

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PENYESUAIAN DIRI
PADA SISWA KELAS I'DAD (KELAS PERSIAPAN) DI
PONDOK PESANTREN MA HUSNUL KHOTIMAH**



Oleh:

WIDARTI RATNA NEGARA

1125120007

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**Ditulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi.**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2016

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN
PANITIA UJIAN SKRIPSI**

Judul Skripsi : Pengaruh Regulasi Diri Terhadap
Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas I'dad
(Kelas Persiapan) Di Pondok Pesantren MA
Husnul Khotimah

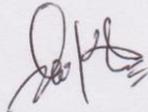
Nama Mahasiswa : Widarti Ratna Negara

Nomor Registrasi : 1125120007

Program Studi : Psikologi

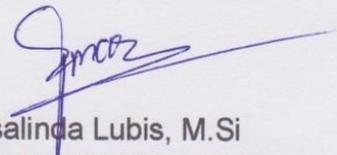
Tanggal Ujian : 21 Juli 2016

Pembimbing I



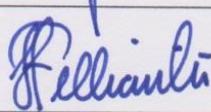
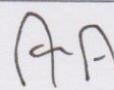
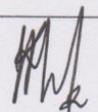
Dwi Kencana Wulan, M.Psi
NIP. 198212122014042001

Pembimbing II



Irma Rosalinda Lubis, M.Si
NIP. 1971012820050012001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si (Penanggung Jawab)*		
Dr. Gantina Komalasari, M. Psi (Wakil Penanggung Jawab)**		
Fellianti Muzdalifah, M. Psi (Ketua Penguji)***		2/08/2016
Anna Armeini Rangkuti, M.Si (Anggota)****		28/07 - 2016
Iriani Indri Hapsari, M.Psi (Anggota)****		29/07 - 2016

Catatan:

- * Dekan FIP
- ** Pembantu Dekan I
- *** Ketua Program Studi
- **** Dosen Penguji selain pembimbing dan Ketua Program Studi

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Widarti Ratna Negara

Nomor Registrasi : 1125120007

Program Studi : Psikologi

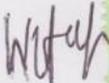
Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa I'dad (Kelas Persiapan) Di Pondok Pesantren MA Husnul Khotimah" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juni sampai dengan bulan Juli 2016.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan *terjemahan karya tulis orang lain*.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Bogor, 17 Juli 2016

Yang Membuat Pernyataan


(Widar: 

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Saya Tidak Akan Menyerah, Karena Saya Tidak Tahu Bagaimana Cara
Untuk Menyerah

-Anonymous-

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang sudah menjadikan saya manusia yang selalu bersyukur atas apa yang sudah saya capai hingga saat ini. Skripsi ini juga saya persembahkan untuk ketiga adik saya yang telah menjadi motivasi saya untuk dapat menyelesaikan skripsi. Serta semua pihak yang telah membantu dan mendukung saya selama ini.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Widarti Ratna Negara

NIM : 1125120007

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA I'DAD (KELAS PERSIAPAN) DI PONDOK PESANTREN MA HUSNUL KHOTIMAH

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengakalan data (database), merawat, dan sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Bogor

Pada Tanggal : 20 Januari 2016

Yang menyatakan

Materai Rp. 6000

(Widarti Ratna Negara)

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA
SISWA I'DAD (KELAS PERSIAPAN) DI PONDOK PESANTREN MA
HUSNUL KHOTIMAH**

2016

Widarti Ratna Negara

ABSTRAK

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri. Pengukuran variabel penyesuaian diri menggunakan alat ukur *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) dan untuk pengukuran variabel regulasi diri menggunakan alat ukur yaitu *Adolescent-Self Regulatory Inventory* (ASRI). Metode pengolahan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode analisis regresi. Hasil dari penelitian yang dilakukan adalah ketika penyesuaian diri (Y) mengalami kenaikan satu satuan, maka variabel regulasi diri (X) akan mengalami penambahan sebesar 0,82. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang positif regulasi diri terhadap penyesuaian diri. Variabel regulasi diri mempengaruhi penyesuaian diri sebesar 10% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar regulasi diri.

Kata Kunci : Regulasi Diri, Penyesuaian Diri

**THE EFFECT OF SELF REGULATION ON ADJUSTMENTS IN I'DAD
STUDENTS (GRADES PREPARATION) IN PONDOK PESANTREN MA
HUSNUL KHOTIMAH**

2016

Widarti Ratna Negara

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of self-regulation to the adjustment. Measurement variable adjustment using a measuring instrument Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) and to the measurement of self-regulation variables using a measuring instrument ie Adolescent Self-Regulatory Inventory (ASRI). Data processing method used in this research is the method of regression analysis. The results of the research conducted is when the adjustment (Y) increases one unit, then the self-regulation variable (X) will be in increments of 0.82. It is concluded that there are positive influence of self-regulation to the adjustment. Variable self-regulation affects adjustment of 10% and the rest influenced by other factors outside of self-regulation.

Keywords: Self-Regulation, Adjustment

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang begitu banyak memberikan karunia, rahmat, serta kasih sayang-Nya kepada penulis sehingga diberikan kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, maka dari itu penulis sangat menantikan kritik dan saran yang membangun. terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari doa dan dukungan beberapa pihak. Maka dengan kerendahan hati penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Sofia Hartati, M. Si selaku dekan dan Ibu Gantina Komalasari, M. Psi selaku Pembantu Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph. D selaku ketua Jurusan Psikologi Universitas Jakarta yang selalu memberikan dukungan serta doa terbaik kepada seluruh mahasiswa Jurusan Psikologi
3. Ibu Dwi Kencana Wulan, M.Psi selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan, dan dorongan dengan penuh kesabaran dan ketelitian.
4. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan kritik dan saran serta semangat untuk peneliti
5. Bapak Gumgum Gumelar, M.Si selaku penasehat akademik yang tak pernah lelah mendengar keluh kesah, memberikan dukungan, motivasi, dan doa dengan penuh keikhlasan serta kesabaran.
6. Ibu Lara Fridani, S.Psi, M.Psych, Ph.D yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi *Expert Judgment* alat ukur yang peneliti gunakan.
7. Ibu Lussy Dwi Utami, M.Pd yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi *Expert Judgment* alat ukur yang peneliti gunakan.

8. Seluruh dosen Jurusan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membimbing dan memberikan ilmu kepada penulis sehingga dapat sampai pada tahap ini.
9. Bapak Khaerudin beserta pegawai Jurusan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang selalu sedia mengurus keperluan administrasi sehingga memudahkan dalam proses kelulusan.
10. Bapak Latipudin yang telah membantu peneliti dalam melakukan pengambilan data serta kelengkapan administrasi surat-surat di tempat penelitian
11. Ibu Budi mamahnya Setyorini Budiastuti yang telah sangat membantu dalam pengambilan data uji coba dan senantiasa membantu peneliti mengurus administrasi di tempat penelitian
12. Kedua Orangtua tercinta Ibu Muhinah dan Ayah Feriyadi yang selalu memberikan dukungan, motivasi, cinta, dan doa yang tak pernah putus demi kesuksesan anak-anaknya.
13. Adik-adik tersayang, Isnaeni Puspa Negara, Bethoven Ferry Ibrahim dan Ferina Putri Bungsu. Keluarga besar Buya Ibrahim Rajo Mulio dan keluarga besar Syaifudin yang senantiasa mendoakan penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
14. Ariq Jaka Ramadhanu yang senantiasa memberikan dorongan dan semangat serta selalu mendampingi dan membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini
15. Teman-teman bimbingan Ibu Dwi Kencana Wulan, M.Psi khususnya Puput dan Finanda yang berjuang bersama dalam menghadapi tantangan-tantangan dalam melakukan penelitian. Teruntuk Mia, Puput dan Raisa yang selalu bersedia menjawab pertanyaan dari peneliti ketika mengalami hambatan.
16. Teman-teman surga, Khanzawaatul Ajyaal angkatan 15 Pondok Pesantren Husnul Khotimah yang senantiasa menginspirasi walaupun jarang bersua tatap muka.

17. Teman-teman Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2012, khususnya teman-teman Reguler A 2012 yang selalu memberikan warna dalam kehidupan di kampus.
18. Pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, atas bantuannya baik secara langsung maupun tidak langsung bagi penulis hingga terselesaikannya penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat menghargai adanya saran dan kritik dari semua pihak yang bersifat membangun guna penyempurnaan selanjutnya. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis maupun pembaca.

Bogor, 13 Juli 2015

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.6.1 Manfaat Teoritis	7
1.6.2 Manfaat Praktis	8
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Penyesuaian Diri	9
2.1.1 Pengertian Penyesuaian Diri	9
2.1.2 Kemampuan Penyesuaian Diri	10
2.1.3 Dimensi Penyesuaian Diri	13
2.1.4 Faktor yang memengaruhi Penyesuaian Diri	14
2.2 Regulasi Diri.....	15
2.2.1 Pengertian Regulasi Diri	15
2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	16
2.2.3 Domain Self Regulasi.....	17
2.2.4 Dimensi regulasi diri.....	18
2.2.5 Konteks Temporal Regulasi Diri.....	19

2.4 Hubungan Antar Variabel.....	19
2.5 Kerangka Pemikiran.....	20
2.6 Hipotesis	20
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan	21
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	22
3.1 Tipe Penelitian	22
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	22
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian	22
3.2.2 Definisi Konseptual Variabel	23
3.2.3 Definisi Operasional Variabel.....	23
3.3 Populasi dan Sampel	24
3.3.1 Populasi	24
3.3.2 Sampel.....	24
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.4.1 Konstruk Teoritik	25
3.4.2 Uji Reliabilitas	30
3.4.3. Uji Validitas	31
3.5 Analisis Data	36
3.5.1 Uji Statistik	36
3.5.2 Hipotesis Statistik.....	37
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Gambaran Subyek Penelitian	38
4.1.1 Gambaran Subyek Penelitian Jenis Kelamin	39
4.1.2 Gambaran Subyek Penelitian berdasarkan Umur.....	39
4.2 Prosedur Penelitian.....	40
4.2.1 Persiapan Penelitian	40
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	42
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	43
4.3.1 Data Deskriptif Penyesuaian Diri	43
4.3.2 Data Deskriptif Regulasi Diri	45
4.3.3 Uji Normalitas.....	47
4.3.4 Uji Linieritas	48
4.3.5 Uji Hipotesis	54
4.4 Pembahasan.....	60
4.5 Keterbatasan Penelitian	61

BAB V : KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	62
5.1 Kesimpulan	62
5.2 Implikasi	62
5.3 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Instrumen Penyesuaian Diri	27
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Instrumen Regulasi Diri.....	29
Tabel 3.3 Kaidah Reliabilitas Model <i>Rasch</i>	31
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Uji Coba Instrumen Penyesuaian Diri	33
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> Final Instrumen Penyesuaian Diri	34
Tabel 3.6 <i>Blueprint</i> Uji Coba Instrumen Regulasi Diri	35
Tabel 3.7 <i>Blueprint</i> Final Instrumen Regulasi Kerja.....	36
Tabel 4.1 Data Distribusi Subyek Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin	38
Tabel 4.2 Data Distribusi Subyek Penelitian berdasarkan Umur	41
Tabel 4.3 Data Deskriptif Penyesuaian Diri	43
Tabel 4.4 Data Kategorisasi Skor Penyesuaian Diri	45
Tabel 4.5 Data Deskriptif Regulasi Diri	45
Tabel 4.6 Data Kategorisasi Skor Regulasi Diri	47
Tabel 4.7 Uji Normalitas.....	48
Tabel 4.8 Uji Linieritas	49
Tabel 4.9 Persamaan Regresi	55
Tabel 4.10 Uji Signifikansi Keseluruhan.....	56
Tabel 4.11 Penghitungan Indeks Korelasi Ganda.....	56
Tabel 4.12 Uji Signifikansi Keseluruhan	57
Tabel 4.13 Penghitungan Indeks Korelasi Ganda.....	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 4.1 Data Distribusi Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	39
Gambar 4.2 Data Distribusi Subyek Penelitian Berdasarkan Umur	40
Gambar 4.3 Data Deskriptif Penyesuaian Diri	44
Gambar 4.4 Data Deskriptif Regulasi Diri.....	46
Gambar 4.5 Scatter Plot Linear Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri	50
Gambar 4.6 Scatter Plot Linear Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri Akademik.....	51
Gambar 4.7 Scatter Plot Linear Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri Sosial.....	52
Gambar 4.8 Scatter Plot Linear Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri Personal	53
Gambar 4.9 Scatter Plot Linear Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri Institusi	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Analisis Data Rasch Model Instrumen Penyesuaian Diri	67
Lampiran 2. Analisis Data Rasch Model Instrumen Regulasi Diri	69
Lampiran 3. Analisis Data SPSS 17.0 <i>for Windows</i>	71
Lampiran 4. Kuisioner Penelitian	80
Lampiran 5. Saran-saran yang di sampaikan oleh penguji	
Surat pernyataan validasi instrumen	
Biografi	

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan memiliki peran yang besar untuk kemajuan sebuah bangsa. Bangsa yang maju memiliki kualitas pendidikan yang baik sehingga akan menghasilkan sebuah masyarakat yang mampu bersaing di tengah perkembangan peradaban yang semakin pesat. Menurut Siswoyo (2009) tiga tempat sosialisasi yang menjadi pusat pendidikan yang dikenal dengan istilah Tri Pusat Pendidikan yang amat penting yaitu alam keluarga, alam perguruan, dan alam pergerakan pemuda atau masyarakat. Demi tercapainya sebuah pendidikan yang berkualitas diperlukan kerjasama yang bersifat menyeluruh mulai dari pihak pemerintah, sekolah, tenaga pengajar, orangtua hingga masyarakat.

Sekolah merupakan salah satu faktor penting dalam menciptakan pendidikan yang berkualitas sehingga dibutuhkan sekolah yang dapat menunjang siswa untuk menjadi individu yang mampu bersaing di masa depan kelak. Saat ini terdapat berbagai alternatif sekolah yang di tawarkan untuk mewujudkan cita-cita tersebut, mulai dari sekolah Internasional dengan biaya yang relatif tinggi dimana terdapat fasilitas, sarana dan prasarana yang lengkap dan tergolong mewah hingga sekolah reguler dengan biaya yang lebih minim dan fasilitas, sarana dan prasarana yang biasa saja. Selain itu juga terdapat sekolah yang memiliki jam KBM yang cukup padat dimulai dari pagi hingga sore hari dan ditambah dengan pelajaran khusus seperti pelajaran agama, etika, dan olimpiade pada malam harinya sehingga para peserta didik diminta tinggal di sekolah. Sekolah tersebut dinamakan *Boarding School* atau yang disebut oleh masyarakat adalah sekolah berasrama.

Di Indonesia, kesadaran masyarakat tentang pendidikan sudah semakin meningkat, hal ini ditunjukkan dengan banyaknya orang tua yang menginginkan anaknya masuk sekolah unggulan. Alternatif pendidikan yang ditawarkan untuk menghasilkan SDM yang berkualitas salah satunya adalah sekolah berasrama (Boarding School) (Kompasiana, 2011).

Boarding School atau sekolah asrama adalah sekolah yang memiliki program menginap di lingkungan sekolah serta menyediakan fasilitas seperti tempat tinggal, makan dan kebutuhan primer lainnya. Para murid mengikuti pendidikan reguler dari pagi hingga siang di sekolah kemudian dilanjutkan dengan pendidikan asrama seperti pendidikan agama atau pendidikan nilai-nilai khusus lainnya. Selama 24 jam anak didik berada di bawah pengawasan para guru pembimbing (Maknun, 2006).

Selama siswa masih berstatus sebagai peserta didik, mereka tidak diperkenankan untuk pulang ke rumah kecuali terdapat hal-hal yang mendesak dan ketika hari-hari besar tertentu. Siswa bersosialisasi dengan teman dan guru-guru yang sama, dengan lingkungan sekolah yang sama, dengan fasilitas yang sama hal ini akan mereka hadapi hingga jenjang pendidikannya selesai. Sekolah juga memiliki jadwal yang harus diikuti oleh siswa tentunya sudah dirancang sedemikian rupa agar sesuai dengan kebutuhan siswa dan nilai-nilai yang diajarkan. Siswa dituntut untuk mampu mengikuti jadwal yang telah dibuat selama 24 jam. Siswa dituntut untuk selalu tepat waktu, mandiri dan dapat bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri.

Peraturan yang telah dibuat oleh sekolah dapat dibilang ketat, hal ini tentu bertujuan agar kelak hal yang diajarkan selama disekolah dapat menjadi sebuah budaya dan nilai dalam diri. Selain itu jika peraturan yang ada dilanggar, maka siswa akan mendapatkan hukuman baik itu pemberian poin maupun hukuman lain yang telah disepakati. Peraturan tersebut tentunya memiliki maksud contohnya bila siswa ada yang telat datang ke sekolah mereka diminta untuk menghafalkan kosakata berbahasa asing.

Sekolah asrama memiliki beban akademik yang berbeda dengan sekolah reguler pada umumnya. Sekolah asrama mengunggulkan beberapa kekhususan seperti agama, etika atau olimpiade. Mereka harus mampu menyeimbangkan antara tuntutan pelajaran reguler dan pelajaran khusus. Beban semakin bertambah bagi mereka yang aktif dalam ekstrakurikuler dan organisasi intra sekolah. Mereka harus mampu

membagi waktu dan pikiran antara urusan akademik dan non-akademik. Tentunya sekolah memiliki beban yang jauh lebih berat dibandingkan dengan sekolah reguler pada umumnya.

Sekolah asrama banyak jenisnya, salah satunya adalah pondok pesantren. Pondok pesantren adalah lembaga keagamaan yang memberikan pendidikan dan pengajaran serta mengembangkan dan menyebarkan ilmu agama Islam (Nasir, 2005). Pesantren memiliki kekhususan pada pendalaman pelajaran agama Islam, sehingga nantinya akan melahirkan generasi muda yang dapat menyiarkan agama Islam. Salah satu pesantren yang ada di Indonesia adalah Pondok Pesantren Husnul Khotimah.

Pondok Pesantren Husnul Khotimah yang berdiri pada tahun 1994 yang terletak di daerah Kuningan Jawa Barat, terletak dibawah kaki gunung Ciremai sehingga memiliki udara yang dingin. Terdiri dari 2 jenjang pendidikan yaitu MTS (Madrasah Tsanawiyah) dan MA (Madrasah Aliyah) atau jika di sekolah umum biasa di sebut SMP dan SMA. Pesantren ini merupakan pesantren modern yang memadukan antara ilmu agama dan ilmu dunia. Pelajaran seperti yang di pelajari oleh siswa SMP atau SMA juga di pelajari oleh siswanya. Di tambah dengan pelajaran agama Islam yang terhitung sama dengan jumlah pelajaran siswa biasa, dapat dikatakan pelajaran agama dan umum seimbang serta target hafalan Qur'an dan Hadits yang cukup banyak.

Pondok Pesantren Husnul Khotimah juga memiliki kekhususan lain, jika pada sekolah biasa siswa menempuh jenjang SMA dengan waktu 3 tahun namun di Pesantren ini siswa menjalani jenjang MA dengan waktu 4 tahun. Namun, persyaratan ini hanya berlaku bagi siswa yang berasal dari SMP selain Husnul Khotimah. Mereka akan menjalani kelas persiapan selama satu tahun. Di dalamnya mereka belajar khusus mata pelajaran agama. Dengan tujuan ketika mereka menjalani kelas 1 Aliyah tidak akan merasa tertinggal dengan teman-teman kelas 1 aliyah yang berasal dari MTs Husnul Khotimah. Siswa kelas I'dad mempelajari mata pelajaran agama jenjang pendidikan MTs. Mata pelajaran yang seharusnya dipelajari selama 3 tahun, mereka pelajari dengan rentang waktu satu tahun.

Kelas I'dad (kelas persiapan) biasanya terdapat pada sekolah rintisan Pondok Pesantren Gontor. Di Indonesia terdapat beberapa sekolah rintisan yang tersebar. Namun, I'dad di sekolah rintisan tersebut hanya memperdalam dari segi bahasa.

Tidak seperti Pondok Pesantren Husnul Khotimah yang memadukan hafalan Al-Qur'an, Hadits Arba'in dan pelajaran agama 3 tahun yang di rangkum menjadi 1 tahun.

Setelah melakukan wawancara kepada delapan siswa yang berasal dari kelas I'dad mereka mengatakan bahwa mereka merasa pada awalnya berat menjalani kehidupan di pesantren dengan mata pelajaran yang terbilang sangat padat, teman baru dan lingkungan baru yang berbeda dengan sekolah asal mereka, peraturan dan disiplin yang ketat ditambah lagi kenyataan bahwa teman SMP mereka akan menjadi senior mereka dan harus menjalani jenjang SMA selama empat tahun.

Mereka yang belum berhasil menyesuaikan diri beralasan tidak betah karena beban akademik yang begitu banyak maupun masalah peraturan yang sangat ketat. Selain itu menurut mereka nilai dan budaya yang ada di asrama belum dapat diterima. Teman sebaya yang tidak cocok juga menjadi salah satu faktor mereka tidak dapat menyesuaikan diri. Rindu akan lingkungan dan budaya rumah juga menjadi alasan menjadi tidak betah. Para siswa yang tidak betah biasanya sering menangis dan menjadi sosok yang pendiam. Selain itu ada sebagian yang memilih melanggar peraturan seperti kabur dari sekolah, berpura-pura sakit, mencuri dan penggaran lainnya. Siswa berharap akan di dikeluarkan dari sekolah dengan melakukan pelanggaran tersebut. Hingga ada beberapa siswa meminta dengan paksa kepada orang tua untuk memindahkan mereka dari asrama bahkan terdapat beberapa kasus siswa mengancam akan melakukan hal-hal yang berbahaya.

