

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA KELAS XI DI SMA X

Anggita Tri Wijayanti

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Email : anggita.18011@mhs.unesa.ac.id

Damajanti Kusuma Dewi

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Email : damajantikusuma@unesa.ac.id

Abstrak

Pandemi Covid-19 membuat banyak perubahan dalam kehidupan manusia, banyak kegiatan yang awalnya dilakukan di lingkungan dengan berinteraksi dengan individu lain sekarang menjadi kegiatan di dalam rumah seperti halnya kegiatan sekolah. Selama masa pandemi, sistem pembelajaran harus dilakukan berbeda daripada sebelumnya. Para guru dan siswa harus melakukan pembelajaran secara daring saat virus meningkat, selanjutnya sistem pembelajaran berubah menjadi *hybrid learning* (pembelajaran daring dan luring). Hal tersebut membuat siswa membutuhkan pengaturan diri dan penyesuaian diri terhadap situasi dan kondisi yang terjadi agar siswa mampu mengikuti sistem pembelajaran yang berubah – ubah dan pelajaran dapat diterima dengan baik. Pentingnya pengaturan dan penyesuaian diri membuat peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada siswa. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas XI di SMA X yang berjumlah 194 siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Alat ukur yang digunakan adalah adaptasi dari skala regulasi diri yaitu *Self-Regulation Formative Questionnaire* dan skala penyesuaian diri yaitu *Academic Adjustment Scale*. Teknik analisis data menggunakan *Product Moment Pearson* untuk melihat korelasi antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi sebesar 0.680 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan positif antara regulasi diri dengan penyesuaian diri. Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai penambahan wawasan tentang regulasi diri dan penyesuaian diri oleh pembaca, selain itu dapat digunakan sebagai referensi bagi pembaca untuk melakukan penelitian selanjutnya tentang variabel regulasi diri dan penyesuaian diri, serta mampu digunakan sebagai gambaran umum dalam menentukan topik penelitian.

Kata Kunci: regulasi diri, penyesuaian diri, siswa, pembelajaran

Abstract

The Covid-19 pandemic has made many changes in human life, many activities that were originally carried out in an environment of interaction with individuals have now become activities at home such as school activities. During the pandemic, the learning system must be done differently than before. Teachers and students must do bold learning when the virus increases, then the learning system changes to hybrid learning (bold and engaging learning). This makes students need self-regulation and adjustment to situations and conditions that occur so that students are able to follow a changing learning system and lessons can be well received. The importance of adjustment and adjustment makes researchers interested in conducting research with the aim of whether there is a relationship between adjustment to students. The subjects who participated in this study were all students of class XI in SMA X which collected 194 students. This study uses a quantitative method with a correlational approach. The measuring instrument used is the adjustment of the self-regulation scale, namely the Self-Regulation Formative Questionnaire and the self-adjustment scale, namely the Academic Adjustment Scale. The data analysis technique uses Pearson's Product Moment to see the correlation between variables. The results showed a correlation value of 0.680 which means that there is a significant relationship between self-regulation and self-adjustment. This research can be used as additional insight into self-regulation and self-adjustment by readers, besides that it can be used as a reference for readers to conduct further research on self-regulation and self-adjustment variables, and can be used as an overview in determining research topics.

Keywords: self-regulation, self-adjustment, students, learning

PENDAHULUAN

Dunia pendidikan merupakan benteng bagi suatu negara dalam pencapaian sumber daya manusia yang

bermutu. Generasi muda diharapkan mampu membuat negara Indonesia menjadi maju dengan prestasi sumber daya manusianya. Pendidikan merupakan aspek terpenting untuk mengembangkan sumber daya manusia, dengan

diberikannya ilmu di sekolah. Pembelajaran dilakukan secara tatap muka di dalam ruangan, dengan cara guru menyampaikan materi dan tugas kepada siswa secara langsung. Pembelajaran dilakukan setiap *weekday* mulai pukul 07.00 hingga 14.00 siang. Siswa siswi masuk sekolah secara serentak, sanksi akan diberikan apabila siswa melanggar peraturan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler wajib juga harus diikuti oleh siswa di sekolah. Hal tersebut membuat siswa aktif secara akademik dan non-akademik. Segala macam kegiatan pembelajaran dilakukan secara normal dan tidak ada pembatasan aktivitas.

Pada tahun 2020 tepatnya tanggal 11 Maret, terdapat virus Covid-19 atau *CO-rona VI-rus Disease* menyebar ke setiap belahan dunia termasuk Indonesia (Branswell & Joseph, 2020). Terdapat banyak korban jiwa yang meninggal akibat pandemi ini, sehingga banyak kegiatan yang dilakukan di rumah, diharapkan kegiatan di dalam rumah ini bermanfaat untuk meminimalisir penyebaran virus. Kegiatan dalam bidang pendidikan juga merasakan dampak dari kejadian ini, pada awal maraknya kasus Covid-19 sistem pembelajaran diubah dari luar jaringan (*luring*) menjadi dalam jaringan (*daring*), sehingga kegiatan sekolah dilakukan di rumah masing-masing. Selama pembelajaran *daring* (*Work From Home*) dilakukan, survei menunjukkan bahwa kegiatan di sekolah secara langsung hanya 20,1% (KPAI, 2020).

Pembelajaran secara *daring* memiliki beberapa permasalahan dalam pelaksanaannya, karena hal ini merupakan kegiatan pembelajaran baru bagi siswa, guru, dan wali murid. Segala sesuatu dilaksanakan secara *daring*, sehingga menuntut guru dan siswa mampu menggunakan teknologi dalam kegiatan belajar, tidak jarang banyak siswa dan guru mengalami kendala dalam cara penggunaan media yang digunakan (Khasanah dkk., 2020). Kendala juga dirasakan oleh orang tua dalam memberikan fasilitas kepada anak seperti *handphone*, laptop, dan biaya membeli kuota internet (Purwanto dkk., 2020). Berdasarkan permasalahan pembelajaran *daring* yang telah disebutkan sebelumnya, pembelajaran *daring* berdampak pada kemampuan siswa dalam memahami pelajaran. Terlepas dari penggunaan media, pemahaman materi yang disampaikan guru kepada siswa saat melaksanakan pembelajaran *daring* menjadi menurun, hal ini berdasarkan hasil wawancara dengan siswa kelas XI. Mereka menyatakan bahwa sekolah *daring* membuat mereka tidak memahami dan bosan saat melaksanakan pembelajaran, di tambah lagi mereka tidak dapat bertemu dengan teman – temannya.

Siswa menunjukkan kesusahan saat melaksanakan pembelajaran *daring* diantaranya: banyak tugas yang diberikan oleh guru, materi yang dijelaskan tidak dapat masuk dalam pikiran secara maksimal, waktu

pengerjaan tugas yang singkat, kuota yang minim, dan susah sinyal. Hal ini mengakibatkan 76,7% siswa yang tidak suka dengan pembelajaran *daring* dan 23,3% siswa menyatakan suka (Makmun, 2021).

