

**HUBUNGAN *SELF-REGULATION* DENGAN
PENYESUAIAN DIRI SISWA DI SEKOLAH
MENENGAH ATAS**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan Konseling

**Dosen Pembimbing:
Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd., Kons.**



**Oleh
DELFITA NINGSIH
NIM. 18006175**

**DEPARTEMEN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN *SELF-REGULATION* DENGAN PENYESUAIAN DIRI SISWA
DI SEKOLAH MENENGAH ATAS

Nama : Delfita Ningsih
NIM/BP : 18006175/2018
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 07 Desember 2023

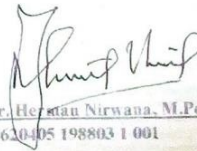
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen/Prodi

Pembimbing Akademik



Dr. Zadrin Ardi, S.Pd, M.Pd., Kons.
NIP. 19900601 201504 1 002



Prof. Dr. Heratnu Nirwana, M.Pd., Kons.
NIP. 19620405 198803 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji
Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang**

Judul : Hubungan *Self-Regulation* dengan Penyesuaian Diri
Siswa di Sekolah Menengah Atas

Nama : Delfita Ningsih

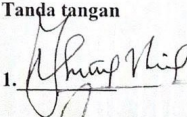
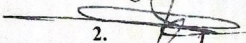
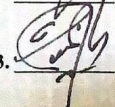
NIM : 18006175

Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 07 Desember 2023

Tim Penguji,

	Nama	Tanda tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd., Kons.	1. 
2. Anggota 1	: Drs. Taufik, M.Pd., Kons.	2. 
3. Anggota 2	: Dr. Puji Gusri Handayani, M.Pd., Kons.	3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Delfita Ningsih

NIM/BP : 18006175/2018

Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul : Hubungan *Self-Regulation* dengan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah Menengah Atas

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 03 November 2023



Delfita Ningsih
18006175

ABSTRAK

Delfita Ningsih. 2023. Hubungan *Self-regulation* dengan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah Menengah Atas. Skripsi. Departemen Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini dilatar belakangi karena adanya penyesuaian diri siswa di sekolah menengah atas yang rendah. Diduga faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri siswa adalah rendahnya *self-regulation* siswa. penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan: (1) tingkat penyesuaian diri siswa, (2) tingkat *self-regulation* siswa, serta (3) menguji hubungan *self-regulation* dengan penyesuaian diri siswa.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional. Penelitian ini memiliki populasi sebanyak 288 yang berada di kelas X SMA N 1 Suliki yang terdaftar pada semester Juli-Desember Tahun Ajaran 2023/2024 dengan sampel sebanyak 168 yang dipilih secara *Simple Random Sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Daftar Isian Penyesuaian Diri Siswa dan Daftar Isian *Self-Regulation* siswa dengan menggunakan skala model *likert*. Data dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan teknik korelasional *pearson product moment*.

Hasil temuan penelitian memperlihatkan bahwa: (1) *self-regulation* siswa berada pada kategori tinggi dengan rata-rata skor capaian 121,7 (72%), kebanyakan siswa memiliki *self-regulation* tinggi sebanyak 91 (54%), (2) penyesuaian diri siswa berada pada kategori baik dengan rata-rata skor capaian 133 (70%), kebanyakan siswa memiliki penyesuaian diri baik sebanyak 95 (56%), (3) terdapat hubungan positif yang kuat antara *self-regulation* dengan penyesuaian diri siswa, dan (4) implikasi penelitian ini bagi bimbingan dan konseling dapat dilakukam dengan pemberian layanan konseling perorangan, layanan informasi dan layanan bimbingan kelompok.

Kata kunci: *Self-regulation* dan Penyesuaian Diri.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah rabbil'alamini, puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala limpahan berkat, rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan *Self-regulation* dengan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah Menengah Atas**”. Shalawat dan salam tidak lupa peneliti hantarkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai suri teladan bagi umat manusia.

