

**Pengaruh Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Remaja  
Putri Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Dosen Pembimbing Proposal Penelitian Skripsi Program Studi  
Psikologi Jurusan Bimbingan dan Konseling sebagai Salah Satu  
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi*



Oleh:

Zirizkana

14011066/ 2014

**JURUSAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2019**

**Pengaruh Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Remaja  
Putri Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Dosen Pembimbing Proposal Penelitian Skripsi Program Studi  
Psikologi Jurusan Bimbingan dan Konseling sebagai Salah Satu  
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi*



Oleh:

Zirizkana

14011066/ 2014

**JURUSAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2019**

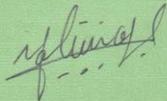
PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PENYESUAIAN  
DIRI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTTREN  
SUMATERA THAWALIB PARABEK

Nama : Zirizkana  
NIM : 14011066  
Jurusan : Psikologi  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, Agustus 2019

Disetujui oleh  
Pembimbing



Yolivia Irma Aviani, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIP. 19790326 200801 2 007

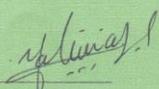
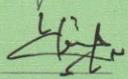
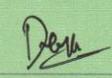
PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri pada  
Remaja Putri Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek  
Nama : Zirizkana  
NIM : 14011066  
Jurusan : Psikologi  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, Agustus 2019

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Yolivia Irma Aviani, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog	1. 
2. Anggota : Yuninda Tria Ningsih, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog	2. 
3. Anggota : Devi Rusli, S.Psi.,M.Si	3. 

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zirizkana

NIM : 14011066

Jurusan : Psikologi

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul : Pengaruh Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri pada  
Remaja Putri Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian 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.

Bukittinggi, Agustus 2019

Yang menyatakan,



Zirizkana

NIM. 14011066

## PERSEMBAHAN SKRIPSI

**Bismillaahirrahmaanirrahiim  
Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh**

Pertama, saya mengucapkan syukur kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan berkah yang tak henti-hentinya sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini. Setiap kali saya ingin menyerah dan putus asa selalu Allah datang dengan pertolongan yang tidak bisa diprediksi sebelumnya. Memang bahwa Allah tahu mana yang terbaik untuk umat-Nya.

Setelah selesainya skripsi ini banyak hal yang dapat saya pelajari. Ketekunan, kesabaran, keikhlasan, kegigihan, dan pentingnya usaha dalam mencapai tujuan dalam hidup. Skripsi ini saya tujukan kepada orangtua saya yaitu Papa Amrijon dan Mama Nelly Izmi dan kedua kakak saya Ziamalina dan Ziazharina yang senantiasa memberikan dorongan, motivasi, dukungan baik secara fisik maupun mental. Terimakasih sudah menjadi bahu ketika saya menangis karena ketidakberdayaan untuk menyelesaikan skripsi ini.

Terimakasih juga saya ucapkan kepada pembimbing skripsi saya yaitu Bu Yoliv, yang telah mengarahkan, membimbing, dan membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih kepada seluruh bapak dan ibu dosen psikologi yang telah memberi ilmu kepada kami selama 4 tahun ini yang sangat berguna dalam

menyelesaikan skripsi. Kemudian kepada staff psikologi yang telah membantu proses administrasi perkuliahan, seminar proposal, hingga ujian skripsi.

Selanjutnya, terimakasih kepada sahabat-sahabat saya, terutama Ani, Oni, dan Ori yang selama 4.5 tahun selalu berada disamping saya, memberikan support, dan dukungannya kepada saya selama ini. *Thanks @* Terimakasih juga kepada rekan-rekan psikologi angkatan 2014, baik yang sudah lulus maupun yang masih berjuang. Terimakasih atas kenangan dan pengalaman selama sekurang-kurangnya 4 tahun yang tak terlupakan, semoga apa yang kita inginkan menjadi kenyataan dan semoga bagi rekan-rekan yang masih berjuang dipermudah urusannya dan disegerakan mendapatkan gelar sarjana Psikologi. Aamiin..

Terimakasih semuanya, semoga rekan-rekan diberikan oleh Allah SWT kemudahan dan kelancaran dalam melakukan segala urusan. Aamiin..

Bukittinggi, Agustus 2019

Zirizkana

## ABSTRAK

**Judul** : Pengaruh Regulasi Diri terhadap Penyesuaian diri pada Remaja Putri Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek  
**Nama** : Zirizkana  
**Pembimbing** : Yolivia Irna Aviani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri pada remaja putri di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek. Desain penelitian ini adalah metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah santri putri kelas VIII dan IX tsanawiyah. Jumlah sampel sebanyak 170 santri. Pengambilan subjek menggunakan *purposive sampling*.

Teknik pengambilan data diolah menggunakan angket dan menggunakan teknik analisis regresi linier. Berdasarkan penelitian diperoleh hasil nilai regresi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yang artinya ada pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri pada remaja putri di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek dengan arah pengaruh positif.