Berdasarkan kondisi pandemi Covid-19 di tahun ajaran baru 2021/2022, pembelajaran dilaksanakan secara dinamis sesuai dengan peraturan pembatasan kegiatan di masing-masing wilayah di Indonesia. Kemendikbud (2021) memaparkan sistem pembelajaran juga mengikuti aturan PPKM tersebut, yang mana untuk level satu dan dua pembelajaran dapat dilakukan secara tatap muka, sedangkan level tiga dan empat masih harus melakukan pembelajaran jarak jauh. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan terdapat 15 kabupaten/kota yang sudah mengalami penurunan menjadi level 2, salah satunya adalah kabupaten Bojonegoro. Berdasarkan data tersebut wilayah penelitian berada pada level 2, sehingga pembelajaran sudah berubah dari pembelajaran *daring* menjadi *luring* kembali.

Pembelajaran *luring* yaitu pembelajaran yang dilakukan dengan cara guru hadir ke sekolah sesuai jadwal dengan memberikan materi dan tugas kepada peserta didik tanpa melibatkan sosial media atau tidak menggunakan internet (Ramadhan dkk., 2022). Adanya perubahan sistem pembelajaran dari *daring* ke *luring* menuntut agar semua warga sekolah bersama – sama untuk menjaga kondisi fisik dan fasilitas sekolah (Khadijah & Gusman, 2020). Persiapan yang harus dilakukan oleh segala warga sekolah harus mematuhi aturan yang diberlakukan oleh pemerintah dengan mematuhi protokol kesehatan. Banyak siswa dan guru merangkai ulang sistem pembelajaran, sehingga membuat siswa harus mempersiapkan kegiatan pembelajaran *daring*.

Pembelajaran *luring* memiliki beberapa metode yang dapat dilakukan yaitu, guru mendatangi salah satu siswa untuk memberikan tugas dan siswa masuk sekolah secara bergantian dengan menggunakan materi dan media pembelajaran yang tersedia di lingkungan sekolah atau rumah masing-masing siswa (Suhendro, 2020). Kondisi saat ini, banyak sekolah yang menerapkan metode pembelajaran *shift* (bergantian). Pembelajaran *shift*, harus memperhatikan keadaan sekolah, yang mana harus mengurangi kerumunan dan menerapkan rasio 1:15 untuk siswa yang masuk serta 1:1 untuk sarana/prasarana siswa (Ochavillo, 2020).

Sekolah wajib mempersiapkan sarana dan prasarana untuk memenuhi kegiatan pembelajaran *luring* sesuai anjuran pemerintah yaitu, pembelajaran tatap muka harus mematuhi protokol kesehatan secara ketat, membuat jadwal pembelajaran baru yang mana dibuat sesi satu dan sesi dua, tata letak bangku, kantin, serta kegiatan ekstrakurikuler (Dirjen Dikdasmen, 2017). Terdapat beberapa syarat yang harus dipenuhi dalam pembelajaran

luring, yaitu wilayah sekolah berada di zona hijau; pemerintah daerah telah memberikan izin; Siswa mendapat izin dari orang tua; terdapat *hand sanitizer*, tempat cuci tangan, sabun cuci tangan, alat pengecek suhu, dan menggunakan masker (Nofrita dkk., 2020).

Perubahan dalam sistem pembelajaran pada masa sebelum pandemi, di masa pandemi, dan pembelajaran luring di masa pandemi menyebabkan siswa membutuhkan kondisi psikologis yang baik. Kondisi psikologis yang dibutuhkan siswa yaitu penyesuaian diri belajar terhadap sistem pembelajaran tersebut. Penyesuaian diri harus dilakukan karena akan membantu siswa melaksanakan kegiatan dengan baik. Terdapat beberapa permasalahan yang dialami oleh siswa apabila dalam kehidupannya mengalami perubahan menurut Elemo dan Türküm (2019) yaitu: terganggunya interaksi antara teman dan guru, siswa ragu, kurang percaya diri, dan kesusahan menerima materi pembelajaran dengan baik. Kondisi psikologis siswa juga mengalami gangguan seperti kecemasan, kekhawatiran, ketakutan, dan perasaan tertekan (Mutiar, 2021). Berdasarkan kendala yang terjadi, maka penyesuaian harus dilaksanakan secara matang karena akan mempengaruhi hasil prestasi belajar siswa (Tanuwijaya & Tambunan, 2021).

Hasil wawancara yang dilakukan dengan tujuh belas siswa kelas XI yang sekarang sudah melakukan perubahan sistem pembelajaran daring ke pembelajaran luring menunjukkan bahwa siswa harus menyerahkan surat keterangan kesanggupan masuk sekolah luring, mematuhi protokol kesehatan secara maksimal (menggunakan masker, tidak boleh berkerumun, selalu menggunakan *hand sanitizer*, mencuci tangan), gaya belajar saat luring di masa pandemi berbeda dengan gaya belajar sebelum pandemi, kegiatan di sekolah terbatas karena harus bergantian dengan siswa yang lain, tugas saat sekolah luring lebih banyak daripada daring.

Penyesuaian diri harus dilakukan oleh siswa karena pada saat sistem pembelajaran daring, siswa lebih banyak bersikap pasif dan hanya fokus di depan layar. Berbeda dengan sekolah luring, yang mana siswa harus datang dan berinteraksi langsung dengan guru di sekolah. Siswa saat mengikuti sistem pembelajaran luring menghabiskan setengah hari mereka dan harus fokus mengikuti pembelajaran karena diawasi secara langsung oleh guru, walaupun kegiatan tersebut dilakukan bergantian dengan setengah jumlah siswa yang ada di kelas. Hardiansyah dkk., (2021) menjelaskan perubahan yang terjadi dan perilaku penyesuaian diri dari sistem pembelajaran daring ke luring yaitu siswa mengikuti pembelajaran dengan tidak semangat karena adanya pembatasan individu yang masuk, rasa hormat terhadap guru sudah jarang ditunjukkan oleh siswa kepada guru, peraturan perihal sapa, senyum, sopan, santun tidak

diterapkan oleh siswa, pemahaman materi juga sangat lambat karena terlalu sering menggunakan internet. Kecanduan internet terlalu sering dapat menimbulkan dampak negative terhadap cara komunikasi, kemampuan bersosial, serta kemampuan akademik (Simarmata & Citra, 2020).

Lazarus dalam Chevrier dkk., (2020) menyebutkan penyesuaian diri merupakan usaha seseorang untuk mengatasi permasalahan dalam lingkup sosial dan dapat mengatasi perasaan yang hadir dalam kehidupan manusia. Penyesuaian diri merupakan perilaku seseorang dalam menanggapi suatu perubahan dalam kehidupannya dan melakukan strategi untuk mengatasi permasalahan tersebut (Aghaei dkk., 2021). Menurut Meifang dan Zhu (2018) penyesuaian diri merupakan usaha menghadapi lingkungan atau situasi baru dengan cara mengelola diri, belajar, dan menyesuaikan diri dengan berbagai kondisi baru di lingkungan. Schneiders (2008) menjelaskan penyesuaian diri adalah usaha individu dalam menjalani kehidupan mendatang dengan menyesuaikan kondisi mental dan perilaku, sehingga individu terhindar dari stress, rasa takut, dan masalah yang menghampiri, sehingga individu dapat melaraskan antara tuntutan lingkungan dengan kondisi diri.

