

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI REMAJA

Kanzul Atiyah, Abd. Mughni, Nur Ainiyah
kanzulatiyah.fd@gmail.com, 1959mughni@gmail.com, nurainiyah@gmail.com
Fakultas Dakwah Universitas Ibrahimy Sukorejo Situbondo

Abstrak

Pesantren merupakan lembaga pendidikan yang memiliki akar kuat pada masyarakat muslim di Indonesia. Berada di dalam pondok pesantren menuntut para santri untuk melakukan penyesuaian diri. Salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah regulasi diri. Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasi. Data yang didapatkan dianalisis dengan menggunakan perhitungan statistik *correlation product moment*. Pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling* berjumlah 87 orang. Alat ukur yang digunakan adalah skala regulasi diri yang mengacu kepada teori Bandura dan skala penyesuaian diri yang mengacu kepada teori Schneiders. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat regulasi diri remaja santri baru berada pada kategori tinggi sebanyak 49 santri (56%), dan sebanyak 38 santri (44%) berada pada kategori sedang. Hasil tingkat penyesuaian diri remaja santri baru berada pada kategori tinggi sebanyak 58 santri (67%), dan sebanyak 29 santri (33%) berada pada kategori sedang. Hasil analisis *product moment* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri yang ditunjukkan dari hasil *pearson correlation* sebesar $(r) = 0,424$ dengan $\text{sig } (p) = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil uji analisis tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri maka penyesuaian diri juga semakin tinggi.

Kata Kunci: regulasi diri, penyesuaian diri, santri, pesantren

Abstract

Islamic boarding schools are educational institutions that have strong roots in the Muslim community in Indonesia. Being in a boarding school requires students to make adjustments. One factor that influences self-adjustment is self-regulation. This research is a type of correlation research. The data obtained were analyzed using the statistical calculation of product moment correlation. Sampling using proportionate stratified random sampling totaling 87 people. The measuring instrument used is a scale of self-regulation that refers to Bandura's theory and a scale of adjustment that refers to Schneiders theory. The results of this study indicate that the level of self-regulation of adolescent new students is in the high category of 49 students (56%), and as many as 38 students (44%) are in the medium category. The results of the adjustment level of teenage new students were in the high category of 58 students (67%), and 29 students (33%) were in the medium category. The product moment analysis results show that there is a positive and very significant relationship between self-regulation and self-adjustment shown from the results of the Pearson correlation of $(r) = 0.424$ with $\text{sig } (p) = 0.000$ ($p < 0.05$). The analysis test results show that the higher the level of self-regulation, the higher the adjustment it self.

Keywords: self-regulation, self-adjustment, santri, Islamic boarding school

A. Pendahuluan

Pondok pesantren merupakan sebuah sarana bagi para santri sebagai tempat menimba ilmu agama. Kegiatan yang sarat dengan nuansa keislaman diterapkan di pondok pesantren agar dapat membangun dan menguatkan sisi spiritualitas pada diri santri. Setiap harinya santri dibina, dibimbing dengan berbagai rutinitas keagamaan, hal ini bertujuan agar pondok pesantren dapat mencetak kader santri sebagai generasi muslim yang *khaira ummah*.

Azyumarni Azra dalam Zainal Arifin, pesantren yang biasa disebut dengan pondok pesantren atau juga dengan pendidikan tradisional, sekalipun sudah banyak pesantren modern, merupakan lembaga pendidikan Islam tertua di Indonesia. Pesantren dipandang sebagai lembaga tradisional islam *indigenous* karena tradisinya yang panjang di Indonesia. Pesantren pada masa modern dan kontemporer umumnya didirikan oleh Kiai yang berafiliasi pada Nahdlatul Ulama (NU).¹

Zamakhshari Dhofier dalam M. Syaifuddin Zuhriy mendefinisikan pesantren adalah sebuah kawasan yang memiliki ciri khasnya tersendiri. Adapun unsur-unsur yang terdapat dalam sistem pendidikan pesantren secara tradisional yang menjadikannya khas adalah kiai, santri, masjid, pondok dan pengajaran kitab-kitab klasik.² Dalam PDPP (Pangkalan Data Pondok Pesantren) yang merupakan media informasi pesantren di Indonesia, tercatat jumlah Pondok

