

Vol. 2, No. 2, 2021

ISSN (Print) :2722-5453  
ISSN (Online) :2722-5461

# ACADEMIC JOURNAL OF PSYCHOLOGY AND COUNSELING

Analisis Logoterapi Terhadap Pengobatan Korban  
NAPZA di Yayasan Mitra Alam Surakarta  
**Siti Fathonah, Indah Permatasari**

Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian  
Diri pada Siswa SMK  
**Maslahatun Nisai, Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia**

Masihkah Bertahan? Strategi Coping Stres Tenaga  
Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19  
**Wilhelmina Asterix Nicolas, Doddy Hendro Wibowo**

Hubungan Antara Kesadaran Diri dan Penyesuaian  
Diri dengan Kedisiplinan Menerapkan Protokol  
Kesehatan di Era New Normal  
**Novita Sari, Nanik Kholifah**

Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk  
Meredakan Kecemasan Siswa Menghadapi  
Praktik Kerja Lapangan (PKL)  
**Dwi Sri Rahayu**



Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Vol. 2, NO. 2 Mei-Oktober 2021

ISSN: 2722-5453 (Print); 2722-5461 (Online)

# ACADEMIC JOURNAL OF PSYCHOLOGY AND COUNSELING

# ACADEMIC JOURNAL OF PSYCHOLOGY AND COUNSELING

## **Editorial Team:**

### **Editor in-Chief**

Kholilurrahman, UIN Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

### **Editorial Board**

Dhestina Religia Mujahid, (SCOPUS ID: 57204358283),  
UIN Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

Athia Tamyizatun Nisa, UIN Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

Lintang Seira Putri, UIN Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

Alfin Miftahul Khairi, UIN Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

### **Reviewer**

Isnanita Noviya Andriyani, (SCOPUS ID: 57214806571),  
UIN Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

Ahmad Saifuddin, UIN Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

Akhmad Liana Amrul Haq, (SCOPUS ID: 57212684940),  
Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

Aniq Hadiyah Bil Haq, (SCOPUS ID: 57202812777),  
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

Lukman Harahap, UIN Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

### **Alamat Redaksi:**

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, UIN Raden Mas Said Surakarta.

Jl. Pandawa No. 1, Pucangan, Kartasura, Jawa Tengah, 57168

Phone: +62271-781516, Fax: +62271-782774.

email: [jurnal.ajpc@gmail.com](mailto:jurnal.ajpc@gmail.com)

<http://ejournal.iainsurakarta.ac.id/index.php/ajpc/index>

# ACADEMIC JOURNAL OF PSYCHOLOGY AND COUNSELING

## Daftar Isi

Analisis Logoterapi Terhadap Pengobatan Korban NAPZA di Yayasan Mitra Alam Surakarta <i>Siti Fathonah, Indah Permatasari</i> .....	103-130
Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada Siswa SMK <i>Maslahatun Nisai Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia</i> .....	131-158
Masihkah Bertahan? Strategi Coping Stres Tenaga Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19 <i>Wilhelmina Asterix Nicolas, Doddy Hendro Wibowo</i> .....	159-188
Hubungan Antara Kesadaran Diri Dan Penyesuaian Diri dengan Kedisiplinan Menerapkan Protokol Kesehatan di Era New Normal <i>Novita Sari, Nanik Kholifah</i> .....	189-212
Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Praktik Kerja Lapangan (PKL) <i>Dwi Sri Rahayu</i> .....	213-236
<i>Author Guideline</i> .....	237-240





## HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA SMK

Maslahatun Nisai<sup>1</sup>, Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia<sup>2\*</sup>

Universitas Yudharta Pasuruan

### Abstract

**Keywords:**  
self-adjustment;  
self-regulation;  
vocational student

*The ability to adapt is necessary to live well in a social environment. Likewise with students in their teens. The purpose of this study was to determine whether or not there is a correlate of self-regulation with self-adjustment in adolescents. The sample used was 80 students who were taken using cluster random sampling technique. Data collection uses a self-adjustment scale which was developed based on the Schneiders's theory (1964) and a self-regulation scale which was developed based on the Schunk & Zimmerman's theory (1998). The data obtained were then analyzed using Product Moment and Regression Analysis. From the results of data analysis shows the value of Sig. is 0,000 ( $p < 0,05$ ). These results indicate that self-regulation has a correlate with self-adjustment in adolescents. It means, adolescents who have good self-regulation will have good self-adjustment, so they are expected to be able to participate in activities at school without obstacles.*

Alamat korespondensi:

e-mail: <sup>1</sup>maslahatun.nisai@gmail.com

<sup>2\*</sup>kalya.zahra@gmail.com

© 2021 IAIN Surakarta

### **Abstrak**

---

**Kata kunci:**

penyesuaian diri;  
regulasi diri;  
siswa SMK

---

Kemampuan untuk menyesuaikan diri dibutuhkan untuk dapat hidup dengan baik di lingkungan sosial. Begitupun dengan siswa dalam masa remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan regulasi diri terhadap penyesuaian diri pada remaja. Sampel dalam penelitian ini menggunakan 80 siswa yang diambil dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala penyesuaian diri yang dikembangkan berdasarkan teori Schneiders (1964) dan skala regulasi diri yang dikembangkan berdasarkan teori Schunk & Zimmerman (1998). Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan Product Moment dan analisis regresi. Dari hasil analisa data menunjukkan nilai sig. sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan regulasi diri dengan penyesuaian diri siswa. Artinya, remaja yang memiliki regulasi diri yang baik akan memiliki penyesuaian diri yang baik pula, sehingga diharapkan dapat mengikuti kegiatan di sekolah tanpa hambatan.

---

### **How to cite this (APA 7th Edition):**

Nisai, M. & Aulia, L. A. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa SMK. *Academic Journal Of Psychology And Counseling*, 2(2), 131-158. <https://doi.org/10.22515/ajpc.v2i2.4258>

## **PENDAHULUAN**

Sekolah merupakan lembaga pendidikan untuk membentuk watak, kepribadian dan menimba ilmu agar terbentuk siswa yang memiliki budaya luhur. Di sisi lain sekolah dipandang sebagai suatu masyarakat yang utuh serta memiliki kepribadian sendiri, menjadi tempat untuk menyelenggarakan proses belajar mengajar. Sekolah juga bisa dikatakan sebagai lingkungan sosial kedua setelah lingkungan rumah atau keluarga (Subianto, 2013; Sujana, 2019). Sehingga, untuk dapat hidup dengan baik di lingkungan sosial diperlukan kemampuan untuk menyesuaikan diri. Hal tersebut juga berlaku pada masa

remaja. Sebagai makhluk sosial, remaja juga dituntut untuk memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Pritaningrum & Wiwin, 2013; Windaniati, 2015).

