



PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA PONDOK PESANTREN MA HUSNUL KHOTIMAH

Dwi Kencana Wulan*

Widarti Ratna Negara**

* Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

** Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

DOI: <https://doi.org/10.21009/JPPP.072.05>

Alamat Korespondensi:

kencana.wulan@unj.ac.id

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 is 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 is 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

1. Pendahuluan

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.

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).

Pondok Pesantren Husnul Khotimah yang berdiri pada tahun 1994 yang terletak di daerah Kuningan Jawa Barat. 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.

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 mempelajari mata pelajaran agama jenjang pendidikan MTs. Mata pelajaran yang seharusnya dipelajari selama 3 tahun, mereka pelajari dengan rentang waktu satu 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.

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-emotional* dan *institutional attachment* .

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 (dalam 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.

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

2. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode survey (penelitian korelasional). Teknik sampling yang digunakan adalah *non probability sampling* . Jenis teknik yang digunakan adalah sampling jenuh, istilah lain dari sampling jenuh adalah sensus. Sampel yang digunakan adalah kelas I (kelas persiapan) angkatan 22 tahun ajaran 2015/2016 yang memiliki rentang usia sampel adalah 15-17 tahun yang berarti siswa baru mengakhir jenjang SMP/MTs dan baru menapaki jenjang SMA/MA.

Pengukuran penyesuaian diri menggunakan *Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ)* merupakan alat ukur yang diciptakan oleh Baker dan Syrik (1989) di kembangkan oleh Waller (2009). Instrumen ini terdiri dari empat dimensi yaitu: *academic adjustment, social adjustment, personal emotional adjustment, goal commitment/institutional attachment* .

Adapun untuk pengukuran regulasi diri menggunakan *Adolescent-Self Regulatory Inventory (ASRI)* merupakan alat ukur yang berlandaskan teori dari Russell A. Barkley (1997, 2004). ASRI lalu diciptakan oleh L.Moilanen dan

diterbitkan dari jurnal *Journal of Youth & Adolescence* pada tahun 2007.

Penganalisaan data dilakukan secara pemodelan *Rasch* dengan bantuan aplikasi

Winstep versi 3.73 dan pengujian hipotesis dengan analisis regresi menggunakan aplikasi SPSS versi 17.00.

3. Hasil Penelitian dan Diskusi

Tabel 1. Kategorisasi Skor Penyesuaian Diri

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

Berdasarkan data pada Tabel 1, terlihat bahwa terdapat 35 siswa yang memiliki penyesuaian diri

rendah (52,1%) dan 38 siswa memiliki penyesuaian diri tinggi (47,9%).

Tabel 2. Kategorisasi Regulasi diri

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

Berdasarkan data pada Tabel 2, terlihat bahwa terdapat 33 siswa yang memiliki regulasi diri rendah (45,25%) 40 siswa yang memiliki regulasi diri tinggi (54,75%).

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi. Analisis regresi bertujuan untuk mengetahui tujuan-tujuan penelitian yang belum tercapai melalui uji korelasi. Dalam analisis regresi, terdapat beberapa syarat yang perlu dilakukan agar pengujian

dengan analisis ini dapat tercapai. Data yang digunakan harus berdistribusi normal serta terdapat linieritas antara variabel Y dengan variabel X. Setelah asumsi-asumsi tersebut tercapai, maka dapat dilakukan pengujian hipotesis dengan analisis regresi. Untuk semakin memperkaya dan menambah informasi mengenai pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri, akan disajikan tabel yang berisi pengaruh regulasi diri terhadap dimensi-dimensi penyesuaian diri

Tabel 3. Uji Signifikansi Keseluruhan ANOVA^b

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

Kriteria Pengujian:
H₀ diterima H_a ditolak jika F hitung < F tabel dan nilai p > 0,05

H₀ ditolak H_a diterima jika F hitung > F tabel dan nilai p < 0,05.

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 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

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 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.

Adapun 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 memonitor dan terus mengevaluasi sampai kepada siswa tersebut mampu untuk menyesuaikan diri pada aspek penyesuaian diri *personal emotional*.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan regulasi diri terhadap penyesuaian diri siswa I (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.

Saran dari hasil peneliiian ini antara lain adalah 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.

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 kelas I untuk dapat meningkatkan regulasi dirinya seperti membuat rencana-rencana jangka panjang siswa kedepan. Juga membuat program yang dapat meningkatkan kemapuan siswa untuk menyesuaikan diri seperti program kelompok belajar.

6. Daftar Pustaka

- Abdullah, Umar. (2011). Perbedaan college adjustment dan self estem 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 J.M. Self-regulation and the addictive behaviors. In: Miller WR, Heather N, editors. *Treating addictive behaviors*. 2. New York: Plenum Press; 1998
- Haber, A. & Runyon, R. P. (1984). *Psychology of Adjustment*. Illionis: Dorrsey 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*. NewYork: 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-kesuksesan-pendidikan-berkarakter-421331.html>)
- Lazarus, R. S. (1976). *Pattern of Adjustment* (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-boardingschool.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*. 12 (1).
- 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, N. (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, A. (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.
- Siswoyo, D., dkk. (2008). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- 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 Assessing the Adjustment of Incoming First-Year Engineering Students In A Summer Bridge Program*. Dissertation: Graduate Faculty of the Virginia Polytecnic Institute and State University.