

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA SANTRI REMAJA PONDOK PESANTREN DARUT TAQWA PONOROGO

Neila Nabila

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, Email: neilanabila@mhs.unesa.ac.id

Hermien Laksmiwati

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, Email: hermienlaksmiwati@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada santri remaja pondok pesantren. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan teknik *sampling* jenuh dengan menggunakan 151 santri kelas VII sebagai subjek penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala regulasi diri dan skala penyesuaian diri. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *pearson product moment*. Hasil analisis antara regulasi diri dengan penyesuaian diri menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,626 ($r=0,626$), yang memiliki arti bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri. Nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p=0,000$), hal ini berarti bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi pula penyesuaian diri.

Kata Kunci : Regulasi Diri, Penyesuaian Diri, Santri

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-regulation and adaptation to adolescent santri boarding schools. This study uses quantitative research methods. This study uses a saturated sampling technique using 151 class VII students as research subjects. The research instrument used in this study was the self-regulation scale and adjustment scale. Analysis of the data used in this study is Pearson product moment correlation analysis. The results of the analysis between self-regulation and self-adjustment show a correlation coefficient of 0.626 ($r = 0.626$), which means that there is a relationship between self-regulation and adjustment. Significance value of 0,000 ($p = 0,000$), this means that the higher the self regulation, the higher the adjustment.

Keywords: *Self-Regulation, Adjustment, Santri*

PENDAHULUAN

Manusia pada hakikatnya merupakan makhluk sosial yang hidup didalam lingkungan tertentu. Manusia akan selalu mengalami perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan tertentu baik tuntutan diri sendiri maupun tuntutan dari lingkungan. Adanya tuntutan dan perubahan-perubahan yang terjadi, manusia diharapkan memiliki penyesuaian diri yang baik.

Schneiders (1964) menjelaskan penyesuaian diri merupakan sebuah proses yang didalamnya terdapat respon-respon mental dan tingkah laku, dimana respon-respon tersebut merupakan usaha individu agar dapat mengatasi rasa frustrasi, kebutuhan, konflik, dan ketegangan yang dirasakan oleh dirinya.

Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan mental remaja. Banyak remaja yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri (Mu'tadin 2002). Kegagalan remaja dalam melakukan penyesuaian

diri akan menimbulkan bahaya seperti tidak bertanggungjawab dan mengabaikan pelajaran, sikap agresif dan tidak yakin pada diri sendiri, memiliki perasaan tidak aman, merasa ingin pulang jika berada jauh dari lingkungan yang tidak dikenal serta perasaan ingin menyerah (Hurlock, 1997)

Penyesuaian diri diperlukan oleh remaja dalam menjalani transisi kehidupan, salah satunya adalah transisi sekolah. Transisi sekolah merupakan perpindahan siswa dari sekolah yang lama ke sekolah yang baru yang lebih tinggi tingkatannya. Transisi siswa dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama menarik perhatian para ahli perkembangan, pada dasarnya transisi tersebut adalah pengalaman normatif bagi semua siswa. Tetapi hal tersebut dapat menimbulkan stres. Stres tersebut dapat timbul karena transisi berlangsung pada suatu masa ketika banyak perubahan pada diri individu yaitu perubahan fisik, sosial dan psikologis (Blyth dkk, 1983; Santrock, 2002).

Perubahan tersebut meliputi masa pubertas dan hal-hal yang berkaitan dengan citra tubuh, meningkatnya tanggungjawab dan kemandirian, perubahan dari struktur kelas yang lebih besar dan impersonal, peningkatan jumlah guru dan teman, serta meningkatnya fokus pada prestasi (Santrock, 2002). Selain itu, siswa baru disekolah seringkali bermasalah karena bergeser dari posisi atas atau senior di sekolah dasar ke posisi bawah atau junior di sekolah yang baru atau disebut sebagai *top-dog phenomenon* (Blyth dkk, 1983).