**Kata Kunci:** regulasi diri, penyesuaian diri, remaja

## ABSTRACT

**Title** : *Self-regulated Effect to Self-adjustment of Sumatera Thawalib Parabek's Teenage Girl*  
**Name** : *Zirizkana*  
**Supervisor** : *Yolivia Irna Aviani, S.Psi., M.Psi., Psikolog*

*This study aims to see the effect of self-regulation to self-adjustment to teenage girls at the Thawalib Parabek Islamic Boarding School. The design of this study is a quantitative method. The population in this study were female students of class VIII and IX tsanawiyah. The total sample is 170 students. Subject collection using purposive sampling.*

*Data retrieval techniques are processed using questionnaires and using linear regression analysis techniques. Based on the research, the results of the regresi value were 0,000 ( $p < 0.05$ ). These results indicate that the hypothesis is accepted, which means that there is an effect of self-regulation to self-adjustment to teenage girl at the Islamic Boarding School in Sumatra Thawalib Parabek with a positive direction.*

**Keywords:** *self-regulated, self-adjustment, teenagers*

## **KATA PENGANTAR**

Syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT karena atas ridha-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Remaja Putri Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang. Selama penyusunan skripsi ini peneliti telah diberikan bimbingan, nasehat, motivasi dari berbagai pihak. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Genefri, M.T., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Alwen Bentri, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Prof. Dr. Solfema, M.Pd selaku ketua Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang.
4. Ibu Yolivia Irna Aviani, S.psi, M.psi, Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi dan akademik yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama mengikuti pendidikan akademik serta menyediakan waktu untuk membimbing skripsi.
5. Ibu Devi Rusli, S.Psi., M.Si dan Ibu Yuninda Tria Ningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku penguji, terimakasih atas masukan, saran, dan nasehat selama proses penulisan skripsi.

6. Kepada orangtua, kakak, mamak, dan teman-teman terimakasih atas doa yang tiada henti-hentinya, pengorbanan, dukungan, motivasi, perhatian yang selama ini telah diberikan sehingga penyusunan skripsi ini bisa diselesaikan.
7. Bapak/Ibu dosen serta seluruh staf pengajar dan Tata Usaha Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang.
8. Saudara-saudari peneliti yang telah memberikan motivasi, meluangkan waktunya guna membantu peneliti di lapangan, serta ucapan terimakasih kepada seluruh rekan-rekan mahasiswa Jurusan Psikologi atas motivasi, bantuan, diskusi, dan kebersamaan selama ini.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu segala kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Bukittinggi, Mei 2019

Zirizkana

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Penyesuaian Diri .....	9
1. Pengertian Penyesuaian Diri .....	9
2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri.....	10
3. Karakteristik Penyesuaian Diri.....	11
4. Faktor-Faktor Penyesuaian Diri.....	13
5. Pengukuran Penyesuaian Diri.....	15
B. Regulasi Diri	
1. Pengertian Regulasi Diri .....	16

2. Aspek-Aspek Regulasi Diri.....	17
3. Faktor-Faktor Regulasi Diri .....	18
4. Pengukuran Regulasi Diri .....	19
C. Pengaruh Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Remaja Putri di Pondok Pesantren .....	20
D. Kerangka Konseptual.....	21
E. Hipotesis.....	21

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	22
B. Definisi Operasional .....	22
C. Populasi dan Sampel.....	23
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	23
E. Validitas dan Reliabilitas .....	27
F. Prosedur Penelitian .....	31
G. Teknik Analisis Data .....	34

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Subjek Penelitian .....	36
B. Deskripsi Data Penelitian.....	36
C. Analisis Data .....	47
1. Uji Normalitas .....	47
2. Uji Linieritas.....	48
3. Uji Hipotesis.....	49
D. Pembahasan.....	50

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan ..... 57

B. Saran ..... 58

**DAFTAR PUSTAKA ..... 59****LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

### Tabel

1. <i>Blueprint</i> Skala Penyesuaian Diri .....	25
2. <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Diri .....	26
3. <i>Blueprint</i> Skala Penyesuaian Diri setelah Uji Coba.....	28
4. <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Diri setelah Uji Coba .....	29
5. <i>Mean</i> Hipotetik dan <i>Mean</i> Empirik Penyesuaian Diri dan Regulasi Diri .....	36
6. Kategorisasi Skor Skala Regulasi Diri .....	38
7. <i>Mean</i> Hipotetik dan <i>Mean</i> Empiris Skala Regulasi Diri Berdasarkan Aspek.....	38
8. Pengkategorian Subjek Berdasarkan Aspek Regulasi Diri.....	40
9. Kategorisasi Skor Skala Penyesuaian Diri .....	42
10. <i>Mean</i> Hipotetik dan <i>Mean</i> Empiris Skala Penyesuaian Diri Berdasarkan Aspek.....	42
11. Pengkategorian Subjek Berdasarkan Aspek Penyesuaian Diri.....	45
12. Sumbangan Efektif Aspek Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri .....	47
13. Hasil Uji Normalitas antara Variabel Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri .....	48

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	21
------------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Skala Uji Coba Penyesuaian Diri.....	64
2. Data Uji Coba Penyesuaian Diri .....	68
3. Hasil Validitas dan Reliabilitas Item Penyesuaian Diri .....	75
4. Skala Penelitian Penyesuaian Diri dan Skala Regulasi Diri.....	77
5. Data Penelitian Skala Penyesuaian Diri .....	83
6. Data Penelitian Skala Regulasi Diri .....	96
7. Deskriptif Skala Penyesuaian Diri .....	109
8. Uji Normalitas Skala Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri.....	111
9. Uji Linieritas Skala Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri .....	112
10. Uji Hipotesis Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri.....	115
11. Sumbangan Efektif Aspek Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri .....	116
12. Surat Izin Uji Coba Alat Ukur .....	118
13. Surat Bukti Telah Melakukan Uji Coba Alat Ukur.....	119
14. Surat Izin Penelitian .....	120
15. Surat Bukti Telah Melakukan Penelitian .....	121
16. Bukti Izin Adaptasi Alat Ukur .....	122

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja adalah perjalanan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai oleh periode transisional panjang. Transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengandung perubahan besar fisik, kognitif, dan psikososial. Masa remaja dimulai pada usia 11 atau 12 tahun sampai masa remaja akhir atau awal usia dua puluhan (Papalia, 2008).