Pesantren di Indonesia sebanyak 25.938 dengan jumlah santri sebanyak 3.962.700.³

Sejak awal pertumbuhannya, fungsi utama pesantren adalah menyiapkan santri mendalami dan menguasai ilmu agama islam atau lebih dikenal *Tafaqquh fi Al-Din* yang dapat mencetak kader-kader ulama serta benteng pertahanan umat dalam bidang akhlak. Sejalan dengan fungsi tersebut, materi yang diajarkan dalam pondok pesantren semuanya terdiri dari materi agama yang diambil dari kitab-kitab klasik yang berbahasa Arab atau lebih dikenal kitab kuning.⁴

Setiap pondok pesantren memiliki tata tertib sebagai acuan bagi santri selama menempuh pendidikan di dalam pondok pesantren. Tata tertib yang diterapkan meliputi peraturan terkait kegiatan akademik maupun peraturan yang mengatur kegiatan harian santri. Tata tertib yang dibuat bertujuan untuk mendidik santri agar lebih disiplin, seperti datang tepat waktu ke madrasah, menggunakan seragam madrasah, mengikuti proses belajar dengan tertib, dan lainnya. Selain itu santri dihimbau agar dapat aktif mengikuti setiap kegiatan yang berada di masing-masing asrama, semisal shalat berjama'ah lima waktu, pengajian kitab kuning, pengajian Al-quran, kegiatan dzikir bersama dan shalat tahajjud rutin setiap malam.

Pondok pesantren juga memiliki tata tertib berupa peraturan umum yang harus dipatuhi oleh semua santri, salah satunya yakni patuh terhadap larangan membawa dan menggunakan barang elektronik, larangan untuk keluar komplek pesantren tanpa izin dari Kiai atau Bu Nyai, larangan untuk bertemu dan menerima kunjungan oleh orang yang tidak memiliki hubungan keluarga atau

¹ Zainal Arifin, "Perkembangan Pesantren di Indonesia", *Pendidikan Agama Islam*, Vol. 9, No. 1 (Juni, 2012), 40.

² M. Syaifuddin Zuhriy, "Budaya Pesantren dan Pendidikan Karakter Pada Pondok Pesantren Salaf", *Walisonogo*, Vol. 19, No. 2 (November, 2011), 291.

³ Pangkalan Data Pondok Pesantren 2016, *Statistik Pesantren*, Jakarta: Kementerian Agama Republik Indonesia.

⁴ Muh Idris Usman, "Pesantren Sebagai Lembaga Pendidikan Islam". *Jurnal Al-Hikmah*, Vol. XIV, No. 1 (2013), 101.

yang tidak memiliki kaitan mahram, dan masih banyak lainnya.

Berada di dalam pondok pesantren menuntut santri untuk hidup lebih mandiri karena jauh dari orang tua dan keluarga. Dengan demikian santri di pondok pesantren belajar untuk mampu bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Selain itu keadaan pondok pesantren yang dihuni cukup padat oleh ratusan hingga ribuan santri, mengakibatkan pekerjaan yang dilakukan sehari-hari harus mengantri dan bergantian satu sama lain, mulai dari mengantri mandi, mengantri membeli makanan dan lainnya. Melalui hal tersebut santri juga diajarkan untuk melatih kesabaran.

Santri di dalam pondok pesantren memiliki heterogenitas yang tinggi. Santri memiliki latar belakang yang berbeda, baik daerah asal, bahasa, ekonomi serta tingkatan umur. Penelitian Rachman dalam Meidiana Pritaningrum mengungkapkan bahwa secara umum usia santri berada pada rentang usia 12/13 sampai dengan 18/19 tahun adalah satu periode dalam rentang kehidupan santri yang tergolong masa remaja.⁵ Dengan heterogenitas tersebut santri dituntut agar mampu hidup bersosial dan menjaga kerukunan dengan baik satu sama lain.