Transisi remaja dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama merupakan hal yang penting untuk diteliti, khususnya transisi remaja ke sekolah menengah berasrama. Transisi ke sekolah asrama penting untuk diteliti karena sekolah menengah asrama merupakan model sekolah yang memiliki tuntutan yang lebih tinggi jika dibanding dengan sekolah menengah biasa. Transisi remaja ke sekolah asrama menghadapkan remaja pada perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan baru. Perubahan tersebut adalah lingkungan sekolah dan asrama yang baru, pengajar dan teman baru, aturan dan irama kehidupan asrama, serta perubahan lain sebagai akibat jauh dari orang tua (Widiastono, 2001). Sementara tuntutan yang harus dihadapi siswa adalah tuntutan dalam bidang akademik, kemandirian dan tanggungjawab. Perubahan-perubahan tersebut dapat menimbulkan stres pada masa awal sekolah (Widiastono, 2001). Penyesuaian diri terhadap tuntutan dan perubahan tersebut diperlukan remaja sebagai mekanisme yang efektif untuk mengatasi stres dan menghindarkan terjadinya krisis psikologis (Calhoun dan Acocella, 1990). Keberhasilan penyesuaian diri siswa pada tahun pertama menentukan penyesuaian diri di tahun-tahun berikutnya.

Pondok pesantren Darut Taqwa merupakan salah satu sekolah lanjutan jenjang menengah pertama dan menengah atas yang didalamnya terdapat asrama tempat santri untuk tinggal. Di pondok pesantren ini semua santrinya diwajibkan untuk tinggal di asrama.

Pesantren adalah sebuah tempat menempuh pendidikan dan pelajaran yang lebih menitikberatkan pada pelajaran agama Islam serta ditunjang dengan fasilitas asrama sebagai tempat menginap para santri yang bersifat permanen (Qomar dalam Ziemek, 2006). Didalam lembaga pendidikan pesantren, kebanyakan santri atau siswa yang menempuh pendidikan di pesantren adalah remaja dalam jenjang SMP-SMA. Hal yang serupa juga berlaku di pondok pesantren Darut Taqwa Ponorogo. Santri yang belajar di pondok ini adalah santri yang belajar pada jenjang pendidikan SMP hingga SMA. Pengertian santri disini adalah remaja-remaja yang sedang menempuh pendidikan di pesantren dengan banyaknya perubahan yang dialami dimana para remaja ini sedang

dalam masa transisi dari masa kanak-kanak mendekati masa dewasa.

Remaja yang menjadi santri pondok pesantren Darut Taqwa berasal dari berbagai daerah yang berbeda. Hal itu menyebabkan adanya perbedaan latar belakang budaya yang sangat terlihat dan kemudian menyebabkan santri menghadapi berbagai permasalahan mengenai penyesuaian diri saat ada di lingkungan pesantren.

Santri pondok pesantren Darut Taqwa dihadapkan pada tuntutan-tuntutan pondok pesantren yang sangat dimungkinkan berbeda dengan tuntutan-tuntutan ketika belum berada di pesantren, seperti tuntutan kemandirian, tuntutan tanggungjawab, dan tuntutan akademik. Tuntutan kemandirian santri tercermin dari aturan yang mewajibkan santri untuk dapat mengurus dirinya sendiri sesuai dengan kebutuhannya sendiri seperti menyetrika baju, mencuci baju serta melakukan tugas piket di pondok pesantren. Tuntutan tanggungjawab santri terlihat dari tuntutan santri mematuhi semua peraturan yang ada di pondok pesantren, mengikuti semua kegiatan meliputi kegiatan sekolah dan pesantren, serta menjalankan setiap tugas dengan tanggungjawab. Tuntutan akademik yang harus dihadapi oleh santri adalah mempunyai prestasi yang baik sesuai dengan standart nilai yang sudah ditetapkan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan melakukan wawancara dengan pengasuh pondok pesantren Darut Taqwa, masalah penyesuaian diri yang masih sering terlihat diantara para santri adalah adanya beberapa santri yang sering jatuh sakit, entah itu karena kondisi kesehatannya sedang terganggu atau karena masalah makanan dan sebagainya. Para santri yang tinggal di pesantren harus menerima semua yang telah disediakan termasuk makanan yang disediakan di pesantren. Ada juga yang tidak mau makan karena tidak cocok dengan makanan yang ada di pesantren. Ada juga yang masih sering menangis karena rindu atau rindu dengan keluarganya yang jauh. Lebih lanjut, pengasuh pesantren menceritakan bahwa masih banyak santri yang masih ingin dijenguk terus oleh orangtuanya setiap hari minggu. Masih sering terlihat adanya beberapa santri yang menggerombol bersama teman-teman yang berasal dari satu sekolahnya terdahulu serta masih banyak juga santri yang terlihat sering menyendiri karena tidak bisa membaur dengan teman-teman barunya.