Schneiders (2008) menjelaskan bahwa aspek penyesuaian diri yaitu, tidak mudah marah pada hal sekitar, mengakui kesalahan, meminimalisir perasaan kacau, mampu menjalani hidup secara realistis dan rasional, memiliki keinginan untuk belajar, dan menerima kejadian dimasa lampau. Adapun faktor yang dapat mempengaruhi yaitu, faktor dari luar dan dalam. Faktor *pertama* adalah kondisi fisik, apabila fisik mengalami cacat atau tidak sehat maka akan menimbulkan hambatan dalam beradaptasi. *Kedua* adalah perkembangan dan kematangan, individu yang mengalami perkembangan yang matang akan mengalami penyesuaian diri yang lebih baik karena sudah mengalami banyak hal dalam hidup. *Ketiga* adalah keadaan psikologis yaitu, memiliki pandangan untuk merubah hidup lebih baik (*modifiability*), pengaturan diri (*self regulation*), dan kemampuan berfikir. *Keempat* adalah keadaan lingkungan, baik lingkungan keluarga, social, atau teman sebaya.

Menurut Fatimah (2010) penyesuaian diri juga dapat dipengaruhi oleh kondisi psikologis, yang mana kondisi psikologis individu yang terdiri dari masa lalu sebagai pengalaman, identifikasi diri tentang keinginan, belajar, dan konflik yang terjadi. Perkembangan dan kematangan diri individu juga dapat mempengaruhi penyesuaian diri, individu yang lebih dewasa akan cenderung memiliki pola pikir dan perilaku lebih bijaksana daripada individu di usia anak-anak. Kondisi lingkungan dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu yang mana bersumber dari lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah,

dan pergaulan seusianya. Terakhir adalah faktor budaya dan agama, setiap daerah pasti memiliki cara masing – masing untuk melakukan penyesuaian diri sesuai kepercayaan dan pola pengajaran pada diri individu sejak dini. Berdasarkan pemaparan tersebut, penyesuaian diri terjadi tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi eksternal saja, melainkan dari kondisi internal individu. Kedua faktor tersebut harus diperhatikan karena cara individu dalam melakukan penyesuaian diri berbeda-beda.

Schneiders (2008) menyebutkan bahwa orang yang dapat melakukan penyesuaian memiliki karakteristik seperti, mampu bersikap tenang dan tidak emosi mudah, tidak menyalahkan suatu kondisi dan berusaha memperbaiki jika mengalami kegagalan, tidak ada perasaan frustrasi dalam dirinya, mampu berfikir rasional, senang belajar, menggunakan kejadian yang sudah terjadi sebagai pembelajaran, dan hidup secara realistis. Seriwati (2017) menjelaskan indikasi siswa yang mampu melakukan penyesuaian diri di sekolah yaitu, patuh terhadap ketetapan yang berlaku di sekolah sesuai kondisi dan situasi, menghormati dan menghargai keputusan kepala sekolah dan guru, ketertarikan mengikuti pembelajaran baik di sekolah atau diluar sekolah, memahami kondisi lingkungan sekolah dan menggunakan fasilitas sekolah dengan baik, serta rukun antar teman.

Berdasarkan faktor penyesuaian diri yang telah disebutkan, kemampuan mengatur kehidupan terhadap dirinya sendiri merupakan hal yang tidak dapat dihilangkan dari penyesuaian diri untuk mencapai tujuan. Dias dan Castillo (2014) menyebutkan bahwa regulasi diri merupakan penyebab adanya penyesuaian diri, yang mana regulasi diri digunakan untuk menentukan atau mengelola diri dalam melakukan perilaku yang positif sesuai tujuan yang diinginkan. Regulasi diri dapat menjadi acuan dalam dunia pendidikan di berbagai bidang, antara lain: *metacognitive*, yang mana siswa dapat melaksanakan tugas dan belajar secara efisien; *motivational*, usaha yang digunakan untuk mengontrol emosi dan semangat mencapai tujuan; *behavioral*, perilaku yang dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan; *contextual*, mengelola dan mengontrol lingkungan pembelajaran (Pintrich, 2000).

Menurut Vanslambrouck dkk., (2019) regulasi diri merupakan proses pengelolaan diri yang akan membantu individu dalam pembelajaran dan penuntasan tugas pendidikan. Adanya regulasi diri pada diri, siswa mampu mengatur dirinya untuk berusaha melakukan hal yang akan memberikan dampak positif. Hal ini diperkuat oleh Zimmerman dalam (Vattoy, 2020) yang menyatakan bahwa regulasi diri merupakan proses berfikir, dorongan, dan perilaku dalam mengatur diri agar dalam kehidupannya mampu mencapai target yang diinginkan. Tujuan yang dibuat oleh individu akan meningkat seiring berjalannya waktu dan bertambahnya pengalaman. Hal

tersebut berarti bahwa regulasi diri adalah pengelolaan diri manusia agar dapat melakukan kegiatan dalam lingkungan yang berubah – ubah sesuai dengan kebutuhan dan keinginan individu untuk tinggal dan hidup.

Noonan dan Erickson (2021) menjelaskan regulasi diri merupakan usaha dalam merencanakan, intropeksi diri, serta menyesuaikan perilaku terhadap kehidupan yang ada sehingga menghasilkan tujuan yang lebih baik. Berdasarkan pernyataan tersebut, terdapat empat aspek dalam regulasi diri yaitu, Planning atau perencanaan, merupakan merencanakan apa yang ingin dicapai oleh individu dalam kehidupannya; Monitoring, individu segera memantau kesulitan dan kemajuan atas tujuan yang akan dicapai; Beradaptasi, individu mampu memberikan tindakan tertentu saat kondisi tidak sesuai dengan ekspektasi; Refleksi, berfikir tentang pencapaian dan kegagalan yang telah dialami selama seseorang menjalani kehidupan

Regulasi diri yang baik dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu, hal ini dikarenakan regulasi diri merupakan perilaku individu dalam mengatur dirinya untuk menjalani kehidupan, sehingga regulasi diri dibutuhkan oleh individu sebagai pedoman. Saat individu sudah mengetahui tentang situasi dan kondisi yang terjadi dilingkungannya, individu akan berfikir dan mengatur dirinya untuk menjalani kehidupan yang terjadi saat ini. Hal inilah yang mengakibatkan individu yang memiliki pengaturan diri yang baik akan cenderung cepat beradaptasi dengan lingkungannya. Individu dengan pengaturan diri yang maksimal akan mampu mengontrol dan intropeksi terhadap kehidupannya, sehingga mampu dengan mudah menjalani kehidupannya. Individu harus memiliki regulasi diri dalam hidupnya karena hal tersebut sangat penting supaya individu mengerti dan memiliki cara untuk bertahan hidup.

Yudhiarti (2021) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa siswa yang memiliki regulasi diri dalam proses pembelajaran akan memiliki prestasi yang baik, sehingga regulasi diri sangat penting dimiliki oleh setiap individu. Regulasi diri yang dimiliki siswa bermanfaat untuk mengatur tanggung jawab sebagai siswa dengan mempertimbangkan kondisi sistem pembelajaran. Anggana dan Pedhu (2021) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa individu yang memiliki kontrol akan hidupnya akan mengalami penyesuaian terhadap lingkungannya, hal ini dikarenakan individu mampu mengatur diri sendiri dengan baik. Penelitian Zirizkana dan Aviani (2019) menjelaskan bahwa individu yang memiliki regulasi diri akan mampu melihat dan menyadari perubahan yang terjadi, sehingga individu mampu cepat berinteraksi dan beradaptasi dengan suatu kejadian dalam kehidupannya.