Masa remaja merupakan salah satu tahapan dalam kehidupan manusia. Masa remaja sering digambarkan sebagai masa yang paling indah, dan tidak terlupakan karena penuh kegembiraan dan tantangan. Namun masa remaja juga identik dengan kata “pemberontakan”, dalam istilah psikologi sering disebut sebagai masa *storm and stress* karena banyaknya goncangan-goncangan dan perubahan-perubahan yang cukup radikal dari masa sebelumnya.⁶

Remaja santri dengan dinamika khas pertumbuhan dan tugas perkembangannya dituntut untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai kondisi dan pengalamannya yang akan mereka alami dalam lingkup kehidupan pondok pesantren. Dari berbagai tuntutan kondisi yang berada dalam pondok pesantren, santri harus mampu menyesuaikan diri agar bisa bertahan dan menyelesaikan pendidikannya di pondok pesantren. Setiap hari santri dibebani oleh kegiatan-kegiatan yang tidak ringan, mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali tidak ada waktu yang terbuang percuma. Tak jarang santri mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri sehingga ada sebagian santri yang keluar dari pondok pesantren sebelum lulus atau bahkan pada tahun pertama di pondok pesantren.

Ghufron dan Risnawati menyebutkan penyesuaian diri sebagai kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan. Kemudian, tercipta keselarasan antara individu dan realita.⁷ Penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan dan frustrasi-frustrasi secara efisien.⁸

Penyesuaian diri dalam perspektif disiplin ilmu psikologi adalah suatu proses perubahan dalam diri dan lingkungan, dimana individu harus dapat mempelajari tindakan atau sikap baru untuk hidup dan menghadapi keadaan tersebut sehingga tercapai kepuasan dalam diri, hubungan dengan orang lain dan lingkungan sekitar.

⁵ Meidiana Pritaningrum dan Wiwin Hendriani, “Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama”, *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*. Vol. 02, No. 03 (Desember 2013), 136.

⁶ Soetjiningsih, *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya* (Jakarta: CV. Sagung Seto, 2010), 53.

⁷ Agustina Ekasari dan Nova Dhelia Susanti, “Hubungan Antara Optimisme dan Penyesuaian Diri dengan Stress Pada Narapidana Kasus Napza di Lapas Kelas IIA Bulak Kapal Bekasi”, *Soul*. Vol. 02, No. 02 (September 2009), 5.

⁸ Fani Kumalasari dan Latifah Nur Ahyani, “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan”, *Psikologi Pitutur*. Vol. 1, No. 1 (Juni 2012), 23.

Telaah penyesuaian diri dalam perspektif islam telah tertuang dalam al-Qur'an surat al-Israa ayat 15 yang artinya:

*"Barang siapa yang berbuat sesuai dengan hidayah (Allah). Maka sesungguhnya dia berbuat itu untuk (keselamatan) dirinya sendiri. Dan barang siapa yang sesat, maka sesungguhnya dia tersesat bagi (kerugian) dirinya sendiri. Dan seseorang yang berdosa tidak dapat menilai dosa orang lain, dan kami tidak akan meng-adzab sebelum kami mengutus seorang rasul."*⁹

Kandungan surat al-Israa ayat 15 bahwa Allah telah menerangkan dan mengingatkan kepada hambanya yang pertama untuk menyelamatkan dirinya sendiri sesuai dengan hidayah yang telah ditunjukkan oleh Allah swt, sedangkan yang kedua untuk mengingatkan kepada hamba-Nya bahwa seseorang yang telah melakukan dan memilih jalan yang sesat akan menimbulkan kerugian pada dirinya sendiri. Hal ini terkait dengan proses penyesuaian diri yang dilakukan oleh manusia. Penyesuaian diri merupakan proses individu melakukan suatu perilaku sesuai tuntutan lingkungan (المُتَدَبِّر) agar terhindar dari yang merugikan (يُضِلُّ) dirinya sendiri. Oleh karena itu, penyesuaian diri yang baik dan sesuai dengan tuntutan lingkungan akan membuat individu serasi dengan lingkungan, dan perilaku yang serasi tersebut akan menimbulkan kesejahteraan bagi individu tersebut.

Santri yang mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan yang ada, maka akan mampu melakukan berbagai tugas, menyesuaikan dengan aturan, kegiatan, berkomunikasi dengan antar santri dan dapat bekerja sama dengan baik. Sedangkan santri yang belum mampu menyesuaikan diri akan cenderung memperlihatkan sikap penolakan terhadap prosedural yang ada di pondok pesantren, semisal melanggar peraturan, tidak aktif

mengikuti kegiatan, tidak bersosial dengan lingkungan dan sebagainya.