Individu yang memasuki usia remaja memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi salah satunya adalah mampu untuk menyesuaikan diri. Hal ini didukung dengan pendapat Havighurst mengenai tugas perkembangan remaja, beberapa diantaranya memperoleh pola hubungan baru yang lebih mendalam dengan teman sebaya dengan keyakinan dan etika moral yang berlaku di masyarakat; mencapai peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin, selaras dengan tuntutan sosial dan kultural masyarakatnya; menerima dan mencapai tingkah laku sosial tertentu yang bertanggung jawab di tengah-tengah masyarakatnya. Sebenarnya, remaja secara terus menerus berusaha untuk dapat memerankan karakter sesuai dengan perkembangan dari periode anak-anak ke masa dewasa. Sasarannya yakni mendapatkan jati diri yang semakin jelas, bisa dimengerti, dan diterima oleh lingkungannya (Mohammad, 2009).

Hal tersebut berlaku untuk setiap remaja termasuk remaja yang tinggal di pondok pesantren. Pesantren merupakan salah satu bentuk lembaga pendidikan di

Indonesia yang terus berkembang menyesuaikan dengan kebutuhan jaman. Perbedaan pondok pesantren dengan lembaga pendidikan lainnya adalah para siswa atau santri belajar dan tinggal dalam asrama yang disediakan oleh pengurus pesantren. Santi yang belajar di pondok pesantren rata-rata berusia remaja dengan berbagai latar belakang yang berbeda seperti bahasa, daerah asal, ekonomi, dan tingkatan umur.

Kewajiban untuk tinggal di pondok pesantren memaksa santri untuk menyesuaikan diri terhadap semua aktivitas, budaya dan kebiasaan yang ada di lingkungan pesantren. Tatkala untuk menciptakan lingkungan pesantren yang harmonis dan kondusif, pengurus pondok pesantren mewajibkan kepada para remaja yang tinggal di pondok pesantren untuk mematuhi seluruh kegiatan dan peraturan yang berlaku di dalam pondok. Remaja yang tugas perkembangan dan dinamika pertumbuhannya yang khas mengharuskan mereka untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai keadaan dan pengalaman yang dialami dalam lingkup kehidupan pondok pesantren (Pritaningrum, 2013).

Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk mengatasi ketegangan, konflik maupun frustasi untuk membentuk keharmonisan dengan orang lain. Respons penyesuaian diri, baik atau buruk, dapat dipandang sebagai suatu upaya individu untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan memelihara kondisi-kondisi keseimbangan yang wajar. Pada prosesnya dapat memunculkan konflik, tekanan, atau frustasi, dan individu didorong untuk meneliti berbagai kemungkinan perilaku yang tepat untuk membebaskan diri dari ketegangan atau konflik tersebut. Remaja yang tidak mampu melakukan penyesuaian diri dengan

baik biasanya akan menunjukkan respon-respon diantaranya bertahan, menyerang, dan melarikan diri (Fatimah, 2010).

Pada kenyataannya, penyesuaian diri merupakan proses yang berkesinambungan yang terjadi selama hidup. Menurut konsep proses dalam penyesuaian diri, efektifitas penyesuaian diri diukur dalam hal seberapa baik seseorang menghadapi situasi atau lingkungan yang selalu berubah. Keadaan yang selalu berubah mengakibatkan kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri juga berubah. Penyesuaian diri juga penting dalam membantu mengekspresikan emosi secara nyata, membina hubungan yang baik dengan orang lain, dan mengatasi stress dan kecemasan. Tanpa adanya penyesuaian diri, individu akan merasakan kurang bahagia dan bahkan keputusaan. Namun, jika individu tersebut menunjukkan ketahanan dan mampu bertahan maka individu tersebut akan mengatasi segala permasalahan secara efektif (Haber, 1984).

Dilansir dari *okezone.com*, pada bulan April 2016 seorang santri kabur dari Pondok Pesantren Nuruzzahroh, Depok. Alasan santri tersebut melarikan diri karena tidak betah belajar di pondok pesantren. Hal ini juga diakui oleh ayah santri bahwa anaknya berubah menjadi pendiam sejak dimasukkan ke pondok pesantren. Santri tersebut ingin sekolah di sekolah umum atau biasa (Virdhani, 2016).

Kejadian serupa juga dialami oleh santri yang kabur dari salah satu pondok pesantren Tulungagung. Dilansir dari *merdeka.com* pada bulan Mei 2018 seorang santriwati kabur dari salah satu ponpes Tulungagung dikarenakan tidak betah

tinggal di ponpes tersebut. Diketahui bahwa santriwati tersebut telah mencoba kabur dari ponpes sebanyak 4 (empat) kali (Mubarok, 2018).

Berdasarkan berita di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat santri yang berusaha melarikan diri dari pondok pesantren. Alasan utamanya yaitu tidak betah tinggal maupun belajar disana. Hal ini terjadi karena ketidakmampuan santri untuk menyesuaikan diri sehingga menampilkan penyesuaian diri negatif dengan reaksi melarikan diri.