Menurut Fahmi (Desmita, 2017), penyesuaian diri terbentuk sesuai dengan hubungan individu dengan lingkungan sosialnya. Individu tidak hanya dituntut untuk mengubah perilakunya dalam menghadapi kebutuhan-kebutuhan dirinya, akan tetapi juga dituntut untuk menyesuaikan diri dengan adanya orang lain dan macam-macam kegiatannya. Menurut Atwater (1983), penyesuaian diri terdiri dari beberapa aspek. Pertama, aspek penyesuaian pribadi. Aspek ini meliputi keterampilan individu untuk menyadari kondisi dirinya sendiri. Dengan demikian, individu tersebut mampu menciptakan hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan di sekitarnya. Kedua, aspek penyesuaian sosial. Aspek ini berkaitan dengan keterampilan individu dalam berinteraksi secara harmonis dengan lingkungan sosial.

Adapun menurut Haber & Runyon (1984), terdapat lima aspek penyesuaian diri. Pertama, aspek persepsi (*perception*). Penyesuaian diri melibatkan kemampuan individu untuk mempersepsikan kondisi diri dengan kondisi lingkungan. Kedua, manajemen stres (*stress management*). Aspek ini meliputi kemampuan individu untuk mengendalikan tekanan yang diperolehnya dari lingkungan (Oladinrin, Adeniyi, & Udi, 2014; Tuck, Alleyne, & Thinganjana, 2006). Ketiga, konsep diri (*self-concept*). Konsep diri merupakan gambaran diri individu terhadap dirinya sendiri dan kemudian dikaitkan dengan kondisi lingkungan (Gecas, 2011; Oyserman, Elmore, & Smith, 2012; Wehrle & Fasbender, 2019). Keempat, ekspresi perasaan (*expression of feelings*). Aspek ekspresi perasaan merupakan aspek dari penyesuaian diri yang berbentuk keterampilan individu dalam mengekspresi emosi dan perasaannya secara baik dan benar. Kelima, hubungan interpersonal (*interpersonal relationships*). Aspek ini berkaitan dengan



keterampilan individu dalam menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain.

Fakta yang terjadi pada remaja adalah masih terdapat remaja yang kurang mampu menyesuaikan diri, terutama di sekolah. Hal tersebut dapat dilihat dari tindakan seperti tidak mengikuti peraturan sekolah atau melakukan pelanggaran terhadap aturan sekolah, salah satunya adalah membolos. Seperti yang terjadi ketika Dinas Polisi Pamong Praja Pasuruan Jatim berhasil merazia sejumlah siswa yang bolos sekolah di pusat *game online*. Hasilnya, sebanyak tujuh siswa kedapatan bermain game online di jam sekolah. Razia siswa terhadap siswa bolos sekolah tersebut dilakukan di dua lokasi game online di kompleks pertokoan Parimas Jalan Panglima Sudirman, Kota Pasuruan (JPNN, 2017). Selain itu, masih maraknya kasus yang terjadi karena relasi yang kurang baik antara siswa dengan siswa lainnya ataupun dengan guru dan anggota sekolah yang lain. Seperti salah satu kasus yang terjadi di Sampang, ketika seorang siswa menganiaya guru yang berakibat guru tersebut meninggal. Kasus penganiayaan terjadi karena siswa tidak terima pipinya dicoret dengan cat lukis oleh guru tersebut (Jajeli, 2018).

Berbagai peristiwa tersebut mengindikasikan bahwa terdapat beberapa fenomena terkait masalah penyesuaian diri siswa yang tergolong masuk pada fase remaja. Aspek manajemen stres siswa kurang baik sehingga membolos dan menghibur diri dengan *game online*. Aspek ekspresi perasaan dan hubungan interpersonal juga kurang baik karena melampiaskan perasaan negatifnya akibat pipi dicoret oleh guru dengan menganiaya guru sampai meninggal.

Permasalahan penyesuaian diri juga ditemukan di lokasi lain, yaitu di salah satu SMK Negeri 1 Prigen Pasuruan Jawa Timur. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di salah satu sekolah di Kecamatan Prigen menunjukkan bahwa di sekolah tersebut masih sering terjadi kasus pelanggaran. Diantaranya masih adanya siswa

yang terlambat datang ke sekolah, bahkan membolos. Selain itu, pernah dalam satu hari terdapat lebih dari 10 siswa yang membolos sekolah. Dalam kegiatan sekolah, terdapat juga siswa yang tidak mengikuti kegiatan sekolah salah satunya adalah kegiatan upacara bendera. Siswa di sekolah tersebut juga kurang disiplin terhadap aturan, seperti siswa perempuan yang membawa dan menggunakan make up ke sekolah. Sedangkan siswa laki-laki memakai aksesoris seperti gelang, dan masih banyak siswa yang tidak menggunakan atribut seragam sekolah lengkap. Selain itu, banyak siswa yang masih kurang memiliki sopan santun terhadap guru, seperti berbicara dengan nada tinggi dengan guru. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih kurang mampu menyesuaikan diri.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa ada permasalahan penyesuaian diri pada siswa. Berbagai bentuk pelanggaran sekolah yang dilakukan oleh siswa tersebut mengindikasikan bahwa siswa kurang memiliki keterampilan manajemen stres, ekspresi perasaan, dan konsep diri yang baik. Keterampilan-keterampilan tersebut merupakan aspek penyesuaian diri menurut Haber & Runyon (1984). Selain itu, para siswa tersebut kurang memiliki kesadaran terhadap perannya sebagai siswa yang perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah.

Masalah penyesuaian diri merupakan masalah yang penting karena menyangkut seluruh aspek kepribadian individu dalam interaksinya dengan lingkungan dalam dan luar dirinya (Desmita, 2017). Lebih lanjut Prawira (2017) menyebutkan bahwa penyesuaian diri dapat lancar atau terhambat tergantung pada individu yang bersangkutan dan faktor-faktor yang mempengaruhi. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri adalah regulasi diri, sebagai salah satu unsur dari kepribadian (Schneider, 2008).

Regulasi diri merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku dan perasaan yang terus menerus

dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Schunk & Zimmerman, 2003). Regulasi diri merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang. Regulasi diri dapat mencegah individu dari keadaan yang tidak sesuai, sehingga dapat mengarahkan kepribadian yang normal dan mampu mencapai pengendalian diri dan realisasi diri (Ali & Asrori, 2011; Azhari & Mirza, 2016; Rosliani & Ariati, 2016; Vazsonyi & Huang, 2010). Terdapat lima aspek regulasi diri, yaitu mengatur standar dan tujuan (*setting standards and goals*), observasi diri (*self-observation*), evaluasi diri (*self-evaluation*), reaksi diri (*self-reaction*), dan refleksi diri (*self-reflection*).

Regulasi diri dapat membuat siswa mampu dalam menyesuaikan diri (Schneider, 2008), seperti patuh terhadap peraturan sekolah. Ketika seorang siswa memiliki regulasi diri, maka siswa tersebut memiliki keterampilan untuk mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku yang akan diaktualisasikannya. Selain itu, adanya regulasi diri membuat siswa terarah dalam melangkah, lebih terencana dalam memulai sesuatu, serta mempermudah dalam pelaksanaan sesuatu tersebut. Keterampilan mengelola dan mengarahkan ini kemudian akan menyebabkan siswa memikirkan berbagai kemungkinan yang terjadi ketika siswa tersebut melakukan sesuatu. Kondisi lingkungan menjadi salah satu pertimbangan untuk mengarahkan dan mengelola diri siswa. Sehingga, ketika siswa tersebut memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi, maka akan mempermudahnya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan (Setiawan, 2017).