Ketika seorang remaja memasuki *Boarding School* untuk menjadi siswa baru mereka akan merasakan kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan asrama yang baru. Octyavera (2010) mengatakan bahwa remaja yang baru memasuki lingkungan boarding school harus dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan asrama, namun itu bukan suatu hal yang mudah bagi para remaja. Peralihan dari lingkungan keluarga ke lingkungan asrama akan menimbulkan perubahan yang signifikan bagi remaja. Perubahan yang terjadi pada diri dan lingkungan menuntut seorang remaja untuk melakukan penyesuaian diri, hal ini perlu dilakukan agar terjadi keselarasan antara pribadi remaja dengan lingkungan asrama, sehingga remaja bisa dengan nyaman tinggal di lingkungan asrama.

Kegagalan remaja dalam melakukan penyesuaian diri akan menimbulkan bahaya seperti tidak bertanggung jawab dan mengabaikan pelajaran, sikap sangat agresif dan sangat yakin pada diri sendiri, perasaan tidak aman, merasa ingin pulang jika berada jauh dari lingkungan yang tidak dikenal, dan perasaan menyerah. Bahaya yang lain adalah terlalu banyak berkhayal untuk mengimbangi ketidakpuasannya, mundur ke tingkat perilaku yang sebelumnya, dan menggunakan mekanisme pertahanan seperti rasionalisasi, proyeksi, berkhayal, dan pemindahan (Hurlock, 1997).

Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan mental remaja. Banyak remaja yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri (Mu'tadin; 2002). Penyesuaian diri menurut Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2005) merupakan suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku individu, yaitu individu berusaha keras agar mampu mengatasi konflik dan frustrasi karena terhambatnya kebutuhan dalam dirinya, sehingga tercapai keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan lingkungan. Penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti kontrol dan perkembangan diri, adanya tujuan dan arah yang jelas dari perbuatannya, mempunyai rasa tanggung jawab. Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2005) menyebutkan bahwa adanya tujuan dan arah yang jelas dari perbuatannya merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Oleh karena itu untuk mencapai penyesuaian diri yang baik maka di butuhkan regulasi diri.

Menurut Bandura, regulasi diri adalah kemampuan untuk menggambarkan secara imajinatif hasil yang diinginkan di masa yang akan datang dengan mengembangkan strategi tingkah laku yang membimbing kearah tujuan jangka panjang. Tentunya dalam mewujudkan tujuan dan arah yang jelas sebagai syarat mencapai penyesuaian diri yang baik siswa harus mampu mengarahkan, mengawasi atau merubah perilaku sehingga tercapainya sebuah tujuan yaitu kemampuan menyesuaikan diri sehingga siswa mampu beradaptasi dengan lingkungan dan budaya yang baru.

Seperti yang kita lihat penyesuaian diri dan regulasi diri merupakan variabel tentang 'self'. Di dalam regulasi diri terdapat dimensi adaptasi. Tentunya adaptasi dan penyesuaian diri berbeda. Adaptasi merupakan proses yang berkelanjutan untuk menjaga keseimbangan dan harmonisasi antara diri dan lingkungan sedangkan penyesuaian diri merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk merespon adaptasi.

Dengan memiliki regulasi diri yang baik siswa akan berupaya membuat strategi yang menjadikannya mampu menyelaraskan dirinya dengan lingkungan termasuk bagaimana menyelaraskan dengan tuntutan akademik dan tuntutan peraturan. Ketika strategi tersebut belum berhasil ia akan mengawasi dan mengevaluasinya agar dapat mencapai apa yang menjadi tujuannya. Sehingga pada akhirnya siswa akan mampu menyesuaikan dirinya di lingkungannya yang baru dalam segala aspek

Berdasarkan uraian di atas terdapat keterkaitan antara regulasi diri dan penyesuaian diri. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti "Pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri pada siswa I'dad (kelas persiapan) di Pondok Pesantren MA Husnul Khotimah"

1.2. Identifikasi Masalah

1.2.1. Bagaimana gambaran penyesuaian diri siswa I'dad (kelas persiapan) di Pondok Pesantren Husnul Khotimah?

1.2.2. Bagaimana gambaran regulasi diri siswa I'dad (kelas persiapan) di Pondok Pesantren Husnul Khotimah?

1.2.3. Apakah terdapat pengaruh regulasi diri siswa I'dad (kelas persiapan) di Pondok Pesantren Husnul Khotimah?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka penelitian ini akan dibatasi pada masalah: Pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri pada siswa I'dad (kelas persiapan) di Pondok Pesantren MA Husnul Khotimah

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri pada siswa I'dad (kelas persiapan) di Pondok Pesantren MA Husnul Khotimah?”

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri pada siswa I'dad (kelas persiapan) di Pondok Pesantren MA Husnul Khotimah.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoris

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah:

1.6.1.1. Memberikan sumabangan penelitian bagi perkembangan ilmu Psikologi

1.6.1.2. Memberikan wawasan yang baru bagi mahasiswa psikologi

1.6.1.3. Memberikan penemuan baru dalam bidang ilmu psikologi sehingga dapat menjadi bahan untuk melakukan penelitian selanjutnya

1.6.2. Manfaat Praktis

1.6.2.1. Orangtua

Memberikan informasi kepada orangtua terkait pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri pada siswa siswa I'dad (kelas persiapan) sehingga memberi pengetahuan baru bagi orang tua tentang regulasi diri dan penyesuaian diri. Serta dapat memahami bahwa setiap individu memiliki tingkat penyesuaian diri dan regulasi diri yang berbeda-beda.

1.6.2.2. *Guru*

Memberikan informasi kepada guru terkait pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri pada siswa siswa I'dad (kelas persiapan) sehingga guru dapat membuat sebuah program untuk membuat anak mudah untuk menyesuaikan diri.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Penyesuaian Diri

2.1.1. Pengertian Penyesuaian Diri

Pengertian penyesuaian diri sering bertumpang tindih antara *adaptation* (adaptasi) dengan *adjustment* (penyesuaian diri). Hartmann (Powell, 1983) mendefinisikan adaptasi sebagai suatu proses yang berkelanjutan untuk menjaga keseimbangan dalam diri agar tetap harmonis, ketika mencocokkan pandangan, tingkah laku dan nilai dengan keadaan realitas yang umum terjadi di masyarakat, dimana individu merupakan bagian dari masyarakat tersebut, sesuai dengan harapan lingkungan tanpa kompromi. Sedangkan menurut Devereux (Powell, 1983) adaptasi bukanlah penyesuaian diri, melainkan aktivitas penyesuaian diri yang berkelanjutan. Penyesuaian diri yang berlangsung terus menerus akan menjadi suatu adaptasi, dan penyesuaian diri merupakan salah satu cara merespon untuk beradaptasi (Powell, 1983).

Penyesuaian diri itu sendiri menurut Lazarus (1976) adalah proses-proses psikologis individu yang berusaha untuk mengatasi berbagai tuntutan atau tekanan. Calhoun dan Acocella (1995) menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah interaksi individu yang terus-menerus dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan dengan lingkungan sekitar tempat individu hidup.

Sedangkan menurut Schneiders (Paramita, 2013) penyesuaian diri adalah berbagai macam respon yang dikeluarkan individu sebagai usaha mengatasi hambatan, rintangan, konflik, frustrasi dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan tuntutan individu tersebut, baik itu yang berasal dari dalam maupun lingkungan tempat individu itu berada, yang akhirnya dapat memunculkan suatu kepuasan dan

tercapainya keseimbangan atau keadaan harmoni dalam diri individu atau lingkungan.

Definisi penyesuaian diri menurut Atwater (1983) bahwa penyesuaian diri terdiri dari perubahan-perubahan yang terjadi pada diri individu dan lingkungan di sekeliling individu yang dibutuhkan untuk mencapai kepuasan dalam hubungan dengan orang lain dan dengan lingkungan.

Runyon dan Haber (1984) menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan proses yang terus berlangsung dalam kehidupan individu. Situasi dalam kehidupan selalu berubah. Individu mengubah tujuan dalam hidupnya seiring dengan perubahan yang terjadi di lingkungannya. Berdasarkan konsep penyesuaian diri sebagai proses, penyesuaian diri yang efektif dapat diukur dengan mengetahui bagaimana kemampuan individu menghadapi lingkungan yang senantiasa berubah.

Baker dan Syrik (1984) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai sebuah proses psikososial pada diri siswa yang dapat menjadi sumber stress bagi mereka dan memerlukan serangkaian keterampilan coping sehingga mampu menyesuaikan diri di sekolah dalam bidang akademis, sosial, personal-emosional dan *institutional attachment*.

Dari pernyataan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk menghadapi perubahan yang terjadi dalam hidupnya, dimana individu dapat mengharmonisasikan antara tuntutan pribadi dan tuntutan lingkungan sehingga tercipta tujuan yang diharapkan baik dari sendiri dan lingkungannya. Dari pernyataan para ahli diatas peneliti menggunakan teori dari Baker dan Syrik karena sesuai dengan aspek yang ingin diteliti.

2.1.2. Kemampuan Penyesuaian Diri

Kemampuan menyesuaikan diri seseorang bukanlah hal yang mudah untuk diukur. Namun, terdapat beberapa cara untuk menilai penyesuaian diri. Haber dan Runyon (1984) membedakan dua cara dalam menilai penyesuaian diri. Sebelumnya penyesuaian diri dianggap efektif bila tidak ada tanda-tanda yang dapat membuat seseorang disebut abnormal. Saat ini cara tersebut telah digantikan oleh pendekatan yang bersifat positif. Pendekatan ini lebih menekankan pada kekuatan dibandingkan

kelemahan seseorang. Penilaian tersebut ditekankan pada apakah seseorang telah menyesuaikan diri secara baik dan efektif.

Menurut Haber dan Runyon (1984), ada beberapa karakteristik individu yang dapat menyesuaikan diri yang baik, yaitu:

a. Persepsi yang tepat mengenai kenyataan

Ketepatan persepsi seseorang mengenai kenyataan ditandai dengan kemampuan untuk mengetahui konsekuensi dari setiap tindakannya. Dengan persepsi yang tepat akan kenyataan, seseorang mampu menentukan tingkah laku yang sesuai dengan konsekuensinya. Indikator lain dari ketepatan persepsi akan kenyataan adalah adanya tujuan yang realistis dan sesuai dengan keadaan dirinya.

b. Kemampuan untuk menghadapi stres dan kecemasan

Stres adalah bagian yang tidak terpisahkan dari hidup dan menuntut penyesuaian diri (Atwater, 1983). Menurut Lazarus (Santrock, 2001), terdapat dua cara menghadapi stres yaitu:

1. *Problem focused coping*, merupakan strategi kognitif yang digunakan untuk menghadapi stres dan menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Atwater (1983), menyebut cara mengatasi stres dengan mendekati diri sebagai *problem solving approach*. Pendekatan ini dianggap sangat baik dan efektif karena memungkinkan seseorang mengatasi stres secara langsung
2. *Emotional focused coping*, dengan cara ini seseorang menghadapi stres secara emosional dan mengembangkan mekanisme pertahanan diri seperti represi atau rasionalisasi (Atwater, 1983)

c. Gambaran diri yang positif

Diri seseorang terdiri dari dua hal yaitu konsep yang ia sendiri percayai atau pemahaman akan diri sendiri dan konsep yang dipersepsikan oleh orang lain. Kedua hal inilah yang kemudian menjadi bahan penilaian dari kualitas penyesuaian diri seseorang. Ketika pemahaman akan diri sendiri sejalan dengan konsep yang dimiliki oleh orang lain, penyesuaian diri seseorang dapat dikatakan memuaskan dan sebaliknya. *Self image* yang positif seseorang harus menyadari baik kelebihan maupun kekurangannya sehingga dapat mengetahui potensi yang dimiliki.

d. Kemampuan untuk mengekspresikan perasaan

Orang yang sehat secara emosional adalah yang mampu merasakan dan mengekspresikan segala hal dari emosi dan persaannya. Mereka dapat menunjukkan emosinya secara realistis. Dan pelampiasan emosi ini tetap berada dibawah kontrolnya. Sementara itu, penyesuaian yang sehat menuntut keseimbangan antara kontrol yang berlebihan dan kurang kontrol sama sekali.

e. Hubungan interpersonal yang baik

Orang yang penyesuaian dirinya efektif mampu untuk mencapai tingkat keakraban (intimacy) yang cocok dalam hubungan sosialnya. Mereka biasanya kompeten dan merasa nyaman dalam interaksi dengan orang lain.

Schneiders (1964) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri yang baik meliputi enam aspek sebagai berikut :

a. Tidak terdapat emosionalitas yang berlebih

Adanya kontrol dan ketenangan emosi individu yang memungkinkannya untuk menghadapi permasalahan secara inteligen dan dapat menentukan berbagai kemungkinan pemecahan masalah ketika muncul hambatan. Bukan berarti tidak ada emosi sama sekali, tetapi lebih kepada kontrol emosi ketika menghadapi situasi tertentu.

b. Mekanisme pertahanan diri yang minimal

Aspek kedua menjelaskan pendekatan terhadap permasalahan lebih mengindikasikan respon yang normal dari pada penyelesaian masalah yang memutar melalui serangkaian mekanisme pertahanan diri yang disertai tindakan nyata untuk mengubah suatu kondisi. Individu dikategorikan normal jika bersedia mengakui kegagalan yang dialami dan berusaha kembali untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Individu dikatakan mengalami gangguan penyesuaian jika individu mengalami kegagalan dan menyatakan bahwa tujuan tersebut tidak berharga untuk dicapai.

c. Frustrasi personal yang minimal

Individu yang mengalami frustrasi ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan tanpa harapan, maka akan sulit bagi individu untuk mengorganisir kemampuan berpikir, perasaan, motivasi dan tingkah laku dalam menghadapi situasi yang menuntut penyelesaian.

- d. **Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri**
Individu memiliki kemampuan berpikir dan melakukan pertimbangan terhadap masalah atau konflik serta kemampuan mengorganisasi pikiran, tingkah laku dan perasaan untuk memecahkan masalah, dalam kondisi sulit sekalipun menunjukkan penyesuaian yang normal. Individu tidak mampu melakukan penyesuaian diri yang baik apabila individu dikuasai oleh emosi yang berlebihan ketika berhadapan dengan situasi yang menimbulkan konflik.
- e. **Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu**
Penyesuaian normal yang ditunjukkan individu merupakan proses belajar berkesinambungan dari perkembangan individu sebagai hasil darikemampuannya mengatasi situasi konflik dan stres. Individu dapat menggunakan pengalamannya maupun pengalaman orang lain melalui proses belajar. Individu dapat melakukan analisis mengenai faktor-faktor apa saja yang membantu dan mengganggu penyesuaiannya.
- f. **Sikap realistik dan objektif**
Sikap yang realistik dan objektif bersumber pada pemikiran yang rasional, kemampuan menilai situasi, masalah dan keterbatasan individu sesuai dengan kenyataan sebenarnya.

2.1.3. Dimensi Penyesuaian Diri

Berdasarkan definisi penyesuaian diri yang di kemukakan oleh Baker & Siryk (Waller,2009), secara umum ada empat dimensi dari penyesuaian diri, yaitu:

- a. *Academic adjustment*, yaitu dimensi yang berhubungan dengan faktor akademis dan pengalaman belajar yang di alami oleh siswa selama ia belajar di sekolah. *Academic adjustment* juga dapat diartikan sebagai kesuksesan sisiwa dalam melakukan coping terhadap berbagai tuntutan di bidang akademis universitas, termasuk motivasi dan performa dalam lingkungan akademis.
- b. *Social Adjustment*, yaitu dimensi yang berhubungan dengan aspek sosial dari lingkungan sekolah tersebut dan bagaimana siswa berinteraksi di dalamnya. Diemnsni ini mengukur keberhasilan mahasiswa dalam melakukan coping terhadap tuntutan *interpersonal-society* yang berhubungan dengan pengalam di

sekolah. Selain itu dimensi ini meliputi kecenderungan siswa untuk berinteraksi, sejauh mana siswa membina hubungan sosial dengan orang lain di kampusnya, bagaimana pengaturan lingkungan sosial di lingkungan sekolahnya, bagaimana siswa dapat mengatasi kerinduan akan keluarga, serta bagaimana perasaan siswa mengenai pengalaman baru yang ia dapatkan di sekolah baru.

- c. *Personal-emotional Adjustment* yaitu dimensi yang berhubungan dengan aspek psikologis dan emosi dari siswa selama penyesuaiannya di sekolah. Bagaimana siswa dapat mengontrol emosi ketika harus berhadapan dengan budaya yang berbeda dari budaya di keluarganya.
- d. *Goal Commitment/Institutional Adjustment*, yaitu dimensi yang berkaitan dengan komitmen siswa terhadap institusinya. Dimensi ini melihat kepuasan siswa secara keseluruhan mengenai dirinya di sekolah serta *attachment* siswa terhadap sekolah tempatnya belajar saat ini.

2.1.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri

Faktor-faktor yang dapat membantu penyesuaian diri individu dapat berasal dari luar dan dalam individu. Faktor yang berasal dari dalam individu antara lain:

- a. *Faktor fisik*, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Vailant (Powell, 1983) mengenai pria dan wanita yang berhasil menduduki jabatan pemimpin dalam berbagai bidang pekerjaan, ditemukan bahwa orang-orang yang paling sehat adalah orang-orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik. Kesehatan membantu individu dalam menghadapi persoalan dalam hidupnya.
- b. *Intelegensi*, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lowenthal (Powell, 1983) menemukan bahwa subjek yang mampu mengatasi stres dengan cara yang efektif memiliki skor tertinggi dalam pengukuran kecerdasan, kemampuan persepsi dan ingatan, analisis, penalaran, kemampuan memecahkan masalah yang berada di atas rata-rata. Apabila individu memiliki kemampuan yang baik seringkali membuat seseorang tidak membutuhkan bantuan orang lain dalam menghadapi dan memecahkan masalah.
- c. *Minat pada bidang tertentu, hobi dan rekreasi*, hobi yang dilakukan dan dinikmati dapat memberikan ketenangan dan menjadi hiburan bagi diri kita

sendiri sehingga hobi dapat berfungsi meminimalkan ketegangan dan kecemasan yang dirasakan serta membantu dalam memertahankan penyesuaian diri yang sehat.

- d. *Keyakinan dan agama*, keyakinan atau agama mengacu pada kebutuhan untuk mempercayai sesuatu yang lebih hebat dibanding diri manusia sendiri dalam menghadapi masalah.
- e. *Impian*, impian disini mengacu pada cita-cita tujuan hidup, ideologi atau pun sikap terhadap dirinya sendiri. Manusia yang memiliki impian akan memberikan tujuan, kekuatan, dan ketahanan dalam mentolerir rasa frustrasi. Impian juga dapat menggerakkan individu untuk berkorban karena ia berpandangan bahwa yang dilakukannya adalah sesuatu yang berharga.
- f. *Jenis Kelamin*, Dalam lingkungan sosial kita saat ini, lingkungan akan memperlakukan jenis kelamin secara berbeda antara laki-laki dan perempuan sehingga menyebabkan kita memiliki perbedaan ketika berhubungan dengan orang lain, orang memandang diri sendiri dan dalam cara bertingkah laku termasuk di dalamnya cara menyesuaikan diri.

2.2. Regulasi Diri

2.2.1. Pengertian Regulasi Diri

Kanfer (1970) mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan individu untuk mengembangkan, mengimplementasikan, dan secara fleksibel memantau perilaku yang sudah direncanakan untuk mencapai tujuannya. Kanfer dan Ackerman (1989) menyatakan bahwa dalam mencapai tujuan yang diinginkan, secara otomatis akan menginisiasi aktivitas dimana individu akan memonitor dan mengevaluasi performanya. Secara umum, kemampuan regulasi diri ini berfungsi untuk memonitor pergerakan individu terhadap tujuannya.

Definisi menurut Brown (1998) bahwa regulasi diri merupakan kapasitas individu untuk merencanakan, menuntun, dan memonitor perilakunya secara fleksibel dalam menghadapi perubahan keadaan.

Menurut Bandura (Alwisol, 2004). regulasi diri adalah kemampuan untuk menggambarkan secara imajinatif hasil yang diinginkan di masa yang akan datang

dengan mengembangkan strategi tingkah laku yang membimbing kearah tujuan yang rasional, reaksi impulsive, dan kinerja dari suatu tugas.

Menurut Barkley (Moilanen, 2007) regulasi diri adalah kemampuan untuk melakukan aktifitas yang bebas, memonitor, mencegah, menekuni dan beradaptasi pada sebuah perilaku, perhatian, emosi dan strategi kognitif dalam merespon langsung yang berasal dari dalam diri.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan para ahli dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan individu untuk memonitor, mengarahkan, dan mengevaluasi strategi yang telah di rencanakan sehingga mencapai tujuannya. Dalam penelitian ini teori dari Barkley karena sesuai dengan aspek yang diteliti.