Ada beberapa penelitian yang berkaitan dengan penyesuaian diri pada remaja. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan di lingkungan pondok pesantren *Ma'had Al-ittihad Al-islami* Camplong Sampang Madura. Hasil penelitian menemukan bahwa santri yang kurang mampu menyesuaikan diri akan menunjukkan beberapa perilaku tertentu seperti, lebih suka menyendiri, kurang merespon orang lain, tidak mengikuti pelajaran di kelas, hilangnya minat, tidak mau terlibat dalam kelompok, rindu untuk pulang ke rumah dan keluarga serta tidak mengerjakan tanggung jawabnya (Pritaningrum, 2013).

Yuniar dkk (2013) melakukan penelitian di Pondok Pesantren Modern Islam (PPMI) Assala Surakarta. Hasil dari penelitian menemukan bahwa santri di pondok pesantren tersebut mengalami masalah dalam melakukan proses penyesuaian diri, seperti tidak mampu mengikuti pelajaran, tidak bisa tinggal di asrama karena tidak bisa hidup terpisah dengan orang tua, melakukan tindakan-tindakan yang melanggar aturan pondok dan sebagainya.

Berdasarkan penelitian di atas, dapat dilihat bahwa santri yang tidak mampu menyesuaikan diri akan menimbulkan perilaku menyendiri, tidak mau

mengikuti pelajaran, dan tidak betah tinggal di asrama. Oleh karena itu, penyesuaian diri perlu diteliti untuk mencegah dan mengurangi munculnya perilaku-perilaku tersebut.

Kemampuan remaja dalam melakukan penyesuaian diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Schneider, faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri diantaranya kondisi fisik, kepribadian (*modifiability, self regulation, self realization*, intelegensi), proses belajar (belajar, pengalaman, latihan, determinasi diri), lingkungan (keluarga, sekolah, masyarakat), dan Agama. Berdasarkan faktor tersebut dapat diketahui salah satu faktor yang memengaruhi penyesuaian diri adalah regulasi diri (*self regulation*).

Regulasi diri di pondok pesantren sangat dibutuhkan karena di pondok pesantren memiliki kegiatan yang harus dilakukan secara rutin dan peraturan yang harus dipatuhi setiap harinya. Regulasi diri akan membantu individu untuk mengatur diri agar bisa mencapai tujuan yang hendak dicapai seperti mampu menyesuaikan diri dengan baik. Regulasi diri itu sendiri adalah salah satu cara untuk mengamati perilaku dengan mengontrol situasi stimulus untuk mengubah perilaku yang tidak sesuai (Rozali, 2014).

Hal ini sesuai dengan hasil interview yang telah dilakukan terhadap salah satu pegawai Pondok Pesantren Sumatera Thawalib. Pegawai tersebut mengatakan bahwa salah satu permasalahan yang sering terjadi di pondok pesantren adalah santri yang kabur atau keluar asrama tanpa izin, membawa hp, dan tidak mengikuti shalat jamaah di masjid. Alasan utama santri melakukan pelanggaran tersebut adalah tidak betah di asrama, rindu sama orangtua dan malas mengikuti

shalat jamaah. Rata-rata yang melakukan pelanggaran adalah santri yang telah tinggal di pondok pesantren lebih dari 2 tahun.

Selain pegawai asrama, wawancara juga telah dilakukan terhadap 30 santri yang tinggal di asrama selama kurang lebih 2 tahun. Kesimpulan dari hasil wawancara tersebut adalah sebanyak 22 santri mengatakan tidak betah tinggal di pondok pesantren, alasannya adalah karena merasa terkekang dengan peraturan yang ada di pondok pesantren. Mereka masih ingin bermain-main dengan teman semasa sekolah dasar. Selain itu, orangtua yang memasukkan mereka ke pondok pesantren dan ada perasaan takut apabila tidak menuruti kata orangtua, sehingga mereka merasa terpaksa bersekolah dan tinggal di pondok pesantren.

Nisa, dkk (2018) melakukan sebuah penelitian tentang peran dukungan teman sebaya dan regulasi diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa. Hasilnya adalah peran regulasi diri memiliki peran positif terhadap penyesuaian diri. Artinya, peningkatan regulasi diri berperan meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa.

Torbat dan Zarei (2018) melakukan sebuah studi tentang hubungan regulasi diri terhadap penyesuaian sosial pada siswa. Hasil dari studi tersebut menemukan adanya hubungan positif antara regulasi diri dan penyesuaian diri. Artinya, ketika regulasi diri seseorang meningkat, maka penyesuaian diri juga ikut meningkat.

Penelitian yang dilakukan oleh Wulan dan Widarti (2018) menghasilkan terdapat pengaruh positif antara regulasi diri dan penyesuaian diri. Dapat disimpulkan bahwa regulasi diri sangat penting terhadap penyesuaian diri pada

siswa. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Moilanen (2007) yang mengatakan bahwa regulasi diri jangka pendek dan jangka panjang dikaitkan dengan semua indikator penyesuaian diri. Regulasi diri yang tinggi dikaitkan dengan kinerja sekolah yang baik, tingkat prososial yang tinggi, dan kesulitan internal dan eksternal yang rendah.

Damayanti (2015) juga melakukan penelitian tentang peran belajar berdasar regulasi diri dan penyesuaian diri terhadap prestasi belajar siswa MTSn Muallimat Yogyakarta. Hasil dari penelitiannya adalah regulasi diri dan penyesuaian diri memiliki peran yang signifikan terhadap peran belajar siswi.