Peneliti menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah mendorong dan membimbing peneliti. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Sang pencipta alam semesta, Allah SWT yang telah memberikan peneliti kesabaran, kekuatan dan kecerdasan pikiran dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Herman Nirwana, M. Pd., Kons. selaku pembimbing yang senantiasa meluangkan waktu untuk memberi bimbingan, arahan, dan motivasi kepada peneliti dalam penulisan proposal penelitian ini.
3. Bapak Drs. Taufik, M.Pd., Kons., Ibu Dr. Puji Gusri Handayani, M.Pd., Kons., dan Ibu Nilma Zola, M.Pd., selaku dosen kontributor, penguji dan tim pembimbing daftar isian penelitian (*judgement*) yang senantiasa meluangkan waktu untuk memberi memberikan kritik, saran, dan masukan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons., selaku Kepala Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.

5. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons., selaku Kepala Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang periode sebelumnya.
6. Bapak dan Ibu dosen jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan banyak ilmu, saran, kritik, dan motivasi serta bantuan yang berharga selama peneliti menuntut ilmu di Universitas Negeri Padang.
7. Bapak Ramadi selaku staf administrasi Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang yang telah membantu pengurusan administrasi selama masa perkuliahan.
8. Bapak Kepala Sekolah dan Ibu Wakil Kepala Sekolah, Majelis Guru, dan Staf Tata Usaha SMAN 1 Suliki yang telah mengizinkan dan memberikan bantuan kepada peneliti dalam melaksanakan penelitian.
9. Kedua orangtua tercinta Ayah (Mar Efendi) dan Ibu (Delifna) yang telah berjuang bekerja banting tulang hingga peneliti bisa menempuh pendidikan sampai tahap ini, memberi kasih sayang dan perhatian penuh, bantuan dan dukungan, baik itu berupa do'a maupun materil hingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.
10. Kakak Aulia, S.K.M dan adik Dina Berliana Putri yang telah memberikan banyak do'a kepada peneliti selama mengerjakan skripsi ini.
11. Untuk Febrialdi, S.H yang selalu menyemangati dan menemani peneliti selama proses pembuatan skripsi ini.
12. Para sahabat dan pihak-pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu demi satu, yang telah memberikan semangat dan bantuan selama mengerjakan skripsi ini.
13. Last but not least, terimakasih kepada Delfita Ningsih, diri sendiri yang telah bekerja keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah, ini pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Atas segala bantuan dan dukungan yang diberikan kepada peneliti, peneliti ucapkan terima kasih. Semoga apa yang telah diberikan dibaloh oleh Allah SWT dengan balasan yang belipat ganda. Apabila masih terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam proposal penelitian ini, peneliti mengucapkan mohon maaf. Semoga kedepannya dapat lebih disempurnakan lagi.

Padang, Desember 2023

Delfita Ningsih

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Asumsi Penelitian	9
F. Tujuan Penelitian	9
G. Manfaat Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Kajian Pustaka	11
1. Penyesuaian diri	11
2. <i>Self-regulation</i>	21
3. Kaitan <i>self-regulation</i> dengan penyesuaian diri siswa	27
B. Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Konseptual	30
D. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel	33
1. Populasi	33
2. Sampel	34
C. Jenis dan Sumber Data	35

1. Jenis data	35
2. Sumber data	36
D. Definisi Operasional	36
1. Penyesuaian diri	36
2. <i>Self-regulation</i>	37
E. Instrumen dan Pengembangannya	37
F. Teknik Pengumpulan Data	40
1. Menyusun Alat Ukur	40
2. <i>Judgement</i>	40
3. Uji Coba Alat Ukur	40
G. Teknik Analisis Data	43
1. Pengujian persyarat analisis	43
2. Analisis deskriptif	45
3. Analisis korelasional	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Hasil Penelitian	49
1. <i>Self-regulation</i>	49
2. Penyesuaian diri	51
3. Hubungan <i>self-regulation</i> dengan penyesuaian diri siswa Kelas X	53
B. Pembahasan Hasil Penelitian	54
1. <i>Self-regulation</i>	55
2. Penyesuaian diri	59
C. Hubungan antara <i>Self-regulation</i> dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X	63
D. Implikasi salam Bimbingan dan Konseling	65
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	69
A. Simpulan	69
B. Saran	69
DAFTAR RUJUKAN	71