2.2.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi regulasi diri

Bandura (Alwisol, 2007) mengatakan bahwa, tingkah laku manusia dalam self regulation adalah hasil pengaruh dari faktor-faktor resiprokal faktor eksternal dan internal. Faktor-faktor tersebut yaitu :

a. Faktor Eksternal Regulasi Diri, mempengaruhi regulasi diri melalui dua cara:

1. Standar

Faktor eksternal menciptakan standar untuk mengevaluasi tingkah laku Individu. Standar itu berasal dari faktor-faktor lingkungan. Individu belajar dan menganut nilai-nilai melalui adanya interaksi sosial dengan lingkungan sekitar. Melalui pengalaman berinteraksi tersebut, Individu kemudian mengembangkan standar-standar yang ada pada dirinya

2. Penguatan (*reinforcement*)

Reinforcement memberikan pengaruh pada regulasi diri. Melalui penguatan, Individu menjadi belajar dalam mengarahkan tindakan-tindakan yang diperlukan dalam meraih tujuan.

b. Faktor Internal dalam Regulasi Diri, Bandura mengemukakan tiga bentuk pengaruh internal dalam regulasi diri:

1. Observasi diri (*self observation*)

Dilakukan berdasarkan faktor kualitas kinerja, kuantitas kinerja, orisinalitas tingkah laku Individu, dan seterusnya. Observasi diri terhadap kinerja yang sudah dilakukan dalam rangka memonitor kemajuan.

2. Proses penilaian (*judgmental process*)

Proses penilaian berdasar pada empat hal yaitu: standar pribadi, kinerja acuan, nilai aktivitas, dan penyempurnaan kinerja. Standar pribadi bersumber dari pengamatan dan modeling Individu terhadap lingkungan sekitar dan significant others. Setiap kinerja yang mendapatkan penguatan akan melalui proses kognitif, sehingga tersusunlah nilai-nilai personal Individu. Standar pribadi adalah proses evaluasi yang terbatas. Sebagian besar aktivitas dinilai dengan membandingkannya pada kinerja acuan, bisa berupa norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain, atau perbandingan kolektif. Di samping standar pribadi dan standar kinerja acuan, proses penilaian juga bergantung pada keseluruhan nilai yang Individu dapatkan dalam berperilaku. Sehingga pada akhirnya kinerja disempurnakan berdasarkan informasi-informasi yang diolah.

3. Reaksi diri (*self response*)

Individu memberikan response sesuai dengan standar pribadi yang dimilikinya. Bandura meyakini bahwa manusia menggunakan strategi reaktif dan proaktif untuk mengatur diri. Maksudnya, manusia berupaya secara reaktif untuk mereduksi pertentangan antara pencapaian dan tujuan, dan setelah berhasil menghilangkannya, mereka secara proaktif menetapkan tujuan baru yang lebih tinggi.

2.2.3 Domain Self Regulasi

Moilanen (2007) menetapkan empat domain dalam regulasi diri pada remaja, yaitu :

a. Emosi

Suatu perasaan atau fikiran yang mendorong individu untuk bertindak, baik itu yang berasal dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya. Bagaimana individu dapat meregulasi emosinya sehingga ia dapat mencapai tujuannya.

- b. **Perilaku**
Respon atau reaksi seseorang terhadap reaksi atau stimulus yang berasal dari luar. Sebuah bentuk perilaku yang dilakukan oleh individu untuk mencapai tujuannya.
- c. **Perhatian**
Pemusatan tenaga psikis yang tertuju pada stimulus yang datang dari dalam dan dari luar individu. Bagaimana individu memusatkan perhatiannya pada apa yang sedang ia tuju.
- d. **Kognitif**
Proses mental yang dilakukan individu untuk mencapai tujuannya melalui aktivitas mengingat, menganalisis, memahami, menilai, menalar, membayangkan dan berbahasa.

2.2.4. Dimensi regulasi diri

- a. *Monitoring*, melakukan observasi dan pengawasan terhadap strategi atau perilaku sehingga tercapainya tujuan yang telah direncanakan. Dalam monitoring terdapat evaluasi yang dilakukan guna mempelajari kesalahan-kesalahan yang dilakukan sehingga tidak akan terjadi di kemudian hari.
- b. *Persevering*, ketekunan. Menegerjakan suatu pekerjaan dengan sungguh-sungguh walaupun banyak rintangan yang dihadapi untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai.
- c. *Activating*, mengeksekusi tujuan yang ingin di capai.
- d. *Adapting*, mampu mengerjakan suatu pekerjaan dengan baik dan mampu menyelesaikan suatu pekerjaan walaupun terdapat gangguan serta dapat kembali mengerjakan pekerjaan setelah mengalami gangguan.
- e. *Inhibiting*, mengurangi atau menghentikan tindakan yang tidak perlu, lalu memilih atau melakukan tindakan lain yang lebih baik ketika ia berinteraksi dengan lingkungannya.

2.2.5. Konteks Temporal Regulasi Diri

Barkley (Moilanen, 2007) menunjukkan bahwa pemahaman waktu merupakan elemen kunci dari self-regulasi:

a. Jangka Pendek

Regulasi diri jangka pendek digunakan sebagai perhatian, kontrol emosi dan sebagai impuls dalam apa yang sedang terjadi pada saat itu. Konteks jangka pendek digunakan juga untuk mencapai tujuan yang sesaat atau jangka waktu yang relatif singkat. Misalnya ketika seorang anak berusaha belajar dengan baik dengan harapan agar nilai ujiannya baik.

b. Jangka Panjang

Regulasi diri jangka panjang melibatkan usaha-usaha yang terarah dengan jangka waktu yang relatif lebih lama. Durasinya dapat berlangsung berminggu-minggu, berbulan-bulan bahkan tahunan. Regulasi jangka panjang ini membentuk sebuah perencanaan jangka panjang. Misalnya, memilih jurusan apa yang dapat menunjang dunia karir kelak.

2.4. Hubungan Antar Variabel

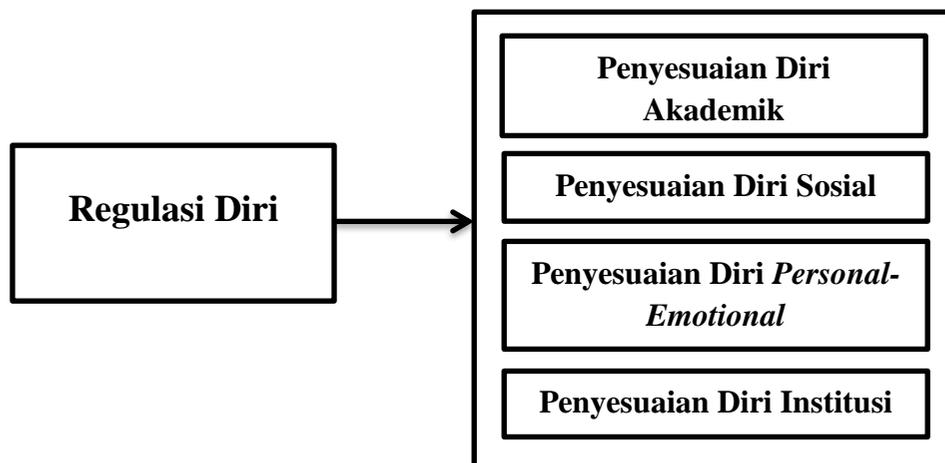
Penyesuaian diri adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk menghadapi perubahan yang terjadi dalam hidupnya, dimana individu dapat mengharmonisasikan antara tuntutan pribadi dan tuntutan lingkungan sehingga tercipta tujuan yang diharapkan baik dari diri sendiri dan lingkungannya.

Ketika siswa memasuki sebuah lingkungan yang baru seperti masuk ke sekolah asrama, siswa akan bertemu dengan segala hal yang baru. Tuntutan akademik, budaya dan nilai yang berbeda serta tekanan dari peraturan yang ketat membuat siswa harus melakukan penyesuaian dalam dirinya. Bagi siswa yang sudah dapat menyesuaikan diri tentu konflik tersebut dapat mereka tanggulangi dengan baik namun bagi mereka yang belum dapat menyesuaikan diri mereka akan merasakan konflik dari dalam dirinya seperti menangis, tidak dapat mengikuti pelajaran, hingga mengajukan diri untuk pindah sekolah.

Siswa yang sudah dapat menyesuaikan diri, dalam prosesnya tentu melakukan pengawasan dan evaluasi secara terus menerus dan melakukan *trial and error* dalam melakukan penyesuaian diri hingga sampai pada tujuan mereka yaitu

dapat menyesuaikan diri dengan baik. Perilaku memonitor dan mengevaluasi merupakan cara untuk mencapai tujuan yang diinginkan atau dapat disebut dengan regulasi diri. Artinya, siswa yang memiliki regulasi yang baik tentu dapat menyesuaikan diri dengan baik dan juga sebaliknya. Hal ini dapat dibuktikan melalui penelitian oleh Kristin L. Moilanen dalam jurnalnya yang berjudul “*The Adolescent Self-Regulatory Inventory: The Development and Validation of a Questionnaire of Short-Term and Long-Term Self-Regulation*” didalam jurnal tersebut ia mengutip teori dari barkley bahwa hasil dari penyesuaian diri jangka pendek memiliki hubungan dengan penyesuaian diri yang baik (Moilanen, 2007)

2.2.5. Kerangka Pemikiran



Regulasi diri mempengaruhi penyesuaian diri. Penyesuaian diri memiliki empat dimensi yaitu penyesuaian diri akademik, penyesuaian diri sosial, penyesuaian diri *personal emotional* dan penyesuaian diri institusi. Regulasi memiliki pengaruh pada tiap-tiap dimensi tersebut.

2.6. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah Pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri pada siswa I'dad (kelas persiapan) di Pondok Pesantren MA Husnul Khotimah.

2.7. Hasil Penelitian Yang Relevan

Terdapat beberapa penelitian yang relevan dan berhubungan dengan penelitian yang akan di teliti, yaitu:

1. Penelitian yang telah di lakukan Umar Abdullah Hafiduddin dengan judul “Perbedaan College adjustment dan Self Esteem Mahasiswa Universitas Negeri Indonesia Tahun Pertama yang Tinggal di Rumah, Asrama, Kos.” Penelitian ini dilakukan pada tahun 2011. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sampel yang digunakan adalah mahasisiwa Universitas Indonesia yang tinggal di rumah, asrama UI dan kos. Penelitian ini menggunakan metode analisis korelasi *product moment*. Diketahui bahwa *self-esteem* berkorelasi secara signifikan dengan semua dimensi *college adjustment*. Dimensi yang paling kuat hubungannya adalah dimensi *academic* ($r=0,519$, $p < 0,01$) , dengan dimensi *personal* ($r= 0,486$, $p < 0,01$), lalu dimensi *social* ($r=0,417$, $p < 0,01$) dan yang terakhir yaitu dimensi *goal commitment* ($r=0,334$, $p < 0,01$)
2. Penelitian yang telah di lakukan Kristin L Moilanen dengan judul “*The Adolescent Self-Regulatory Inventory: The Development and Validation of a Questionnaire of Short-Term and Long-Term Self-Regulation*” berasal dari Journal of Youth and Adolescence. Penelitian ini diterbitkan pada tahun pada tahun 2007. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Terdapat 169 siswa yang dijadikan sampel yaitu kelas 6, 8 dan 10. Menggunakan metode kuesioner *self-report*. Juga menggggunakan 80 sampel dari orang tua juga menggunakan kuesioner *self-report*. Faktor analisis konfirmatori menunjukkan konsistensi dalam *short term* dan *long term* menunjukkan hasil yang memuaskan memuaskan. Persyaratan untuk kongkruen dan konstruk validirasnya tepat. Alat ukur ASRI berpotensi untuk di jadikan sebuah penelitian dalam konteks regulasi diri pada remaja di masa depan kelak.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Tipe Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan penelitian Terapan. Penelitian terapan dilakukan dengan tujuan menerapkan, menguji, dan mengevaluasi kemampuan suatu teori yang diterapkan dalam memecahkan masalah-masalah praktis (Sugiyono, 2014).

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode survey (penelitian korelasional). Penelitian korelasional adalah tipe penelitian dengan karakteristik masalah berupa hubungan korelasional antara dua variabel atau lebih. Tujuan dari penelitian korelasi adalah untuk menentukan apakah terdapat asosiasi antara dua variabel atau lebih serta seberapa jauh korelasi korelasi yang ada di antara variabel yang diteliti (Sangadji, 2010).

3.2. Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian

3.2.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang akan digunakan yaitu variabel independen dan variabel dependen.

Variabel Independen atau disebut juga variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen, dalam penelitian ini variabel independennya adalah regulasi diri.

Variabel Dependen atau yang disebut juga variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang di pengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas, dalam penelitian ini variabel dependennya adalah penyesuaian diri.

3.2.2. Definisi Konseptual Variabel

3.2.1.1. Definisi Konseptual Variabel Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk menghadapi perubahan yang terjadi dalam hidupnya, dimana individu dapat mengharmonisasikan antara tuntutan pribadi dan tuntutan lingkungan sehingga tercipta tujuan yang diharapkan baik dari sendiri dan lingkungannya.

3.2.1.2. Definisi Konseptual Variabel Regulasi Diri

Regulasi diri adalah kemampuan individu untuk memonitor, mengarahkan, dan mengevaluasi strategi yang telah di rencanakan sehingga dapat mencapai tujuannya.

3.2.3. Definisi Operasional Variabel

3.2.2.1. Definisi Konseptual Variabel Penyesuaian Diri

Pada penelitian ini, Penyesuaian Diri merupakan skor total hasil pengukuran pengisian instrumen ukur *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) berdasarkan teori Baker dan Siryk pada tahun 1999 yang disesuaikan dengan sasaran penelitian. Tingkat penyesuaian diri diukur dengan dimensi *academic adjustment, social adjustment, personal-emotional adjustment, goal commitment/institutional attachment*.

3.2.2.2. Definisi Konseptual Variabel Regulasi Diri

Pada penelitian ini, Regulasi Diri merupakan skor total hasil pengukuran pengisian instrumen ukur *Adolescent-Self Regulatory Inventory* (ASRI) berdasarkan teori dari Russell A. Barkley. ASRI merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh L.Moilanen dan di terbitkan dari jurnal *Jurnal of Youth & Adolescence* pada tahun 2007 lalu disesuaikan dengan sasaran penelitian. Tingkat regulasi diri diukur dengan dimensi *monitoring, persevering, activating, adapting, inhibiting*.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek maupun subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasinya adalah siswa I'dad (kelas persiapan) Pondok Pesantren MA Husnul Khotimah yang terletak di Kuningan- Jawa Barat. Kelas I'dad dibagi menjadi 2 yaitu I'dad 1 dan I'dad 2.

3.3.2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *non probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Jenis teknik yang digunakan adalah *sampling jenuh* yaitu teknik pengambilan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Istilah lain dari sampling jenuh adalah sensus. Sampel yang digunakan adalah kelas I'dad (kelas persiapan) angkatan 22 tahun ajaran 2015/2016 yang memiliki rentang usia sampel adalah 15-17 tahun yang berarti siswa baru mengakhiri jenjang SMP/MTs dan baru menapaki jenjang SMA/MA.

3.4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah berbentuk kuisisioner. Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2013). Sedangkan untuk bentuk pertanyaannya merupakan pertanyaan tertutup, hal ini dimaksudkan untuk memudahkan subjek saat menjawab pertanyaan dengan waktu yang lebih cepat.

Tahap pertama yang peneliti lakukan adalah membuat surat izin penelitian untuk uji coba dan untuk penelitian final yang ditujukan kepada kepala sekolah SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan kepala sekolah Pondok

Pesantren MA Husnul Khotimah. Setelah mendapatkan persetujuan untuk melakukan penelitian. Peneliti menemui pihak sekoah dan menjelaskan proses pembagian dan pengisian kuisisioner.

Selanjutnya melakukan uji coba instrumen di sekolah SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan). Karakteristik sampel yang digunakan adalah siswa yang memiliki rentang umur 15-17 tahun dan merupakan siswa kelas X. Uji coba ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat reliabilitas dan validitas dari masing-masing instrumen tersebut. Setelah mendapatkan hasil dari uji coba dan melakukan perbaikan pada kuisisioner, dilanjutkan dengan pengambilan data uji final di sekolah Pondok Pesantren MA Husnul Khotimah.

Kuisisioner yang diberikan kepada responden terdiri dari 2 instrumen ukur yaitu *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) untuk mengukur variabel penyesuaian diri dan *Adolescent-Self Regulatory Inventory* (ASRI) untuk mengukur variabel regulasi diri.

3.4.1. Konstruk Teoritik

3.4.1.1. Penyesuaian Diri

Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) merupakan alat ukur yang diciptakan oleh Baker dan Siryk pada tahun 1989. Alat ukur ini diciptakan untuk mengukur efektivitas dalam mengevaluasi dan menerapkan penyesuaian diri dari pelajar ke perguruan tinggi.

Selanjutnya alat ukur ini di kembangkan oleh Tremayne O. Waller pada tahun 2009 pada thesisnya yang berjudul *A Mixed Methode Approach for Assesing The Adjustment Of Incoming First-Year Engineering Students In A Summer Bridge Program*, yang diterbitkan oleh Graduate Faculty of The Virginia Polythecnic Institute and State University. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dan kuantitatif dengan SACQ sebagai instrumen dari jenis penelitian kuantitatif. Alat ukur ini digunakan untuk mengukur penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama. Responden yang digunakan merupakan mahasiswa teknik tahun pertama dari *summer bridge program* yang berjumlah 134 responden. SACQ memiliki nilai reliabilitas yang bervariasi namun secara umum rentang nilai koefisien alpha mulai 0,92-0,95.

Alasan peneliti menggunakan alat ukur SACQ adalah karena instrumen ini memiliki nilai reliabilitas yang relatif tinggi serta dimensi-dimensi dari alat ukur ini sangat sesuai dengan fenomena yang terjadi pada populasi responden. Selain itu, rentang umur pada mahasiswa tahun pertama dan siswa kelas I^{dad} (kelas persiapan) memiliki rentang umur dalam perkembangan dewasa awal. Peneliti melakukan adaptasi pada instrumen *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) sehingga terdapat aitem-aitem yang dikurangkan bahkan terdapat aitem yang dihilangkan karena tidak sesuai dengan sistem pembelajaran yang ada di SMA/MA (Madrasah Aliyah). Jumlah aitem sebelum diadaptasi adalah 67 dan setelah diadaptasi berjumlah 57 aitem. Peneliti menggunakan instrumen *Student Adaptation to College Questionnaire* yang telah diterjemahkan dan digunakan pada penelitian Hafiduddin (2011).

Skala yang digunakan pada instrumen ini adalah skala *Likert* terdiri dari 4 pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai) dengan nilai 4, S (Sesuai) dengan nilai 3, TS (Tidak Sesuai) dengan nilai 2, dan STS (Sangat Tidak Sesuai) dengan nilai 1. Instrumen penelitian ini terdiri dari aitem mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*) dengan jumlah aitem *favorable* 26 aitem dan *unfavorable* 31 aitem. Berikut kisi-kisi instrumen dapat dilihat pada tabel 3.1.

Tabel. 3.1. *Blueprint* Instrumen Penyesuaian Diri

Dimensi	Indikator	Aitem		Total
		Favorabel	Unfavorabel	
<i>Academic Adjustment</i>	<i>Motivation</i> , Memiliki motivasi terkait tujuan pendidikan dan keberadaannya di sekolah.	20,12,7,5	22	5
	<i>Application</i> , Memiliki inisiatif untuk mencapai tujuan akademis.	37,29	46,42	4
	<i>Performance</i> , Memiliki epektifitas untuk melaksanakan kinerja akademik	35	31, 54, 27, 57, 52, 49, 57, 18	8
	<i>Academic environment</i> , Memiliki rasa nyaman terhadap lingkungan sekolah dimana siswa mengejar prestasi	9, 53	1	3
<i>Social Adjustment</i>	<i>General</i> , Memiliki rasa senang untuk berinteraksi dengan sosial	33, 45, 15, 56	25	5
	<i>Other people</i> , Mampu membangun komunikasi dengan orang lain	3, 44, 10, 28	55, 26, 17	7
	<i>Nostalgia</i> , Mampu mengatur lingkungan sosial di sekitar, serta bagaimana mengatasi rindu karena jauh dari rumah		19, 13, 40	3
	<i>Social environment</i> , Memiliki rasa nyaman terhadap lingkungan sekolah dimana siswa mencari pengalaman	24, 6, 30		3
<i>Personal-Emotional Adjustment</i>	<i>Psychological</i> , Mampu menunjukkan kesejahteraan dan kenyamanan di lingkungan sekolah		48, 21, 8, 32, 50, 43, 36	7
	<i>Physical</i> , Mampu menunjukkan respon fisik yang baik	14, 47, 4	23, 51, 11	6
<i>Goal commitment /institutional Adjustment</i>	<i>General</i> , Memiliki kepuasan secara keseluruhan mengenai keberadaan di sekolah	34,41	38	3
	<i>The collage attachment</i> , Memiliki kelekatan kepada sekolah saat ini	16	2, 39	3
TOTAL		26	31	57

3.4.1.2. Regulasi Diri

Adolescent-Self Regulatory Inventory (ASRI) merupakan alat ukur yang berlandaskan teori dari Russell A. Barkley melalui modelnya yang bernama Barkley's hybrid model (1997, 2004). Regulasi diri pada teori ini mengacu kepada *executive function* (fungsi eksekutif). ASRI lalu diciptakan oleh L. Moilanen dan di terbitkan dari jurnal *Journal of Youth & Adolescence* pada tahun 2007.