Salah satu hal yang cukup menarik perhatian adalah adanya beberapa santri yang berusaha melarikan diri dari pondok karena alasan tidak betah berada di pondok. Beberapa santri yang berusaha melarikan diri tersebut ada yang berhasil melarikan diri dan ada juga yang tidak berhasil melarikan diri, serta ada yang kembali setelah melarikan diri dan ada yang tidak kembali setelah melarikan diri. Lebih lanjut pengasuh pondok pesantren menjelaskan perihal masalah-masalah tersebut adalah

karena banyaknya tuntutan yang dibebankan kepada santri, rutinitas yang sangat padat, tuntutan siswa untuk bisa mandiri, perbedaan kondisi karena jauh dari orangtua, peraturan pesantren yang ketat dan hal itu memungkinkan santri mengalami stres berada di pondok pesantren.

Disisi lain, banyak juga santri yang dapat mengatasi stres dan masalah-masalah tahun pertama tinggal di pondok pesantren dengan baik sehingga mereka bisa menyesuaikan diri dengan kondisi pondok pesantren. Hal tersebut dapat dilihat dari perbaikan tingkah laku dan kebiasaan santri berubah selaras dengan keinginan dan ketentuan pondok pesantren, senang berada di pesantren, dan prestasi yang dicapai oleh santri ketika berada di pesantren.

Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2018) menjelaskan ada faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri, salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah regulasi diri. Schneiders juga mengungkapkan bahwa proses penyesuaian diri dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan, dan agama/budaya. Salah satu faktor yang terdapat dalam kepribadian manusia yang dapat memberikan pengaruh pada penyesuaian diri adalah regulasi diri.

Regulasi diri merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk membuat rencana, memberikan pengarahan, dan mengamati perilaku agar dapat mendekati tujuan tertentu dengan mengikutsertakan komponen fisik, kognitif, emosional dan sosial (Brown, dalam Neal & Carey, 2005). Kemampuan individu untuk melakukan regulasi diri perlu dikembangkan agar dapat membantu individu mengatasi berbagai situasi menekan. Selaras dengan santri yang berada di pesantren beserta wawancara dengan beberapa santri bahwa ada situasi-situasi tertentu yang membuat mereka berada di situasi yang tidak enak atau bisa disebut situasi menekan.

Lebih lanjut mereka menjelaskan bahwa banyak sekali hal-hal yang harus mereka lakukan di pesantren seperti harus mengikuti kegiatan belajar dipagi hari, ekstrakurikuler di sore hari dan kemudian mengaji di malam hari. Sebagian santri yang dalam kehidupan sebelumnya tidak terbiasa melakukan hal-hal tersebut dan ketika menjadi santri harus melakukan hal-hal yang sudah di jadwalkan tanpa bisa menolak, mereka harus mampu mengatur pikiran, emosi dan perilakunya untuk dapat beradaptasi dan terbiasa dengan kegiatan yang ada di pesantren. Mereka tidak bisa melakukan hal-hal yang diinginkannya semauanya serta harus melakukan semua hal yang telah diatur dan di jadwalkan oleh pesantren. Maka dari itu, santri harus dapat melakukan regulasi diri agar dapat melakukan penyesuaian diri di pesantren.

Perilaku-perilaku yang nampak terkait dengan regulasi diri pada santri pondok pesantren Darut Taqwa berdasarkan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara dengan pengasuh pondok pesantren antara lain masih adanya beberapa santri yang mengabaikan perintah dan aturan yang ada di pesantren serta mencari celah untuk dapat bertindak semaunya. Banyaknya santri yang kurang dapat mengatur waktu dengan baik, masih adanya beberapa santri yang ketika dipagi hari di hari aktif sekolah memilih untuk bermain bola dan melakukan aktivitas lain sedangkan seharusnya pada waktu itu mereka mempersiapkan diri untuk berangkat ke sekolah. Akhirnya, mereka yang melakukan kegiatan lain harus terlambat berangkat ke sekolah. Dapat dilihat bahwa kemampuan santri melakukan regulasi diri sangat menentukan santri dalam melakukan penyesuaian diri.