Berdasarkan fenomena yang terjadi terhadap sistem pembelajaran luring sebelum masa pandemi, pembelajaran daring akibat pandemi, dan sekarang pembelajaran luring di masa pandemi, maka peneliti ingin mengulas tentang regulasi diri dan penyesuaian diri pada siswa akibat peraturan pembelajaran yang berubah – ubah akibat pandemi Covid-19. Penelitian ini berfokus pada hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada siswa kelas XI di SMA X. Pemilihan subjek menggunakan kelas XI karena pengalaman siswa mengalami perubahan sistem pembelajaran, pada saat kelas X siswa melaksanakan pembelajaran secara daring, kemudian pada kelas XI siswa mengalami pembelajaran secara luring di masa pandemi. Latar belakang cara belajar siswa kelas XI inilah yang menjadi pilihan pada penelitian ini untuk dijadikan subjek karena mereka merasakan sekolah daring dan luring di bangku SMA.

METODE

Penelitian ini menggunakan data berupa angka yang kemudian dianalisis dengan perhitungan statistik, sehingga penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif (Jannah, 2018). Penelitian ini dilakukan dengan teknik korelasional untuk melihat hubungan antara variabel regulasi diri dan variabel penyesuaian diri. Penelitian ini terdiri dari variabel terikat (penyesuaian diri) dan variabel bebas (regulasi diri). Regulasi diri merupakan cara individu untuk merencanakan kehidupannya untuk mendapatkan apa yang diinginkan tercapai, sedangkan penyesuaian diri merupakan keseimbangan diri individu untuk menyelaraskan keadaan dirinya sendiri terhadap lingkungan. Penelitian ini menggunakan 194 siswa kelas XI di SMA X. Responden diambil berdasarkan seluruh populasi siswa kelas XI, sehingga teknik yang digunakan untuk mencari responden adalah teknik sampel jenuh (Sugiyono, 2017).

Teknik pengumpulan data yang dipilih pada penelitian ini yaitu dengan menyebarkan kuesioner. Sugiyono (2017) menyatakan bahwa pengumpulan data dengan kuesioner dilakukan dengan membagikan instrumen penelitian kepada responden untuk mendapatkan jawaban. Kuesioner digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk menjaga kerahasiaan jawaban responden, mampu diisi oleh banyak responden secara bersamaan, dan responden dapat menjawab pertanyaan sesuai pendapatnya sendiri tanpa adanya faktor luar. Penelitian ini melakukan penyebaran kuesioner dengan menggunakan *google form*, dikarenakan mampu dikerjakan secara serentak oleh seluruh responden di waktu bersamaan, sehingga penelitian dapat berjalan efisien serta data dapat dijadikan dalam satu file jawaban responden. Penggunaan *google form* juga dapat menghemat waktu dan biaya dalam pembagian kuesioner penelitian karena dilakukan dengan

menyebarkan link dan semua responden dapat mengisi secara bersamaan melalui *handphone* pribadi.

Instrumen regulasi diri menggunakan skala yang dibuat oleh (Noonan & Erickson, 2021) yaitu *Self-Regulation Formative Questionnaire*. Skala ini dipilih karena memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.894, yang mana hal tersebut berarti aitem ini reliabel untuk digunakan di penelitian selanjutnya. Aitem pada skala regulasi diri ini berjumlah 22 aitem dengan mencakup empat dimensi yaitu perencanaan, pemantauan, penyesuaian, dan refleksi diri. Variabel penyesuaian diri menggunakan skala yang dibuat oleh Anderson dkk., (2016) yaitu *Academic Adjustment Scale*. Skala ini digunakan dalam penelitian ini karena memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.861 dan aitem dalam skala ini mempertanyakan perihal penyesuaian mengenai akademik. Aitem pada skala ini berjumlah 9 aitem dengan empat dimensi yaitu, pola kehidupan akademik, pencapaian akademik, serta dorongan dan semangat melakukan kegiatan akademik. Alasan menggunakan alat ukur *Academic Adjustment Scale* pada penelitian ini karena penyesuaian diri yang ingin diteliti adalah siswa yang mengalami perubahan sistem pembelajaran, sehingga alat ukur yang digunakan adalah penyesuaian diri akademik. Kedua instrumen tersebut selanjutnya dialih bahasakan ke dalam Bahasa Indonesia dan disesuaikan dengan kondisi yang terjadi di masa pandemi ini. Kemudian di ujikan kepada 68 siswa yang termasuk dalam populasi yaitu kelas XI di SMA X. Selanjutnya, data hasil pengujian instrumen dilihat validitas dan reliabilitasnya menggunakan bantuan *SPSS 24.0 for windows*.

Hasil uji validitas yang berjumlah 31 aitem kepada 68 responden menunjukkan bahwa pada skala *Self-Regulation Formative Questionnaire* menunjukkan validitas bergerak dari 0.236 sampai 0.682 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.811. Skala *Academic Adjustment Scale* menunjukkan validitas bergerak dari 0.139 sampai 0.736 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.719. Pengambilan data kepada 194 menghasilkan data validitas *Self-Regulation Formative Questionnaire* pada masing – masing aitem dengan koefisien terendah 0,284 dan tertinggi 0,654, sedangkan *Academic Adjustment Scale* memiliki nilai koefisien terendah 0,479 dan tertinggi 0,701. Peneliti menghitung reliabilitas alat ukur, alat ukur dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya apabila memiliki nilai *cronbach's alpha* lebih dari 0,6 (>0,6). Adapun nilai reliabel pada *Self-Regulation Formative Questionnaire* pada penelitian ini adalah 0,841 dan *Academic Adjustment Scale* adalah 0,782, sehingga kedua skala tersebut reliabel.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan korelasi sederhana. Hal pertama yang dilakukan yaitu uji asumsi menggunakan uji normalitas

menggunakan *Kolmogorov Smirnov* yang mana digunakan untuk melihat normal atau tidaknya data pada penelitian ini. Hasil uji normalitas penelitian ini menunjukkan :

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
Regulasi Diri	0.225	Berdistribusi normal
Penyesuaian Diri	0.147	Berdistribusi normal

Hasil menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel regulasi diri yaitu 0.225 ($p > 0.05$), sedangkan, pada variabel penyesuaian diri nilai signifikansinya yaitu 0.147 ($p > 0.05$). Hal ini berarti bahwa data pada variabel regulasi diri dan penyesuaian diri berdistribusi normal.