Alasan peneliti menggunakan alat ukur ASRI adalah karena dimensi dari alat ukur ini sangat sesuai dengan fenomena yang terjadi pada populasi responden. Selain itu, siswa kelas I^{dad} (kelas persiapan) memang berada pada tahap perkembangan remaja, tentunya sangat tepat dengan alat ukur ini yang mengukur regulasi pada remaja. Peneliti melakukan adaptasi teori pada instrumen *Adolescent-Self Regulatory Inventory* (ASRI). Peneliti menambahkan indikator pada masing-masing dimensi. Pada aitem asli jumlah keseluruhan aitem adalah 37 lalu peneliti menambahkan aitem pada setiap dimensi sehingga totalnya menjadi 63 dari keseluruhan aitem.

Skala yang digunakan pada instrumen ini adalah skala *Likert* terdiri dari 4 pilihan jawaban yaitu: SS (Sangat Sesuai) dengan nilai 4, S (Sesuai) dengan nilai 3, TS (Tidak Sesuai) dengan nilai 2, dan STS (Sangat Tidak Sesuai) dengan nilai 1. Instrumen penelitian ini terdiri dari aitem mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*) dengan jumlah aitem *favorable* 59 aitem dan *unfavorable* 4 aitem. Berikut kisi-kisi instrumen dapat dilihat pada tabel 3.2.

Tabel. 3.2. *Blueprint* Instrumen Regulasi Diri

Jangka Waktu	Dimensi	Indikator	Aitem		Total	
			Favorabel	Unfavorabel		
Short Term	Monitoring	Memberikan evaluasi atas kinerja diri sendiri	20,12, 7		3	
		Mampu menerima dan menyikapi masukan dari orang lain terhadap kinerja diri sendiri	5, 22,	37	3	
	Persevering	Mampu memegang teguh (konsisten) tugas-tugas yang diberikan saat ini	29, 46, 58		3	
		Memiliki keyakinan terhadap diri sendiri dalam mengerjakan tugas	60, 54, 27		3	
	Activating	Mengerahkan upaya berbentuk tindakan dalam meraih tujuan	52, 49, 57, 18		4	
		Mampu mengatur motorik dan untuk menciptakan pergerakan dan tindakan dalam mencapai tujuan	59, 9	53, 1	4	
	Adapting	Mampu menyesuaikan perilaku sesuai dengan situasi yang ada dan sedang terjadi	33, 45, 15		3	
		Mampu berinteraksi kembali dengan tugas setelah mendapat hambatan	56, 25, 3		3	
	Inhibiting	Mampu mencegah respon diri yang tidak berkaitan dengan tugas yang di kerjakan saat ini	55,26,17		3	
		Mampu mengontrol perilaku berdasarkan informasi-informasi yang telah di ketahui diri	44, 10,	28	3	
	Long Term	Monitoring	Mampu memberikan evaluasi kinerja diri sendiri dalam rangka memperbaiki menjalankan rencana-rencana jangka panjang	63, 13, 40, 61,		4
			Mampu menerima dan menyikapi masukan dari orang lain terhadap kinerja diri sendiri dalam mencapai rencana jangka panjang,	6, 30, 48		3

Persevering	Mampu memegang teguh tugas-tugas jangka panjang dalam rangka mencapai tujuan	21, 62, 32	3	
	Memiliki keyakinan diri dalam rencana jangka panjang untuk mencapai tujuan	6, 30, 48	3	
Activating	Mampu berinteraksi kembali dengan rencana-rencana jangka panjang setelah mendapat gangguan	14, 23, 51	3	
	Mampu mencegah respon-respon diri yang tidak berkaitan dengan rencana jangka panjang	11, 47, 4	3	
Adapting	Mampu menyesuaikan diri sesuai dengan situasi yang terjadi dalam perencanaan jangka panjang	34, 41, 38	3	
	Mampu berinteraksi kembali dengan rencana-rencana jangka panjang setelah mendapat gangguan	16, 2, 39	3	
Inhibiting	Mampu mencegah respon-respon diri yang tidak berkaitan dengan rencana jangka panjang	42, 35, 31	3	
	Mampu mengontrol perilaku dalam jangka panjang berdasarkan informasi-informasi yang diketahui sebelumnya	24, 8, 19	3	
TOTAL		59	4	63

3.4.2. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas perlu dilakukan untuk melihat apakah setelah dilakukan uji berkali-kali akan menghasilkan hasil yang sama sehingga hasil dapat di percaya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Model *rasch*. Model Rasch dipilih karena skor yang dihasilkan bukan lagi skor mentah (*raw skor*) melainkan skor murni (true skor) yang bebas dari error, dan pemodelan Rasch telah memenuhi pengukuran yang obyektif dan menghasilkan data yang terbebas dari pengaruh jenis subyek, karakteristik penilai (rater) dan karakteristik alat ukur (Sumintono &

Wahyu, 2014). Uji reliabilitas ini menggunakan beberapa kriteria yang berlaku pada Model Rasch, dapat dilihat pada tabel 3.3 berikut:

Tabel 3.3. Kaidah Reliabilitas Model Rasch

Koefisien Reliabilitas	Kriteria
>0,94	Istimewa
0,91-0,94	Bagus Sekali
0,81-0,90	Bagus
0,67-0,80	Cukup

3.4.2.1. Instrumen Penyesuaian Diri

Setelah melakukan penghitungan menggunakan skor murni yang bebas eror maka alat ukur *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) memiliki skor nilai reliabilitas sebesar 0,81 termasuk dalam kategori bagus.

3.4.2.2. Instrumen Regulasi Diri

Setelah melakukan penghitungan menggunakan skor murni yang bebas eror maka alat ukur *Adolescent-Self Regulatory Inventory* (ASRI) memiliki skor nilai reliabilitas sebesar 0,73 termasuk dalam kategori cukup.

3.4.3. Uji Validitas

Uji validitas menggunakan beberapa kriteria Model Rasch yang berlaku menurut (Sumintono & Wahyu, 2014) antara lain:

- a. Menggunakan nilai INFIT MNSQ dari setiap aitem dan dibandingkan dengan jumlah S.D. dan MEAN. Jika nilai INFIT MNSQ lebih besar dari jumlah MEAN dan S.D. maka aitem tersebut tidak dapat digunakan.
- b. Nilai Outfit Mean Square (MNSQ) yang diterima: $0.5 < \text{MNSQ} < 1.5$
- c. Nilai Outfit Z-Standar (ZSTD) yang diterima: $-2.0 < \text{ZSTD} < +2.0$
- d. Nilai Point Measure Correlation (Pt Mean Corr): $0.4 < \text{Pt Measure Corr} < 0.85$

Uji validitas yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan kriteria a, yaitu menggunakan nilai INFIT MNSQ dari setiap aitem dan dibandingkan dengan jumlah S.D. dan MEAN. Jika nilai INFIT MNSQ lebih besar dari jumlah MEAN dan S.D. maka aitem tersebut tidak dapat digunakan. Uji coba instrumen dilakukan pada 31 responden dengan karakteristik siswa sekolah SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan). Berikut uji validitas pada variabel penyesuaian diri dan regulasi diri pada tabel 3.5 dan 3.7, yaitu:

Tabel. 3.4. *Blueprint* Uji Coba Instrumen Penyesuaian Diri

Dimensi	Indikator	Indeks Daya Diskrimina si Aitem Rendah (Gugur)	Indeks Daya Diskriminasi Aitem Tinggi	Total
<i>Academic Adjustment</i>	<i>Motivation</i>		3,5,8, 14, 15	5
	<i>Application</i>	29, 42	37,46,	4
	<i>Performance</i>		31, 54, 27, 57,52, 49, 57, 18,35	8
	<i>Academic environment</i>		9, 53, 1	3
<i>Social Adjustment</i>	<i>General</i>		33, 45, 15, 56 25	5
	<i>Other people</i>	10	3, 44, 28,55, 26, 17	7
	<i>Nostalgia</i>	19	13, 40	3
	<i>Social environment</i>		24, 6, 30	3
<i>Personal- Emotional Adjustment</i>	<i>Psychological</i>	21	48, 8, 32, 50, 43, 36	7
	<i>Physical</i>	4, 14, 11	47, 23, 51	6
<i>Goal commitment/instit utional Adjustment</i>	<i>General</i>		38, 34,41	3
	<i>The collage attachment</i>	2	39, 16	3
TOTAL		9	48	57

Berdasarkan tabel. 3.4 setelah dilakukan uji coba, aitem yang dapat di pertahankan adalah 48 dengan aitem yang gugur sebanyak 9 aitem. Aitem gugur ketika nilai dari INFINIT MNSQ diatas 1,30. Angka 1,30 di dapat dari hasil penjumlahan SD dan MEAN. Hasil *blue print* instrumen penyesuiana diri yang telah di uji coba dapat dilihat pada tabel 3.5 dibawah ini:

Tabel 3.5. *Blueprint* Final Instrumen Penyesuaian Diri

Dimensi	Indikator	Aitem		Total
		Favorabel	Unfavorabel	
<i>Academic Adjustment</i>	<i>Motivation</i>	20,12,7,5	22	5
	<i>Application</i>	37	46	2
	<i>Performance</i>	31, 54, 27, 57,52, 49, 57, 18	35	8
	<i>Academic environment</i>	9, 53	1	3
<i>Social Adjustment</i>	<i>General</i>	33, 45, 15, 56	25	5
	<i>Other people</i>	3, 44, 28	55, 26, 17	6
	<i>Nostalgia</i>		13, 40	2
	<i>Social environment</i>	24, 6, 30		3
<i>Personal- Emotional Adjustment</i>	<i>Psychological</i>		48, 8, 32, 50, 43, 36	6
	<i>Physical</i>	47	23, 51	3
<i>Goal commitment/instit utional Adjustment</i>	<i>General</i>	34,41	38	3
	<i>The collage attachment</i>	16	2, 39	3
TOTAL		22	26	48

Tabel. 3.6. *Blue Print* Uji Coba Instrumen Regulasi Diri

Jangka Waktu	Dimensi	Indeks Daya Diskriminasi Aitem Rendah (Gugur)	Indeks Daya Diskriminasi Aitem Tinggi	Total
Short Term	Monitoring	37	20,12, 7, 5, 22	6
	Persevering		29, 46, 58, 60, 54, 27	6
	Activating	49,57, 53, 1	52, 18,59, 9	8
	Adapting		33. 45. 15. 56. 25. 3	6
	Inhibiting	28	55,26,17, 44, 10	6
Long Term	Monitoring		63, 13, 40, 61, 6, 30, 48	7
	Persevering		21, 62, 32, 6, 30, 48	6
	Activating	47	14, 23, 51, 11, 4	6
	Adapting	2	34, 41, 38,16, ,39	6
	Inhibiting	24	42, 35, 31, 8, 19	6
TOTAL		9	54	63

Berdasarkan tabel. 3.6. setelah dilakukan uji coba, aitem yang dapat di pertahankan adalah 54 dengan aitem yang gugur sebanyak 9 aitem. Aitem gugur ketika nilai dari INFINIT MNSQ diatas 1,34. Angka 1,34 di dapat dari hasil penjumlahan SD dan MEAN. Hasil *blue print* instrumen regulasi diri yang telah di uji coba dapat dilihat pada tabel 3.7 dibawah ini:

Tabel. 3.7. *Blue Print* Final Instrumen Regulasi Diri

Jangka Waktu	Dimensi	Aitem		Total
		Favorabel	Unfavorabel	
Short Term	Monitoring	20,12, 7, 5, 22		5
	Persevering	29, 46, 58, 60, 54, 27		6
	Activating	52, 18, 59, 9		4
	Adapting	33, 45, 15, 56, 25, 3		6
	Inhibiting	21, 62, 32, 6, 30, 48		6
Long Term	Monitoring	63, 13, 40, 61, 6, 30, 48		7
	Persevering	21, 62, 32, 6, 30, 48		6
	Activating	14, 23, 51, 11, 4		5
	Adapting	34, 41, 38, 16, 39		5
	Inhibiting	42, 35, 31, 8, 19		5
TOTAL		54	0	54

3.5. Analisis Data

3.5.1. Uji Statistik

Dalam melakukan uji statistik, menganalisa data menggunakan model *Rasch* dengan dibantu aplikasi program winstep 3.73. Dalam melakukan uji hipotesis menggunakan aplikasi SPSS versi 17.0:

3.5.1.1. Uji Normalitas

Menurut Pedhazur (Santoso, 2010) ketika peneliti menguji normalitas sebaran dalam regresi, yang diuji adalah variabel dependennya. Hal ini kurang tepat karena dalam pengujian hipotesis nol dari regresi (uji signifikansi) yang dibutuhkan adalah normalitas sebaran residunya bukan normalitas sebaran variabel dependennya.

3.5.1.2. Uji Linieritas

Uji linear digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel tergolong linear atau tidak (Rangkuti, 2012). Jika nilai p lebih kecil dari pada nilai taraf signifikansi $\alpha=0,05$ maka data bersifat linear.

3.5.1.3. Uji Analisis Regresi

Analisis regresi dilakukan untuk mencapai tujuan-tujuan penelitian yang belum dapat diperoleh jika hanya dengan uji korelasi saja (Rangkuti, 2012). Dalam penelitian ini jenis analisis regresi yang digunakan adalah analisis regresi satu faktor karena hanya terdapat satu variabel prediktor untuk memprediksi variabel kriterium. Berikut merupakan persamaan garis regresi satu prediktor:

$$Y = a + bX$$

Y: Y variabel yang diprediksi

X: variabel prediktor

a: bilangan predikotr

b: koefisien prediktor

3.6.2. Hipotesis Statistik

Ho : r = 0

Ha : r ≠ 0

Ho = Tidak terdapat pengaruh regulasi diri terhadap siswa I'dad (Kelas Persiapan) di Pondok Pesantren MA Husnul Khotimah

Ha = Terdapat pengaruh regulasi diri terhadap siswa I'dad (Kelas Persiapan) di Pondok Pesantren MA Husnul Khotimah

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Responden/ Subjek Penelitian

Subjek Penelitian berasal dari siswa-siswi dari Pondok Pesantren Husnul Khotimah yang berada di Kabupaten Kuningan Provinsi Jawa Barat. Subjek merupakan siswa yang berasal dari kelas I'dad atau kelas persiapan tahun ajaran 2015/2016. Rentang usia dari siswa adalah 15-17 tahun. Kelas persiapan merupakan jenjang pendidikan yang harus di lalui siswa yang bukan berasal dari SMP/MTs Pondok Pesantren Husnul Khotimah. Jangka waktu kelas I'dad (kelas persiapan) adalah satu tahun atau 2 semester. Dengan kata lain siswa-siswi I'dad (kelas persiapan) akan menjalani jenjang pendidikan SMA dengan waktu 4 tahun. Subjek penelitian yang digunakan untuk penelitian ini ada 73 orang yang berasal dari seluruh siswa-siswi kelas I'dad (kelas persiapan).

4.1.1. Gambaran Subjek Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin

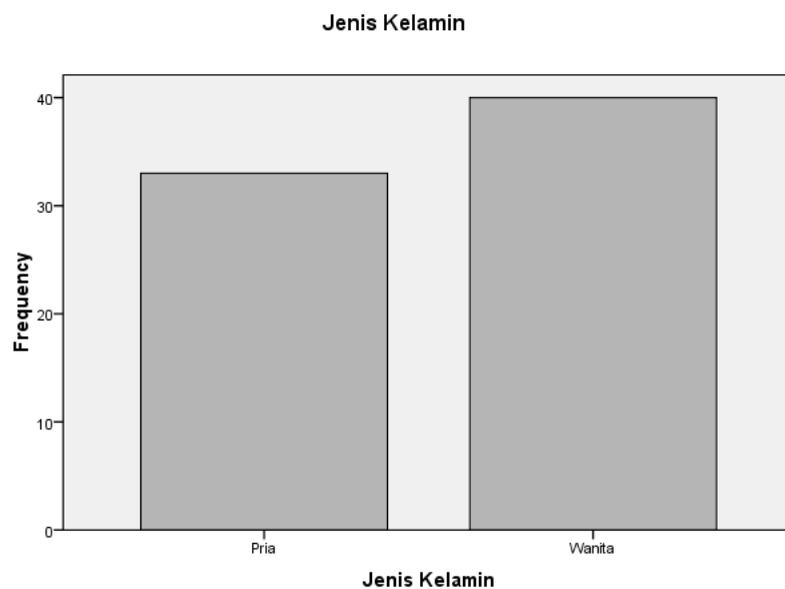
Berikut adalah gambaran subjek penelitian yang di bagi menjadi dua kategori yaitu wanita dan pria. Dapat dilihat pada tabel 4.1. berikut:

Tabel 4.1. Data Distribusi Jenis Kelamin Subjek Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Pria	33	45,2
Wanita	40	54,8
Total	73	100,0

Pada tabel 4.1. dapat diketahui bahwa jumlah dari seluruh subjek penelitian adalah 73 (100%) dimana subjek dikategorikan dengan jenis kelamin pria sebanyak 33 (45,2%) dan wanita sebanyak 40 (54,8%). Jika digambarkan menggunakan grafik batang dapat dilihat pada gambar 4.1 berikut:

Gambar 4.1. Data Distribusi Jenis Kelamin Subjek Penelitian



4.1.2. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Umur

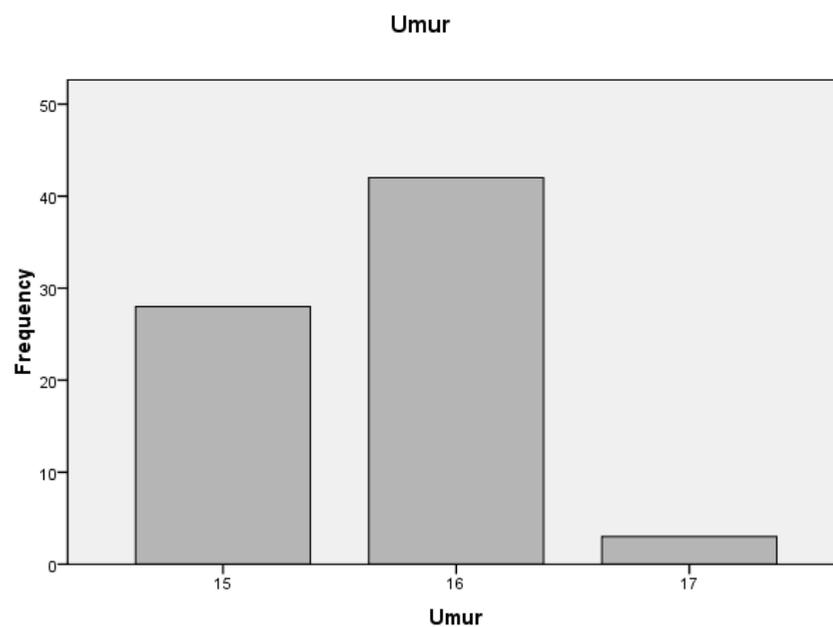
Berikut adalah gambaran umur subjek penelitian yang saat ini berada pada tahap perkembangan remaja yaitu 15,16 dan 17 tahun. Dapat dilihat pada tabel 4.2. berikut:

Tabel 4.2. Data Distribusi Umur Subjek Penelitian

Umur	Jumlah	Persentase
15	28	38,4
16	42	57,5
17	3	4,1
Total	73	100,1

Pada tabel 4.2. dapat diketahui bahwa jumlah dari seluruh subjek penelitian adalah 73 (100%) dimana subjek dikategorikan dengan umur 15 tahun sebanyak 28 (38,4%) dengan umur 16 tahun sebanyak 42 (57,5%) dan umur 17 tahun sebanyak 3 (4,1). Jika di gambarakan menggunakan grafik batang dapat dilihat pada gambar 4.2 berikut:

Gambar 4.2. Data Distribusi Umur Subjek Penelitian



4.2. Prosedur Penelitian

4.2.1. Persiapan Penelitian

Hal pertama yang dilakukan oleh peneliti adalah menemukan masalah yang terjadi pada siswa yang bersekolah di sekolah asrama atau Pondok Pesantren. Peneliti mencari fenomena mulai dari media online hingga media cetak seperti koran dan majalah. Peneliti menemukan fenomena yang lebih spesifik yaitu disalah satu sekolah di wilayah Kuningan Jawa Barat yaitu Pondok Pesantren Husnul Khotimah.

Setelah menemukan fenomena selanjutnya peneliti mencari literatur-literatur mulai dari media cetak hingga media online yang mendukung dapat mendukung fenomena yang terjadi. Selanjutnya peneliti menentukan variabel penelitian dari fenomena yang didapat. Kemudian peneliti melakukan diskusi dan bimbingan terkait fenomena yang terjadi dan menyampaikan variabel-variabel yang akan diteliti. Diputuskan bahwa variabel penyesuaian diri dan regulasi diri adalah variabel yang akan digunakan untuk penelitian.

Selanjutnya peneliti mencari literatur yang mendukung untuk variabel regulasi diri dan penyesuaian diri. Untuk variabel penyesuaian diri peneliti menggunakan literatur dan adaptasi alat ukur *Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) yang diciptakan oleh Baker dan Siryk pada tahun 1989. Alat ukur ini mengukur 4 aspek yang berbeda-beda yaitu: *Academic adjustment, Social Adjustment, Personal-emotional Adjustment, Goal Commitment/Institutional Adjustment*. Alat ukur ini pernah digunakan oleh Umar Abdullah (2011) sehingga tidak perlu melakukan *back translate*. Peneliti memutuskan mengadaptasi alat ukur tersebut dengan menyesuaikan karakteristik sampel penelitian. Setelah melakukan adaptasi peneliti melakukan *expert judgement* yang dilakukan oleh dosen Universitas Negeri Jakarta yang ahli dalam bidang tersebut.