Dengan adanya regulasi diri, individu akan mampu untuk menyesuaikan diri antara keadaan objektif dirinya dengan rencana masa depannya. Individu diharapkan mampu mempertimbangkan dan mengambil keputusan tentang masa depan dirinya sendiri baik dalam bidang pendidikan, karir, maupun budaya atau keluarga atau kemasyarakatan (Rahardjo & Gudnanto, 2016). Begitu juga pada remaja, adanya regulasi diri dapat membantu remaja mampu menyesuaikan

diri yaitu mampu menghadapi tuntutan (Ghufron & Risnawati S, 2016). Seperti yang dikemukakan oleh Elfiadi (2016) yang menyatakan bahwa dengan semakin baiknya regulasi diri yang dimiliki remaja atau siswa, maka akan berdampak pada semakin meningkatnya kemampuan siswa dalam menyelesaikan masalah. Selain itu, siswa yang memiliki regulasi diri biasanya memiliki keyakinan yang tinggi akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas belajar dengan sukses (Ormrod, Anderman, & Anderman, 2019)

Menurut Kartono (Wulandari, 2016), remaja dengan regulasi diri yang tinggi mampu dalam menyesuaikan diri. Hal tersebut dikarenakan dalam penyesuaian diri individu berusaha untuk mencapai harmoni pada diris sendiri dan lingkungan sekitarnya, sehingga permusuhan, kemarahan, depresi, dan emosi negatif lain sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien dapat dihilangkan. Sedangkan, remaja yang memiliki regulasi diri rendah cenderung kurang mampu melaksanakan norma sosial, mengontrol perilakunya, dan mengatur emosi-emosi negatif dalam diri agar tidak merugikan orang lain (Wibowo & Nashori, 2017).

Fenomena yang terjadi berdasarkan data awal yang terkumpul bahwa siswa SMK Negeri 1 Prigen Pasuruan Jawa Timur menunjukkan perilaku yang mengindikasikan kurangnya penyesuaian diri. Namun, di sisi lain, berdasarkan wawancara awal ditemukan bahwa para siswa mengaku mampu mengendalikan perilakunya. Fenomena tersebut mengandung kesenjangan yang perlu untuk diteliti. Terlebih lagi, kedua variabel tersebut merupakan komponen penting yang ada di dalam diri remaja agar remaja dapat berkembang dengan baik. Di sisi lain, dampak negatif dari kurangnya regulasi diri dan penyesuaian diri juga menyebabkan individu akan cenderung melanggar norma dan melakukan perbuatan yang destruktif (Wibowo & Nashori, 2017).

Terdapat berbagai penelitian terdahulu mengenai regulasi diri dan penyesuaian diri. Misalkan, penelitian Anggana & Pedhu (2021);

Arum & Khoirunnisa (2021); Azmiyyah & Lianawati (2021); Damayanti (2015); Judistira & Wijaya (2017); Kumalasari & Ahyani (2012); Mandoa, Saud, & Reba (2021); Parsian, Igoli, & Alhosseini (2020); Poerwanto & Murdiyani (2021); Schunk & Zimmerman (2003); Setiawan (2017); Tangney, Baumeister, & Boone (2004); Wibowo & Nashori (2017); Windaniati (2015); Wulan & Negara (2018); serta Zirizkana & Aviani (2019). Meskipun demikian, penelitian ini berbeda dengan penelitian terdahulu pada beberapa aspek. Pertama, aspek lokasi penelitian. Penelitian ini diadakan di SMK Negeri 1 Prigen Pasuruan Jawa Timur. Sekolah tersebut belum pernah diteliti terkait variabel regulasi diri dan penyesuaian diri. Kedua, aspek subjek penelitian. Penelitian ini melibatkan siswa SMK Negeri 1 Prigen Pasuruan Jawa Timur yang tergolong remaja. Ketiga, aspek alat ukur penelitian. Dengan demikian, penelitian ini merupakan penelitian yang orisinal.

Hipotesis penelitian ini ada dua. Pertama, hipotesis nihil yang berbunyi tidak ada hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada siswa SMK Negeri 1 Prigen Pasuruan Jawa Timur. Kedua, hipotesis alternatif yang berbunyi ada hubungan positif antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada siswa SMK Negeri 1 Prigen Pasuruan Jawa Timur.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dan metode korelasional karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan antara dua variabel. Sedangkan variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah regulasi diri sebagai variabel bebas dan penyesuaian diri sebagai variabel terikat.

Regulasi diri adalah merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Regulasi

diri ini diukur dengan alat ukur berbentuk likert yang meliputi aspek keterampilan mengatur standar dan tujuan (*setting standards and goals*), observasi diri (*self-observation*), evaluasi diri (*self-evaluation*), reaksi diri (*self-reaction*), dan refleksi diri (*self-reflection*). Semakin tinggi skor hasil ukur dari alat ukur regulasi diri tersebut, maka semakin tinggi pula tingkat regulasi diri individu. Begitu pula sebaliknya.

Adapun penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk menyelaraskan kondisi dirinya dengan kondisi lingkungan di sekitarnya. Penyesuaian diri ini meliputi beberapa komponen penting, yaitu aspek persepsi (*perception*), manajemen stres (*stress management*), konsep diri (*self-concept*), ekspresi perasaan (*expression of feelings*), hubungan interpersonal (*interpersonal relationships*). Penyesuaian diri ini dapat diukur dengan menggunakan alat ukur berbentuk likert. Apabila individu menghasilkan skor yang tinggi dari hasil pengukuran, maka individu tersebut memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi. Begitu pula sebaliknya.

Penelitian ini dilakukan di SMKN 1 Prigen Pasuruan Jawa Timur yang berjumlah 80 siswa dengan menggunakan teknik *quota sampling*. Adapun sampel penelitian meliputi tiga kelas, yaitu kelas X Multimedia 1, X Multimedia 2, dan X Akuntansi.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori yang ada. Skala penyesuaian diri dikembangkan berdasarkan teori Schneider (2008) yang terdiri dari 41 aitem. Skala regulasi diri dikembangkan berdasarkan teori Schunk & Zimmerman (2003) yang terdiri dari 30 aitem. Skoring jawaban dari skala psikologi yang dibuat mengikuti pola pilihan jawaban dari skala likert dengan lima rentang jawaban.