LAMPIRAN76

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Populasi Penelitian	33
Tabel 3.2.	Skor Alternatif Jawaban Penyesuaian Diri dan <i>Self-regulation</i>	38
Tabel 3.3.	Kisi-kisi Daftar isian Penyesuaian Diri Siswa	38
Tabel 3.4.	Kisi-kisi Daftar isian <i>Self-regulation</i> Siswa.....	38
Tabel 3.5.	Interpretasi Reliabilitas.....	42
Tabel 3.6.	Uji Reliabilitas Penyesuaian Diri	43
Tabel 3.7.	Uji Reliabilitas <i>Self-regulation</i>	44
Tabel 3.8.	Uji Normalitas	45
Tabel 3.9.	Uji Linearitas.....	46
Tabel 3.10.	Kriteria Pengolahan Data Hasil Penelitian <i>Self-regulation</i>	46
Tabel 3.11.	Kriteria Pengolahan Data Hasil Penelitian Penyesuaian Diri	47
Tabel 3.12.	Kriteria Tingkat Koefisien Korelasi	48
Tabel 4.1.	Deskripsi Rata-rata dan Persentase <i>Self-regulation</i> Siswa	49
Tabel 4.2.	Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>Self-regulation</i> Siswa	49
Tabel 4.3.	Deskripsi Rata-rata dan Persentase Penyesuaian Diri Siswa	50
Tabel 4.4.	Distribusi Frekuensi dan Persentase Penyesuaian Diri Siswa	51
Tabel 4.5.	Korelasi <i>Self-regulation</i> dengan Penyesuaian Diri	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Konseptual	30
---------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Uji Validitas Daftar Isian <i>Self-Regulation</i>	76
Lampiran 2. Daftar isian Penelitian.....	80
Lampiran 3. Hasil Pengolahan Data <i>Self-regulation</i>	96
Lampiran 4. Hasil Pengolahan Data Penyesuaian Diri	101
Lampiran 5. Hasil Korelasi <i>Self-regulation</i> dengan Penyesuaian Diri	106
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dari Jurusan	108
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Sumatera Barat	110
Lampiran 8. Surat Telah Melakukan Penelitian	112

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu tugas perkembangan remaja adalah mampu mencapai hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita (Hurlock, 1980). Untuk mencapai tugas perkembangan tersebut diperlukannya kemampuan dalam menyesuaikan diri. Siswa SMA adalah individu yang sedang berada pada periode remaja akhir (*late adolescence*) berada pada usia 15 sampai 18 tahun. Kebanyakan remaja masa kini berhasil melewati masa anak menuju masa remaja, remaja sekarang juga lebih maju dibandingkan remaja masa 10-20 tahun yang lalu. Akan tetapi masih banyak remaja yang belum mampu dalam menyesuaikan diri di lingkungan.

Individu yang mampu menciptakan dan mengisi hubungan antar pribadi dan kebahagiaan timbal balik yang mengandung relasi akan memperoleh perkembangan kepribadian secara terus menerus (Ali & Asrori, 2012). Perkembangan kepribadian tersebut terjadi akibat adanya proses penyesuaian diri yang baik ditandai dengan melakukan respon-respon yang matang, efisien, memuaskan, dan sehat. Penyesuaian diri pada masa remaja sangat dibutuhkan di lingkungan sekolah. Menurut Gunarsa (2004) penyesuaian diri merupakan faktor penting dalam kehidupan manusia. Pada masa remaja proses penyesuaian diri sebahagian besar dipengaruhi oleh lingkungan. Dimana sekolah dipandang sebagai lembaga pendidikan dalam bentuk suatu masyarakat yang utuh serta menjadi tempat

untuk menyelenggarakan proses belajar mengajar. Menurut Sudjana (2017) sekolah merupakan lingkungan sosial kedua setelah lingkungan keluarga.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan behavioral yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam dengan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada (Ali & Asrori, 2012). Seorang dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik jika dia mampu melakukan respon-respon yang matang, efisien, memuaskan, dan sehat.