Santri yang mampu melakukan regulasi diri dengan baik maka mereka akan mampu menjalankan kehidupannya dengan baik dan sesuai serta mampu beradaptasi. Proses adaptasi yang dilakukan oleh santri bisa berupa interaksi sosial yang baik dengan lingkungannya. Interaksi sosial yang dilakukan dengan sesuai bisa memandu santri kepada penyesuaian diri di lingkup sekolah dan lingkup pesantren. Santri yang dapat menghadapi kondisi yang dihadapi melalui dengan sebuah tindakan maka dapat dikatakan indikator santri bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Berdasarkan pada uraian latar belakang diatas, maka peneliti mengambil judul "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada Santri Remaja Pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo".

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian korelasional dengan metode kuantitatif. Menurut Azwar (2015) penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika. Dengan metode kuantitatif, akan diperoleh signifikansi hubungan antar dua atau lebih variabel yang digunakan. Teknik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis korelasi *pearson product moment*.

Populasi dalam penelitian ini adalah santri remaja kelas VII Pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo yang berjumlah 151 santri. Metode yang digunakan untuk menentukan sampel pada penelitian ini adalah metode sampel jenuh yaitu teknik pengambilan sampel yang mengambil secara keseluruhan populasi penelitian.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner regulasi diri dan kuesioner penyesuaian

diri dengan jenis skala *Likert* 4 poin (1-4). Aitem-aitem yang terdapat dalam kuesioner regulasi diri disusun berdasarkan elemen-elemen regulasi diri Jeanne Ellis Ormrod (2012) yang terdiri dari 30 aitem. Kuesioner penyesuaian diri disusun berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri Runyon & Haber (1984) yang terdiri dari 40 aitem.

HASIL PENELITIAN

Data penelitian yang telah didapatkan kemudian diolah dengan menggunakan statistic deskriptif. Data ststistik tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Statistik Deskriptif

| | N | Min | Max | Mean | Std. Deviation |
|--------------------|-----|-----|-----|-------|----------------|
| Regulasi Diri | 121 | 56 | 92 | 71.36 | 6.134 |
| Penyesuaian Diri | 121 | 69 | 119 | 98.82 | 8.523 |
| Valid N (listwise) | 121 | | | | |

Melalui hasil analisis statistik deskriptif yang telah dilakukan, diketahui bahwa nilai rata-rata untuk skala regulasi diri yaitu 71,36 dengan nilai minimum 56 sedangkan nilai maksimumnya 92, dan standar deviasi regulasi diri sebesar 6,134. Kemudian nilai rata-rata untuk penyesuaian diri adalah 98,82 dengan nilai minimum 69 sedangkan nilai maksimumnya 119, dan standar deviasi penyesuaian diri yaitu 8,523.

A. Analisis Data

1. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah penyebaran data pada variabel regulasi diri dan penyesuaian diri berdistribusi normal atau tidak normal. Penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolomogorov-Smirnov* dengan menggunakan bantuan SPSS 24.0 *for windows*.

Sebaran data dikatakan normal apabila nilai signifikansinya lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) dan jika nilai signifikansinya dibawah 0,05 ($p < 0,05$) maka data tersebut dikatakan tidak normal.

Adapun hasil uji normalitas data dengan menggunakan *Kolomogorov-Smirnov* terhadap kedua variabel penelitian sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

| Variabel | Sig | Keterangan |
|------------------|-------|------------------------|
| Regulasi Diri | 0,200 | Distribusi data normal |
| Penyesuaian Diri | 0,200 | Distribusi data normal |

Hasil uji normalitas kedua variabel pada table tersebut, menunjukkan bahwa nilai signifikansi regulasi diri sebesar 0,200 dan nilai signifikansi penyesuaian diri sebesar 0,200. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa variabel regulasi diri dan penyesuaian diri memiliki sebaran data yang normal karena memiliki nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$).

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan linier dari kedua variabel yang diteliti. Penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 24.0 *for windows* untuk menguji linieritas data.

Kriteria dalam pengujian linieritas hubungan yaitu jika *linearity* memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05. Jika nilai signifikansi yang ditunjukkan lebih dari 0,05 berarti model non linier tidak signifikan. Berikut adalah hasil uji linieritas dari kedua variabel yang digunakan dalam penelitian ini :

Tabel 3. Hasil Uji Linieritas

| | | Sig (p) | Ket |
|-------------------|----------------|---------|--------|
| Penyesuaian Diri* | Between Groups | 0,000 | Linear |
| Regulasi Diri | | | |

Berdasarkan tabel tersebut maka dapat diketahui bahwa nilai signifikansi *linearity* dari variabel Y (penyesuaian diri) dengan variabel X (regulasi diri) sebesar 0,000 sehingga kurang dari 0,005. Kesimpulannya hubungan antara variabel Y dan variabel X adalah linier.

2. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan setelah selesainya uji asumsi yang bertujuan untuk mengetahui bahwa data dari hasil pengukuran memiliki asumsi parametik. Langkah selanjutnya yaitu melakukan uji hipotesis, karena data berdistribusi normal maka teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah *product moment* dari *Pearson*. Hasil data yang diperoleh setelah melakukan perhitungan adalah sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

| | Regulasi Diri | Penyesuaian Diri |
|------------------|----------------------------|------------------|
| Regulasi Diri | <i>Pearson Correlation</i> | 1 |
| | <i>Sig. (2-tailed)</i> | .000 |
| | N | 121 |
| Penyesuaian Diri | <i>Pearson Correlation</i> | .626** |
| | | 1 |

| | | |
|-----------------|------|-----|
| Sig. (2-tailed) | .000 | |
| N | 121 | 121 |

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

Nilai tersebut dapat diinterpretasikan berdasarkan tabel berikut :

Tabel 5. Kriteria Pedoman Koefisien Korelasi

| Interval Koefisien | Kriteria |
|--------------------|---------------|
| <0,20 | Sangat Rendah |
| 0,20-0,399 | Rendah |
| 0,40-0,599 | Sedang |
| 0,60-0,799 | Tinggi |
| 0,80-1,00 | Sangat Tinggi |

Nilai 0,626 berada pada interval 0,60 – 0,799. Berdasarkan tabel 4.8 diatas dapat dikatakan bahwa regulasi diri dengan penyesuaian diri pada penelitian ini memiliki tingkat hubungan yang tinggi. Hal ini berarti menunjukkan bahwa “Ada hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada santri remaja pondok pesantren Darut Taqwa ponorogo”.

Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis yang menyatakan bahwa “Ada hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada santri remaja pondok pesantren Darut Taqwa Ponorogo” diterima. Besar hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri mempunyai koefisien korelasi *product moment* sebesar 0,626. Arah hubungan ditunjukkan dengan tanda positif maupun tanda negatif pada koefisien korelasi. Koefisien korelasi dalam penelitian ini memiliki arah hubungan yang positif, dimana hal tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi pula penyesuaian diri pada santri remaja pondok pesantren Darut Taqwa Ponorogo, begitupun sebaliknya yaitu semakin rendah regulasi diri maka semakin rendah pula penyesuaian diri pada santri remaja pondok pesantren Darut Taqwa Ponorogo.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pada hasil tersebut, hipotesis yang menyatakan bahwa “Ada hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada santri remaja pondok pesantren Darut Taqwa Ponorogo” diterima. Besar hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri mempunyai koefisien korelasi *product moment* sebesar 0,626 dengan taraf signifikansi 0,000. Hubungan tersebut bersifat positif, yang berarti hubungan berjalan searah. Hal ini berarti semakin tinggi regulasi diri pada santri remaja pondok pesantren Darut Taqwa Ponorogo akan semakin tinggi pula penyesuaian dirinya. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri pada santri remaja pondok pesantren Darut Taqwa Ponorogo akan semakin rendah

pula penyesuaian dirinya. Hasil analisis korelasi *product moment* adalah 0,626 termasuk dalam korelasi tinggi.

Hasil analisis korelasi *product moment* dapat mencapai 0,626 dimana hasil tersebut tergolong dalam korelasi tinggi karena dari data deskriptif didapatkan nilai maksimal variabel regulasi diri sebesar 92 dan kebanyakan santri mendapatkan nilai sebesar 71,36. Sedangkan pada variabel penyesuaian diri didapatkan nilai maksimal sebesar 119 dan kebanyakan santri mendapatkan nilai 98,82 dimana hal tersebut menjadikan nilai korelasi tergolong tinggi.

Regulasi diri merupakan motivasi yang ada didalam diri yang berakibat pada munculnya keinginan individu untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang hendak digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan (Cervone & Lawrence, 2010). Hal-hal tersebut yang nantinya akan mempengaruhi proses penyesuaian diri pada santri baik atau tidak. Seorang santri yang dapat melakukan regulasi diri dengan baik, mereka akan dapat menjalani hidup dengan teratur dan tertata, hidup lebih mandiri, pandai bersosial serta pandai bergaul, tidak mudah menyerah dan putus asa dan mudah mengalami masalah yang timbul sehingga penyesuaian dirinya juga akan baik.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh DeWall, Baumister, Stillman dan Gailliot (2007) yang menyatakan bahwa regulasi diri yang baik dapat membuat seseorang memiliki kemampuan mengendalikan diri yang baik, sedangkan mereka yang memiliki regulasi diri yang kurang baik dapat menimbulkan perilaku agresif.