Sebagaimana informasi yang didapat dari ketua kamar di salah satu asrama Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo mengenai penyesuaian diri santri baru puteri, bahwa santri baru yang terkategori mampu menyesuaikan diri dengan baik akan cenderung bersikap positif dan berusaha mengikuti setiap sistem dan prosedural yang telah ditetapkan oleh pondok pesantren, seperti mampu mengikuti proses pembelajaran dengan baik di madrasah atau sekolah, mampu mengikuti kegiatan-kegiatan di asrama serta menaati peraturan pondok pesantren yang berlaku. Sedangkan santri yang belum mampu menyesuaikan diri cenderung akan merasa tidak betah, sebagian santri menunjukkan perilaku tidak betah yakni dengan menangis, meminta untuk pulang, dan berulang kali meminta untuk dijenguk oleh keluarganya. Namun ada juga yang menunjukkan dengan perilaku yang cenderung negatif, seperti membolos sekolah, melanggar peraturan asrama, keluar komplek pesantren tanpa izin dan masih banyak lainnya. Bahkan tidak jarang ada santri yang memilih untuk berhenti dan pindah sekolah dengan alasan tidak betah.¹⁰

Pernyataan hasil penelitian Yuniar dkk dalam Meidiana Pritaningrum dan Wiwin Hendriani menunjukkan bahwa setiap tahunnya 5-10% dari santri baru di Pondok Pesantren Modern Islam (PPMI) Assalam Surakarta mengalami masalah dalam melakukan proses penyesuaian diri, seperti tidak mampu mengikuti pelajaran, tidak bisa tinggal di asrama karena tidak bisa hidup terpisah dengan orang tua, melakukan tindakan-tindakan yang melanggar aturan pondok dan sebagainya.¹¹

⁹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Surabaya: Mahkota, 1989), 283.

¹⁰ Fitriatul Hasanah, *Wawancara*, Situbondo, 31 Desember 2018.

¹¹ Meidiana Pritaningrum dan Wiwin Hendriani, "Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik pada Tahun Pertama", *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*. Vol. 02, No. 03, (Desember 2013), 136.

Salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu regulasi diri. Hal ini disebabkan karena penyesuaian diri erat kaitannya dengan cara individu dalam mengatur dirinya pada lingkungan sosialnya. Dias dan Castillo dalam Abdul Manab menyatakan bahwa regulasi diri merupakan proses psikologis yang dapat menentukan seseorang untuk melakukan tindakan dan pengaturan mekanisme untuk menghasilkan perilaku yang positif agar tercapai tujuan yang diinginkan.¹² Bandura dalam Ni Luh Arick Istriyanti dan Nicholas Simarmata, menyatakan regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia yang terdiri dari pengamatan, penilaian dan respon diri.¹³

Adanya regulasi diri bagi santri dapat mengatur diri untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan pondok pesantren, baik dalam peraturan dan tata tertib yang ada ataupun dalam kegiatan rutin di pondok pesantren setiap harinya. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Dwi Riskiyani dkk menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri.¹⁴ Dengan demikian santri dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik melalui regulasi diri.

Berdasarkan hal tersebut maka dirasa perlu bagi santri baru untuk meregulasi diri dengan baik. Melalui regulasi diri dapat membantu proses penyesuaian diri santri dengan lingkungan pondok pesantren. Jika santri sudah

mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan maka santri akan lebih optimal dalam mengikuti setiap pembelajaran. Selain itu regulasi diri juga berperan penting dalam pembentukan karakter untuk medisiplinkan diri santri.

Agama Islam telah menganjurkan umat muslim untuk melakukan regulasi diri atau pengaturan diri. Allah berfirman dalam al-Qur'an surat al-Hasyr ayat 18 yang menjelaskan tentang regulasi diri sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: *"Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan."*¹⁵

Sesuai dengan firman Allah dalam QS al-Hasyr ayat 18, menekankan adanya perencanaan yang baik dalam diri manusia atas segala tindakan selama di dunia, sehingga ia akan mendapatkan keselamatan di akhirat nanti. Manusia sepanjang hidupnya harus intropeksi memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk kebaikan masa depan, dengan kata lain berarti manusia harus memiliki rencana dan target, sehingga manusia memiliki hidup yang terarah dan tidak merugi.

Ayat al-Qur'an surat ar-Ra'du ayat 11 juga menjelaskan tentang regulasi diri.