Jadi, penyesuaian diri sangat penting bagi remaja di lingkungan sekolah, karena dengan penyesuaian diri individu bisa memenuhi tuntutan dan dorongan yang ada dalam diri dan dapat mencapai ketentraman batin. Karena penyesuaian diri merupakan proses yang dilakukan individu untuk mengatasi dan menguasai ketegangan-ketegangan yang ada dalam diri untuk mencapai keharmonisan di lingkungan. Selain itu proses penyesuaian diri juga sangat penting bagi siswa baru untuk meningkatkan prestasi belajarnya.

Penelitian yang dilakukan Annisa & Rinaldi (2020) di SMA X Padang memperlihatkan sebanyak 82,84% siswa memiliki tingkat penyesuaian diri pada kategori sedang-sangat rendah. Sedangkan, hasil penelitian Fitria, Marsidin & Nirwana (2014) memperlihatkan sebanyak

81,96% siswa memiliki tingkat penyesuaian diri siswa pada kategori baik. Selanjutnya penelitian eksperimen yang dilakukan Mariah, Neviyarni & Jamna (2016) memperlihatkan tingkat penyesuaian diri siswa pada hasil pre-test 50% pada kategori baik dan 50% pada kategori kurang baik.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan sebelumnya, terdapat perbedaan tingkat penyesuaian diri siswa. Ada siswa yang mampu melakukan penyesuaian diri yang baik dan ada juga siswa yang belum mampu melakukan penyesuaian diri.

Hasil observasi yang dilakukan di SMA N 1 Suliki terdapat beberapa alasan yang menyebabkan siswa harus memiliki penyesuaian diri yang baik. Alasan pertama adalah banyaknya siswa yang meminati untuk sekolah di SMA N 1 Suliki, dikarenakan sekolah tersebut merupakan salah satu sekolah terbaik yang ada di Kabupaten Lima Puluh Kota dan letaknya juga strategis yaitu di perbatasan antara dua kecamatan. Sejalan dengan alasan sebelumnya, siswa-siswa yang sekolah di SMA N 1 Suliki berasal dari tiga kecamatan yang berbeda-beda, yaitu dari Kecamatan Guguk, Suliki dan Gunung Omeh, ini membuat siswa-siswa baru di sekolah tersebut memiliki bahasa yang berbeda-beda. Contohnya, kata tidak di Kecamatan Guguk itu adalah “ndak” sedangkan di Kecamatan Suliki dan Gunung Omeh adalah “ndo”.

Penyesuaian diri yang kurang baik akan mengakibatkan munculnya beberapa persoalan yang dialami oleh siswa seperti pertengkaran antar sesama siswa yang dipicu oleh masalah sepele. Siswa di sekolah juga sulit

untuk melakukan penyesuaian diri dengan sesama siswa, hal ini memicu terbentuknya kelompok-kelompok kecil atau geng di lingkungan sekolah yang akan berdampak pada persaingan antar geng. Hal ini juga memicu timbulnya banyak kesalah pahaman antar sesama siswa di sekolah. Guru bimbingan dan konseling juga menyampaikan bahwa masih ada siswa yang belum mengetahui mengenai aturan-aturan sekolah yang mengakibatkan siswa sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah.

Menurut Scheineders (1964) ada beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan, dan agama/budaya. Unsur-unsur dari kepribadian salah satunya adalah pengaturan diri (*self-regulation*). *Self-regulation* merupakan aspek penting dalam penentuan perilaku individu. Menurut Bandura (1986) *self-regulation* merupakan kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang dalam mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan. Secara umum *self-regulation* merupakan kemampuan individu dalam mengontrol diri sendiri.