Penelitian yang dilakukan oleh Sumayyah dan Desiningrum (2016) menjelaskan bahwa regulasi diri sangat dibutuhkan oleh siswa agar siswa dapat mengatur tingkah lakunya agar sejalan dengan tujuan yang hendak dicapai. Regulasi diri menitikberatkan pada proses yang dilakukan oleh siswa untuk dapat memfokuskan pikiran, perasaan dan tindakannya agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapainya. Siswa yang dapat mengerti tujuan dan arah yang diinginkannya serta mampu menentukan rencana-rencananya yaitu siswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang tinggi. Sedangkan siswa yang memiliki regulasi diri yang rendah mereka akan melakukan sesuatu yang tidak teratur serta tidak benar-benar mengerti tentang tujuan yang hendak diraihinya.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Zariah (2013) di Pondok Pesantren Modern Surakarta yang menyatakan bahwa santri yang mampu mengatur dirinya dengan baik cenderung memiliki kemampuan yang memudahkan santri untuk menyesuaikan diri, sehingga santri dapat menjalani

kehidupan di pondok pesantren dengan sabar, senang, dan ikhlas.

Menurut Schneiders (dalam Ali dkk, 2018) regulasi diri memiliki peran yang sama pentingnya dengan penyesuaian diri. Kemampuan mengarahkan diri dan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan yang tidak sesuai dan penyimpangan kepribadian.

Penyesuaian diri (*Self Adjustment*) merupakan usaha individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dimana ia tinggal. Menurut Runyon & Haber (1984), penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk memiliki persepsi yang akurat terhadap realitas, kemampuan untuk mengatasi stress dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan berbagai perasaan dan memiliki hubungan interpersonal yang baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada setiap tahunnya santri baru di pesantren Darut Taqwa mengalami masalah dalam melakukan proses penyesuaian diri seperti diantaranya tidak mampu mengikuti pelajaran, tidak bisa tinggal di asrama karena tidak bisa hidup terpisah dengan orang tua, melakukan tindakan-tindakan yang melanggar aturan pondok pesantren dan sebagainya.

Diantara santri yang tidak bisa menyesuaikan diri dilingkungan pesantren tergambar dalam perilaku suka bersantai ketika ada agenda di pesantren, tidur-tiduran, bercanda dengan teman dimana hal-hal tersebut merupakan aktivitas yang menyenangkan yang membuat santri terbebas dari rasa stres dan tekanan.

Penggambaran dinamika psikologis hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri dapat digambarkan sebagai berikut. Regulasi diri terbentuk dari aspek mengatur standar dan tujuan, observasi diri, evaluasi diri, reaksi diri, reflaksi diri. Ketika individu dapat memenuhi aspek-aspek tersebut seperti mampu menetapkan standar perilaku yang dapat diterima, mengamati diri dalam tindakan, mengukur dan menilai standar diri, memberi penguatan keberhasilan dan kegagalan diri, mengintrospeksi tujuan dan perilaku, maka individu dapat dengan mudah melakukan proses penyesuaian diri dengan lingkungannya. Proses penyesuaian diri ini dapat tergambar dalam kemampuan individu untuk berperilaku sesuai dengan aturan yang ada, mampu mengatasi masalah yang timbul, memiliki gambaran diri yang positif melalui penilaian pribadi dan orang lain, memiliki kontrol emosi yang baik dan mampu membentuk hubungan dengan cara yang berkualitas dan bermanfaat.