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۚ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَ لَهُ ۚ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ آلٍ

Artinya: *"Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka bumi dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada*

¹²Abdul Manab, "Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual", dalam <http://mpsi.umm.ac.id/files/file/7-11AbdulManab.pdf>

¹³ Ni Luh Arick Istriyanti dan Nicholas Simarmata, "Hubungan Antara Regulasi Diri dan Perencanaan Karir Remaja Putri Bali", *Psikologi Udayana*. Vol. 1, No. 2, (2014), 303.

¹⁴ Dwi Riskiyani, Maria Theresia Sri Hartati dan Sugiyo "Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa SMP Dilihat dari Segi Kematangan Emosi dan Self Regulation", *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, Vol. 06, No. 04 (2017), 11.

¹⁵ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Surabaya: Mahkota, 1989), 378.

diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain dia."¹⁶

Dari ayat di atas, kita bisa mengambil kesimpulan bahwa pada dasarnya manusia memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya, hal tersebut dipengaruhi oleh motivasi yang kuat dalam diri seseorang. Motivasi sangat berpengaruh dalam gerak-gerik seseorang dalam berperilaku. Di sisi lain terdapat motivasi tertentu yang sebenarnya timbul dalam diri manusia karena terbukanya hati manusia terhadap hidayah Allah.

B. Metode

Penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.¹⁷

Metode penelitian yang akan digunakan penulis untuk penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Azwar penelitian korelasional bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada suatu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi.¹⁸ Suharsimi Arkunto menyatakan bahwa penelitian korelasional kuantitatif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif

adalah penelitian menggunakan pendekatan yang data-datanya numerikal dan diolah menggunakan metode statistik.¹⁹

C. Pembahasan

Dari hasil uji hipotesis pada penelitian ini menyimpulkan bahwa adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada remaja santri baru di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo. Hal tersebut juga berarti bahwa semakin tinggi regulasi diri santri maka semakin baik penyesuaian dirinya. Hal ini didukung dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Schneider bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah regulasi diri.²⁰ Hal tersebut membuktikan bahwa seorang yang mempunyai regulasi diri yang tinggi akan memberikan sumbangan terhadap tingkat kemampuan penyesuaian diri.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi dua variabel penelitian terhadap 87 responden, pada variabel regulasi diri dapat diketahui sebanyak 49 responden (56%) memiliki kemampuan regulasi diri yang tinggi, 38 responden (44%) memiliki kemampuan regulasi diri yang sedang. Tingkat regulasi diri remaja santri baru yang tinggi mengindikasikan bahwa remaja santri baru mampu melakukan pengelolaan dan pengaturan sikap ataupun perilakunya dengan baik, dan memiliki kepekaan dalam mengatur perilaku dan sikapnya di pondok pesantren. Selain itu remaja santri baru dengan tingkat regulasi diri tinggi memiliki tujuan yang ditetapkan selama berada di pondok pesantren, serta berusaha mencapai apa yang sebelumnya sudah ditargetkan, sehingga individu santri memiliki arah dan tujuan dalam menempuh pendidikan di pondok pesantren. Sedangkan tingkat regulasi diri dalam kategori sedang mengindikasikan

¹⁶ Ibid, 289.

¹⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian: Kualitatif, Kuantitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta cv, 2018), 8.

¹⁸ Dwi Umi Novitasari, "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Agresivitas Pada Anggota Pencak Silat" (Skripsi – Universitas Islam Negeri, Malang, 2015), 59.

¹⁹ Ibid, 59.

²⁰ Meidiana Pritaningrum dan Wiwin Hendriani, "Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama", *Psikologi Kepribadian dan Sosial*, Vol. 02, No. 03 (Desember, 2013), 137.

bahwa remaja santri baru memiliki pengelolaan diri atau regulasi diri yang cukup baik, tetapi kurang diikuti dalam hal ketekunan dan penguatan usaha untuk mencapai tujuannya.