Berdasarkan fenomena di atas, remaja yang tidak mampu melakukan penyesuaian diri akan cenderung melakukan reaksi melarikan diri. Jika santri tersebut memiliki regulasi diri yang baik maka penyesuaian diri juga baik serta reaksi melarikan diri tidak akan terjadi. Sebaliknya, jika regulasi diri rendah maka penyesuaian diri juga akan rendah. Berkaitan dengan hal tersebut peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah regulasi diri pada remaja putri di pondok pesantren?
2. Bagaimanakah penyesuaian diri pada remaja putri di pondok pesantren?
3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan regulasi diri terhadap penyesuaian diri remaja putri di pondok pesantren?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui regulasi diri remaja putri di pondok pesantren.
2. Untuk mengetahui penyesuaian diri remaja putri di pondok pesantren.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri remaja putri di pondok pesantren.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian yang dilakukan adalah untuk memberikan informasi yang berguna bagi pihak-pihak seperti para remaja dan pengelola pesantren dan memberikan kontribusi dalam ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi, yaitu regulasi diri dan penyesuaian diri remaja.

#### 2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini memiliki manfaat, yaitu:

- a. Bagi remaja, yaitu mampu melakukan penyesuaian diri dan regulasi diri dengan baik di lingkungan sekolah maupun sosial.
- b. Bagi masyarakat, yaitu membantu meningkatkan regulasi diri dan penyesuaian diri pada remaja di pondok pesantren.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Penyesuaian Diri

##### 1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan perbuatan dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik secara sukses, serta menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan diri dengan norma atau tuntutan lingkungan dimana ia hidup. Tujuan dari usaha ini adalah untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan darinya oleh lingkungan dimana ia tinggal (Rahman & Putri, 2013). Sedangkan menurut Runyon dan Haber mengemukakan bahwa penyesuaian diri dapat dipandang sebagai keadaan (*state*) atau sebagai proses. Penyesuaian diri sebagai keadaan berarti bahwa penyesuaian diri merupakan suatu tujuan yang ingin dicapai oleh individu (Lusiawati, 2013).

Menurut Schneiders penyesuaian diri mempunyai empat unsur. Pertama, *adaption* artinya penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan beradaptasi. Orang yang mempunyai penyesuaian diri yang baik berarti ia mempunyai hubungan yang memuaskan dengan lingkungan. Kedua, *conformity* artinya seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya. Ketiga, *mastery* artinya orang yang mempunyai penyesuaian diri yang baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan

mengorganisasikan suatu respons diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien. Keempat, *individual variation* artinya ada perbedaan individual pada perilaku dan responsnya dalam menanggapi masalah (Ghufron, 2011).

## **2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri**

Menurut Runyon dan Haber (1984), penyesuaian diri memiliki lima aspek, diantaranya:

### **a. Persepsi yang akurat terhadap realita**

Hal ini termasuk pengakuan kita terhadap kemungkinan munculnya distorsi atau perubahan persepsi dan interpretasi kita pada suatu kejadian.

### **b. Kemampuan untuk mengatasi stress dan kecemasan**

Coping stress dan kecemasan akan berhasil apabila setiap individu mampu mengakui bahwa tujuan yang tercapai dalam hidup akan memudahkan jalan dan arah, serta mampu bertahan dari ambisi, kekalahan yang tidak bisa dihindari, perasaan frustrasi dan stress yang akan terjadi.

### **c. *Self- image* positif**

Penilaian diri yang kita lakukan harus bersifat positif dan negatif. Kita tidak boleh terjebak pada satu penilaian saja terutama penilaian yang tidak diinginkan, kita harus berusaha memodifikasi penilaian positif dan negatif tersebut menjadi suatu perubahan yang lebih luas dan lebih baik. Individu seharusnya mengakui kelemahan dan kelebihan, jika seseorang mengetahui dan memahami dirinya dengan cara yang realistis,

dia akan mampu mengembangkan potensi, sumber-sumber dirinya secara penuh.

d. Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan

Individu mampu merasakan, mengekspresikan keseluruhan emosi secara realistis dan tetap berada di bawah kontrol. Masalah-masalah dalam pengungkapan perasaan seperti kurang kontrol atau adanya kontrol yang berlebihan. Kontrol yang berlebihan dapat menyebabkan dampak yang negatif, sedangkan kurangnya kontrol akan menyebabkan emosi yang berlebihan.

e. Hubungan interpersonal yang baik

Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial. Sejak kita berada dalam kandungan, kita selalu tergantung pada orang lain untuk memenuhi kebutuhan hidup seperti kebutuhan fisik, sosial dan emosi. Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik mampu menciptakan suatu hubungan yang saling menguntungkan satu sama lain.