Selanjutnya untuk alat ukur variabel regulasi diri. Peneliti menggunakan literatur dan juga mengadaptasi teori dari alat ukur *Adolescent-Self Regulatory Inventory* (ASRI) yang diciptakan oleh L.Moilanen dan diterbitkan dari jurnal *Jurnal of Youth & Adolescence* pada tahun 2007. Didalam alat ukur ini terbagi menjadi 2 termin waktu yaitu jangka pendek dan jangka panjang yang mana setiap jangka waktu tersebut memiliki aspek yang sama yaitu: *Monitoring, Perceiving, Activating, Adapting, inhibiting*. Alat ukur ini telah melakukan uji keterbacaan. Peneliti memutuskan mengadaptasi teori dari alat ukur tersebut dengan menyesuaikan karakteristik sampel penelitian. Setelah melakukan adaptasi peneliti melakukan *expert judgement* yang dilakukan oleh dosen Universitas Negeri Jakarta yang ahli dalam bidang tersebut.

Setelah melalui proses *expert judgement* pada kedua variabel tersebut. Peneliti melakukan uji coba pada alat ukur tersebut. Uji coba dilakukan di sekolah SMA Negeri Ragunan (khusus olahragawan) untuk mengetahui reliabilitas dan

validitas pada alat ukur tersebut. Alat ukur di uji cobakan pada 31 responden dengan jumlah aitem 120 yang terdiri dari 57 aitem dari variabel penyesuaian diri dan 63 aitem dari variabel regulasi diri. Lalu dilanjutkan dengan analisis daya diskriminasi aitem dan hasilnya terdapat 48 aitem pada variabel penyesuaian diri dan 54 aitem pada variabel regulasi diri. Aitem tersebut digunakan untuk mengumpulkan data uji final.

4.2.2. Pelaksanaan Penelitian

Pertama kali peneliti melakukan pengambilan data uji coba di sekolah SMA Negeri Ragunan (khusus olahragawan). Responden yang digunakan adalah siswa kelas X atau kelas 10. Proses dilakukan dengan membagikan kuesioner pada setiap murid. Uji coba dilakukan pada tanggal 30 Mei 2016. Selanjutnya data diolah dan menghasilkan kuisisioner final.

Setelah melakukan uji coba peneliti melakukan uji final di Pondok Pesantren Husnul Khotimah, Pertama kali peneliti melakukan izin dan membicarakan mengenai penelitian skripsi dan pihak sekolah memperbolehkan. Pengambilan data menghabiskan waktu 2 hari yaitu pada tanggal 3 dan 4 Juni 2016. Penelitian tetap berkoordinasi dengan pihak sekolah .

Hari pertama pada tanggal 3 Juni 2016 peneliti melakukan pengambilan data pada siswa bagian putri dengan mendatangi kelas I'dad 2 putri. Peneliti menjelaskan instruksi dan cara untuk mengisi kuisisioner. Terkumpul 40 data dari kelas putri. Lalu dilanjutkan pada hari kedua pada tanggal 4 Juni 2016 pengambilan data dilakukan di kelas I'dad 1 putra. Peneliti didampingi oleh pihak sekolah dalam pengambilan data di putra. Peneliti menjelaskan instruksi dan cara untuk mengisi kuisisioner dan terkumpul 37 data dari kelas putra. Total yang di dapat dari pengambilan data adalah 73 orang.

4.3. Hasil Analisis Data Penelitian

4.3.1. Data Deskriptif penyesuaian Diri

Pengukuran variabel penyesuaian diri menggunakan alat ukur *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) diciptakan oleh Baker dan Siryk pada tahun 1999. Alat ukur yang telah diadaptasi lalu dilakukan uji coba dan menghasilkan 49 aitem dengan jumlah keseluruhan responden adalah 73 orang. Penghitungan skor menggunakan skor murni dari metode penghitungan model *Rasch*. Dapat dilihat pada tabel 4.3. berikut:

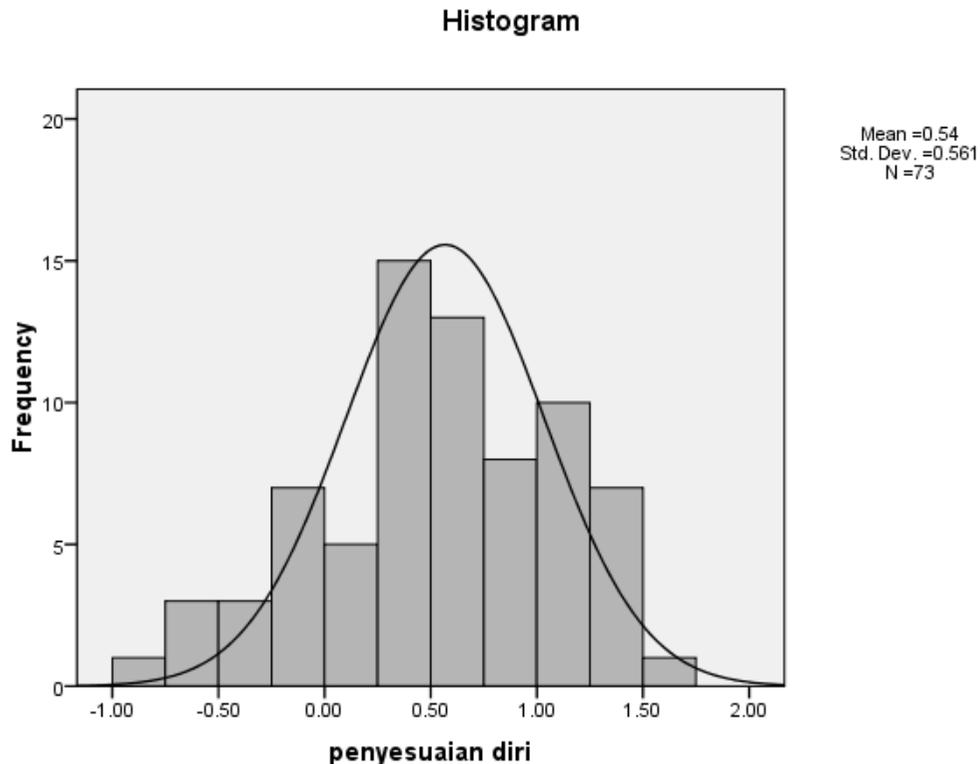
Tabel 4.3. Data Data Deskriptif Penyesuaian Diri

Pengukuran	Skor
Mean	0,5353
Median	0,5400
Modus	0,38
Standar Deviasi	0,56113
Varians	0,315
Nilai Minimum	-0,94
Nilai Maksimum	1,56

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa variabel penyesuaian diri memiliki nilai rata-rata hitung skor 0,5353 logit hal ini menunjukkan bahwa sampel sampel penelitian lebih banyak tergolong pada penyesuaian diri yang tinggi. Sedangkan nilai tengah yaitu 0,5400 logit hal ini menunjukkan batas nilai antara kategorisasi skor tinggi dan kategorisasi rendah. Skor yang paling banyak muncul dalam perhitungan penelitian adalah 0,38 logit. Memiliki penyimpangan dari hasil perhitungan sebesar 0,56113 logit. Keanekaragaman datanya adalah 0,315 logit. Nilai data terkecil yang di dapatkan dari sampel adalah -0,94 logit. Dan memiliki nilai

data tertinggi yang di dapatkan dari data sampel adalah 1,56 logit. Jika di gambarkan menggunakan grafik histogram dapat dilihat pada gambar 4.3. berikut:

Gambar 4.3. Data Deskriptif Penyesuaian Diri



4.3.2.1. Kategorisasi Skor Penyesuaian Diri

Kategori skor regulasi diri dibagi menjadi 2 kategori yaitu: Tinggi dan rendah. Penghitungan kategorisasi skor menggunakan penghitungan model Rasch. Nilai mean yang digunakan dilihat dari mean yang telah di hitung dengan menggunakan model Rach. Berikut merupakan penjelasan pengkategoriasian skor dari rendah, dan tinggi pada variabel penyesuaian diri:

Rendah : $X < \text{Mean}$

: $X < 0,54 \text{ logit}$

Tinggi : $X \geq \text{Mean}$
 : $X \geq 0,54 \text{ logit}$

Tabel 4.4. Data Kategorisasi Skor Penyesuaian Diri

Umur	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 0,54 \text{ logit}$	35	52,1%
Tinggi	$X \geq 0,54 \text{ logit}$	38	47,9%
Total		73	100%

4.3.2. Data Deskriptif Regulasi Diri

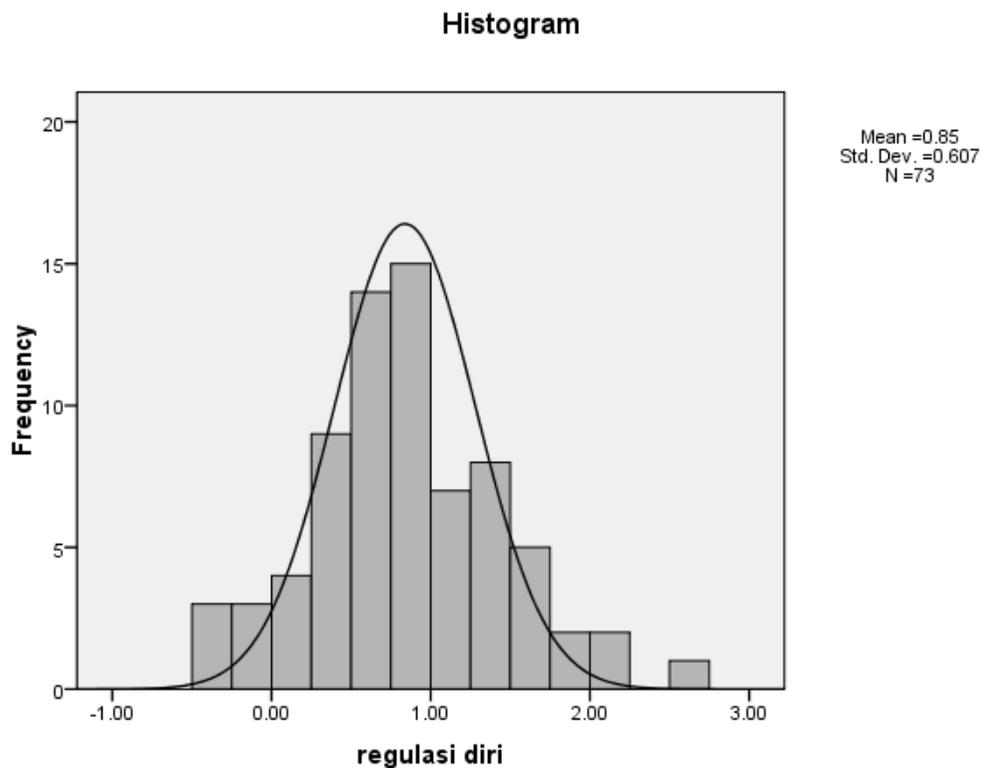
Pengukuran variabel regulasi diri menggunakan alat *Adolescent-Self Regulatory Inventory* (ASRI) berdasarkan yang berlandaskan teori dari Russell A. Barkley. ASRI merupakan alat ukur yang diciptakan oleh L.Moilanen dan diterbitkan dari jurnal *Jurnal of Youth & Adolescence* pada tahun 2007. Alat ukur yang telah diadaptasi lalu dilakukan uji coba dan menghasilkan 54 aitem dengan jumlah keseluruhan responden adalah 73 orang. Penghitungan skor menggunakan skor murni dari metode penghitungan model *Rasch*. Dapat dilihat pada tabel 4.5. berikut:

Tabel 4.5 Data Deskriptif Regulasi Diri

Pengukuran	Skor
Mean	0,8527
Median	0,78
Modus	0,89
Standar Deviasi	0,60701
Varians	0,368
Nilai Minimum	-0,40
Nilai Maksimum	2,61

Berdasarkan tabel 4.5 dapat bahwa variabel regulasi diri memiliki nilai rata-rata hitung skor 0,8527logit hal ini menunjukan bahwa sampel sampel penelitian lebih banyak tergolong pada penyesuaian diri yang tinggi. Sedangkan nilai tengah yaitu 0,78 logit hal ini menunjukkan batas nilai antara kategorisasi skor tinggi dan kategorisasi rendah. Skor yang paling banyak muncul dalam perhitungan penelitian adalah 0,89 logit. Memiliki penyimpangan dari hasil penrhitungan sebesar 0,60701 logit. Keanekaragaman datanya adalah 0,368 logit. Nilai data terkecil yang di dapatkan dari sampel adalah -0,40 logit. Dan memiliki nilai data tertinggi yang di dapatkan dari data sampel adalah 2,61 logit.

Gambar 4.4. Data Deskriptif Regulasi Diri



4.3.2.1. Kategorisasi Skor Regulasi Diri

Kategori skor regulasi diri dibagi menjadi 2 kategori yaitu: Tinggi dan rendah. Penghitungan kategorisasi skor menggunakan penghitungan model Rasch. Nilai mean yang digunakan dilihat dari mean yang telah di hitung dengan menggunakan model Rach. Berikut merupakan penjelasan pengkategoriasian skor dari rendah, dan tinggi pada variabel penyesuaian diri:

Rendah : $X < \text{Mean}$
 : $X < 0,85 \text{ logit}$

Tinggi : $X \geq \text{Mean}$
 : $X \geq 0,85 \text{ logit}$

Tabel 4.6. Data Kategorisasi Skor Regulasi Diri

Umur	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 0,85 \text{ logit}$	33	45,25%
Tinggi	$X \geq 0,85 \text{ logit}$	40	54,75%
Total		73	100%

4.3.3. Uji Normalitas

Penghitungan uji normalitas di lakukan menggunakan nilai residu. pada variabel penyesuaian diri dan regulasi diri. Data dapat dikatakan normal apabila nilai pada kolom (p-value) lebih besar dari pada nilai taraf signifikansi $\alpha=0,05$ atau $p > 0,05$. Artinya, normalitas penyebaran data terpenuhi. Hasil penghitungan uji dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut:

Tabel 4.7. Uji Normalitas

Variabel	P	A	Interpretasi
Penyesuaian Diri dan Regulasi Diri	0,20	0,05	Berdistribusi Normal

Berdasarkan tabel 4.7 diatas dapat di lihat bahwa a variabel penyesuaian diri dan variabel regulasi diri memilki nilai (p-value).lebih besar dari taraf signifikansi $\alpha=0,05$ atau dapat di katakan $p > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal.

4.3.4. Uji Linearitas

Asumsi linearitas terutama harus terpenuhi jika analisis data untuk pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis regresi linear (Rangkuti, 2012). Uji linearitas digunakan untuk melihat apakah variabel penyesuaian diri dan regulasi diri memiliki hubungan yang linear atau tidak memiliki hubungan linear. Kedua variabel dapat dikatakan linear apabila nilai p lebih kecil dari pada nilai taraf signifikansi $\alpha=0,05$ ($p < \alpha$). Penghitungan uji linearitas variabel regulasi diri terhadap dimensi penyesuaian diri juga di lakukan untuk lebih memperjelas linearitas variabel regulai diri terhadap dimensi penyesuain diri. Hasil dari penghitungan uji linearitas dapat dilihat dalam tabel 4.8 berikut:

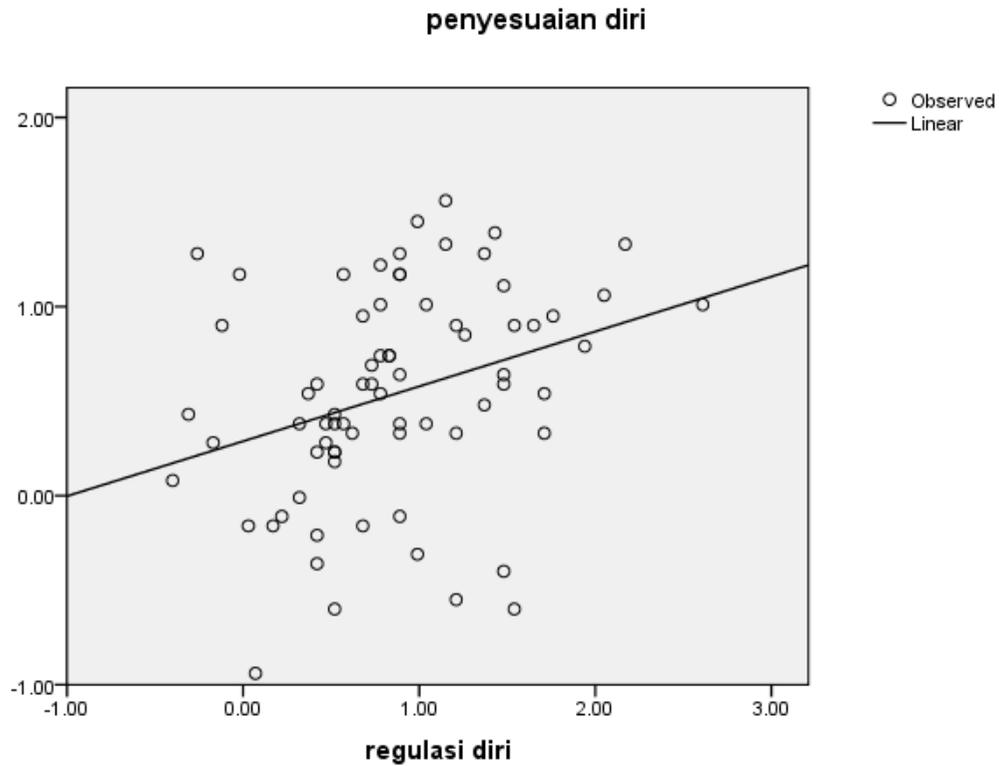
Tabel 4.8. Uji Linearitas

Dimensi	P	A	Interpretasi
Regulasi Diri Penyesuaian Diri	0,007	0,05	Linear
Regulasi Diri <i>Penyesuaian Diri Akademik</i>	0,008	0,05	Linear
Regulasi Diri <i>Penyesuaian Diri Sosial</i>	0,251	0,05	Tidak Linear
Regulasi Diri <i>Penyesuaian Diri Personal Emotional</i>	0,986	0,05	Tidak Linear
Regulasi Diri <i>Penyesuaian Diri Institusi</i>	0,000	0,05	Linear

Berdasarkan pada tabel 4.8 dapat diketahui bahwa:

4.3.4.1. *Regulasi diri dan penyesuaian diri*

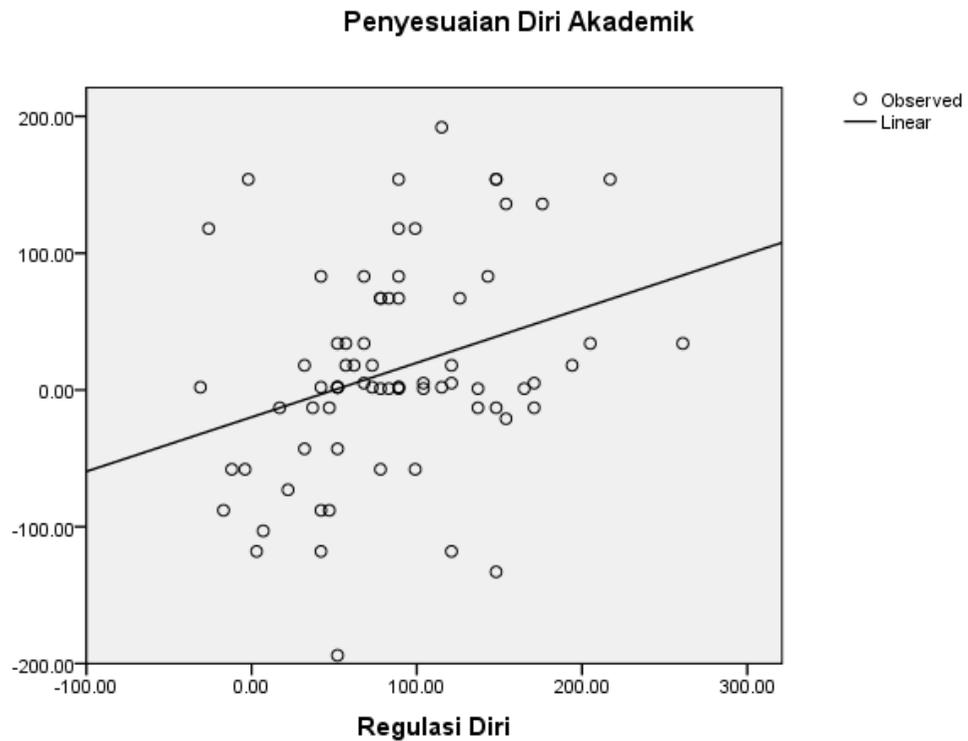
Pada hubungan variabel regulasi diri dan variabel penyesuaian diri dapat diketahui nilai p lebih kecil dari pada nilai α (0,05) atau $0,007 < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri akademik dan variabel regulasi diri memiliki hubungan yang linear. Hal ini juga dapat dibuktikan dari grafik scatter plot berikut:

Gambar 4.5. Scatter Plot Linear Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri

4.3.4.2. *Regulasi diri dan penyesuaian diri akademik*

Pada hubungan variabel regulasi diri dan penyesuaian diri akademik dapat diketahui nilai p lebih kecil dari pada nilai α (0,05) atau $0,008 < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri akademik dan variabel regulasi diri memiliki hubungan yang linear. Hal ini juga dapat dibuktikan dari grafik scatter plot berikut:

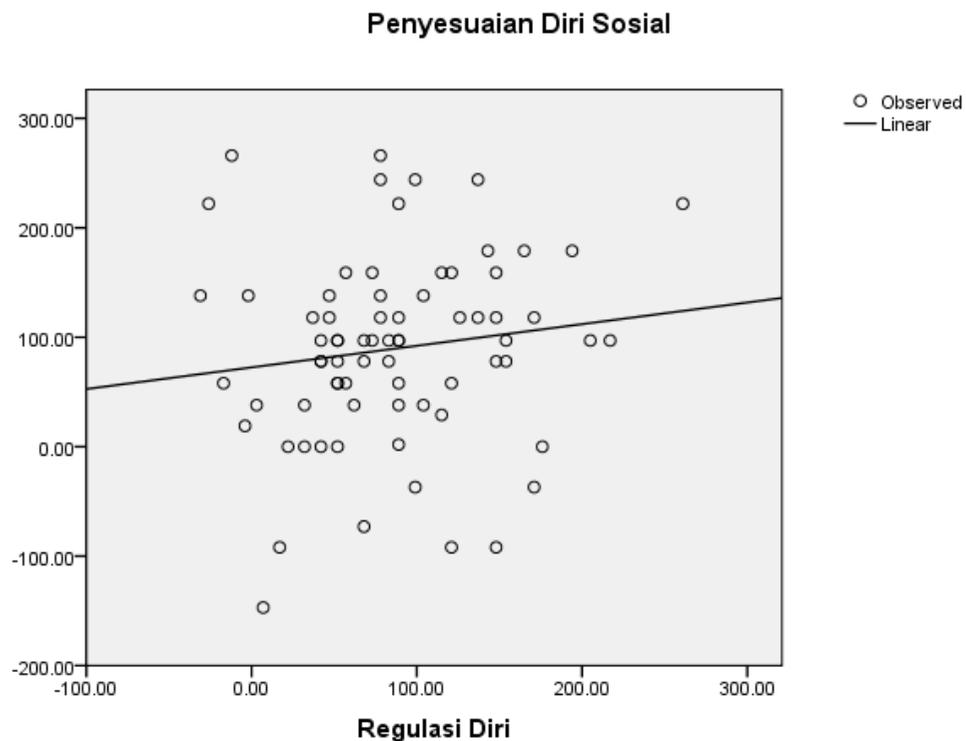
Gambar 4.6. Scatter Plot Linear Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri Akademik



4.3.4.3. *Regulasi diri dan penyesuaian diri sosial*

Pada hubungan variabel regulasi diri dan penyesuaian diri sosial dapat diketahui nilai p lebih besar dari pada nilai α (0,05) atau $0,251 > 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa dimensi penyesuaian diri sosial dan variabel regulasi diri tidak memiliki hubungan yang linear. Hal ini juga dapat dibuktikan dari grafik scatter plot berikut:

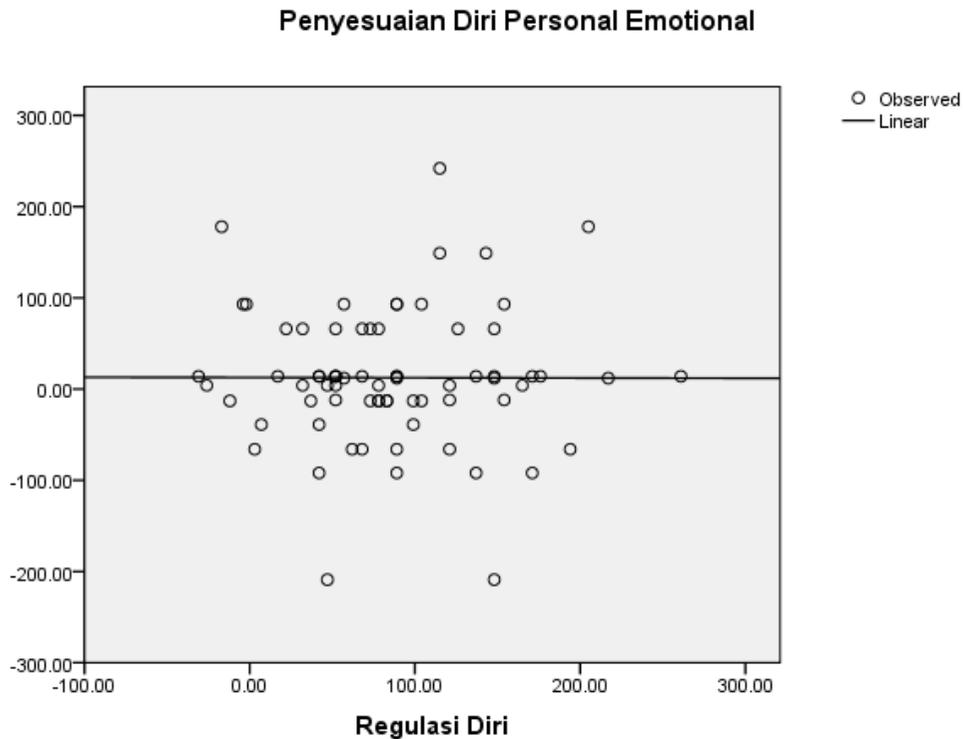
Gambar 4.7. Scatter Plot Linear Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri Sosial



4.3.4.3. *Regulasi diri dan penyesuaian diri personal emotional*

Pada hubungan variabel regulasi diri dan penyesuaian diri *personal emotional* dapat diketahui nilai p lebih besar dari pada nilai α (0,05) atau $0,986 > 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa dimensi penyesuaian diri *personal emotional* dan variabel regulasi diri tidak memiliki hubungan yang linear. Hal ini juga dapat dibuktikan dari grafik scatter plot berikut:

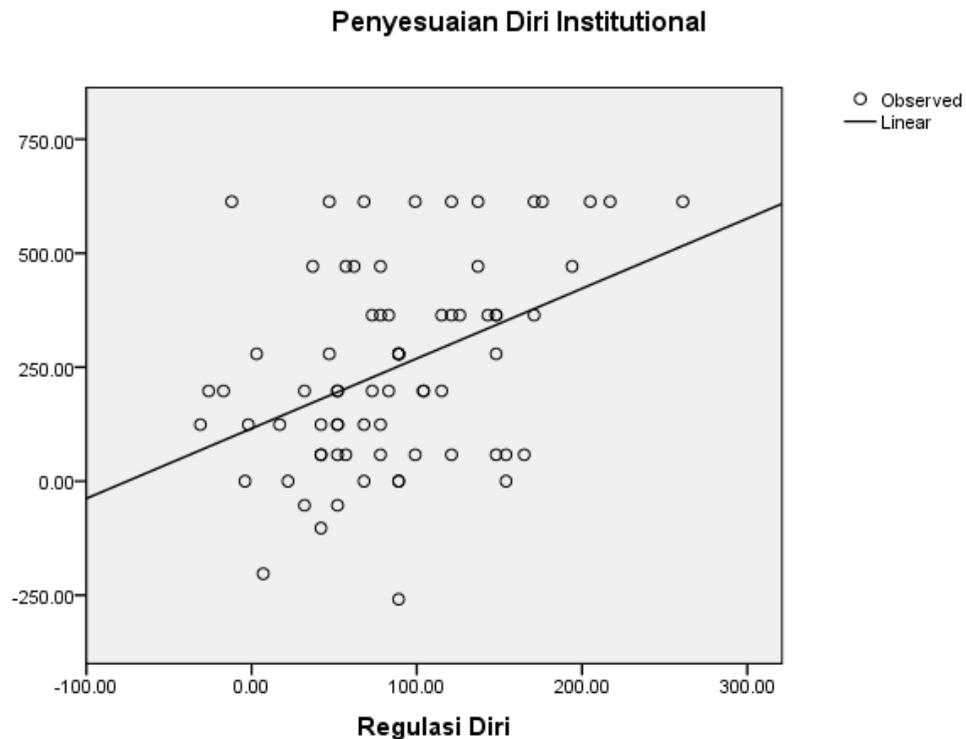
Gambar 4.8. Scatter Plot Linear Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri *Personal Emotional*



4.3.4.4. *Regulasi diri dan penyesuaian diri Institutional*

Pada hubungan variabel regulasi diri dan penyesuaian diri institusi dapat diketahui nilai p lebih besar dari pada nilai α (0,05) atau $0,000 < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa dimensi penyesuaian diri institusi dan variabel regulasi diri memiliki hubungan yang linear. Hal ini juga dapat dibuktikan dari grafik scatter plot berikut

**Gambar 4.9. Scatter Plot Linear Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri
Institusi**



4.3.6. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis yang digunakan adalah analisis regresi. Analisis regresi dengan analisis korelasi saling berkaitan satu sama lain. Jika suatu variabel mempunyai hubungan dengan variabel-variabel lainnya, maka analisis dapat dilanjutkan untuk mengetahui bagaimana prediksi suatu variabel terhadap variabel lainnya serta bagaimana hubungan sebab akibat antar variabel tersebut (Rangkuti, 2013). Setelah melakukan uji korelasi, hasil dari perhitungan adalah terdapat hubungan yang signifikan antara variabel penyesuaian diri dan regulasi diri. Setelah mengetahui hasil tersebut maka dilanjutkan pada tahap penghitungan analisis regresi satu prediktor dengan menggunakan aplikasi program SPSS. Penghitungan uji linearitas variabel regulasi diri terhadap dimensi penyesuaian diri juga dilakukan untuk lebih memperjelas pengaruhnya variabel regulasi diri terhadap dimensi

penyesuain diri. Dalam teknis analisis data menggunakan aplikasi program winstep 3.73 dengan menggunakan metode *rasch*, lalu pengujian hipotesisi dengan menggunakan aplikasi program SPSS 17.0. Penghitungan data dilihat pada tabel-tabel berikut:

Tabel 4.9. Persamaan Regresi

Variabel	Konstanta	Koefisien Regresi
Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri	26,9	0,82

Dapat diketahui pada tabel 4.9. nilai bilangan konstantnya adalah 26,9 dan koefisien prdikrotnya adalah 0,82. Berdasarkan data tersebut, maka persamaan regresinya adalah sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$\text{Penyesuain Diri} = 26,9 + 0,82\text{Regulasi Diri}$$

Hasilnya adalah ketika penyesuaian diri (Y) mengalami kenaikan satu satuan, maka variabel regulasi diri (X) akan mengalami penambahan sebesar 0,82. Dari hasil persamaan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri yang positif. Dengan kata lain terdapat pengaruh positif regulasi diri terhadap penyesuaian diri siswa I'dad (kelas persiapan).

Tabel 4.10. Uji Signifikansi Keseluruhan

Variabel	F Hitung	F Tabel df (1;71)	P	Interpretasi
Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri	7,880	3,98	0.006	Terdapat Pengaruh yang Signifikan

Dengan Kriteria pengujian sebagai berikut:

Ho ditolak jika $F \text{ Hitung} > F \text{ Tabel}$ dan Nilai $p < \alpha$ (0,05)

Ho diterima jika $F \text{ Hitung} < F \text{ Tabel}$ dan Nilai $p > \alpha$ (0,05)

Dilihat dari data tabel di atas dapat diketahui nilai F Hitung adalah 7,880 dan nilai p adalah 0,016. Dilihat dari perbandingan nilai F Hitung=7,880 dengan F Tabel(1;71)= 3,98 maka hasilnya adalah $F \text{ Hitung} > F \text{ Tabel}$ (3,98). Dilihat dari perbandingan nilai $p = 0,006$ dan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, maka hasilnya adalah nilai $p < \alpha$. Kesimpulannya adalah Ho ditolak maka, Terdapat pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri siswa I'dad (kelas persiapan).

Tabel 4.11. Penghitungan Indeks Korelasi Ganda

Model	R	R Square	Adjusted R Square
Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri	0,316	0,100	0.087

Dilihat dari tabel 4.11 dapat diketahui Hasil Korelasi Ganda (R)= 0,316 dan R Square = 0,100. Kesimpulannya adalah variabel regulasi diri mempengaruhi penyesuaian diri sebesar 10% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar regulasi diri.

4.3.6.1 Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Dimensi-Dimensi Penyesuaian Diri Akademik

Tabel 4.12. Uji Signifikansi Keseluruhan

Dimensi	F Hitung	F Tabel df (1;71)	P	Interpretasi
Regulasi Diri <i>Penyesuaian Diri Akademik</i>	7,373	3,98	0,008	Terdapat Pengaruh yang Signifikan
Regulasi Diri <i>Penyesuaian Diri Sosial</i>	1,339	3,98	0,251	Tidak Terdapat Pengaruh yang Signifikan
Regulasi Diri <i>Penyesuaian Diri Personal</i> <i>Emotional</i>	0,000	3,98	0,986	Tidak Terdapat Pengaruh yang Signifikan
Regulasi Diri <i>Penyesuaian Diri Institusi</i>	14,649	3,98	0,000	Terdapat Pengaruh yang Signifikan

Dengan Kriteria pengujian sebagai berikut:

Ho ditolak jika $F \text{ Hitung} > F \text{ Tabel}$ dan Nilai $p < \alpha$ (0,05)

Ho diterima jika $F \text{ Hitung} < F \text{ Tabel}$ dan Nilai $p > \alpha$ (0,05)

Dilihat dari data tabel di atas dapat diketahui nilai F Hitung dari dimensi penyesuaian diri akademik adalah 7,373 dan nilai p adalah 0,008. Dilihat dari perbandingan nilai $F \text{ Hitung}=7,373$ dengan $F \text{ Tabel}(1;71)= 3,98$ maka hasilnya adalah $F \text{ Hitung} > F \text{ Tabel}$ (3,98). Dilihat dari perbandingan nilai $p= 0,008$ dan taraf signifikansi $\alpha=0,05$, maka hasilnya adalah nilai $p < \alpha$. Kesimpulannya adalah Hipotesis nol ditolak maka, Terdapat pengaruh regulasi diri terhadap dimensi penyesuaian diri akademik siswa I'dad (kelas persiapan).

Selain itu dari data tabel di atas dapat diketahui nilai F Hitung dari dimensi penyesuaian diri sosial adalah 1,339 nilai p adalah 0,251. Dilihat dari perbandingan nilai F Hitung=1,339 dengan F Tabel(1;71)= 3,98 maka hasilnya adalah F Hitung > F Tabel (3,98). Dilihat dari perbandingan nilai p= 0,251 dan taraf signifikansi $\alpha=0,05$, maka hasilnya adalah nilai p > α . Kesimpulannya adalah Hipotesis nol diterima maka, Tidak terdapat pengaruh regulasi diri terhadap dimensi penyesuaian diri sosial siswa I'dad (kelas persiapan).

Selain itu dari data tabel di atas dapat diketahui nilai F Hitung dari dimensi penyesuaian diri *personal emotional* adalah 0,000 nilai p adalah 0,986. Dilihat dari perbandingan nilai F Hitung=0,000 dengan F Tabel(1;71)= 3,98 maka hasilnya adalah F Hitung > F Tabel (3,98). Dilihat dari perbandingan nilai p= 0,986 dan taraf signifikansi $\alpha=0,05$, maka hasilnya adalah nilai p > α . Kesimpulannya adalah Hipotesis nol diterima maka, Tidak terdapat pengaruh regulasi diri terhadap dimensi penyesuaian diri *personal emotional* siswa I'dad (kelas persiapan).

Dari data tabel di atas dapat diketahui nilai F Hitung dari dimensi penyesuaian diri institusi adalah 14,649 dan nilai p adalah 0,000. Dilihat dari perbandingan nilai F Hitung=14,649 dengan F Tabel(1;71)= 3,98 maka hasilnya adalah F Hitung > F Tabel (3,98). Dilihat dari perbandingan nilai p= 0,000 dan taraf signifikansi $\alpha=0,05$, maka hasilnya adalah nilai p < α . Kesimpulannya adalah Hipotesis nol ditolak maka, Terdapat pengaruh regulasi diri terhadap dimensi penyesuaian diri institusi siswa I'dad (kelas persiapan).

Tabel 4.13. Penghitungan Indeks Korelasi Ganda

Model	R	R Square	Adjusted R Square
Regulasi Diri			
<i>Penyesuaian Diri Akademik</i>	0,307	0,094	0,081
Regulasi Diri			
<i>Penyesuaian Diri Sosial</i>	0,136	0,019	0,005
Regulasi Diri			
<i>Penyesuaian Diri Personal Emotional</i>	0,002	0,000	-0,014
Regulasi Diri			
<i>Penyesuaian Diri Institusi</i>	0,414	0,171	0,159

Dilihat dari tabel 4.13 dapat diketahui pada dimensi penyesuaian diri akademik hasil korelasi ganda (R)=0,307 dan R Square = 0,094. Kesimpulannya adalah variabel regulasi diri mempengaruhi dimensi penyesuaian diri akademik sebesar 9,4% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar regulasi diri.

Dapat diketahui pada dimensi penyesuaian diri sosial hasil korelasi ganda (R)= 0,136 dan R Square = 0,019. Kesimpulannya adalah variabel regulasi diri tidak mempengaruhi dimensi penyesuaian diri sosial. Selain itu tabel pada dimensi penyesuaian diri *personal emotional* hasil korelasi ganda (R)= 0,002 dan R Square = 0,000. Kesimpulannya adalah variabel regulasi diri tidak mempengaruhi dimensi penyesuaian diri *personal emotional*.

Selain itu dapat diketahui pada dimensi penyesuaian diri institusi hasil korelasi ganda (R)=0,414 dan R Square = 0,171. Kesimpulannya adalah variabel regulasi diri mempengaruhi dimensi penyesuaian diri akademik sebesar 17,1% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar regulasi diri.

4.4. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang positif antara penyesuaian diri dan regulasi diri. Dengan hasil memiliki pengaruh yang positif, sesuai dengan penjelasan yang dikemukakan oleh Barkley jurnal bahwa hasil dari regulasi jangka pendek memiliki hubungan dengan penyesuaian diri yang baik (Moilanen, 2007). Dengan kata lain bahwa regulasi diri penting untuk penyesuaian diri pada siswa.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kategorisasi skor penyesuaian diri diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki penyesuaian diri yang rendah dan sebagian lagi memiliki penyesuaian diri yang tinggi. Yaitu dengan prosentase sebesar 52,1% pada skor penyesuaian diri yang tinggi dan 47,9 % untuk yang memiliki penyesuaian diri yang rendah. Dapat disimpulkan bahwa saat ini sebagian santri masih mengalami proses penyesuaian diri sehingga masih banyak dari siswa untuk melakukan penyesuaian diri.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kategorisasi skor regulasi diri diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki regulasi diri yang tinggi dengan nilai prosentase sebesar 81% dengan jumlah siswa 59 orang. Dapat disimpulkan bahwa siswa I'dad sebagian besar memiliki regulasi diri yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai uji regresi dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri dengan nilai F hitung yang lebih besar dari nilai F tabel. Kesimpulannya adalah regulasi diri mempengaruhi penyesuaian diri sebesar 10% dan sisanya di pengaruhi oleh faktor lain diluar regulasi diri.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai uji regresi dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh regulasi diri terhadap dimensi penyesuaian diri akademik dengan nilai F hitung yang lebih besar dari nilai F tabel. Dimensi penyesuaian diri yang memiliki tujuan yang jelas tentu saja penyesuaian diri yang berkaitan dengan pendidikannya. Karena sudah memiliki tujuan yang dicapai dan bagaimana cara untuk dapat meraihnya. Dengan demikian pengaruh variabel regulasi diri terhadap dimensi penyesuaian diri akademik memiliki pengaruh yang signifikan.

Serupa dengan dimensi penyesuaian diri akademik, terdapat pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri institusi dengan nilai F hitung yang lebih besar dari nilai F tabel. Dimensi penyesuaian diri institusi memiliki skor tertinggi pada nilai F Hitung, hal ini berarti dimensi penyesuaian diri yang paling banyak menyumbangkan skor adalah dimensi penyesuaian diri institusi. Dengan begitu terdapat kemungkinan bahwa skor F yang tinggi pada dimensi penyesuaian diri akademik dikarenakan mayoritas siswa memiliki skor F penyesuaian diri institusi yang tinggi.

Sedangkan untuk dimensi penyesuaian diri *personal emotional* diketahui tidak terdapat pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri *personal emotional* karena nilai F hitung yang lebih kecil dari nilai F tabel pengaruhnya lebih besar dari pada nilai taraf signifikansi. Dimensi ini memiliki nilai pengaruh terendah hal ini berarti bahwa butuh kekuatan yang lebih untuk meregulasikan dirinya sehingga mampu menyesuaikan diri dalam aspek penyesuaian diri *personal emotional*. Saat siswa dihadapkan pada situasi yang sulit seperti stres, siswa mampu meregulasi diri dengan mencoba memotivasi dan terus mengevaluasi sampai kepada siswa tersebut mampu untuk menyesuaikan diri pada aspek penyesuaian diri *personal emotional*.

Untuk dimensi penyesuaian diri sosial juga diketahui tidak terdapat pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri sosial, ini berarti bahwa butuh waktu yang tidak sebentar untuk meregulasi dirinya, sehingga siswa mampu mengharmonisasikan antara budaya baru dengan budaya yang mereka bawa dari tempat asal. Tentu saja didalam Pondok Pesantren memiliki budaya yang berbeda-beda sehingga untuk menyesuaikan diri satu sama lain agak lebih sulit karena siswa di Pondok Pesantren lebih heterogen dibandingkan dengan sekolah reguler biasa.

4.5. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian yang pertama adalah pada pembagian kuisioner. Aitem yang dibuat terlalu banyak sehingga siswa merasakan kejenuhan ketika mengerjakannya. Keterbatasan kedua adalah sulitnya mencari literatur dari teori utama Russell A. Barkley terkait regulasi diri yang digunakan sumbernya oleh L. Moilanen, sehingga sedikit sumber utama dari alat ukur *Adolescent-Self Regulatory Inventory* (ASRI).