Remaja santri baru yang memiliki regulasi diri yang baik adalah yang mampu menyadari tentang perilakunya sendiri, mampu menghadapi masalah dengan baik, mampu menentukan tujuan yang ingin dicapai dan secara aktif membangun kehidupannya di masa depan. Peran penting regulasi diri bagi remaja santri baru adalah dalam menentukan perilaku, yakni tingkah laku dalam beradaptasi dengan keadaan ataupun kondisi lingkungan pondok pesantren. Hal ini juga didukung dengan pernyataan Bandura bahwa regulasi diri merupakan kemampuan manusia mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, serta mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri.²¹

Bandura mengemukakan ada tiga aspek dalam regulasi diri²²: Aspek pertama adalah observasi diri, yakni upaya individu memahami melalui pengamatan kualitas dan kuantitas penampilan serta orisinalitas tingkah laku diri. Observasi diri pada remaja santri baru merupakan tindakan kepekaan individu santri terhadap perilakunya dan memperhatikan pada kualitas serta kuantitas dalam hal-hal yang telah dilakukannya, selain itu individu santri juga mampu memahami terhadap orisinalitas perilakunya.

Aspek kedua dari regulasi diri adalah proses penilaian, yakni individu tidak hanya mampu untuk menyadari dirinya secara reflektif, akan tetapi juga menilai seberapa berharga tindakannya berdasarkan tujuan yang telah dibuat.

Proses penialain pada remaja santri baru merupakan tahapan bagi individu santri untuk melakukan penilaian terhadap apa yang sudah dilakukannya, seberapa baik kualitas perilakunya, dan bagaimana dampak perilakunya terhadap dirinya yang kemudian juga akan berdampak kepada lingkungannya.

Aspek ketiga pada regulasi diri adalah reaksi diri, yakni individu merespon positif dan negatifnya perilaku berdasarkan apa yang telah didapatkan dari perilaku yang telah dilakukan. Reaksi diri pada remaja santri baru mengindikasikan bahwa individu santri mampu menelaah terhadap dampak perilakunya, jika berdampak baik maka individu santri dapat mempertahankan atau mengembangkannya kembali, namun jika berdampak tidak baik maka individu santri dapat merekonstruksi ulang terhadap yang telah dilakukannya agar dapat lebih baik lagi.

Pada variabel penyesuaian diri diketahui sebanyak 58 responden (66%) memiliki kemampuan penyesuaian yang tinggi, 29 (33%) responden memiliki kemampuan penyesuaian diri yang sedang. Tingkat penyesuaian diri yang tinggi mengindikasikan bahwa remaja santri baru mampu untuk merespon setiap keadaan dan merubah perilaku agar sesuai dengan lingkungan pondok pesantren. Sedangkan tingkat penyesuaian diri dalam kategori sedang mengindikasikan bahwa remaja santri baru mampu melakukan penyesuaian diri akan tetapi ada kecenderungan untuk merasakan ataupun mengalami konflik dan frustrasi personal ketika berada dalam tekanan dan mengalami hambatan.

Penyesuaian diri yang baik dapat terlihat dari sikap santri yang mampu mengikuti setiap prosedural yang berlaku di dalam pondok pesantrena, baik dari segi aturan pondok pesantren ataupun sistem pendidikan di sekolah dan madrasah. Sikap penerimaan yang baik dari individu remaja santri baru terhadap lingkungan barunya juga mengidentifikasikan bahwa individu remaja santri baru mampu melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya. Pada remaja santri baru yang tinggal di lingkungan pondok pesantren, kemampuan

²¹ Chilmiiyyatul Musyriifah, "Pengaruh Metode Tutor Sebaya (Peer Tutoring) dalam Meningkatkan *Self-Regulation* Siswa" (Skripsi – UIN Sunan Ampel, Surabaya, 2016), 20.

²² Lulutiana Pisani, "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecenderungan Pembelian Implusif pada Remaja Akhir Terhadap Produk Barang" (Skripsi – Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, 2017), 18.

personal sangatlah penting untuk dapat menyesuaikan diri. Salah satunya yaitu kemampuan pengelolaan diri yang kemudian disebut juga dengan regulasi diri. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Schneider bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah kepribadian, salah satunya yakni mencakup regulasi diri di dalamnya.²³

Schneider mengemukakan ada enam aspek dalam penyesuaian diri,²⁴ yaitu: Pertama, emosi yang terkendali yakni ditandai dengan tidak adanya emosi yang relatif berlebihan atau tidak terdapat gangguan emosi yang merusak individu untuk mampu menanggapi situasi atau masalah yang dihadapinya. Emosi yang terkendali menandakan bahwa remaja santri baru mampu mengendalikan emosionalnya sehingga tidak menimbulkan gangguan emosi yang berlebihan.