Uji asumsi yang kedua yaitu uji linieritas untuk melihat hubungan linier antar variabel yang dilakukan oleh 194 siswa. Hasil uji linieritas menunjukkan:

Tabel 2. Uji Linieritas

	Sig. Deviation from linearity	Keterangan
Regulasi diri *	0.591	Linier
Penyesuaian Diri		

Berdasarkan hasil di atas, nilai sig. deviation from linearity antar variabel regulasi diri dan penyesuaian diri adalah 0.591 ($p > 0.05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan secara linier antara variabel regulasi diri dengan penyesuaian diri. Analisis terakhir yang dilakukan yaitu uji hipotesis dengan bantuan SPSS versi 24 for windows untuk melihat adakah hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri menggunakan *product moment pearson*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil pengambilan data penelitian yang dilakukan kepada 194 siswa SMA X melalui penyebaran *google form*, hasil penelitian menghasilkan data sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Sebaran

Data Demografi	Kriteria	Jumlah siswa	%
Jenis	Laki – Laki	60	30.9 %
Kelamin	Perempuan	134	69.1 %
Jurusan	IPA	101	52.1%
	IPS	93	47.9%

Pada Tabel diatas diperoleh hasil sebaran data yang dilihat dari jenis kelamin dan jurusan siswa

menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini didominasi oleh siswa perempuan sebanyak 134 siswa, sedangkan siswa laki – laki hanya berjumlah 60 siswa. Dilihat sesuai jurusan yang ada disekolah, jurusan IPA lebih banyak dengan jumlah sebesar 101 siswa dan IPS sebesar 93 siswa.

Tabel 4. Hasil Kategorisasi Variabel Regulasi Diri

Kategori	Norma	Skor	F	%
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 58.7$	1	0.5
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$58.7 \leq X < 95.3$	18	9.4
			4	.8
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$95.3 \leq X$	9	4.6

Tabel kategorisasi menunjukkan kategorisasi variabel regulasi diri. Kategorisasi ini bertujuan untuk melihat seberapa banyak siswa yang mengalami regulasi diri. Pada kategori rendah terdapat 1 siswa yang mengalami regulasi diri rendah dengan nilai kurang dari 58.7. Adapun pada kategorisasi regulasi diri sedang terdapat 184 siswa dengan nilai diantara 58.7 hingga 95.3. Kemudian, terdapat 9 siswa yang memiliki regulasi diri tinggi, siswa ini sudah sangat baik dalam mengatur dirinya dalam situasi dan kondisi yang berubah – ubah. Berdasarkan data ini disimpulkan bahwa sudah banyak siswa kelas XI yang memiliki regulasi diri cukup baik.

Tabel 5. Hasil Kategorisasi Variabel Penyesuaian Diri

Kategori	Norma	Skor	F	%
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 21$	2	1
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$21 \leq X < 33$	62	32
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$33 \leq X$	13	6.7
			0	

Tabel kategorisasi di atas menunjukkan nilai pada kategori rendah, terdapat 2 siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah. Kemudian, pada kategori sedang, terdapat 62 siswa yang memiliki penyesuaian diri sesuai rata-rata. Selanjutnya, terdapat 67% atau 130 siswa sudah memiliki penyesuaian diri yang tinggi dengan rentang nilai 21 hingga 33. Berdasarkan hasil kategorisasi variabel penyesuaian diri, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa SMA X sudah melakukan penyesuaian diri yang baik pada peraturan sistem pembelajaran yang berubah – ubah.

Tabel 6. Hasil Uji Beda Gender Variabel Regulasi

Diri			
Gander	N	Mean	Sig
Laki – Laki	60	76.77	0.000
Perempuan	134	81.63	

Berdasarkan pengolahan data diatas menunjukkan hasil uji beda jenis kelamin untuk variabel regulasi diri. Data menunjukkan bahwa nilai siswa perempuan lebih tinggi daripada siswa laki – laki. Hal tersebut berarti bahwa siswa perempuan telah melakukan pengaturan diri yang baik. Nilai sig. antara menunjukkan nilai sebesar 0.000 ($p > 0.05$), sehingga disimpulkan bahwa terdapat perbedaan regulasi diri terhadap gender siswa kelas XI.

Tabel 7 . Hasil Uji Beda Gender Variabel Penyesuaian Diri

Gander	N	Mean	Sig
Laki – Laki	60	32.23	0.000
Perempuan	134	34.98	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa siswa perempuan lebih mudah berinteraksi dengan perubahan yang terjadi dalam lingkungan dibandingkan siswa laki-laki, yang mana ditunjukkan dengan *mean* perempuan lebih besar. Nilai sig. menunjukkan nilai sebesar 0.000 ($p > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan penyesuaian diri antara siswa laki – laki dan siswa perempuan.

Tabel 8. Hasil Perbedaan Jurusan Variabel Regulasi Diri

Jurusan	N	Mean	Sig
IPA	101	81.18	0.087
IPS	93	78.98	

Tabel di atas menunjukkan hasil beda jurusan pada variabel regulasi diri. Berdasarkan data di atas siswa jurusan IPA memiliki regulasi diri lebih tinggi daripada siswa jurusan IPS. Hal tersebut berarti siswa jurusan IPA mampu mengatur dirinya untuk menjalani kehidupan sesuai situasi dan kondisi yang ada dilingkungan. Nilai sig. menunjukkan nilai sebesar 0.087 ($p > 0.05$), dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan regulasi diri pada setiap jurusan.

Tabel 9. Hasil Perbedaan Jurusan Variabel Penyesuaian Diri

Jurusan	N	Mean	Sig
IPA	101	34.62	0.132
IPS	93	33.59	

Tabel menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa jurusan IPA dan IPS memiliki selisih yang sedikit, namun penyesuaian diri siswa jurusan IPA lebih baik daripada siswa jurusan IPS. Adapun nilai sig. menunjukkan nilai sebesar 0.132 ($p > 0.05$) yang berarti tidak terdapat perbedaan penyesuaian diri pada siswa jurusan IPA dan IPS.

Tabel 10. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Regulasi Diri	194	39	110	80.12	8.950
Penyesuaian Diri	194	15	45	34.13	4.761

Banyaknya responden dalam penelitian ini adalah 194 siswa. Pada variabel regulasi diri memiliki nilai minimum 39 dan nilai maksimum 110, serta nilai rata – rata sejumlah 80.12. Kemudian pada variabel penyesuaian diri memiliki nilai minimum 15 dan nilai maksimum 45, serta nilai rata – rata sejumlah 34.13. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai regulasi diri lebih tinggi daripada nilai penyesuaian diri. Nilai standart deviasi pada variabel regulasi diri adalah 8.950 dan variabel penyesuaian diri adalah 4.761. Berdasarkan hasil standar deviasi tersebut menunjukkan bahwa sebaran data pada regulasi diri pada siswa kelas XI lebih bervariasi daripada sebaran data penyesuaian diri.

A. Analisis Data

1. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antar kedua variabel penelitian. Pengujian hipotesis menggunakan *product moment pearson correlation*. Pengujian hipotesis menggunakan *product moment* dilakukan setelah data berdistribusi normal dan berhubungan linier.

Pengkategorian hasil uji *product moment* dikategorikan menjadi lima dalam Bader (2021) sebagai berikut :

Tabel 11. Kategorisasi Product Moment

Kategori	Interval
Sangat Kuat	$r \geq 0.91$
Kuat	$0.71 \leq r \leq 0.90$
Cukup	$0.51 \leq r \leq 0.70$
Lemah	$0.31 \leq r \leq 0.50$
Sangat Lemah	$r \leq 0.30$

Hasil pengolahan data uji hipotesis terhadap kedua variabel menunjukkan sebagai berikut :

Tabel 12. Hasil Uji Hipotesis

		Regulasi diri	Penyesuaian Diri
Regulasi Diri	Pearson	1	.680**
	Corelation		
	Sig. (2-tailed)		0.000
	N	194	194
Penyesuaian Diri	Pearson	.680**	1
	Corelation		
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	194	194

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

Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan, penelitian menghasilkan nilai korelasi antara regulasi diri dengan penyesuaian diri sebesar 0.680 ($r > 0.05$) yang mana hal tersebut berarti regulasi diri dengan penyesuaian diri memiliki hubungan yang positif. Hasil tersebut masuk dalam kategori hubungan antar variabel yang cukup kuat sesuai dengan pernyataan (Bader, 2021).