### **3. Karakteristik Penyesuaian Diri**

Menurut Fatimah (2010) karakteristik penyesuaian diri ada dua, yaitu:

1) Penyesuaian diri positif

Tanda-tanda individu yang dinyatakan mampu menyesuaikan diri secara positif yaitu:

- a) Ketegangan emosional yang dapat dikontrol
- b) Memiliki mekanisme pertahanan yang benar,

- c) Tidak memperlihatkan frustrasi pribadi,
- d) Mampu mengarahkan diri dengan cara yang logis
- e) Pengalaman menjadi sumber belajar
- f) Bersikap realistis dan objektif

## 2) Penyesuaian diri negatif

Penyesuaian diri negatif adalah akibat dari gagalnya melakukan penyesuaian diri secara positif. Penyesuaian diri negatif ditunjukkan dengan adanya perilaku yang tidak sesuai, tidak terarah, emosional, tidak realistis, dan lain-lain. Individu dengan penyesuaian diri yang salah biasanya menunjukkan reaksi-reaksi seperti:

- a) Reaksi bertahan, adalah reaksi yang memperlihatkan individu seakan-akan tidak mengalami kegagalan dan kesulitan dengan cara berusaha untuk mempertahankan dirinya.
- b) Reaksi menyerang (*aggressive reaction*) yaitu reaksi yang memperlihatkan sikap menyerang atau melawan supaya individu tersebut dapat menutupi kekurangan, kegagalan, atau tidak mampu menerima keadaan yang sebenarnya.
- c) Reaksi melarikan diri (*escape reaction*) merupakan individu melarikan diri dari keadaan yang menyebabkan konflik atau kegagalan.

#### 4. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Penyesuaian Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri menurut Schneiders (Pritaningrum, 2013) ada lima yaitu :

1) Kondisi fisik

Kondisi fisik yang baik akan menimbulkan penerimaan diri, percaya diri, harga diri, dan sejenisnya yang akan membantu proses penyesuaian diri.

2) Kepribadian

a. Kemampuan dan kemauan untuk berubah (*modifiability*)

Tidak adanya keinginan dan kemampuan untuk merespon lingkungan, kesulitan individu dalam menyesuaikan diri akan semakin besar.

b. Pengaturan diri (*self regulation*)

Pengaturan diri, mental yang stabil, mampu mengatur diri, dan mengarahkan diri merupakan proses penyesuaian diri yang penting. Pengaturan diri ini mampu menghambat timbulnya penyimpangan kepribadian.

c. Realisasi diri (*self realization*)

Unsur-unsur realisasi diri adalah sikap, tanggung jawab, penghayatan nilai-nilai, penghargaan diri dan lingkungan, serta karakteristik lainnya menuju pembentukan kepribadian dewasa.

#### d. Intelegensi

Intelegensi sangat penting bagi perolehan perkembangan gagasan, prinsip, dan tujuan memainkan peranan penting dalam proses penyesuaian diri.

### 3) Proses belajar

#### a. Belajar

Respon-respon dan sifat-sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh dan menyerap ke alam individu melalui proses belajar.

#### b. Pengalaman

Terdapat dua pengalaman yang mempengaruhi penyesuaian diri. Pertama, pengalaman yang menyehatkan akan dijadikan dasar oleh individu ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru. Kedua, pengalaman traumatik akan menghambat penyesuaian diri seseorang.

#### c. Latihan

Proses psikologis dan sosiologis maka memerlukan latihan yang sungguh-sungguh agar mencapai hasil penyesuaian diri yang baik.

#### d. Determinasi diri

Determinasi diri merupakan faktor yang sangat kuat yang digunakan untuk kebaikan atau keburukan, untuk mencapai penyesuaian diri secara tuntas, atau bahkan untuk merusak diri sendiri.

#### 4) Lingkungan

##### a. Lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga merupakan lingkungan utama yang sangat penting atau bahkan tidak ada yang lebih penting dalam kaitannya dengan penyesuaian diri individu.

##### b. Lingkungan sekolah

Sekolah dipandang sebagai media yang berguna dalam perkembangan intelektual, sosial, nilai-nilai, sikap, dan moral siswa.

##### c. Lingkungan masyarakat

Tidak sedikit kecenderungan ke arah penyimpangan perilaku dan kenakalan remaja, sebagai salah satu bentuk penyesuaian diri yang tidak baik, berasal dari pengaruh lingkungan masyarakat.

#### 5) Agama

Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktek-praktek yang memberi makna yang sangat mendalam, tujuan serta kestabilan dan keseimbangan hidup individu.

### **5. Pengukuran Penyesuaian Diri**

Skala penyesuaian diri dikembangkan oleh Aghnia Fathunnisa (2012) dengan menggunakan skala model likert dan disusun berdasarkan teori penyesuaian diri dari Runyon dan Haber. Diantaranya, persepsi yang akurat terhadap realita, kemampuan untuk mengatasi stress dan kecemasan, *self-image*

positif, kemampuan untuk mengungkapkan perasaan, dan hubungan interpersonal yang baik.

Skala ini berjumlah 60 butir aitem yang terdiri dari 28 item *favourable* dan 32 item *unfavourable*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja laki-laki dan perempuan yang tinggal di Panti Asuha Muslimin. Sampel dari penelitian ini sebanyak 40 orang. Hasil dari uji validitas skala penyesuaian diri ini menghasilkan 30 butir aitem yang valid. Uji reliabilitas juga dilakukan setelah uji coba dengan menggunakan teknik reliabilitas alpha. Hasil uji reliabilitas alpha sebesar 0,824.

## **B. Regulasi Diri**

### **1. Pengertian Regulasi Diri**

Bandura mendefinisikan regulasi diri sebagai suatu keadaan di mana siswa yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi pelaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar (B. J Zimmerman, 2002).

Pendapat Adler mengenai regulasi bahwa setiap orang memiliki kekuatan untuk bebas menciptakan gaya hidupnya sendiri-sendiri. Manusia itu sendiri yang bertanggung jawab tentang siapa dirinya dan bagaimana dia bertingkah laku. Manusia mempunyai kekuatan kreatif untuk mengontrol kehidupan dirinya, bertanggung jawab mengenai tujuan akhirnya, menentukan cara memperjuangkan mencapai tujuan itu, dan menyumbang

pengembangan minat sosial. Kekuatan diri kreatif itu membuat manusia menjadi manusia bebas, bergerak menuju tujuan terarah (Alwisol, 2007).