Kemampuan individu dalam melakukan *self-regulation* perlu dikembangkan agar dapat membantu individu mengatasi berbagai situasi yang dialami. Adanya *self-regulation* bagi remaja dapat membantu dalam melakukan penyesuaian diri. Selain itu *self-regulation* juga berperan dalam membantu pembentukan karakter untuk disiplin diri remaja. Mengingat

pentingnya penyesuaian diri bagi remaja untuk mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita untuk memenuhi salah satu tugas perkembangan remaja. Sedangkan, *self-regulation* berperan untuk meningkatkan tingkat penyesuaian diri remaja.

Di sekolah terdapat guru BK/konselor yang dapat membantu siswa dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa. Menurut Sukardi (2008) bidang bimbingan yang mencakup upaya seluruh bantuan adalah bidang bimbingan pribadi-sosial, bidang bimbingan belajar, dan bidang bimbingan karier. Bidang bimbingan yang berguna untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa adalah bidang bimbingan pribadi-sosial.

Bimbingan pribadi-sosial adalah bimbingan yang diberikan kepada individu atau siswa untuk menemukan dan mengembangkan diri dan pribadinya sehingga menjadi pribadi yang baik. Bidang pribadi-sosial bertujuan untuk membantu individu dalam memenuhi kebutuhan memecahkan permasalahan pribadi dan sosial. Bimbingan pribadi sosial merupakan upaya untuk membantu individu menghadapi keadaan batinnya sendiri dan mengatasi konflik-konflik dalam diri, mengatur dirinya sendiri dibidang kerohanian, perawatan jasmani, pengisian waktu luang, penyaluran waktu luang, serta upaya membantu individu dalam membina hubungan sosial di berbagai lingkungan atau pergaulan sosial. Untuk keberhasilan bidang pengembangan pribadi-sosial ada beberapa layanan yang dapat diberikan yaitu layanan informasi, layanan konseling perorangan, layanan bimbingan kelompok, dan konseling kelompok.

Menurut Ahmad (2012) layanan informasi bertujuan agar individu menguasai berbagai informasi yang diperlukann dalam kehidupannya untuk membantu perkembangannya sehingga terwujud kehidupan efektif sehari-hari (KES). Guru BK memberikan informasi kepada siswa tentang bagaimana cara meningkatkan penyesuaian diri dan *self-regulation*. Layanan konseling perorangan merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang koselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien (Prayitno, 2017). Layanan bimbingan dan konseling kelompok bertujuan agar berkembangnya kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam berkomunikasi masing-masing peserta diharapkan lebih mandiri dan mampu mengendalikan diri.

Hasil penelitian Arum & Khoirunnisa (2021) menemukan adanya hubungan yang positif antara regulasi diri dengan penyesuaian diri. Nilai yang diperoleh adalah 0,612 yaitu kategori kuat dengan arah positif. Pentingnya *self-regulation* untuk meningkatkan penyesuaian diri akan berguna bagi keberhasilan tugas perkembangan remaja.

Kajian dalam Bimbingan dan Konseling terdapat beberapa bidang pengembangan. Kemampuan siswa dalam melakukan penyesuaian diri akan membantu siswa dalam pengembangan sosial dirinya. Bimbingan dan konseling sosial adalah proses bantuan untuk memfasilitasi siswa agar mampu mengembangkan pemahaman dan keterampilan berinteraksi sosial atau hubungan insani (*human realtionship*) dan

memecahkan masalah-masalah sosial yang dialaminya (Yusuf, 2009). Penelitian ini juga akan berguna bagi guru BK untuk menunjang kesuksesan siswa di lingkungan sekolah. Siswa yang sukses di lingkungan sekolah juga akan mempermudah siswa untuk memperoleh prestasi yang lebih baik. Selanjutnya, penelitian ini juga akan menjadi bahan rujukan bagi guru BK dalam meningkatkan pemahaman tentang penyesuaian diri siswa.