Kemudian peneliti menghitung besarnya kontribusi regulasi diri terhadap penyesuaian diri siswa menggunakan penghitungan uji *R square*. Adapun hasil uji sebagai berikut :

Tabel 13. Hasil Koefisien Determinan

	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
Regulasi Diri*	0.680	0.462	0.752	0.565
Penyesuaian Diri				

Berdasarkan tabel di atas, penghitungan koefisien determinan (*R square*) sebesar 0.462. Hal tersebut berarti bahwa regulasi diri berkontribusi pada penyesuaian diri sebanyak 46.2%, sedangkan 53.8% sisanya merupakan faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Pembahasan

Perolehan hasil penelitian didapatkan dari penyebaran skala penelitian kepada 194 siswa kelas XI di SMA X melalui *google form*, menunjukkan bahwa regulasi diri dengan penyesuaian diri siswa memiliki hubungan yang signifikan, hal ini dilihat dari adanya nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dan nilai korelasi sebesar 0.680

yang berarti hipotesis diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada siswa. Hubungan yang ditunjukkan antara kedua variabel ini mengarah pada hubungan yang positif dan searah, yang berarti semakin tinggi regulasi diri, semakin tinggi penyesuaian diri pada siswa kelas XI di SMA X. Kondisi ini sesuai dengan teori (Schneiders, 2008) yang menjelaskan bahwa individu yang mampu menyesuaikan diri dalam hidupnya, maka dirinya akan bisa mengatur dan membuat rencana untuk merespon situasi dan kondisi di lingkungan hidupnya. Teori lain mengenai regulasi diri yang baik juga dikatakan oleh DeWall et al (2007) bahwa pengaturan diri akan memudahkan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan kondisi yang terjadi dan memiliki kemampuan pengendalian diri, sebaliknya apabila regulasi diri individu buruk maka individu akan mudah merasa marah dan agresif dalam menjalani kehidupan.

Jenis kelamin dikaji dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat regulasi diri dan penyesuaian diri siswa laki – laki dan perempuan. Pada variabel regulasi diri menunjukkan siswa laki – laki yang berjumlah 60 siswa memperoleh nilai rata – rata 76.77, sedangkan siswa perempuan yang berjumlah 134 siswa memperoleh nilai rata – rata 81.63, dapat disimpulkan bahwa siswa yang berjenis kelamin perempuan akan lebih mudah melakukan regulasi diri. Hasil data ini selaras dengan penelitian Karina dan Herdiyanto (2019) bahwa perempuan lebih mampu melakukan regulasi diri daripada laki-laki. Pada penelitian tersebut menjelaskan bahwa anak laki – laki cenderung diberikan perlakuan yang menguntungkan dan tidak diajarkan untuk bersemangat meningkatkan kemampuan diri. Steinberg, Brown, dan Dornbusch dalam Monique Boekaerts dkk., (2000) menyatakan bahwa anak laki – laki memiliki sikap apatis atau sikap yang tidak memperdulikan keadaan sekitar, sehingga anak laki-laki kurang melakukan regulasi diri.

Pada variabel penyesuaian diri menunjukkan 60 siswa laki – laki memiliki nilai rata - rata sebesar 32.23, sedangkan pada 134 perempuan sebesar 34.98. Hasil tersebut berarti bahwa siswa perempuan memiliki kecenderungan untuk melakukan penyesuaian diri lebih mudah. Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Erindana et al (2021) mengungkapkan bahwa perempuan akan lebih mudah melakukan penyesuaian diri, yang mana hal ini disebabkan karena perempuan memiliki pemikiran yang lebih kreatif dan memiliki semangat untuk melakukan perencanaan untuk kehidupannya. Anak perempuan memiliki pemikiran dan sikap lebih dewasa daripada anak laki – laki seusianya, sehingga akan menanggapi keadaan di lingkungan dengan bijaksana. Berdasarkan nilai rata – rata regulasi diri dan penyesuaian diri pada siswa menunjukkan nilai signifikan masing – masing sebesar

0.000 ($p < 0.05$). Nilai signifikan tersebut menyatakan bahwa terdapat perbedaan antara regulasi diri pada siswa laki – laki dan perempuan serta penyesuaian diri pada siswa laki – laki dan perempuan.

Pada variabel regulasi diri, siswa jurusan IPA yang berjumlah 101 memiliki nilai rata – rata 81.18, sedangkan siswa jurusan IPS yang berjumlah 93 memiliki nilai rata – rata 78.98. Hasil menunjukkan bahwa nilai siswa jurusan IPA lebih tinggi daripada siswa jurusan IPS, sehingga disimpulkan bahwa siswa jurusan IPA lebih mudah melakukan regulasi diri daripada siswa jurusan IPS. Pada variabel penyesuaian diri, siswa jurusan IPA memiliki nilai rata – rata 34.62, sedangkan siswa jurusan IPS memiliki nilai 33.59. Berdasarkan nilai tersebut, siswa jurusan IPA lebih mudah melakukan penyesuaian diri. Siswa yang melakukan regulasi diri dan penyesuaian diri untuk pembelajaran di sekolah akan memudahkan menyerap materi yang diberikan oleh guru. Penelitian yang dilakukan Muzakir dkk (2019) menunjukkan bahwa siswa IPA lebih menunjukkan penguasaan materi daripada siswa jurusan IPS. Penguasaan materi ini tidak hanya pada ilmu yang didapat, melainkan pada perilaku yang ditunjukkan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Perilaku yang dilakukan oleh siswa jurusan IPA lebih mudah dalam mengatur dan merencanakan tujuan hidupnya daripada siswa jurusan IPS. Hal tersebut dipengaruhi oleh pola pikir anak IPS yang lebih memikirkan pekerjaan setelah sekolah, sehingga tidak memiliki perencanaan akademik ke jenjang berikutnya. Berdasarkan nilai rata – rata jurusan pada regulasi diri menunjukkan nilai sig. sebesar 0.087 ($p < 0.05$) dan pada penyesuaian diri menunjukkan nilai signifikan 0.132 ($p < 0.05$). Berdasarkan kedua nilai signifikan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara jurusan IPA dan IPS pada variabel regulasi diri dan penyesuaian diri.

Siswa menjalani sistem pembelajaran secara normal pada masa sebelum pandemi terjadi, kemudian di masa pandemi ini siswa melakukan pembelajaran di rumah atau daring dan kemudian dilakukan pembelajaran *hybrid learning* (pembelajaran dengan dua metode yaitu daring dan luring). Kondisi yang terjadi di masa pandemi membuat siswa harus memiliki penyesuaian diri yang baik untuk menunjang keberhasilan. Dilihat dari hasil kategorisasi penelitian pada tabel 3 menunjukkan bahwa siswa yang memiliki penyesuaian rendah hanya terdapat dua siswa, sedangkan pada kategori tinggi terdapat 67% atau 130 siswa sudah melakukan penyesuaian diri dengan baik. Siswa yang melakukan penyesuaian diri sudah lebih dari setengah populasi, sehingga dapat disimpulkan siswa kelas XI di SMA X sudah melakukan penyesuaian diri walaupun masih ada siswa yang memiliki penyesuaian diri pada tahap sedang sebanyak 32% atau 62 siswa. Kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri terhadap

lingkungannya berbeda dari individu satu dengan yang lain, sehingga tingkat penyesuaian diri siswa pada penelitian ini beragam.