Regulasi diri mengacu pada pikiran, perasaan, dan tindakan yang dihasilkan sendiri yang direncanakan dan disesuaikan dengan pencapaian tujuan pribadi. Definisi ini, dalam hal tindakan dan proses yang keberadaan dan kualitasnya bergantung pada keyakinan dan motif seseorang (B. J Zimmerman, 2000).

Berdasarkan pendapat tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk bertanggung jawab, mengatur, dan mengontrol dirinya untuk mencapai tujuan dan berperilaku dimana individu mengaktifkan pikiran, motivasi, dan tingkah lakunya.

## **2. Aspek-Aspek Regulasi Diri**

Terdapat tiga aspek dalam regulasi diri (Zimmerman, 1990), yaitu:

- a. Metakognisi, kemampuan siswa dalam merencanakan menetapkan tujuan, mengatur, memantau sendiri, dan mengevaluasi diri pada berbagai titik selama proses penerimaan. Proses-proses ini memungkinkan mereka untuk menyadari diri, berpengetahuan, dan menentukan dalam pendekatan dalam belajar.
- b. Motivasi, siswa memiliki *self-efficacy* yang tinggi, atribusi-diri, dan minat pada tugas intrinsik. Bagi pengamat, mereka adalah pemula yang menunjukkan usaha dan kegigihan yang luar biasa selama belajar.
- c. Perilaku, kemauan siswa untuk memilih, menstruktur, dan menciptakan

lingkungan yang optimal untuk belajar. Mereka akan mencari saran, informasi, dan tempat dimana mereka memungkinkan untuk belajar.

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri**

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri menurut Zimmerman dan Pons (Ghufron, 2011) ada tiga yaitu:

#### **1. Individu**

Hal-hal yang meliputi faktor individu yaitu:

- a. Pengetahuan individu, individu yang memiliki pengetahuan yang beragam akan memudahkannya dalam melakukan regulasi.
  - b. Individu yang memiliki tingkat kemampuan metakognisi yang tinggi akan mempermudah dalam melaksanakan regulasi diri pada diri individu.
2. Tujuan yang ingin dicapai, individu dapat melakukan regulasi diri dengan baik apabila individu tersebut memiliki tujuan yang banyak dan kompleks untuk dicapai.

#### **3. Perilaku**

Perilaku lebih mengarahkan kepada bagaimana individu memanfaatkan kemampuan yang dimiliki. Regulasi diri akan meningkat apabila individu mampu mengerahkan upaya yang besar dan optimal dalam melakukan suatu aktivitas.

#### 4. Lingkungan

Teori sosial kognitif mencurahkan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Hal ini bergantung bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.

#### 4. Pengukuran Regulasi Diri

Alat ukur untuk mengukur regulasi diri seseorang, Zimmerman & Pons (1990) menggunakan alat ukur yang bernama *Rating Student Self-Regulated Learning Outcomes: A Teacher Scale*. Alat ukur ini memiliki sampel penelitian sebanyak 3 (tiga) orang guru yang memiliki lebih dari 5 (lima) tahun pengalaman mengajar dan 80 siswa SMA. Sampel tersebut terdiri dari 2 (dua) orang guru laki-laki dan 1 (satu) orang guru perempuan serta 44 orang siswa laki-laki dan 36 orang siswa perempuan. *Rating Student Self-Regulated Learning Outcomes: A Teacher Scale* ini memiliki reliabilitas sebesar 0,95.

Hasil dari penelitian ini adalah upaya siswa untuk mengatur pembelajaran mereka secara strategis dikaitkan dengan persepsi diri yang lebih tinggi dari kemandirian matematika dan verbal serta ditemukan bahwa siswa menunjukkan persepsi yang lebih besar tentang efikasi dan penggunaan pembelajaran ketika mereka di sekolah. Pencapaian siswa-siswa ini di sekolah menunjukkan bahwa regulasi diri ini bermanfaat bagi pelatihan siswa untuk menjadi pembelajar yang lebih efektif. Bersama-sama temuan ini menunjukkan bahwa persepsi siswa tentang efikasi akademik dapat memberikan pemahaman penting untuk memahami perbedaan individu dalam pembelajaran dan motivasi.

### **C. Pengaruh Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Remaja Putri di Pondok Pesantren**

Pondok pesantren memiliki siswa atau santri yang berasal dari berbagai macam latar belakang budaya, bahasa, ekonomi dan tingkatan umur yang menimbulkan banyak masalah, salah satunya adalah penyesuaian diri. Anak-anak mampu untuk menyesuaikan diri apabila ia memiliki persepsi yang akurat terhadap realita, kemampuan mengatasi stress dan kecemasan, *self image* positif, mampu mengungkapkan perasaan, dan hubungan interpersonal yang baik. Penyesuaian diri yang baik akan memberikan kepuasan yang lebih besar bagi kehidupan seseorang. Hanya individu yang memiliki kepribadian yang kuat yang mampu menyesuaikan diri secara baik.