Aspek kedua dari penyesuaian diri adalah mengatasi mekanisme psikologis, yakni individu mampu menghadapi masalah dengan pertimbangan yang rasional dan mengarah langsung kepada masalah. Mekanisme psikologis pada remaja santri baru menandakan bahwa remaja santri baru memiliki kepekaan terhadap masalah atau hambatan yang dialaminya, sehingga individu santri dapat tanggap terhadap persoalan yang ada dan mulai mencari solusinya.

Aspek ketiga dari penyesuaian diri adalah frustrasi yang minimal. Frustrasi akan membuat individu sulit atau bahkan tidak mungkin bereaksi secara normal terhadap situasi atau masalah yang dihadapinya. Frustrasi yang minimal pada remaja santri baru dapat membantu dalam menyelesaikan persoalan dan masalah

dengan tidak cemas ataupun rasa khawatir yang berlebihan.

Aspek keempat dari penyesuaian diri adalah pertimbangan rasional dan pengarahan diri, yakni kemampuan mengorganisasi pikiran, tingkah laku, dan perasaan untuk memecahkan masalah bahkan dalam kondisi yang sulit. Pertimbangan rasional dan pengarahan diri pada remaja santri baru mengindikasikan bahwa remaja santri baru mampu mengerahkan pikiran dan mengatur perilakunya ketika berada pada kondisi yang menyulitkan atau ketika mengalami sebuah hambatan.

Aspek kelima dari penyesuaian diri adalah memanfaatkan pengalaman, yakni individu mampu menelaah dari pengalaman yang sudah ia lalui kemudian menjadikannya pelajaran untuk lebih baik. Memanfaatkan pengalaman bagi remaja santri baru mengartikan bahwa remaja santri baru memiliki kemampuan untuk belajar dari pengalaman sebelumnya, sehingga mampu mengembangkan sisi baik yang telah dilakukan dan memperbaiki yang kurang baik dari pengalaman sebelumnya.

Aspek keenam dari penyesuaian diri adalah memiliki sikap realistis dan obyektif, yakni berhubungan dengan orientasi individu terhadap realitas yang dihadapinya, kemampuan menilai situasi, masalah dan keterbatasan individu sesuai dengan kenyataan sebenarnya. Sikap realistis dan obyektif pada remaja santri baru menandakan bahwa remaja santri baru memiliki kemampuan dalam menilai secara objektif atas apa yang ada pada dirinya sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya, baik dalam hal menilai situasi yang sedang dihadapinya, menilai kemampuan, kelebihan dan kekurangan pada dirinya.

Tingkat regulasi diri terhadap kemampuan dalam melakukan suatu tindakan dipersepsikan akan mampu memberikan motivasi pada santri baru secara kognitif untuk bertindak lebih terarah sehingga dapat menampilkan perilaku-perilaku tertentu sesuai yang diharapkan yaitu mampu menjalani

²³ Meidiana Pritaningrum dan Wiwin Hendriani, "Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama", *Psikologi Kepribadian dan Sosial*, Vol. 02, No. 03 (Desember, 2013), 137.

²⁴ Aida Nur Kamala, "Hubungan Antara Strategi Coping dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Ma'had Sunan Ampel Al-Aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang", (Skripsi – Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2013), 18.

kegiatan dan menaati peraturan pondok pesantren dengan baik. Ketika individu santri mampu meregulasi diri dengan baik maka tercermin sikap dan perilaku yang sesuai dan akan berdampak baik pada lingkungan sekitar, hal tersebut akan berpengaruh kepada proses penyesuaian diri santri. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Riskiyani, Maria Theresia Sri Hartati dan Sugiyono²⁵, dari hasil penelitian diketahui bahwa antara regulasi diri dengan kemampuan penyesuaian diri memiliki hubungan yang signifikan ($r = 0,682$, $F=193,024$, $p=0,000 < 0,005$). Semakin tinggi tingkat regulasi diri individu maka akan berpengaruh kepada kemampuan penyesuaian dirinya, maka didapati adanya hubungan antara regulasi diri dan penyesuaian diri. Begitu juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Farikhah Isnaini²⁶, diketahui bahwa ada hubungan yang positif dan sangat signifikan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri santri pondok pesantren di surakarta, koefisien korelasi sebesar 0,546 dan (p) sebesar 0,000 ($p<0,01$). Semakin tinggi regulasi diri pada santri maka semakin tinggi penyesuaian diri yang ditunjukkan. Cazan dalam Farikhah Isnaini mengungkapkan bahwa regulasi diri memiliki manfaat dalam pembelajaran dan penyesuaian diri. Individu dengan regulasi yang baik akan mampu mengatasi stres secara efisien, mampu merencanakan strategi sehingga cenderung memiliki penyesuaian diri yang tinggi.