B. Identifikasi Masalah

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Menurut Scheinedrs (Ali & Asrori, 2012) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu; (1) Kondisi fisik, aspek-aspek kondisi fisik yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu hereditas dan konstirusi fisik, sistem utama tubuh, dan kesehatan fisik. (2) Kepribadian, unsur-unsurnya adalah kemauan dan kemampuan untuk berubah, pengaturan diri (*self-regulation*), realisasi diri, dan intelegensi. (3) Edukasi/pendidikan, unsur-unsur pentingnya adalah belajar, pengalaman, latihan, dan determinasi diri. (4) Lingkungan yaitu lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat. (5) Agama dan budaya, dimana agama berkaitan erat dengan faktor budaya. Agama memperlihatkan sumbangan nilai-nilai, keaykinan dan praktik-praktik yang memberikan makna sangat mendalam, tujuan, serta kestabilan dan keseimbangan dalam individu.

Selanjutnya menurut Soeparwoto (2004) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah; (1) faktor internal yaitu konsep diri, motif, persepsi, sikap, intelegensi, dan *self-regulation*. (2) faktor eksternal yaitu keluarga, kondisi sekolah, kelompok sebaya, prasangka sosial serta hukuman, dan norma.

Menurut Fatimah (2006) proses penyesuaian diri dipengaruhi oleh; (1) faktor internal yaitu: (a) faktor fisiologis, (b) faktor psikologis yang mencakup faktor pengalaman, seperti: persepsi, kematangan emosi, harga diri dan *self-regulation*, (c) faktor belajar, determinasi diri, dan (d) faktor konflik. (2) faktor eksternal meliputi (a) kematangan sosial, (b) moral, (c) faktor lingkungan, (d) agama dan (e) budaya.

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian ini, maka dapat diidentifikasi sejumlah gejala yang dapat dijadikan masalah dan perlu diteliti berkaitan dengan penelitian sebagai berikut:

1. Banyak siswa yang sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.
2. Banyak siswa yang belum mampu membangun hubungan social dengan lingkungannya.
3. Banyak siswa yang belum memiliki penyesuaian diri yang baik.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penelitian ini dibatasi dengan *self-regulation*. *Self-regulation* merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatur tingkah lakunya sebagai strategi dalam mencapai tujuan yang diinginkannya. Maksudnya *self-regulation* adalah

kemampuan mengontrol diri sendiri. Alasan peneliti memilih variabel tersebut adalah penyesuaian diri siswa akan baik apabila memiliki kemampuan dalam *self-regulation*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat penyesuaian diri siswa Sekolah Menengah Atas?
2. Bagaimana tingkat *self-regulation* siswa Sekolah Menengah Atas?
3. Apakah terdapat hubungan antara *self-regulation* dengan penyesuaian diri siswa Sekolah Menengah Atas?

E. Asumsi Penelitian

Penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa:

1. Siswa yang memasuki lingkungan baru akan berupaya melakukan penyesuaian diri dengan cara yang berbeda-beda dan memiliki tingkat penyesuaian diri yang berbeda-beda.
2. Siswa memiliki tingkat *self-regulation* yang berbeda-beda.
3. Salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah *self-regulation*. Jadi, penyesuaian diri siswa dipengaruhi oleh *self-regulation*.

F. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan tingkat penyesuaian diri siswa.
2. Untuk mendeskripsikan tingkat *self-regulation* siswa.

3. Untuk menguji hubungan *self-regulation* dengan penyesuaian diri siswa.

G. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan penyesuaian diri dan *self-regulation*.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi guru BK, agar hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dalam pelayanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat dijadikan sebagai bahan pengembangan dalam melaksanakan penelitian yang lebih luas, khususnya yang berkaitan dengan *self-regulation* dengan penyesuaian diri remaja.