Tabel 1.  
Tata Cara Penskoran Alat Ukur Likert

Kategori Jawaban	Penskoran	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Netral	3	3
Tidak sesuai	2	4
Sangat tidak sesuai	1	5

Sebelum skala yang dibuat dijadikan alat pengambilan data, terlebih dahulu skala tersebut telah melalui proses validasi ahli (*professional judgement*) (Saifuddin, 2020, 2021). Selain itu, skala psikologi tersebut juga diujicobakan untuk mengetahui koefisien daya beda item dan koefisien reliabilitasnya. Skala penyesuaian diri memiliki estimasi koefisien reliabilitas sebesar 0,929, sedangkan skala regulasi diri memiliki estimasi koefisien koefisien reliabilitas sebesar 0,902. Adapun estimasi koefisien reliabilitas kedua skala psikologi tersebut lebih dari batasan minimal sebesar 0,700 sehingga layak digunakan (Saifuddin, 2020, 2021). Selanjutnya, data yang sudah terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi ini meliputi uji normalitas dan linearitas. Adapun uji hipotesis menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment dan analisis regresi satu prediktor.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### *Hasil Penelitian*

Dalam penelitian ini, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 80 siswa yang diperoleh dari 3 kelas yaitu kelas X Multimedia 1, X Multimedia 2, dan X Akuntansi. Jumlah sampel yang diperoleh dari tiga kelas berdasarkan jenis kelamin adalah 29 siswa laki - laki dan

51 siswa perempuan. Jumlah sampel berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat dalam tabel di bawah ini :

Tabel 2.

## Data Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1.	Laki - laki	29	36,25 %
2.	Perempuan	51	63,75 %
	Jumlah	80	100 %

Dari jumlah sampel sebanyak 80 siswa diketahui bahwa 5 siswa berada dalam kategori penyesuaian diri rendah, 70 siswa dalam kategori penyesuaian diri sedang, dan 5 siswa dalam kategori penyesuaian diri tinggi. Hasil yang diperoleh dapat dilihat dalam tabel dibawah ini :

Tabel 3.

## Data Sampel Penelitian Berdasarkan Penyesuaian Diri

No.	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	Rendah	5	6,25 %
2.	Sedang	70	87,5 %
3.	Tinggi	5	6,25 %
	Jumlah	80	100 %

Adapun regulasi diri siswa dalam sampel penelitian diperoleh hasil yaitu 6 siswa dalam kategori regulasi diri rendah, 69 siswa dalam kategori regulasi diri sedang, dan 5 siswa dalam kategori regulasi diri tinggi. Hasil yang diperoleh dapat dilihat dalam tabel dibawah ini :



Tabel 4.

Data Sampel Penelitian Berdasarkan Regulasi Diri

No.	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	Rendah	6	7,50 %
2.	Sedang	69	86,25 %
3.	Tinggi	5	6,25
Jumlah		80	100 %

Berdasarkan uji normalitas dan uji linearitas, maka diperoleh hasil bahwa data yang didapatkan mengikuti kurva normal dan bersifat linear. Kemudian, berdasarkan perhitungan korelasi diperoleh  $r_{xy}$  sebesar 0,776 dengan  $r$  tabel 1% = 0,286. Berdasarkan hal tersebut, maka  $r_{xy}$  lebih besar daripada  $r$  tabel, artinya bahwa regulasi diri memiliki hubungan positif dan sangat signifikan terhadap penyesuaian diri siswa. Apabila regulasi diri tinggi, maka penyesuaian diri akan tinggi. Begitupun sebaliknya, jika regulasi diri rendah maka penyesuaian diri juga rendah. Dengan demikian, hipotesis alternatif terbukti dan diterima. Hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5.

Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Prediktor	Hasil	R tabel 1 %	R tabel 5 %	Keterangan
Regulasi diri (X)	0,776	0,286	0,220	Sangat Signifikan

Sumbangan relatif regulasi diri untuk meramalkan penyesuaian diri sebesar  $r_{xy}^2 = 0,776^2 \times 100\% = 60,22\%$ . Dari hasil perhitungan analisis regresi 1 prediktor diperoleh  $F_{reg}$  sebesar 118,70 dengan  $F$  tabel 1 % sebesar 6,63. Jadi  $F$  hitung >  $F$  tabel 1%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri pada siswa SMK Negeri 1 Prigen Pasuruan Jawa Timur. Hasil tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 6.

## Hasil Perhitungan Analisis Regresi Satu Prediktor

Sumber Variasi	db	JK	RK	F <sub>reg</sub>	F tab 1 % / 5 %
Regresi (reg)	1	12717,77	12717,77	118,70	6,63
Residu (res)	78	8357,22	107,14	-	3,84
<b>Total (T)</b>	79	21074,99	-	-	

*Pembahasan*

Berdasarkan hasil analisis data diketahui  $r_{xy}$  sebesar 0,776 dengan  $r$  tabel 1% sebesar 0,286 sehingga menunjukkan bahwa regulasi diri dan penyesuaian diri memiliki korelasi yang positif dan sangat signifikan. Jika regulasi diri tinggi, maka penyesuaian diri akan tinggi. Begitupun sebaliknya jika regulasi diri rendah, maka penyesuaian diri juga rendah. Dari hasil analisa data juga diketahui bahwa nilai  $F_{reg}$  sebesar 118,70 dengan  $F$  tabel 1 % sebesar 6,63. Jadi  $F$  hitung  $>$   $F$  tabel 1%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh regulasi diri dengan penyesuaian diri. Hasil tersebut sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Schneider (2008) yang menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah regulasi diri. Regulasi diri ini sebagai salah satu unsur kepribadian.

Siswa yang masih berada dalam tahap remaja hampir setiap hari menghabiskan sekitar seperempat waktunya di sekolah. Dalam menjalani kehidupan di lingkungan sekolah tersebut siswa diharapkan untuk dapat mencapai keselarasan. Namun, antara diri siswa dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan terkadang bertolak belakang. Siswa diharuskan untuk dapat berperilaku sesuai dengan lingkungan sekolah terkait peraturan, mengikuti aktivitas-aktivitas atau kegiatan di sekolah maupun hubungan sosial di sekolah baik dengan guru ataupun dengan karyawan sekolah. Dalam menjalankan keharusan tersebut seringkali juga melibatkan aspek psikis siswa. Ketika dalam menjalankan hal tersebut juga terdapat konflik yang menyertai dan

individu juga harus mampu mengatasinya. Untuk menghadapi hal tersebut diperlukan adanya kemampuan menyesuaikan diri.

Dari hasil penelitian terhadap subjek penelitian diperoleh 5 siswa (6,25%) memiliki penyesuaian diri dalam kategori tinggi, 70 siswa (87,5%) memiliki penyesuaian diri sedang, dan 5 siswa (6,25%) memiliki penyesuaian diri dalam kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa masih sedikit siswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri tinggi. Artinya, masih sedikit siswa yang memiliki kemampuan dalam memberikan respon yang sesuai dengan keadaan dan bersedia merubah perilaku sesuai dengan aturan yang ada di sekolah. Siswa yang memiliki penyesuaian diri tinggi mampu merespon keadaan dengan sesuai, mereka juga akan menyesuaikan tingkah laku sesuai dengan apa yang diminta atau sesuai dengan aturan yang ada. Sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki kemampuan penyesuaian diri yang berada dalam kategori sedang. Artinya mereka juga memiliki kemampuan dalam memberikan respon yang sesuai dengan keadaan dan bersedia merubah perilaku sesuai dengan aturan yang ada. Namun tidak menutup kemungkinan remaja akan mengalami konflik ketika menghadapi tekanan yang ada, apabila tidak sesuai dengan keinginannya. Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada lima siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah. Artinya, mereka tidak mampu memberikan respon yang sesuai dengan keadaan, dan lebih memilih menolak aturan yang telah ada di sekolah.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dialami individu. Serta bagaimana kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan, dan tercipta

keselarasan antara individu dengan realitas (Ghufron & Risnawati S, 2016). Sehingga, dengan dimilikinya penyesuaian diri individu dapat mengatasi kebutuhan dan menghadapi tuntutan terhadap dirinya.

Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik, akan mampu untuk menyelesaikan berbagai tugas yang ada, mematuhi aturan-aturan maupun kegiatan yang ada. Sedangkan individu yang memiliki penyesuaian diri yang rendah akan cenderung mengabaikan aturan-aturan yang ada di lingkungan sosial, terutama di sekolah. Mereka akan cenderung melakukan pelanggaran, seperti tidak mengerjakan tugas, terlambat hadir, bahkan membolos sekolah, dan tidak memiliki hubungan interpersonal yang baik.

Dalam usaha menyesuaikan diri perlu adanya regulasi diri, karena regulasi diri dapat membuat individu mampu untuk mengontrol perilaku yang akan dilakukan (Boeree, 2017). Sehingga, individu tetap mampu bertindak bebas sesuai keinginannya namun mampu untuk mengendalikan diri agar tidak sampai diluar batas atau menyimpang. Hal tersebut dikarenakan individu yang akan mengarahkan dirinya sendiri. Kemampuan untuk mengatur diri ini kemudian dikenal dengan istilah regulasi diri. Regulasi diri dapat diartikan sebagai pengelolaan diri atau pengaturan diri (Arum & Khoirunnisa, 2021; Schunk & Zimmerman, 2003; Wulan & Negara, 2018; Zimmerman, 2008). Suryani (Ghufron & Risnawati S, 2016) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan proses pengarahan atau pengintruksian diri individu untuk mengubah kemampuan mental yang dimiliki menjadi keterampilan dalam suatu bentuk aktivitas.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa 6 siswa (7,50%) dalam kategori regulasi diri rendah, 69 siswa (86,25%) dalam kategori regulasi diri sedang, dan 5 siswa (6,25%) dalam kategori regulasi diri tinggi. Artinya, masih sedikit remaja yang memiliki kemampuan dalam mengelola perilakunya dengan baik. Dalam penelitian ini, sebagian besar subjek memiliki kemampuan

dalam mengelola tingkah laku yang baik, namun mereka cenderung tidak memiliki ketekunan dalam melaksanakannya. Sedangkan untuk subjek yang memiliki kemampuan regulasi diri yang rendah menunjukkan bahwa mereka tidak mampu dalam mengelola perilaku, maupun menetapkan tujuan dari setiap perilaku yang dilakukan.

Untuk menyesuaikan diri individu harus mengetahui sesuatu yang baik dan tidak. Depe (Setiawan, 2017) menuliskan bahwa individu yang memiliki regulasi diri mampu untuk aktif berperilaku berdasarkan pemikiran dan emosi yang matang. Individu dapat memikirkan dengan baik tentang perilaku yang tepat dan kurang tepat. Individu akan menjadi lebih berhati-hati dalam berperilaku dan menghindari perilaku yang merugikan lingkungan sekitarnya (Wibowo & Nashori, 2017).

Cazan (2012) mengungkapkan bahwasanya regulasi diri memiliki manfaat dalam pembelajaran dan penyesuaian diri. Individu yang memiliki regulasi diri mampu merencanakan strategi, menyesuaikan tingkah laku, dan memiliki kinerja yang lebih baik, sehingga cenderung memiliki penyesuaian diri yang tinggi. Individu yang memiliki regulasi diri ketika mengalami permasalahan dalam penyesuaian diri akan melakukan langkah-langkah dalam menyelesaikan permasalahannya (Brown, Miller, & Lawendowski, 2001). Sehingga, dengan regulasi diri penyesuaian diri akan semakin baik.

Regulasi diri dapat membuat individu mampu menyesuaikan diri dalam mengembangkan identitasnya. Individu dalam masa remaja adalah masa berkembangnya identitas (Erikson, 1968). Regulasi diri mencakup proses pengarahan atau pengintruksian diri bagaimana remaja mengorganisasikan dorongan maupun kemampuan dalam dirinya. Woolfolk (2008); Oyserman et al. (2012); dan Woodward (1997) menyebutkan bahwa identitas sebagai pengorganisasian dorongan-dorongan, kemampuan-kemampuan, keyakinan, dan pengalaman individu ke dalam citra diri yang konsisten. Apabila remaja gagal

dalam mengembangkan rasa identitasnya remaja akan kehilangan arah dan dampaknya akan mengembangkan perilaku menyimpang, kriminalitas, dan menutup diri dari masyarakat (Berzonsky, 1981; Cole, 1963; Papalia, Olds, & Feldman, 2013; Yusuf LN, 2016). Hal tersebut juga merupakan indikasi dari kurangnya kemampuan penyesuaian diri pada remaja. Prawira (2017) juga menyebutkan bahwa perilaku yang menyimpang merupakan penyesuaian diri yang buruk.

Papies & Aarts (2016) menyebutkan bahwa regulasi diri mengacu pada penggunaan suatu kontrol diri oleh diri sendiri yang mengakibatkan perubahan pada seseorang dengan melibatkan perasaan, berpikir, atau perilaku dalam diri yang diperintahkan dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Hal tersebut akan membantu remaja dalam menyesuaikan diri untuk mengubah perilaku kekanak-kanakan menjadi sikap dewasa. Remaja yang memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri atau memiliki regulasi diri yang baik akan memiliki rasa percaya kepada dirinya sendiri bahwa dia mampu dalam menyelesaikan maupun menghadapi setiap permasalahan. Ketika remaja memiliki keyakinan yang tinggi dalam menghadapi setiap situasi dan maka remaja memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik. Dapat dipahami bahwasannya remaja yang memiliki pengendalian diri atau regulasi diri maka remaja juga memiliki kepercayaan diri. Dimana kepercayaan diri juga berpengaruh terhadap penyesuaian diri (Ernawati, 2017).

Remaja yang memiliki regulasi diri yang baik mampu menyadari tentang perilakunya sendiri, mampu menghadapi masalah dengan baik, mampu menentukan tujuan yang ingin dicapai dan secara aktif membangun kehidupannya di masa depan (Atiyah, Mughni, & Ainiyah, 2020). Lebih lanjut Siswanto (2007) menyebutkan bahwa penyesuaian diri yang baik yaitu individu yang dengan cepat mengelola dirinya menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi. Dengan kata lain, ketika individu dapat mengelola dirinya atau memiliki regulasi diri

maka individu tersebut akan memiliki penyesuaian diri yang baik pula. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Arum & Khoirunnisa (2021); Wulan & Negara (2018); dan Zirizkana & Aviani (2019) bahwa remaja yang memiliki regulasi diri tinggi maka penyesuaian dirinya juga semakin tinggi, atau dengan kata lain semakin mampu menyesuaikan diri.