D. Simpulan

Terdapat korelasi yang positif yaitu ada hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri remaja santri

baru. Artinya semakin tinggi regulasi diri remaja santri baru maka akan semakin baik penyesuaian dirinya. Pengujian hipotesis menggunakan uji analisis korelasi *pearson product moment* menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000, dengan demikian nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dari penelitian ini dapat diterima. Sedangkan nilai *pearson correlation* diperoleh hasil sebesar 0,424 yang mengindikasikan bahwa regulasi diri dan penyesuaian diri tergolong dalam korelasi sedang.

Daftar Pustaka

- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Surabaya: Mahkota, 1989.
- Ekasari, Agustina dan Susanti, Nova Dhelia. "Hubungan antara Optimisme dan Penyesuaian Diri dengan Stress Pada Narapidana Kasus Napza di Lapas Kelas IIA Bulak Kapal Bekasi". *Soul*. Vol. 02, No. 02 September 2009.
- Hasanah, Fitriatul. *Wawancara*, Situbondo, 31 Desember 2018.
- Isnaini, Farikhah. "*Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren di Surakarta*", Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Istriyanti, Ni Luh Arick dan Simarmata, Nicholas. "Hubungan Antara Regulasi Diri dan Perencanaan Karir Remaja Putri Bali". *Psikologi Udayana*. Vol. 1, No. 2, 2014.
- Kamala, Aida Nur. "*Hubungan antara Strategi Coping dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Ma'had Sunan Ampel Al-Aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*". Skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2013.
- Kumalasari, Fani dan Ahyani, Latifah Nur. "Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di

²⁵ Dwi Riskiyani, Maria Theresia Sri Hartati dan Sugiyono, "Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa SMP Dilihat dari Segi Kematang Emosi dan Regulasi Diri", *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, Vol. 06, No. 04 (Desember, 2017).

²⁶ Farikhah Isnaini, "Hubungan Antara Regulasi diri dengan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren di Surakarta", (Skripsi – Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2017).

- Panti Asuhan". *Psikologi Pitutur*, Vol. 1, No. 1 Juni 2012.
- Manab, Abdul. "Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual", dalam <http://mpsi.umm.ac.id/files/file/7-11AbdulManab.pdf>.
- Musyriifah, Chilmiiyyatul. "Pengaruh Metode Tutor Sebaya Peer Tutoring dalam Meningkatkan Self-Regulation Siswa". Skripsi UIN Sunan Ampel, Surabaya, 2016.
- Novitasari, Dwi Umi. "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Agresivitas Pada Anggota Pencak Silat" Skripsi – Universitas Islam Negeri, Malang, 2015.
- Pangkalan Data Pondok Pesantren 2016. *Statistik Pesantren*. Jakarta: Kementerian Agama Republik Indonesia, 2016.
- Pisani, Lulutiana. "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecenderungan Pembelian Implusif pada Remaja Akhir Terhadap Produk Barang" Skripsi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, 2017.
- Pritaningrum, Meidiana dan Hendriani, Wiwin. "Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama". *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*. Vol. 02, No. 03 Desember 2013.
- Riskiyani, Dwi, Maria Theresia Sri Hartati dan Sugiyo "Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa SMP Dilihat dari Segi Kematangan Emosi dan Self Regulation". *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, Vol. 06, No. 04 2017.
- Soetjiningsih, *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: CV. Sagung Seto, 2010.
- Usman, Muh Idris. "Pesantren Sebagai Lembaga Pendidikan Islam". *Jurnal Al-Hikmah*, Vol. XIV, No. 1 2013.
- Zuhriy, M. Syaifuddin. "Budaya Pesantren dan Pendidikan Karakter Pada Pondok Pesantren Salaf". *Walisono*, Vol. 19, No. 2 November, 2011.
- Sugiyono, *Metode Penelitian: Kualitatif, Kuantitatif dan R&D* Bandung: Alfabeta cv, 2018.
- Zainal Arifin, "Perkembangan Pesantren di Indonesia", *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 9, No. 1 Juni, 2012.