BAB V

KESIMPULAN, SARAN, IMPLIKASI

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan regulasi diri terhadap penyesuaian diri siswa I'dad (kelas persiapan) di Pondok Pesantren MA Husnul Khotimah. Pengaruh yang dihasilkan bersifat positif dan ketika penyesuaian diri mengalami kenaikan satu satuan maka variabel regulasi diri akan mengalami penambahan sebesar 0,82. Kesimpulannya adalah variabel regulasi diri mempengaruhi penyesuaian diri sebesar 10% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar regulasi diri.

5.2. Implikasi

Sesuai dengan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri. Pengaruhnya memiliki nilai yang positif. Jika regulasi dirinya tinggi maka penyesuaian dirinya pun tinggi. Juga sebaliknya jika regulasi dirinya rendah maka penyesuaian dirinya pun rendah.

Memiliki regulasi diri yang tinggi akan mempermudah siswa untuk dapat menyesuaikan diri baik akademik maupun non akademik. Dengan memiliki regulasi yang tinggi, siswa dapat mencapai tujuan mereka dengan dengan hasil yang baik. Sehingga di harapkan siswa dapat melakukan regulasi diri guna mempermudah siswa untuk dapat menyesuaikan diri.

Siswa yang memiliki regulasi diri yang tinggi tentu saja dapat menyesuaikan diri dalam ke empat aspek dimensi penyesuaian diri. Mereka akan lebih cepat menyesuaikan diri dengan situasi sekolahnya dan bagaimana mengatur strategi mana

yang paling tepat sehingga dapat mencapai prestasi yang dituju. Mereka pun tentunya memiliki komitmen untuk menyelesaikan jenjang pendidikan mereka yang memiliki jangka waktu 4 tahun dan mereka menerimanya keputusan tersebut.

Siswa yang memiliki regulasi diri yang tinggi tentunya dapat menyiasati cara bagaimana mereka dapat menyesuaikan dengan sisi fisik dan psikis mereka sehingga mereka mampu meregulasi diri mereka ketika sedang menghadapi stres. Mereka juga mampu berinteraksi dengan cepat terhadap budaya baru yang ada dibandingkan dengan mereka yang memiliki regulasi diri yang rendah.

Dengan memiliki regulasi diri yang tinggi diharapkan siswa mampu menyesuaikan diri dengan baik sehingga ketika mereka mampu menyesuaikan diri dengan baik maka akan mudah bagi mereka untuk mencapai tujuan-tujuan jangka pendek seperti menyesuaikan diri secara akademik ataupun tujuan jangka panjang seperti mencapai cita-cita siswa di kemudian hari.

5.3. Saran

5.3.1. Orang Tua

Dari hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan baru mengenai regulasi diri dan penyesuaian diri. Orang tua diharapkan Memberikan motivasi pada anak agar dapat menyesuaikan diri di lingkungannya yang baru, bukan hanya pada lingkungan pondok pesantren saja. Orangtua diharapkan memahami bahwa kemampuan menyesuaikan diri setiap anak berbeda-beda sehingga tidak menuntut akan untuk lekas mampu menyesuaikan dirinya.

5.3.2. Guru

Dari hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan baru mengenai regulasi diri dan penyesuaian diri kepada guru, sehingga guru mengerti bahwa setiap anak di ciptakan berbeda ada yang mudah dan sulit menyesuaikan diri. Tugas guru adalah membuat sebuah program bagi siswa I'dad untuk dapat meningkatkan regulasi dirinya seperti membuat rencana-rencana jangka panjang siswa kedepan. Juga membuat program yang dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri seperti program kelompok belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Umar. (2011). *Perbedaan college adjustment dan self esteem mahasiswa Universitas Indonesia tahun pertama yang tinggal di rumah, asrama dan kos*. Skripsi: Universitas Indonesia
- Alwisol. (2004). *Psikologi Kepribadian*, Edisi Revisi. Malang: UMM Press.
- Ali, M. & Asrori, M. (2005). *Psikologi remaja perkembangan peserta didik*. Jakarta : PT Bumi Aksar
- Atwater, E. 1983. *Psychology of Adjustment 2nd Edition*. New Jersey : Prentice-Hall Inc
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). *Measuring adjustment to college*. Journal of Counseling Psychology
- Brown JM. Self-regulation and the addictive behaviors. In: Miller WR, Heather N, editors. *Treating addictive behaviors*. 2. New York: Plenum Press; 1998
- Dwi Siswoyo,dkk. (2008). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY press.
- Haber, A. & Runyon, R. P. (1984). *Psychology of Adjustment*. Illionis: Dorrssey Press.
- Hurlock, E.B. 1997. *Psikologi Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa Istiwidayanti dan Soedjarwo. Edisi kelima. Jakarta :Erlangga
- Kanfer FH. (1970) Self-regulation: Research, issues, and speculation. In: Neuringer C, Michael JL, editors. *Behavior Modification in Clinical Psychology*. New York: Appleton-Century-Crofts
- Kanfer, R. and Ackerman, P. L. (1989). *Motivation and Cognitive Abilities: An Integrative/Aptitude-treatment Approach to Skill Acquisition*. Journal of Applied Psychology Monograph

- Kompasiana. (2011). Boarding School : Tombak Kesuksesan Pendidikan Berkarakter. (online) (<http://edukasi.kompasiana.com/2011/12/23/boarding-school-tombak-kesuksesanpendidikan-berkarakter-421331.html>)
- Lazarus, R. S. (1976). *Pattern of Adjustmtment* (3rded.). Tokyo: McGraw- Hill.
- Maknun, Johar. 2006. Pengembangan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Boarding School Berbasis Keunggulan Lokal. (online). (http://file.upi.edu/Direktori/SPS/PRODI.PENDIDIKAN_IPA/196803081993031-JOHAR_MAKNUN/smk-boarding-school.pdf)
- Moilanen, L. (2007). *The Adolescent Self-Regulatory Inventory: The Development and Validation of a Questionnaire of Short-Term and Long-Term Self-Regulation*. Journal Of Youth And Adolescence: West Virginia University
- Mu'tadin, Z. 2002. *Penyesuaian Diri Remaja*.(Online). Available: <http://www.e-psikologi.com/remaja/160802.htm>
- Octyavera, R. M. dkk. 2010. Hubungan Kualitas Kehidupan Sekolah Dengan Penyesuaian Sosial Pada Siswa SMA International Islamic Boarding School Republic of Indonesia. (online) (<http://eprints.undip.ac.id/8543/1/Hubungan-Kualitas-Kehidupan-Sekolah.pdf>)
- Paramita, R & Margareta. (2013). Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Penyesuaian Diri Penderita Lupus. *Jurnal Psikologi Undip* Vol.12 No.1 April 2013
- Powell, D. H. (1983). *Understanding Human Adjustment: Normal Adaptation Through the Life Cycle*. Boston: Little, Brown and Company
- Rangkuti, A. A. (2012). *Konsep dan Teknik Analisis Data Penelitian Kuantitatif Bidang Psikologi Pendidikan*. Jakarta: FIP Press.
- Ridwan, Nasir. (2005). *Mencari Tipologi Format Pendidikan Ideal, Pondok Pesantren di Tengah Arus Perubahan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sangadji, Etta Mamang., sopiah. (2010). *Metodologi Penelitian Pendekatan*

- Praktis dalam Penelitian. Yogyakarta: Andi.
- Santoso, Agung. (2010) Statistik untuk Psikologi dari Blog Menjadi Buku.
Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Schneiders, A. 1964. Personal Adjustment and Mental Health. New York: Rinehart and Winston, Inc
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta.
- Suminto, B., Wahyu, W. (2014). Aplikasi Model Rasch Untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial. Cimahi: Trim Komunikata Publishing House
- Waller, T.O. (2009), A Mixed Methode Approach for Assesing The Adjustment Of Incoming First-Year Engineering Students In A Summer Bridge Program. Dissertation: Graduate Faculty of the Virginia Polytecnic Institute and State University.

Lampiran 1. Analisis Data Rasch Model Instrumen Penyesuaian Diri

4.1. Validitas Instrumen

Item STATISTICS: MISFIT ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S. E.	INFIT MNSQ	INFIT ZSTD	OUTFIT MNSQ	OUTFIT ZSTD	PT-MEASURE CORR.	EXP.	EXACT OBS%	MATCH EXP%	Item
43	79	31	.15	.23	2.05	3.7	2.19	4.0	A-.66	.34	19.4	45.3	43
10	90	31	-.46	.24	1.75	2.6	1.97	3.2	B .04	.32	38.7	51.0	10
2	58	31	1.27	.24	1.82	3.1	1.76	2.9	C .07	.35	25.8	43.5	2
30	85	31	-.18	.23	1.52	2.0	1.49	1.9	D .06	.33	41.9	48.4	30
5	81	31	.04	.23	1.37	1.6	1.37	1.5	E .24	.34	38.7	46.1	5
19	59	31	1.21	.24	1.37	1.6	1.35	1.5	F .54	.35	38.7	43.1	19
17	86	31	-.23	.24	1.27	1.2	1.21	.9	G .43	.33	58.1	48.7	17
53	77	31	.25	.23	1.27	1.2	1.23	1.1	H .14	.34	45.2	44.9	53
7	97	31	-.89	.26	1.22	.9	1.20	.8	I .41	.30	54.8	52.7	7
35	80	31	.09	.23	1.15	.7	1.20	.9	J .13	.34	51.6	45.5	35
21	77	31	.25	.23	1.20	.9	1.19	.9	K .61	.34	38.7	44.9	21
28	97	31	-.89	.26	1.19	.8	1.15	.7	L .30	.30	51.6	52.7	28
18	71	31	.56	.23	1.16	.8	1.19	.9	M .49	.35	48.4	43.8	18
42	76	31	.30	.23	1.16	.8	1.18	.9	N .46	.34	41.9	43.9	42
39	84	31	-.12	.23	1.15	.7	1.12	.6	O .49	.33	45.2	48.0	39
11	68	31	.72	.23	1.11	.6	1.13	.7	P .49	.35	45.2	44.1	11
36	75	31	.35	.23	1.11	.5	1.10	.5	Q .42	.35	45.2	43.5	36
25	82	31	-.01	.23	1.09	.5	1.10	.5	R .22	.33	51.6	47.0	25
6	93	31	-.64	.25	1.09	.5	1.08	.4	S .31	.31	45.2	52.6	6
56	89	31	-.40	.24	1.03	.2	1.07	.4	T-.04	.32	58.1	50.3	56
1	68	31	.72	.23	1.05	.3	1.06	.4	U .10	.35	54.8	44.1	1
40	65	31	.88	.23	1.03	.2	1.05	.3	V .39	.35	48.4	44.0	40
16	98	31	-.96	.26	1.04	.3	1.00	.1	w .26	.29	61.3	52.5	16
32	77	31	.25	.23	1.04	.2	1.02	.2	X .30	.34	45.2	44.9	32
13	75	31	.35	.23	1.03	.2	1.01	.1	Y .50	.35	38.7	43.5	13
14	86	31	-.23	.24	1.02	.2	1.01	.1	Z .28	.33	45.2	48.7	14
BETTER FITTING OMITTED													
20	90	31	-.46	.24	.96	-.1	.94	-.2	z .34	.32	48.4	51.0	20
9	88	31	-.34	.24	.94	-.2	.93	-.2	y .46	.32	51.6	49.8	9
46	82	31	-.01	.23	.90	-.3	.90	-.4	x .67	.33	54.8	47.0	46
8	74	31	.41	.23	.89	-.4	.88	-.5	w .55	.35	38.7	43.8	8
4	89	31	-.40	.24	.88	-.4	.87	-.5	v .39	.32	58.1	50.3	4
26	85	31	-.18	.23	.85	-.6	.87	-.5	u .23	.33	58.1	48.4	26
54	71	31	.56	.23	.86	-.6	.86	-.6	t .33	.35	41.9	43.8	54
48	68	31	.72	.23	.84	-.7	.85	-.7	s .25	.35	48.4	44.1	48
27	73	31	.46	.23	.84	-.7	.83	-.7	r .51	.35	45.2	43.8	27
12	84	31	-.12	.23	.82	-.7	.82	-.8	q .45	.33	38.7	48.0	12
44	101	31	-1.17	.27	.81	-.7	.80	-.8	p .02	.28	61.3	51.2	44
31	74	31	.41	.23	.78	-1.0	.79	-1.0	o .37	.35	51.6	43.8	31
47	85	31	-.18	.23	.74	-1.1	.78	-.9	n .20	.33	64.5	48.4	47
51	76	31	.30	.23	.77	-1.0	.78	-1.0	m .53	.34	38.7	43.9	51
29	95	31	-.76	.25	.76	-1.0	.72	-1.2	l .38	.30	71.0	52.9	29
55	76	31	.30	.23	.71	-1.4	.72	-1.3	k .21	.34	51.6	43.9	55
23	80	31	.09	.23	.71	-1.4	.71	-1.3	j .51	.34	51.6	45.5	23
24	85	31	-.18	.23	.70	-1.4	.71	-1.3	i .34	.33	61.3	48.4	24
52	71	31	.56	.23	.69	-1.6	.69	-1.6	h .31	.35	58.1	43.8	52
57	73	31	.46	.23	.69	-1.6	.68	-1.6	g .48	.35	48.4	43.8	57
33	89	31	-.40	.24	.65	-1.6	.63	-1.7	f .57	.32	64.5	50.3	33
34	86	31	-.23	.24	.62	-1.8	.60	-1.9	e .41	.33	67.7	48.7	34
37	82	31	-.01	.23	.62	-1.8	.61	-1.9	d .49	.33	61.3	47.0	37
49	74	31	.41	.23	.55	-2.4	.56	-2.3	c .45	.35	61.3	43.8	49
22	79	31	.15	.23	.55	-2.3	.56	-2.3	b .49	.34	48.4	45.3	22
45	99	31	-1.03	.26	.46	-2.6	.49	-2.5	a .25	.29	74.2	52.2	45
MEAN	81.4	31.0	.00	.24	1.00	-.1	1.00	.0			49.9	47.2	
S. D.	9.9	.0	.55	.01	.30	1.3	.32	1.3			10.1	3.3	

4.2. Reliabilitas Instrumen

SUMMARY OF 31 MEASURED Person

	TOTAL	COUNT	MEASURE	MODEL	INFIT		OUTFIT	
	SCORE				ERROR	MNSQ	ZSTD	MNSQ
MEAN	149.7	57.0	.16	.17	1.00	-.4	1.00	-.4
S.D.	15.3	.0	.48	.01	.48	2.9	.48	2.9
MAX.	191.0	57.0	1.56	.21	2.07	4.9	2.15	5.2
MIN.	125.0	57.0	-.57	.17	.35	-5.2	.35	-5.2
REAL RMSE	.19	TRUE SD	.44	SEPARATION	2.29	Person	RELIABILITY	.84
MODEL RMSE	.17	TRUE SD	.45	SEPARATION	2.56	Person	RELIABILITY	.87
S.E. OF Person MEAN = .09								

Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = 1.00

CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .86

SUMMARY OF 57 MEASURED Item

	TOTAL	COUNT	MEASURE	MODEL	INFIT		OUTFIT	
	SCORE				ERROR	MNSQ	ZSTD	MNSQ
MEAN	81.4	31.0	.00	.24	1.00	-.1	1.00	.0
S.D.	9.9	.0	.55	.01	.30	1.3	.32	1.3
MAX.	101.0	31.0	1.27	.27	2.05	3.7	2.19	4.0
MIN.	58.0	31.0	-1.17	.23	.46	-2.6	.49	-2.5
REAL RMSE	.25	TRUE SD	.49	SEPARATION	1.96	Item	RELIABILITY	.79
MODEL RMSE	.24	TRUE SD	.49	SEPARATION	2.09	Item	RELIABILITY	.81
S.E. OF Item MEAN = .07								

Lampiran 2. Analisis Data Rasch Model Instrumen Regulasi Diri

5.1. Validitas Instrumen

Item STATISTICS: MISFIT ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S. E.	INFIT MNSQ	INFIT ZSTD	OUTFIT MNSQ	OUTFIT ZSTD	PT-MEASURE CORR.	PT-MEASURE EXP.	EXACT OBS%	MATCH EXP%	Item
28	66	31	1.61	.26	2.09	4.0	2.25	4.4	A-.09	.41	32.3	49.9	28
1	76	31	.95	.26	1.97	3.3	2.13	3.7	B-.13	.39	51.6	49.8	1
37	81	31	.59	.27	1.95	3.1	2.06	3.3	C-.06	.38	35.5	55.2	37
47	85	31	.28	.28	1.67	2.2	1.73	2.3	D .37	.37	38.7	60.0	47
53	80	31	.66	.27	1.53	1.9	1.70	2.4	E .09	.38	48.4	53.9	53
2	93	31	-.40	.30	1.54	1.8	1.49	1.6	F .40	.36	51.6	64.3	2
49	90	31	-.13	.30	1.46	1.5	1.44	1.5	G .34	.36	61.3	63.3	49
11	93	31	-.40	.30	1.37	1.3	1.32	1.2	H .09	.36	67.7	64.3	11
23	81	31	.59	.27	1.35	1.4	1.30	1.2	I .41	.38	61.3	55.2	23
57	88	31	.04	.29	1.30	1.1	1.30	1.1	J .25	.37	58.1	62.3	57
58	92	31	-.31	.30	1.25	.9	1.23	.9	K .43	.36	67.7	64.2	58
35	94	31	-.49	.30	1.22	.8	1.16	.6	L .17	.35	64.5	64.2	35
32	84	31	.36	.28	1.19	.8	1.16	.7	M .43	.38	51.6	58.8	32
4	85	31	.28	.28	1.16	.7	1.11	.5	N .34	.37	48.4	60.0	4
15	91	31	-.22	.30	1.15	.6	1.14	.6	O .24	.36	67.7	63.6	15
16	92	31	-.31	.30	1.13	.5	1.11	.5	P .39	.36	67.7	64.2	16
17	88	31	.04	.29	1.11	.5	1.10	.5	Q .42	.37	58.1	62.3	17
44	95	31	-.59	.31	1.08	.4	1.10	.5	R .21	.35	58.1	64.5	44
27	87	31	.12	.29	1.08	.4	1.10	.4	S .49	.37	71.0	61.3	27
52	92	31	-.31	.30	1.10	.4	1.08	.4	T .28	.36	58.1	64.2	52
55	86	31	.20	.28	1.07	.3	1.08	.4	U .22	.37	58.1	60.7	55
31	79	31	.74	.27	1.05	.3	1.07	.4	V .45	.39	45.2	52.4	31
48	88	31	.04	.29	1.06	.3	1.03	.2	w .64	.37	54.8	62.3	48
29	95	31	-.59	.31	1.05	.3	1.02	.2	X .29	.35	64.5	64.5	29
56	92	31	-.31	.30	1.02	.2	1.00	.1	Y .52	.36	61.3	64.2	56
7	83	31	.44	.28	1.01	.1	.98	.0	Z .50	.38	51.6	57.3	7
BETTER FITTING OMITTED													
9	77	31	.88	.26	.86	-.6	.87	-.5	z .36	.39	51.6	50.3	9
26	90	31	-.13	.30	.85	-.5	.86	-.4	y .50	.36	67.7	63.3	26
21	83	31	.44	.28	.83	-.6	.84	-.5	x .65	.38	71.0	57.3	21
22	93	31	-.40	.30	.82	-.6	.83	-.6	w .31	.36	74.2	64.3	22
3	87	31	.12	.29	.79	-.7	.82	-.6	v .68	.37	58.1	61.3	3
13	92	31	-.31	.30	.77	-.8	.81	-.6	u .23	.36	71.0	64.2	13
34	95	31	-.59	.31	.80	-.7	.80	-.7	t .34	.35	64.5	64.5	34
33	93	31	-.40	.30	.79	-.7	.80	-.7	s .37	.36	67.7	64.3	33
54	91	31	-.22	.30	.78	-.7	.79	-.7	r .32	.36	77.4	63.6	54
30	93	31	-.40	.30	.78	-.7	.72	-1.0	q .18	.36	71.0	64.3	30
40	85	31	.28	.28	.78	-.8	.73	-1.0	p .68	.37	64.5	60.0	40
63	95	31	-.59	.31	.77	-.8	.74	-1.0	o .60	.35	74.2	64.5	63
51	91	31	-.22	.30	.76	-.8	.77	-.8	n .54	.36	64.5	63.6	51
38	93	31	-.40	.30	.76	-.8	.72	-1.0	m .20	.36	67.7	64.3	38
36	92	31	-.31	.30	.74	-.9	.75	-.9	l .31	.36	71.0	64.2	36
24	93	31	-.40	.30	.72	-1.0	.67	-1.3	k .47	.36	77.4	64.3	24
50	89	31	-.05	.29	.63	-1.4	.61	-1.6	i .62	.36	74.2	62.7	50
61	91	31	-.22	.30	.60	-1.6	.59	-1.6	i .40	.36	77.4	63.6	61
42	93	31	-.40	.30	.60	-1.6	.59	-1.6	h .16	.36	74.2	64.3	42
59	98	31	-.87	.31	.59	-1.7	.60	-1.7	g .52	.35	71.0	63.6	59
5	91	31	-.22	.30	.59	-1.6	.55	-1.8	f .58	.36	77.4	63.6	5
12	82	31	.52	.27	.59	-1.8	.59	-1.8	e .55	.38	64.5	56.6	12
41	87	31	.12	.29	.53	-2.0	.56	-1.8	d .30	.37	77.4	61.3	41
60	88	31	.04	.29	.56	-1.8	.54	-1.9	c .59	.37	77.4	62.3	60
18	92	31	-.31	.30	.44	-2.5	.44	-2.5	b .56	.36	83.9	64.2	18
25	85	31	.28	.28	.36	-3.2	.36	-3.1	a .46	.37	83.9	60.0	25
MEAN	88.2	31.0	.00	.29	.99	-.1	.99	-.1			62.7	61.0	
S. D.	6.1	.0	.49	.01	.35	1.3	.38	1.4			11.1	4.3	

5.2. Reliabilitas Instrumen

SUMMARY OF 31 MEASURED Person

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	100.1	36.0	.52	.27	1.00	-.3	.99	-.4
S.D.	8.6	.0	.63	.01	.59	2.4	.59	2.4
MAX.	124.0	36.0	2.44	.31	2.39	4.3	2.35	4.2
MIN.	81.0	36.0	-.74	.24	.38	-3.2	.38	-3.3
REAL RMSE	.30	TRUE SD	.55	SEPARATION	1.84	Person	RELIABILITY	.77
MODEL RMSE	.27	TRUE SD	.57	SEPARATION	2.12	Person	RELIABILITY	.82
S.E. OF Person MEAN = .11								

Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = 1.00

CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .81

SUMMARY OF 36 MEASURED Item

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	86.2	31.0	.00	.29	.99	-.1	.99	-.1
S.D.	7.0	.0	.56	.01	.35	1.4	.37	1.4
MAX.	95.0	31.0	1.51	.31	2.10	3.8	2.23	4.0
MIN.	66.0	31.0	-.75	.26	.35	-3.3	.34	-3.3
REAL RMSE	.30	TRUE SD	.47	SEPARATION	1.55	Item	RELIABILITY	.70
MODEL RMSE	.29	TRUE SD	.48	SEPARATION	1.66	Item	RELIABILITY	.73
S.E. OF Item MEAN = .09								

Lampiran 3. Analisis Data SPSS 17.0 for Windows

A. Data Demografis

Jenis Kelamin

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pria	33	45.2	45.2	45.2
	Wanita	40	54.8	54.8	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Umur

		Umur			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	28	38.4	38.4	38.4
	16	42	57.5	57.5	95.9
	17	3	4.1	4.1	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

A. Data Deskriptif Variabel

		Statistics	
		penyesuaian diri	regulasi diri
N	Valid	73	73
	Missing	0	0
Mean		.5353	.8527
Median		.5400	.7800
Mode		.38	.89
Std. Deviation		.56113	.60701
Variance		.315	.368
Skewness		-.394	.337
Std. Error of Skewness		.281	.281
Kurtosis		-.338	.170
Std. Error of Kurtosis		.555	.555
Range		2.50	3.01
Minimum		-.94	-.40
Maximum		1.56	2.61
Sum		39.08	62.25
Percentiles	25	.2300	.4700
	50	.5400	.7800
	75	.9800	1.2350

B. Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	.077	73	.200*	.986	73	.616

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

C. Uji Linearitas

Linearitas Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri Akademik

Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable:Penyesuaian Diri Akademik

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.094	7.373	1	71	.008	-19.842	.397

The independent variable is Regulasi Diri.