Penyesuaian diri menuntut kemampuan remaja untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya sehingga remaja merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungannya (Willis, 2010). Artinya individu dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitarnya. Berperilaku baik dengan tetap memiliki batasan dalam perilaku terhadap orang lain serta dapat mengendalikan emosinya ketika memiliki konflik dengan orang lain. Perlu adanya regulasi diri karena regulasi diri individu mampu untuk mengendalikan emosi, berinteraksi secara positif dengan orang lain, menghindari perbuatan yang tidak pantas atau agresif, dan diarahkan menjadi pembelajar mandiri (Charlesworth, 2016).

Jika mencermati dari sudut fase perkembangan berdasarkan paradigma psikososial, siswa SMK masih tergolong remaja dan pada tahap pencarian identitas (Erikson, 1968). Pada tahap ini, remaja sangat rentan dipengaruhi oleh lingkungan atau figur tertentu. Hal ini disebabkan di satu sisi remaja sudah mulai meninggalkan masa kanak-kanak. Namun, di sisi lain, remaja belum memiliki kemandirian secara penuh dan pemikiran yang matang. Kondisi tersebut menyebabkan remaja mencari figur, baik yang berada di lingkungannya maupun berada jauh dari lingkungannya. Setiap yang dilakukan oleh figur tersebut maka akan ditiru. Dalam konteks psikologi, khususnya paradigma psikologi keperilakuan, mekanisme tersebut disebut dengan modeling (Bandura, 2003). Selain itu, remaja juga belum memiliki kemampuan pengambilan keputusan yang baik karena pola pikirnya yang belum mampu mandiri sepenuhnya. Sehingga, apabila

teman-teman di sekitar remaja melakukan perilaku tertentu, maka remaja akan cenderung untuk mengikutinya. Misalkan, membolos sekolah dan memakai baju yang kurang rapi. Maka dari itu, kondisi tersebut berdampak pada regulasi diri dan penyesuaian diri. Ketika individu di sekitar tidak memiliki regulasi diri dan penyesuaian diri yang baik, maka remaja tidak akan terlatih untuk memiliki regulasi diri dan penyesuaian diri yang baik pula.

Regulasi diri dan penyesuaian diri memiliki aspek-aspek yang berkaitan. Misalkan, aspek kemampuan mengatur standar dan tujuan dari variabel regulasi diri (Schunk & Zimmerman, 2003; Zimmerman, 2008) akan berdampak pada aspek persepsi remaja terhadap lingkungan dan masa depan dari variabel penyesuaian diri (Haber & Runyon, 1984). Ketika remaja mampu menentukan tujuan masa depan, maka itu artinya remaja tersebut memiliki persepsi yang penting tentang masa depan tersebut. Selain itu, remaja juga mampu memiliki persepsi bahwa penentuan tujuan masa depan merupakan salah satu tuntutan dari lingkungan yang perlu untuk ditindaklanjuti dengan baik.

Adapun aspek observasi diri, refleksi diri, dan evaluasi diri dari regulasi diri berdampak pada regulasi diri (Schunk & Zimmerman, 2003; Zimmerman, 2008) akan mempengaruhi aspek konsep diri pada penyesuaian diri remaja (Haber & Runyon, 1984). Apabila remaja memiliki kemampuan untuk mengevaluasi diri merefleksikan diri, dan mengamati diri sendiri secara mendalam, maka akan terbentuk konsep diri yang baik. Hal ini disebabkan remaja akan mampu mengenali karakter dan potensinya, sehingga bisa mengembangkannya. Akan tetapi, jika remaja kurang mampu untuk mengevaluasi dan mengobservasi diri sendiri, maka akan berdampak pada konsep diri yang negatif. Sehingga, akan mempengaruhi penyesuaian dirinya yang buruk dan rentan melakukan perilaku yang melanggar.



Terkait aspek reaksi diri pada regulasi diri (Schunk & Zimmerman, 2003; Zimmerman, 2008) berkaitan dengan aspek ekspresi perasaan (Haber & Runyon, 1984). Ketika remaja mampu untuk mengatur reaksi diri dengan baik, maka remaja tersebut akan mengeskpresikan perasaan dengan cara yang tepat. Namun, apabila remaja kurang mampu mengatur reaksi dirinya, maka remaja akan rentan mengekspresikan perasaannya dengan cara yang maladaptif. Misalkan, remaja yang terbebani dengan tugas atau tersinggung dengan sikap orang lain justru mengekspresikannya dengan marah, membolos, dan menghindari tugas. Sehingga, kondisi tersebut berdampak penyesuaian diri remaja yang rendah.

Dari hasil perhitungan persamaan garis regresi diperoleh nilai  $F_{reg}$  sebesar 118,70 dengan  $F$  tabel 1% sebesar 6,63 sehingga dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dapat meramalkan penyesuaian diri. selanjutnya, telah diketahui terdapat hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada siswa SMK Negeri 1 Prigen Pasuruan Jawa Timur. Adapun sumbangan relatif regulasi diri terhadap penyesuaian diri sebesar 60,22%. Dengan demikian, masih terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri siswa selain regulasi diri sebesar 39,78%. Di antaranya yaitu kondisi fisik, edukasi, lingkungan, dan agama/budaya.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### ***Kesimpulan***

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada korelasi/hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri siswa. Semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi penyesuaian diri siswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka akan semakin rendah pula penyesuaian diri siswa. Penyesuaian diri akan semakin tinggi atau positif apabila individu memiliki regulasi diri yang baik.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa regulasi diri memberikan sumbangan sebesar 60,22% terhadap penyesuaian diri. Artinya masih ada 39,78% yang kemungkinan besar dipengaruhi faktor lain, seperti kondisi fisik, edukasi, lingkungan, agama atau budaya, dan lain-lain.