Schneiders (2008) menyatakan bahwa regulasi diri dapat memengaruhi penyesuaian diri seseorang, regulasi diri yaitu pengaturan dalam diri individu untuk berperilaku sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel 2, regulasi diri pada siswa termasuk pada kategori sedang dengan nilai 94.8% atau 184 siswa. Siswa yang memiliki regulasi tinggi pada penelitian ini terdapat 4.6% atau sembilan siswa, sedangkan siswa yang memiliki regulasi rendah hanya 0.5% atau satu siswa. Regulasi diri yang dilakukan oleh 194 siswa kelas XI SMA X tergolong cukup baik dalam menerapkan aspek – aspek regulasi diri yaitu perencanaan akan sesuatu yang ingin dicapai, pemantaun terhadap kesulitan dan kemajuan atas tujuan yang akan dicapai, penyesuaian diri terhadap keadaan yang tidak sesuai keinginan, dan renungan akan keberhasilan yang ingin dicapai.

Terdapat beberapa penelitian yang membahas mengenai kedua variabel dalam penelitian ini. Penelitian yang dilakukan oleh Atiyah dkk (2021) terhadap remaja santri menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan dengan nilai korelasi 0.424, sehingga saat individu melakukan regulasi diri, maka penyesuaian diri juga akan terbentuk. Penelitian yang dilakukan oleh Arum dan Khoirunnisa (2021) kepada mahasiswa baru psikologi menghasilkan nilai korelasi 0.612, yang berarti regulasi diri berhubungan signifikan dengan penyesuaian diri. Selanjutnya, penelitian oleh Fitrianti dan Cahyono (2021) yang menyatakan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh yang cukup besar dalam proses penyesuaian diri dalam kehidupan manusia.

Penelitian ini menunjukkan hubungan yang cukup kuat antara regulasi diri dengan penyesuaian diri, yang artinya siswa yang melakukan regulasi diri dengan baik akan mudah dalam penyesuaian diri terhadap situasi yang sedang dialami. Sebaliknya, apabila siswa memiliki regulasi diri yang rendah, maka siswa akan kesusahan melakukan penyesuaian diri terhadap sistem pembelajaran yang berubah – ubah. Keefektifan regulasi diri hanya berkontribusi sebanyak 46.2% terhadap perilaku penyesuaian diri pada siswa, sedangkan 53.8% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Regulasi diri tidak hanya dipengaruhi oleh penyesuaian diri, namun terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi penyesuaian diri. Menurut Schneiders (2008) penyesuaian diri dapat disebabkan oleh kondisi fisik, perkembangan diri, kepribadian, kemauan, realisasi diri, intelegensi, dan keadaan lingkungan.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian kepada 194 siswa menunjukkan bahwa antara variabel regulasi diri dan penyesuaian diri memiliki hubungan signifikan positif sebesar 0.680. Nilai korelasi tersebut berada pada kategori cukup kuat dengan hubungan yang searah, yang berarti bahwa semakin tinggi regulasi diri pada siswa, semakin tinggi pula penyesuaian diri yang dilakukan siswa. Sebaliknya, apabila regulasi diri siswa rendah, maka penyesuaian diri siswa juga rendah. Regulasi diri yang dilakukan siswa akan berdampak pada kegiatan pembelajaran, saat siswa mampu mengatur akan dirinya dengan kondisi yang terjadi di lingkungan, maka siswa akan menjalani pembelajaran dengan mudah. Hal tersebut dikarenakan siswa telah menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Penyesuaian diri yang dilakukan oleh siswa dipengaruhi oleh faktor regulasi diri sebesar 46.2%, sedangkan 53.8% dipengaruhi oleh faktor yang lainnya.

Saran

Dari penelitian yang dilakukan, diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan digunakan sebagai sumber kajian bagi pembaca. Peneliti memiliki keterbatasan dalam pengkajian variabel, yang mana penelitian ini hanya mengkaji hubungan antara regulasi diri dan penyesuaian diri. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengkaji variabel lain untuk memperdalam hasil penelitian, sehingga dapat mengetahui lebih banyak informasi mengenai faktor apa saja yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aghaei, N., Babamohamadi, H., Asgari, M. R., & Dehghan-Nayeri, N. (2021). Barriers to and facilitators of nursing students' adjustment to internship: A qualitative content analysis. *Nurse Education Today*, 99(104825), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104825>
- Anderson, J. R., Guan, Y., & Koc, Y. (2016). The academic adjustment scale: Measuring the adjustment of permanent resident or sojourner students. *International Journal of Intercultural Relations*, 54, 68–76. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2016.07.006>
- Arum, A. R., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikolog. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Bukanlah*, 8(8), 187–196. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41717>
- Atiyah, K., Mughni, A., & Ainiyah, N. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 2(2), 42–51. <https://journal.ibrahimiy.ac.id/index.php/maddah/article/view/844/803>
- Anggana, W. T., & Pedhu, Y. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri dan Penyesuaian Akademik Mahasiswa Angkatan 2019 Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Pendidikan dan Bahasa, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. *Jurnal Psiko-Edukasi : Jurnal Pendidikan, Psikologi, Dan Konseling*, 19(1), 105–115. <http://ojs.atmajaya.ac.id/index.php/fkip/article/view/1721>
- Bader, S. H. A. (2021). *Using Statistical Methods in Social Science Research* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Boekaerts, Monique., Pintrich, P. R., & Zeidner, M. (2000). *Handbook of self-regulation*. Academic Press. <https://libgen.rocks/ads.php?md5=B436142DD735628344093FC6FB95E29F>
- Branswell, H., & Joseph, A. (2020). *WHO declares the coronavirus outbreak a pandemic*. Statnews. <https://www.statnews.com/2020/03/11/who-declares-the-coronavirus-outbreak-a-pandemic/>
- Chevrier, B., Compagnone, P., Carrizales, A., Brisset, C., & Lannegrand, L. (2020). Emerging adult self-perception and link with adjustment to academic context among Female College Students. *Revue Europeenne de Psychologie Appliquee*, 70(5), 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2020.100527>
- DeWall, C. N., Baumeister, R. F., Stillman, T. F., & Gailliot, M. T. (2007). Violence restrained: Effects of self-regulation and its depletion on aggression. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(1), 62–76. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2005.12.005>
- Dias, P., & Castillo, J. A. G. del. (2014). Self-regulation and Tobacco Use: Contributes of the Confirmatory Factor Analysis of the Portuguese Version of the Short Self-Regulation Questionnaire. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159(1), 370–374. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.390>
- Dirjen Dikdasmen. (2017). Indikator Mutu Dalam penjaminan Mutu Pendidikan Dasar dan Menengah. In *Kemdikbud*. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Elemo, A. S., & Türküm, A. S. (2019). The effects of psychoeducational intervention on the adjustment, coping self-efficacy and psychological distress levels of international students in Turkey. *International Journal of Intercultural Relations*, 70, 7–18. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2019.02.003>
- Erindana, F. U. N., Nashori, F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11–18. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi perkembangan: perkembangan peserta didik*. CV Pustaka Setia.
- Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau dari Indonesia bagian timur di Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 66–77. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/21669>
- Fitrianti, L., & Cahyono, R. (2021). Pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru selama PJJ di masa pandemi covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1180–1189.