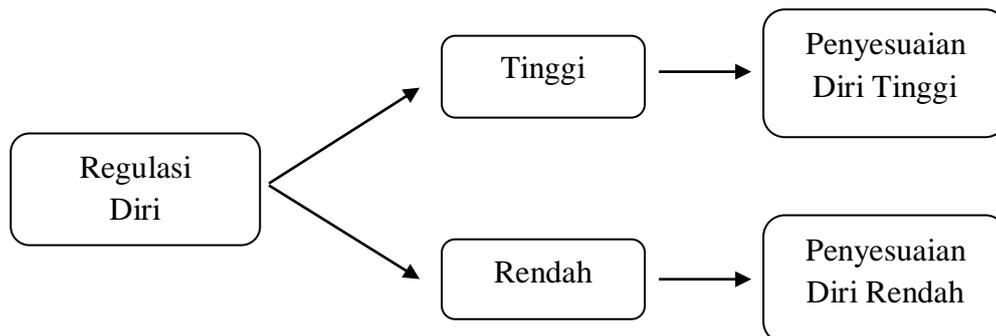
Banyak hal yang dapat memengaruhi penyesuaian diri, salah satunya adalah regulasi diri. Jika seorang individu mampu menggunakan kemampuannya untuk mengorganisasikan suatu aktivitas, mengontrol diri, mencapai tujuan yang ingin dicapai, dan bertanggung jawab atas segala yang dilakukan maka proses penyesuaian dirinya tidak akan terganggu.

Hal ini berlaku pada Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek. Pondok pesantren memiliki aturan dan kegiatan yang harus diikuti oleh santri setiap harinya. Kegiatan dan aturan yang ada menuntut santrinya untuk memiliki regulasi diri dan penyesuaian diri yang baik sehingga mereka tidak mengalami kesulitan dalam menghadapi kegiatan tersebut, serta tidak mengalami hambatan dalam melakukan proses penyesuaian diri. Regulasi diri akan membantu santri untuk bisa mengatur, membuat rencana atau strategi agar kegiatan yang dilakukan

menyenangkan dan tidak membosankan sehingga santri akan lebih nyaman dan tidak terhambat proses penyesuaian dirinya.

#### D. Kerangka Konseptual

Penelitian ini memiliki dua variable, yaitu: 1) Variabel bebas, yaitu regulasi diri, 2) Variabel terikat yaitu, penyesuaian diri. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan variabel bebas dengan variabel terikat, yakni apabila regulasi diri tinggi maka penyesuaian diri juga ikut tinggi pada remaja putri di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek atau sebaliknya. Hubungan dari kedua variabel tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 1. Kerangka konseptual regulasi diri terhadap penyesuaian diri**

#### E. Hipotesis

Ho : Tidak terdapat pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri pada remaja putri di pondok pesantren

Ha : Terdapat pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri pada remaja putri di pondok pesantren.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis mengenai pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri pada remaja putri di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa secara umum remaja putri di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek tingkat tsanawiyah memiliki tingkat regulasi tinggi.
2. Penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat penyesuaian diri remaja putri di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek tingkat tsanawiyah berada pada kategori sedang. Diantara lima aspek penyesuaian diri, aspek *self-image* positif dan aspek hubungan interpersonal yang baik yang paling memengaruhi penyesuaian diri santri karena berada pada kategori tinggi.
3. Terdapat pengaruh positif yang signifikan dari regulasi diri terhadap penyesuaian diri remaja putri Pondok Pesantren Modern Sumatera Thawalib Parabek. Hal ini menunjukkan bahwa apabila regulasi diri seseorang tinggi, maka penyesuaian diri juga ikut tinggi. Kemudian, aspek regulasi diri yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri adalah aspek metakognitif.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan, berikut ini disampaikan beberapa saran yang dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak yang terkait:

### **1. Bagi Subjek**

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi diri bagi santri di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek. Diharapkan juga kepada santri untuk dapat melakukan penyesuaian diri dan regulasi diri dengan baik.

### **2. Bagi Instansi**

Diharapkan kepada pihak pondok pesantren untuk dapat memberikan motivasi kepada santri sehingga mampu menyesuaikan diri di lingkungan yang baru dengan baik.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan bagi peneliti lain untuk mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait dengan regulasi diri dan penyesuaian diri agar hasil penelitian lebih baik. Kemudian bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang penyesuaian diri di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek agar dapat meneliti penyesuaian diri ditinjau dari variabel lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, L. R. (2008). *Pengetesan dan Pemeriksaan Psikologi*. Jakarta: PT Indeks.
- Alwisol. (2007). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arumsari, A. R. (2016). *Tingkat Self Regulated Learning Mahasiswa*. Universitas Sanata Dharma.
- Azwar, S. (2011). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Damayanti, E. (2015). Peran Belajar Berdasar Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri Terhadap Prestasi Belajar Siswi Madrasah Tsanawiyah Muallimat Yogyakarta, 3, 54–69.
- Djaali, H. (2013). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Fathunnisa, A. (2012). PENGARUH PENYESUAIAN DIRI TERHADAP KECEMASAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN MUSLIMIN, 1(1).
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: CV PUSTAKA SETIA.
- Ghufron, R. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: AR-RUZ MEDIA.
- Haber, R. (1984). *Psychology of Adjustment*. USA: The Dorsey Press.
- Kumalasari, F. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan, 1(1).
- Kusaeri. (2016). KEMAMPUAN REGULASI DIRI SISWA DAN DAMPAKNYA, 1(1), 31–42.
- Livingston, J. A. (2014). Metacognition : An Overview, (January 2003).
- Lusiawati. (2013). Kecerdasan emosi dan penyesuaian diri pada remaja awal yang