### *Saran*

Penyesuaian diri merupakan hal yang penting yang harus dimiliki oleh remaja, terutama pada remaja yang baru menduduki tahun pertama di tingkat sekolah tertentu. Perubahan-perubahan tentu akan terjadi pada masa ini, sehingga remaja harus kembali bersedia untuk mengikuti semua aturan yang ada di sekolah. Oleh karena itu, remaja diharapkan mampu membiasakan diri untuk memikirkan terlebih dahulu tindakan yang akan dilakukan agar tetap sesuai dengan peraturan. Remaja diharapkan aktif mengikuti kegiatan positif di lingkungan, seperti aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Remaja juga diharapkan mampu menjalin hubungan sosial tidak hanya dengan orang-orang tertentu, sehingga dapat terjalin hubungan baik dengan semua orang di lingkungan sosialnya. Sedangkan untuk peneliti lain yang ingin mengembangkan penelitian terkait dengan penyesuaian diri, diharapkan dapat menggunakan variabel lain untuk agar dapat diketahui kontribusi variabel-variabel tersebut terhadap penyesuaian diri, terutama penyesuaian diri pada remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori, M. (2011). *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Anggana, W. T., & Pedhu, Y. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Penyesuaian Akademik Mahasiswa Angkatan 2019 Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Pendidikan Dan Bahasa, Universitas Katolik Indonesia Atmajaya. *Jurnal Pendidikan, Psikologi, Dan Konseling*, 19(1), 105-115.
- Arum, A. R., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikolog. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Bukanlah*, 8(8), 187-196.
- Atiyah, K., Mughni, A., & Ainiyah, N. (2020). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 2(2), 42-51.
- Atwater, E. (1983). *Psychology Of Adjustment: Personal Growth In A Changing World* (2nd Ed). Hoboken, New Jersey, United States: Prentice-Hall, Inc.
- Azhari, T. R., & Mirza. (2016). Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala. *Mediapsi*, 2(2), 23-29. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2016.002.02.4>
- Azmiyyah, H., & Lianawati, A. (2021). Profile Of Self-Adjustment And Level Of Academic Stress During Online Learning In Higher Education. *Progcouns: Journal Of Professionals In Guidance And Counseling*, 2(2), 81-87. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v2i2.42554>
- Bandura, A. (2003). On The Psychosocial Impact And Mechanisms Of Spiritual Modeling. *The International Journal For The Psychology Of Religion*, 13(3), 167-173.
- Berzonsky, M. D. (1981). *Adolescent Development*. New York, USA: Macmillan Publishing.
- Boeree, C. G. (2017). *Personality Theories: From Freud To Frankl*. Scotts Valley, California, US: CreateSpace Independent Publishing Platform.

- Brown, J. M., Miller, W. R., & Lawendowski, L. A. (2001). The Self-Regulation Questionnaire. In T. L. Jackson & L. Vandecreek (Eds.), *Innovations In Clinical Practice: A Source Book* (Vol. 17, pp. 281-292). Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.
- Cazan, A.-M. (2012). Self Regulated Learning Strategies - Predictors Of Academic Adjustment. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 33(2012), 104 - 108. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.092>
- Charlesworth, R. (2016). *Understanding Child Development* (10th Ed). Boston, Massachusetts, United States: Cengage Learning.
- Cole, L. (1963). *Psychology Of Adolescence*. New York, USA: Holt, Rinehart & Winston.
- Damayanti, E. (2015). Peran Belajar Berdasar Regulasi Diri Dan Penyesuaian Diri Terhadap Prestasi Belajar Siswi Madrasah Tsanawiyah Muallimat Yogyakarta. *Jurnal BIOTEK*, 3(2), 54-69. <https://doi.org/10.24252/jbiotek.v4n2a2016.54-69>
- Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik (Panduan Bagi Orang Tua Dan Guru Dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, Dan SMA)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Elfiadi. (2016). Pengaruh Regulasi Diri Dan Sikap Pada Matematika Terhadap Kemampuan Memecahkan Masalah Matematika. *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 10(1), 157-170. <https://doi.org/10.21009/jpud.101.09>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth And Crisis*. New York: Norton.
- Ernawati, R. (2017). Penyesuaian Diri Siswa Paket BDI Kampus Diakonia Modern Jatiranggon, Jatisampurna Kota Bekasi. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 10(1), 61-80. <https://doi.org/10.51212/jdp.v10i1.412>
- Gecas, V. (2011). The Self-Concept. *Annual Review Of Sociology*, 8(1982), 1-33.
- Ghufro, N., & Risnawati S, R. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Haber, A., & Runyon, R. P. (1984). *Psychology Of Adjustment*. Homewood, Illinois: The Dorsey Press.
- Jajeli, R. (2018). Cerita Siswa Aniaya Guru Di Sampang Hingga Meninggal Dunia. Retrieved May 5, 2020, from detik.com

- website: <https://news.detik.com/berita/d-3845912/cerita-siswa-aniaya-guru-di-sampang-hingga-meninggal-dunia>
- JPNN. (2017). Bolos Sekolah, Ternyata Asyik Main Game Online. Retrieved May 26, 2021, from JPNN.com website: <https://www.jpnn.com/news/bolos-sekolah-ternyata-asyik-main-game-online>
- Judistira, A. A., & Wijaya, H. E. (2017). The Role Of Self-Control And Self-Adjustment On Academic Achievement Among Junior High School Students. *Advances In Social Science, Education And Humanities Research*, 128, 122–125. <https://doi.org/10.2991/icet-17.2017.19>
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), 21–31.
- Mandoa, F., Saud, H., & Reba, Y. A. (2021). Penyesuaian Diri Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Regulasi Emosi Dan Self-Esteem. *Psychocentrum Review*, 3(1), 119–127. <https://doi.org/10.26539/pcr.31595>
- Oladinrin, T. O., Adeniyi, O., & Udi, M. O. (2014). Analysis Of Stress Management Among Professionals In The Nigerian Construction Industry. *International Journal Of Multidisciplinary And Current Research*, 2, 22–33.
- Ormrod, J. E., Anderman, E. M., & Anderman, L. H. (2019). *Educational Psychology: Developing Learners* (10th Ed). London, United Kingdom: Pearson.
- Oyserman, D., Elmore, K., & Smith, G. (2012). Self, Self-Concept, And Identity. In J. Tangney & M. Leary (Eds.), *The Handbook Of Self And Identity* (2nd Ed, pp. 69–104). New York, NY: Guilford Press.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2013). *Human Development* (10th Ed, J). Jakarta: Salemba Humanika.
- Papies, E. K., & Aarts, H. (2016). Automatic Self-Regulation: From Habit To Goal Pursuit. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook Of Self-Regulation: Research, Theory, And Applications* (3rd Ed). New York, New York, United States: Guilford Press.
- Parsian, M., Igoli, S. K., & Alhosseini, K. A. (2020). The Effect Of Family Function On Social Adjustment And Self-Regulation Of High

- School Students. *International Journal Of Psychological Studies*, 12(3), 50–54. <https://doi.org/10.5539/ijps.v12n3p50>
- Poerwanto, A., & Murdiyani, H. (2021). Hubungan Antara Konsep Diri, Regulasi Diri Dan Tingkat Religiusitas Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Pondok Pesantren Al-Berr Pasuruan. *Indonesian Psychological Research*, 3(2), 101–108. <https://doi.org/10.29080/ipr.v3i2.511>
- Prawira, P. A. (2017). *Psikologi Pendidikan Dalam Perspektif Baru*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Pritaningrum, M., & Wiwin, H. (2013). Penyesuaian Diri Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 2(3), 134–142.
- Rahardjo, S., & Gudnanto. (2016). *Pemahaman Individu Teknik Nontes*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Roslani, N., & Ariati, J. (2016). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI). *Empati*, 5(4), 744–749.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta: Kencana.
- Saifuddin, A. (2021). *Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur Psikologi*. Depok: RajaGrafindo Persada.
- Schneider, A. A. (2008). *Personal Adjustment And Mental Health*. New York, New York, United States: Holt, Reinhart & Winston, Inc.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2003). Self-Regulation And Learning. In W. M. Reynolds & G. E. Miller (Eds.), *Handbook Of Psychology: Educational Psychology* (Vol. 7, pp. 59–78). John Wiley & Sons Inc.
- Setiawan, S. (2017). Pengaruh Bentuk Pola Asuh Orang Tua Dan Regulasi Diri Terhadap Disiplin Siswa (SMP 17 Agustus 1945 Samarinda). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 310–319.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental (Konsep Cakupan Dan Perkembangannya)*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Subianto, J. (2013). Peran Keluarga, Sekolah, Dan Masyarakat Dalam Pembentukan Karakter Berkualitas. *Edukasia : Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 8(2), 331–354. <https://doi.org/10.21043/edukasia.v8i2.757>