Linearitas Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri Sosial

Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable:Penyesuaian Diri Sosial

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.019	1.339	1	71	.251	72.465	.198

The independent variable is Regulasi Diri.

Linearitas Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri *Personal Emotional*

Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable:Penyesuaian Diri Personal Emotional

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.000	.000	1	71	.986	12.673	-.003

The independent variable is Regulasi Diri.

Linearitas Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri Institusi

Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: Penyesuaian Diri Goal

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.171	14.649	1	71	.000	115.516	1.535

The independent variable is Regulasi Diri.

D. Uji Hipotesis

Uji Korelasi

Correlations

		Penyesuaian Diri	Regulasi Diri
Pearson Correlation	Penyesuaian Diri	1.000	.316
	Regulasi Diri	.316	1.000
Sig. (1-tailed)	Penyesuaian Diri	.	.003
	Regulasi Diri	.003	.
N	Penyesuaian Diri	73	73
	Regulasi Diri	73	73

Variabel Regulasi Diri dengan Dimensi Penyesuaian Diri Akademik

Correlations

		Penyesuaian Diri Akademik	Regulasi Diri
Pearson Correlation	Penyesuaian Diri Akademik	1.000	.307
	Regulasi Diri	.307	1.000
Sig. (1-tailed)	Penyesuaian Diri Akademik	.	.004
	Regulasi Diri	.004	.
N	Penyesuaian Diri Akademik	73	73
	Regulasi Diri	73	73

Variabel Regulasi Diri dengan Dimensi Penyesuaian Diri Sosial

Correlations

		Penyesuaian Diri Sosial	Regulasi Diri
Pearson Correlation	Penyesuaian Diri Sosial	1.000	.136
	Regulasi Diri	.136	1.000
Sig. (1-tailed)	Penyesuaian Diri Sosial	.	.126
	Regulasi Diri	.126	.
N	Penyesuaian Diri Sosial	73	73
	Regulasi Diri	73	73

Variabel Regulasi Diri dengan Dimensi Penyesuaian Diri Personal Emotional

Correlations

		Penyesuaian Diri Personal Emotional	Regulasi Diri
Pearson Correlation	Penyesuaian Diri Personal Emotional	1.000	-.002
	Regulasi Diri	-.002	1.000
Sig. (1-tailed)	Penyesuaian Diri Personal Emotional	.	.493
	Regulasi Diri	.493	.
N	Penyesuaian Diri Personal Emotional	73	73
	Regulasi Diri	73	73

Variabel Regulasi Diri dengan Dimensi Penyesuaian Diri Institusi

Correlations

		Penyesuaian Diri Goal	Regulasi Diri
Pearson Correlation	Penyesuaian Diri Goal	1.000	.414
	Regulasi Diri	.414	1.000
Sig. (1-tailed)	Penyesuaian Diri Goal	.	.000
	Regulasi Diri	.000	.
N	Penyesuaian Diri Goal	73	73
	Regulasi Diri	73	73

Indeks Korelasi Ganda

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.316 ^a	.100	.087	50.94743

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri

Variabel Regulasi Diri terhadap Dimensi Penyesuaian Diri Akademik

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.307 ^a	.094	.081	74.25772

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri

Variabel Regulasi Diri terhadap Dimensi Penyesuaian Diri Sosial

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.136 ^a	.019	.005	86.66246

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri

Variabel Regulasi Diri terhadap Dimensi Penyesuaian Diri Personal Emotional

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.002 ^a	.000	-.014	75.79646

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri

Variabel Regulasi Diri terhadap Dimensi Penyesuaian Diri Institusi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.414 ^a	.171	.159	203.53050

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri

Uji Signifikansi Keseluruhan

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	20454.138	1	20454.138	7.880	.006 ^a
	Residual	184290.520	71	2595.641		
	Total	204744.658	72			

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri

b. Dependent Variable: Penyesuaian Diri

Variabel Regulasi Diri terhadap Dimensi Penyesuaian Diri Akademik

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	40654.157	1	40654.157	7.373	.008 ^a
	Residual	391508.884	71	5514.210		
	Total	432163.041	72			

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri

b. Dependent Variable: Penyesuaian Diri Akademik

Variabel Regulasi Diri terhadap Dimensi Penyesuaian Diri Sosial

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	10054.578	1	10054.578	1.339	.251 ^a
	Residual	533237.093	71	7510.382		
	Total	543291.671	72			

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri

b. Dependent Variable: Penyesuaian Diri Sosial

Variabel Regulasi Diri terhadap Dimensi Penyesuaian Diri Personal Emotional

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1.708	1	1.708	.000	.986 ^a
	Residual	407902.374	71	5745.104		
	Total	407904.082	72			

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri

b. Dependent Variable: Penyesuaian Diri Personal Emotional

Variabel Regulasi Diri terhadap Dimensi Penyesuaian Diri Institusi

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	606818.765	1	606818.765	14.649	.000 ^a
	Residual	2941151.262	71	41424.666		
	Total	3547970.027	72			

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri

b. Dependent Variable: Penyesuaian Diri Goal

Persamaan Regresi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	26.898	10.473		2.568	.012
	Regulasi Diri	.282	.100	.316	2.807	.006

a. Dependent Variable: Penyesuaian Diri

Lampiran 4. Kuisiner Penelitian

Selamat Pagi/ Siang/ Sore,

Saya Widarti Ratna Negara dari jurusan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, saat ini sedang melakukan penelitian akhir guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Penelitian yang sedang saya lakukan mengenai pengaruh self regulasi terhadap penyesuaian diri. Untuk itu saya meminta kesediaan saudara untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Saudara akan diminta untuk menjawab pernyataan - pernyataan sesuai dengan petunjuk pengerjaan yang akan dijelaskan. Jawaban yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hasilnya tidak akan mempengaruhi penilaian apapun atas diri Saudara/I karena semua jawaban yang saudara berikan adalah benar. **Karenanya, dimohonkan untuk menjawab seobjektif mungkin dan sesuai dengan kondisi yang dialami.**

Sebelum memulai mengerjakan, perhatikan baik-baik petunjuk pengerjaan yang ada. Dan jika saudara telah selesai mengerjakan, maka harap saudara pastikan agar tidak ada pernyataan yang terlewat. Kesediaan serta partisipasi Saudara dalam penelitian ini sangat penting dan berarti.

Atas bantuan dan kerjasama yang Saudara berikan, saya ucapkan terima kasih.

Jakarta, Mei 2016

Widarti Ratna Negara

IDENTITAS RESPONDEN

Nama/ Inisial : _____
Jenis Kelamin : L/P
Usia : _____ tahun
Kelas / Jurusan : _____

Dengan ini saya bersedia untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini

Jakarta, ____ Juni 2016

()

BAGIAN I

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan penyesuaian diri siswa di sekolah dan di asrama.

Petunjuk Pengisian

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan, baca dan pahami dengan benar setiap pernyataannya. Anda diminta untuk mengisi sesuai dengan gambaran diri Anda, dengan cara memberikan **tanda silang (X)** pada salah satu dari empat kolom yang tersedia yaitu:

STS = Sangat Tidak Sesuai

TS = Tidak Sesuai

S = Sesuai

SS = Sangat Sesuai

Berikanlah tanda silang (X) pada kolom yang paling menggambarkan diri Anda terhadap pernyataan tersebut.

NO	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
1	Saya tidak begitu puas dengan situasi akademik di sekolah				
2	Saya memiliki hubungan baik dengan teman sekelas saya di sekolah				
3	Saya puas dengan prestasi akademis yang telah dicapai saat ini				
4	Saya merasa senang dengan keputusan memilih belajar di sekolah ini sekarang				
5	Mendapatkan nilai yang bagus dalam mata pelajaran yang disukai adalah sangat penting				
6	Saya merasa kesulitan menjalani berbagai				

	tanggung jawab yang saya pikul				
7	Saya puas dengan fasilitas penunjang belajar yang disediakan oleh sekolah				
8	Target akademis yang ingin saya capai sudah ditetapkan dengan baik				
9	Saya merasa sangat kesepian belakangan ini				
10	Saya merasa saya memiliki kemampuan sosial yang baik di sekolah				
39	Saya memikirkan kemungkinan manfaat yang dapat saya terima untuk datang ke pusat layanan konseling siswa yang ada di sekolah				
40	Belakangan ini saya merasa kurang efektif mengatur waktu belajar				
41	Pikiran saya mudah panik ketika ada banyak tugas				
42	Saya tidak bisa tidur nyenyak belakangan ini				
43	Saya tidak mengerjakan sejumlah tugas sekolah saya dengan baik				
44	Saya puas dengan kualitas guru yang ada di sekolah				
45	Saya belum mampu mengerjakan soal ujian dengan baik				
46	Saya merasa sangat berbeda dengan siswa-siswa di sekolah saya terutama pada hal-hal yang tidak saya sukai				
47	Saya berpartisipasi dalam kegiatan sosial di sekolah				

BAGIAN II

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan pengalaman pembelajaran. **Bayangkan jika Anda berada pada situasi pembelajaran di sekolah saat ini.**

Petunjuk Pengisian

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan, baca dan pahami dengan benar setiap pernyataannya. Anda diminta untuk mengisi sesuai dengan gambaran diri Anda saat berada pada situasi tersebut, dengan cara memberikan **tanda silang (X)** pada salah satu dari empat kolom yang tersedia yaitu:

STS = Sangat Tidak Sesuai

TS = Tidak Sesuai

S = Sesuai

SS = Sangat Sesuai

Berikanlah tanda silang (X) pada kolom yang paling menggambarkan diri Anda terhadap pernyataan tersebut.

NO	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
1	Saya mampu mengerjakan tugas setelah merasa sedih atau kesal				
2	Saya mengurangi kegiatan yang menguras tenaga saat sedang menghadapi ujian.				
3	Saya menerima masukan dari teman-teman mengenai tindakan saya di dalam kelas yang tidak sesuai dengan harapan.				
4	Saya senang belajar kelompok sebelum ujian semester karena akan mendapat banyak masukan dan bantuan dari teman.				
5	Saya menyempatkan waktu untuk menuliskan apa saja				

	aktivitas atau kegiatan yang telah saya kerjakan.				
6	Saya mengikuti les privat atau bimbingan yang akan membantu diri dalam meraih tujuan.				
7	Saya senang jika guru meminta saya untuk mengerjakan soal di papan tulis.				
8	Saya memberikan hadiah-hadiah kecil seperti makanan atau barang-barang sederhana sebagai penyemangat untuk diri sendiri ketika berhasil menyelesaikan tugas.				
9	Saya berusaha tidak gugup saat mengerjakan ulangan semester.				
10	Saya mampu memusatkan perhatian dan mengerjakan tugas setelah merasa sedih atau kesal				
45	Kondisi cuaca apapun tidak menghalangi saya untuk tetap berangkat ke sekolah.				
46	Saya yakin dapat mengerjakan tugas yang diberikan dengan baik dan benar				
47	Saya memilih untuk tetap mengerjakan tugas meskipun teman mengajak bermain.				
48	Ketika guru memberikan tugas, saya berusaha mengerjakannya dengan baik				
49	Saya dapat fokus kembali melanjutkan tugas yang sedang dikerjakan setelah berbincang-bincang dengan teman di kelas.				
50	Saya tetap duduk dengan tenang menyimak penyampaian materi dari guru dikelas.				
51	Saya yakin dapat mengerjakan ulangan dengan baik				
52	Saya memastikan diri telah mempelajari materi yang belum saya kuasai sebelum menghadapi ujian.				
53	Saya yakin mampu mengejar cita-cita saya.				

Lampiran 5. Saran-saran yang di sampaikan oleh penguji

SARAN-SARAN YANG DISAMPAIKAN OLEH PENGUJI

Nama peserta : Widarti Ratna Negara
 Nomor registrasi : 1125120007
 Jurusan/Prodi : _____
 Nama penguji : _____
 Jurusan/Prodi : _____
 Fakultas : _____

No.	Isi Saran - Saran
01.	<u>Likat cuff, = & skripsi dan diperbaiki.</u>
02.	<u>Bawa skripsi ini saat acc ya.</u>
03.	
04.	
05.	
06.	
07.	
08.	
09.	
10.	

acc 28/7 2016

AA

Jakarta, 21 Juli 2016

Fakultas Ilmu Pendidikan
 Universitas Negeri Jakarta
 Panitia Ujian Skripsi Sarjana
 Penguji,

AA
Anna Armeini R.

NIP. 19760524 200501 2001

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN
EXPERT JUDGEMENT 2

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : LARA FRIDANI, S.Psi, M. Psych, Ph.D
NIP : 197306681998032002
Prodi : BK
Pendidikan Terakhir : S-3 PAUD
Bidang Keahlian : Psikologi Anak
No. Handphone : + 61404 659 484

Menyatakan bahwa instrumen *Self Regulasi Pada Remaja* yang telah divalidasi: dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan*)

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, 15 Juni 2016

Validator,



NIP. 197306081998032002

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN
EXPERT JUDGEMENT 4

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd
NIP : 197909252002122001
Prodi : Psikologi
Pendidikan Terakhir : S2
Bidang Keahlian : Pengukuran & Evaluasi
No. Handphone : 08158033431

Menyatakan bahwa instrumen Regulasi Diri Remaja yang telah divalidasi: dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan*)

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, 22 Juni 2016

Validator,



NIP. 197909252002122001



*Building
Future
Leaders*

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PR I : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982
BAUK : 4750930, BAAK : 4759081, BAPSI : 4752180
Bagian UHTP : Telepon. 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian HUMAS : 4898486
Laman : www.unj.ac.id

Nomor : 2393/UN39.12/KM/2016
Lamp. : -
Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
untuk Penulisan Skripsi

19 Mei 2016

Yth. Kepala SMA Negeri Ragunan
Jl. Harsono RM Komp. Gelanggang Olahraga
Ragunan, Jakarta Selatan

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : **Widarti Ratna Negara**
Nomor Registrasi : 1125120007
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
No. Telp/HP : 081275880042

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

"Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama di Boarding School X"

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Administrasi
Akademik dan Kemahasiswaan



Drs. Syaifullah
NIP. 195702161984031001

Tembusan :

1. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
2. Kaprog Psikologi



**PEMERINTAH PROVINSI DKI JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SMP/SMA NEGERI RAGUNAN
(KHUSUS OLAHRAGAWAN)**

Alamat : Komplek Gelora Ragunan Pasar Minggu Telp : 7806770, 7801662 Fax : 7801662
Jakarta Selatan, Website : skoragunan.sch.id, LMS : lmsskoragunan.sch.id
Kode Pos 12550

SURAT KETERANGAN

NO : 147/-1.851.65

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs. H. Suharsono, MM
NIP : 195808011985031014
Pangkat/Gol : Pembina Tk.I / IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa :

Nama : Widarti Ratna Negara
Nomor Registrasi : 1125120007
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
Judul Skripsi : **“Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama di Boarding School X”**

Adalah benar telah melakukan Penelitian di SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) Jakarta pada tanggal 30 Mei 2016.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 24 Juni 2016
Kepala Sekolah

Suharsono
19580801198503101





*Building
Future
Leaders*

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PR I : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982
BAUK : 4750930, BAAK : 4759081, BAPSI : 4752180
Bagian UHTP : Telepon. 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian HUMAS : 4898486
Laman : www.unj.ac.id

Nomor : 2394/UN39.12/KM/2016
Lamp. : -
Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
untuk Penulisan Skripsi

19 Mei 2016

Yth. Kepala Sekolah MA Husnul Khotimah
Desa Maniskidul Kec. Jalaksana
Kab. Kuningan, Jawa Barat

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : **Widarti Ratna Negara**
Nomor Registrasi : 1125120007
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
No. Telp/HP : 081275880042

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

"Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama di Boarding School X"

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Administrasi
Akademik dan Kemahasiswaan



Drs. Syaifullah
NIP 195702161984031001

Tembusan :
1. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
2. Kaprog Psikologi



مؤسسة حسن الخاتمة كورنينجان
MADRASAH ALIYAH HUSNUL KHOTIMAH
TERAKREDITASI A NSM : 131232080006 NPSN : 20277214

Jl. Raya Maniskidul Jalaksana Kuningan Jawa Barat 45554 Telp. (0232) 8617759 / 613808 Fax. (0232) 8617759 / 613809 PO. BOX. 160

SURAT KETERANGAN

No. 333/102.18/MA.04/G.011/VI/2016

Yang bertandatangan di bawah ini adalah Kepala Madrasah Aliyah Husnul Khotimah menerangkan bahwa:

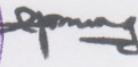
Nama : **WIDARTI RATNA NEGARA**
 NIM : 1125120007
 Program Studi : Psikologi
 Fakultas : Ilmu Pendidikan
 Universitas : Universitas Negeri Jakarta

Benar telah melakukan penelitian di MA Husnul Khotimah pada tanggal 04 Juni 2016 dalam rangka penulisan Skripsi yang berjudul *“Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama di Boarding School X”*

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kuningan, 04 Juni 2016

Kepala Madrasah,



H. Supeno, Lc., M.A.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Widarti Ratna Negara dilahirkan di Bogor pada tanggal 23 Januari 1994. Peneliti merupakan anak pertama dari empat bersaudara dari ayah yang bernama Feriyardi dan ibu bernama Muhinah.

Pendidikan formal yang pernah ditempuh oleh peneliti diawali di TK. Salman Al-Farisi daerah Cibinong-Bogor, dilanjutkan dengan bersekolah dasar di SDIP Daarul Jannah Cibinong-Bogor. Setelah lulus sekolah dasar peneliti melanjutkan sekolah menengah pertama di MTs Pondok Pesantren Husnul Khotimah Kuningan-Jawa Barat. Kemudian peneliti menempuh pendidikan menengah akhirnya di MA Pondok Pesantren Husnul Khotimah Kuningan-Jawa Barat dan lulus pada tahun 2012. Setelah lulus dari jenjang SMA, peneliti melanjutkan kuliah di Universitas Negeri Jakarta Fakultas Ilmu Pendidikan Program Studi Psikologi.

Penulis juga melakukan program Praktek Kerja Psikologi selama 40 Hari pada tahun 2015 di SMANU M.H. Thamrin yang terletak di Jakarta Timur.. Selain itu peneliti juga penerima beasiswa KSE (Karya Salemba Empat) Universitas Negeri Jakarta Selama 2 Periode 2014/2015 dan 2015/2016. Kontak yang dapat dihubungi melalui email ratna.negara2394@gmail.com.