- <https://journal.unair.ac.id/BRPKM/article/view/28846>
- Hardiansyah, M. A., Ramadhan, I., Suriyanisa, Pratiwi, B., Kusumayanti, N., & Yeni. (2021). Analisis Perubahan Sistem Pelaksanaan Pembelajaran Daring ke Luring pada Masa Pandemi Covid-19 di SMP. *Jurnal Basicedu*, 5(6), 5840–5852. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i6.1784>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Unesa University Press.
- Karina, N. K. G., & Herdiyanto, Y. K. (2019). Perbedaan regulasi diri ditinjau dari urutan kelahiran dan jenis kelamin remaja bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 79–88. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/47152/28331>
- Kemendikbud. (2021). *Pelaksanaan pembelajaran tahun ajaran baru 2021/2022 mengacu pada kebijakan PPKM dan SKB 4 menteri*. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2021/08/pelaksanaan-pembelajaran-tahun-ajaran-baru-20212022-mengacu-pada-kebijakan-ppkm-dan-skb-4-menteri>
- Khadijah., & Gusman, M. (2020). Pola kerja sama guru dan orang tua mengelola bermain aud selama masa pandemi covid-19. *Jurnal Kumara Cendekia*, 8(2), 154–171. <https://jurnal.uns.ac.id/kumara/article/view/41871/27341>
- Khasanah, D. R. A. U., Pramudibyanto, H., & Widuroyekti, B. (2020). Pendidikan dalam masa pandemi covid-19. *Jurnal Sinestesia*, 10(1), 41–48. <https://sinestesia.pustaka.my.id/journal/article/view/44>
- KPAI. (2020). *Pembelajaran Jarak Jauh Minim Interaksi*. Komisi Perlindungan Anak Indonesia. <https://www.kpai.go.id/publikasi/kpai-pembelajaran-jarak-jauh-minim-interaksi>
- Makmun, S. (2021). Kombinasi Pembelajaran Media Daring dengan Strategi Home Visit pada Masa Pandemi Covid-19 pada Sekolah Dasar Negeri 1 Batu Layar. *Jurnal Ilmiah Telaah*, 6(1), 20–25. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/telaah/article/view/3351/pdf>
- Meifang, H., & Zhu, Y. (2018). *Nursing students ' adjustment and coping strategies in clinical practice A descriptive literature review*. Nursing Department, Medicine And Health College. <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1223313/FULLTEXT01.pdf>
- Mutiara, D. N. E. (2021). Dampak COVID-19 (Coronavirus Disease 2019) Terhadap Proses Pembelajaran dan Psikologis Bagi Siswa. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 11(3), 200–207. <http://repository.ut.ac.id/9318/2/BP0009-21.pdf>
- Muzakkir., Nurbaity., & Khairiah. (2019). Identifikasi permasalahan belajar yang dialami siswa kelas X jurusan IPA dan jurusan IPS di SMA Negeri 5 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(4), 101–107. <http://jim.unsyiah.ac.id/pbk/article/view/14389>
- Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan Antara Pengungkapan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Di Semarang. *Jurnal Empati*, 7(1), 136–144. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/20171>
- Nofrita., Anita, I., Hermawan, L., & Dedi Junaedi. (2020). Penerapan protokol kesehatan dalam upaya sekolah bebas covid-19. *Jurnal Pegabdian Tri Bhakti*, 2(2), 183–190. <http://journal.unla.ac.id/index.php/tribhakti/article/view/1683>
- Noonan, P. M., & Erickson, A. S. G. (2021). *Self-Regulation Assessment Suite: Technical Report*. College & Career Competency Framework. <http://cccframework.org>
- Ochavillo, G. S. (2020). A Paradigm Shift of Learning in Maritime Education amidst COVID-19 Pandemic. *International Journal of Higher Education*, 9(6), 164–177. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n6p164>
- Pintrich, P. R. (2000). The Role Of Goal Orientation In Self-Regulated Learning. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 451–502). Elsevier Academia Press. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780121098902500433>
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Choi, C. H., & Putri, R. S. (2020). Studi eksploratif dampak pandemi covid-19 terhadap proses pembelajaran online di sekolah dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12. <https://ummaspul.e-journal.id/Edupsycounts/article/view/397>
- Ramadhan, I., Manisah, A., Angraini, D. A., Maulida, D., Sana, & Hafiza, N. (2022). Proses Perubahan Pembelajaran Siswa dari Daring ke Luring pada Saat Pandemi Covid-19 di Madrasah Tsanawiyah. *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), 1783–1792. <https://www.edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/2200/pdf>
- Schneiders, A. A. (2008). *Personal adjustment and mental health*. Renhart and Winston Inc. <https://doi.org/10.1037/14399-018>
- Seriwati, S. (2017). Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Disekolah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 2(2), 56–60. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/view/1175/990>
- Simarmata, S. W., & Citra, Y. (2020). Kecanduan Internet Terhadap Keterampilan Sosial Di Era Generasi Milenial. *Jurnal Serunai Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 16–21. <https://doi.org/10.37755/jsbk.v9i1.281>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suhendro, E. (2020). Strategi Pembelajaran Pendidikan Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 5(3), 133–140. <http://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/index.php/goldenage/article/view>

/3394

- Tanuwijaya, N. S., & Tambunan, W. (2021). Alternatif Solusi Model Pembelajaran Untuk Mengatasi Resiko Penurunan Capaian Belajar Dalam Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Di Masa Pandemic Covid 19. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 10(2), 80–90. <https://doi.org/10.33541/jmp.v10i2.3272>
- Vanslambrouck, S., Zhu, C., Pynoo, B., Lombaerts, K., Tondeur, J., & Scherer, R. (2019). A latent profile analysis of adult students' online self-regulation in blended learning environments. *Computers in Human Behavior*, 99, 126–136. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.05.021>
- Vattoy, K. D. (2020). Teachers' beliefs about feedback practice as related to student self-regulation, self-efficacy, and language skills in teaching English as a foreign language. *Studies in Educational Evaluation*, 64(100828), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.stueduc.2019.100828>
- Yudhiarti, N. P. (2021). Regulasi Diri Dalam Belajar Siswa SD Dimasa Pembelajaran Daring. *Jurnal Al-Ilmu*, 1(1), 50–55. <https://www.ejournal.stitmuahngawi.ac.id/index.php/Al-Ilmu/article/view/27/24>
- Yunita, W., & Sholihah, A. (2021). Peran hubungan teman sebaya dan kontrol diri dengan penyesuaian diri siswa kelas viii di smp negeri 11 Kota Bengkulu. *Onsilia : Jurnal Ilmiah BK*, 4(1), 94–107. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia/article/view/14852/8339
- Zirizkana, & Aviani, Y. I. (2019). Kontribusi regulasi diri terhadap penyesuaian diri remaja putri ponpes Sumatera Thawalib Parabek. *Jurnal Riset Psikologi*, 8(3), 1–11. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2019i3.6109>