Selain itu, Evans (dalam Husna, NRH & Ariati, 2012) mengatakan bahwa regulasi diri dapat berguna untuk membantu siswa memperoleh prestasi-prestasi di sekolah, yaitu penyesuaian diri dengan lingkungan sosial

yang termasuk dalam prestasi sosial. Sedangkan pada santri, kemampuan regulasi diri yang baik diharapkan dapat berguna untuk mengontrol berbagai tindakan atau perilakunya di pondok pesantren karena ketika berada di pondok pesantren santri dibatasi dengan berbagai aturan yang ada, sehingga santri yang tidak dapat melakukan regulasi diri dengan baik akan mendapatkan hukuman. Dengan adanya regulasi diri, santri diharapkan dapat semakin mandiri dalam mengelola dirinya sendiri dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru di pesantren. Semakin tinggi regulasi diri seseorang, maka semakin baik pula penyesuaian dirinya.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Isnaini (2017) dengan judul hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri santri pondok pesantren di Surakarta. Hasil penelitian Isnaini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi diri dengan penyesuaian diri santri dimana hasil tersebut sama dengan penelitian ini. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi diri pada santri maka semakin tinggi pula penyesuaian diri santri begitupun sebaliknya. Sehingga, individu yang memiliki dan melakukan tahapan regulasi diri dengan baik ketika mengalami permasalahan dalam penyesuaian diri individu tersebut akan dapat mencapai penyesuaian diri yang baik pula.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh variabel Regulasi diri dan Penyesuaian Diri menunjukkan hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada santri remaja pondok pesantren Darut Taqwa Ponorogo. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada santri remaja pondok pesantren Darut Taqwa Ponorogo.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak terkait yang dapat dijadikan bahan pertimbangan, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi pondok pesantren

Bagi pondok pesantren khususnya untuk guru BK dan pengasuh diharapkan dapat selalu memberikan stimulasi yang dapat merangsang santri untuk terus mengembangkan kemampuan penyesuaian diri yang dimiliki oleh santri dengan terus memberikan materi tentang cara beradaptasi dengan lingkungan sekitar agar tercapai keseimbangan antara diri dengan lingkungan. Hal ini

dapat dilakukan dengan mengadakan seminar atau pelatihan maupun pendekatan secara personal dengan santri.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini hanya menekankan pada variabel regulasi diri sehingga tidak semua faktor yang mempengaruhi dapat diungkap. Oleh karena itu, diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengungkap faktor lain. Adanya variasi pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambah pengetahuan di bidang ilmu psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori, M. (2018). *Psikologi remaja*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Azwar, S. (2015). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Blyth, D. A., Simmons, R. G., Ford, S. C. (1983). The adjustment of early adolescents to school transitions. *Adolescent Behavior and Society, A Book of Readings 4th Edition*. Singapore: McGraw-Hill Publishing Company.
- Calhoun, J. F., Acocella, J. R. (1990). *Psychology of adjustment and human relationship 3rd edition*. New York: Mac Graw-Hill. Inc.
- Cervone, D., & Lawrence, A. P. (2010). *Kepribadian: teori dan penelitian* (Aliya Tusya'ni). Jakarta: Salemba Empat.
- DeWall, C. N., Baumeister, R. F., Stillman, T. F., & Gailliot, M. T. (2007). Violence restrained: Effect of self-regulation and its depletion on aggression. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(1), 62-67.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Istiwidayanti & Soedjarwo). Edisi kelima. Jakarta: Erlangga.
- Husna, N. A., Hidayati, F. N. R., & Ariati, J. (2014). Regulasi diri mahasiswa berprestasi. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(1), 50-63.
- Isnaini, F. (2017). "Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri santri pondok pesantren di Surakarta". Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mu'tadin, Z. (2002). *Penyesuaian diri remaja*. (Online). Available: <http://www.e-psikologi.com/remaja/160802.htm>
- Neal, D., & Carey, K. (2005). A Follow-up psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(4), 414-422.
- Ormrod, J. E. (2012). *Human learning*. New York: Pearson.
- Runyon, R. P., & Haber, A. (1984). *Psychology of adjustment*. Illinois: The Dorsey Press.
- Santrock, J. W. (2002). *Life span development* (Chusairi & Damanik). Jakarta: Erlangga.
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. New York: Holt, Reinhart & Winston Inc.
- Sumayyah & Desiningrum, D. R. (2016). Persepsi terhadap *full day school* dan regulasi diri pada siswa SMP Islam hidayatullah semarang. *Jurnal Empati*, 5(1), 144-147.
- Widiastono, T. D. (2001). *Sekolah Berasrama, Ketika Jakarta Tak Lagi Dirasa Nyaman*. (Online) Available: <http://www.kompas.com/kompascetak/0105/01/dikbud/cal035.htm>.
- Zariah, A. (2013). "Pembelajaran regulasi diri pada santri di pondok pesantren modern". Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ziemek, M. (2006). *Pesantren dalam perubahan sosial*. Jakarta: P3M