- Sujana, I. W. C. (2019). Fungsi Dan Tujuan Pendidikan Indonesia. *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 29–39. <https://doi.org/10.25078/aw.v4i1.927>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, And Interpersonal Success. *Journal Of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Tuck, I., Alleyne, R., & Thinganjana, W. (2006). Spirituality And Stress Management In Healthy Adults. *Journal Of Holistic Nursing*, 24(4), 245–253. <https://doi.org/10.1177/0898010106289842>
- Vazsonyi, A. T., & Huang, L. (2010). Where Self-Control Comes From: On The Development Of Self-Control And Its Relationship To Deviance Over Time. *Developmental Psychology*, 46(1), 245–257. <https://doi.org/10.1037/a0016538>
- Wehrle, K., & Fasbender, U. (2019). Self-Concept. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia Of Personality And Individual Differences* (pp. 1–5). Switzerland: Springer Nature Switzerland AG. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8\\_2001-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_2001-1)
- Wibowo, N. E., & Nashori, H. F. (2017). Self Regulation And Aggressive Behavior On Male Adolescence. *Psikologi*, 8(1), 1–6. <https://doi.org/10.24036/rapun.v8i1.7951>
- Willis, S. S. (2010). *Remaja Dan Masalahnya*. Bandung: CV Alfabeta.
- Windaniati, W. (2015). Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Melalui Teknik Cognitive Restructuring Pada Kelas X TRK 1 SMK Negeri 7 Semarang Tahun 2012/2013. *Jurnal Penelitian Pendidikan UNNES*, 32(1), 1–9. <https://doi.org/10.15294/jpp.v32i1.5701>
- Woodward, K. (1997). Concepts Of Identity And Difference. In K. Woodward (Ed.), *Identity and Difference* (pp. 7–62). London: Sage Publications In Association With The Open University.
- Woolfolk, A. (2008). *Educational Psychology: Active Learning Edition* (10th Ed). Boston: Pearson Education, Inc.
- Wulan, D. K., & Negara, W. R. (2018). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Pondok Pesantren MA Husnul Khotimah. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 7(2), 86–91. <https://doi.org/10.21009/jppp.072.05>

- Wulandari, S. (2016). Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Santa Maria Jakarta. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 14(2), 94–100. Retrieved from com
- Yusuf LN, S. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating Self-Regulation And Motivation: Historical Background, Methodological Developments, And Future Prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166–183. <https://doi.org/10.3102/0002831207312909>
- Zirizkana, & Aviani, Y. I. (2019). Kontribusi Regulasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri Remaja Putri Ponpes Sumatera Thawalib Parabek. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(3), 1-11. <https://doi.org/10.24036/jrp.v2019i3.6109>





## AUTHOR GUIDELINE

1. The article must be scientific, either based on the empirical research or conceptual ideas. The content of the article have not published yet in any journal, and should not be submitted simultaneously to another journal. Article should not be part of fully one chapter of the theses or dissertation.
2. Article must be in the range between 15-20 pages, not including title, abstract, keywords, and bibliography
3. Article consisting of the various parts: i.e. title, the author's name(s) and affiliation(s), abstract (200-250 words), Keywords (maximum 5 words), introduction, description and analysis, conclusion, and bibliography.
  - Title should not be more than 15 words
  - Author s name(s) should be written in the full name without academic title (degree), and completed with institutional affiliation(s) as well as corresponding address (e-mail address).
  - Abstract consisting of the discourses of the discipline area; the aims of article; methodology (if any); research finding; and contribution to the discipline of areas study. Abstract should be written in English.
  - Introduction consisting of the literature review (would be better if the research finding is not latest than ten years) and novelty of the article; scope and limitation of the problem discussed; and the main argumentation of the article.
  - Discussion or description and analysis consisting of reasoning process of the article s main argumentation.
  - Conclusion should be consisting of answering research problem, based on the theoretical significance/conceptual construction
  - All of the bibliography used should be written properly
4. Citation's style used is the American Psychological Association (APA) 6th Edition and should be written in the model of body note (author(s), year), following to these below examples:

**a. Book**

In the bibliography:

Tagliacozzo, E. (2013). *The Longest Journey: Southeast Asian and the Pilgrimage to Mecca*. New York: Oxford University Press.

In the citation:

(Tagliacozzo, 2013)

**b. Edited book(s)**

In the bibliography:

Pranowo, M. B. (2006). "Perkembangan Islam di Jawa." In *Menjadi Indonesia 13 Abad Eksistensi Islam di Bumi Nusantara*, Komaruddin Hidayat dan Ahmad Gaus AF, eds., 406-444. Jakarta: Mizan dan Yayasan Festival Istiqlal.

In the citation:

(Pranowo, 2006)

**c. E-book(s)**

In the bibliography:

Sukanta, P.O., ed. (2014). *Breaking the Silence: Survivors Speak about 1965-66 Violence in Indonesia* (translated by Jemma Purdey). Clayton: Monash University Publishing. Diakses dari <http://books.publishing.monash.edu/apps/bookworm/view/Breaking+the+Silence%3A+Survivors+Speak+about+1965%E2%80%9366+Violence+in+Indonesia/183/OEBPS/cop.htm>, tanggal 31 Maret 2016.

In the citation:

(Sukanta, 2014)

**d. Article of the Journal**

a. Printing Journal

In the bibliography:

Reid, A. (2016). "Religious Pluralism or Conformity in Southeast Asia's Cultural Legacy." *Studia Islamika* 22, 3: 387-404. DOI:.....

In the citation:

(Reid, 2016)

b. E-Journal

In the bibliography:

Crouch, M. (2016). "Constitutionalism, Islam and the Practice of Religious Deference: the Case of the Indonesian Constitutional Court." *Australian Journal of Asian Law* 16, 2: 1-15. [http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=2744394](http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2744394) diakses 31 Maret 2016. DOI:.....

In the citation:

(Crouch, 2016)

5. In writing the citation suggested to use software of citation manager, like Mendeley, Zotero, End-Note, Ref-Works, Bib-Text, and so forth, with following standard of American Psychological Association 6th Edition.
6. Arabic transliteration standard used International Journal of Middle Eastern Studies. For detailed transliteration could be seen at <http://ijmes.chass.ncsu.edu/docs/TransChart.pdf>
7. Article must be free from plagiarism; through attached evidence (screenshot) that article has been verified through anti-plagiarism software, but not limited to the plagiarism checker

