

**HUBUNGAN ANTARA KEMANDIRIAN DAN *SELF
REGULATED LEARNING* DENGAN PENYESUAIAN
DIRI SISWA REMAJA YANG TINGGAL
DI PONDOK PESANTREN**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar S1 Psikologi Islam (S.Psi) Pada Fakultas
Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung**

Oleh:

**Okta Intan Sari
NPM: 1631080035**



**PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) RADEN INTAN
LAMPUNG
TAHUN 1445 H/2023 M**

**HUBUNGAN ANTARA KEMANDIRIAN DAN *SELF
REGULATED LEARNING* DENGAN PENYESUAIAN
DIRI SISWA REMAJA YANG TINGGAL
DI PONDOK PESANTREN**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar S1 Psikologi Islam (S.Psi) Pada Fakultas
Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung**

Oleh :

**OKTA INTAN SARI
NPM: 1631080035**

Pembimbing I : ANNISA FITRIANI S.Psi. MA

Pembimbing II : CITRA WAHYUNI M.Si

**PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) RADEN INTAN
LAMPUNG
TAHUN 1445 H/2023 M**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KEMANDIRIAN DAN *SELF REGULATED LEARNING* DENGAN PENYESUAIAN DIRI REMAJA YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN

Oleh:

Okta Intan Sari

Remaja dalam melakukan penyesuaian diri di lingkungan sekolah dan asrama tidak akan terlepas dari interaksi dengan orang lain maupun lingkungannya, khususnya remaja yang tinggal di pondok pesantren pasti akan berbeda dengan lingkungan sebelumnya. Oleh karena itu, siswa harus mampu menyesuaikan diri dalam lingkungan sekolah baru supaya terjalin suatu keharmonisan. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri sebagai berikut: kondisi fisik, kondisi psikologis, dan kemandirian yaitu, kesiapan dan kemampuan individu untuk berdiri sendiri dan mampu mengambil keputusan sendiri untuk memecahkan suatu masalah yang ada. Selain itu ada faktor lain seperti *Self regulated learning* yaitu, bagaimana seseorang mampu untuk mengatur pola belajar dan bertanggung jawab untuk menentukan berhasil tidaknya dalam penyesuaian diri tinggal dipondok pesantren.

Populasi pada penelitian ini adalah Peserta didik di Muhammadiyah *boarding school* kelas X,XI dan XII. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *Totality Sampling* yaitu, teknik pengambilan sampel yang mengambil seluruh populasi penelitian, dalam hal ini terdapat 40 peserta didik yang menjadi *sample* penelitian.

Skala Penyesuaian diri dalam penelitian memiliki validitas skala sebesar 0,862 dengan korelasi aitem $P > 0,3$. Sementara untuk Skala *Self Regulated Learning* memiliki validitas sebesar 0,897 dengan korelasi aitem $P > 0,3$ serta Skala Kemandirian memiliki validitas skala sebesar 0,972 dengan korelasi aitem total antara 0,578-0,812. Untuk uji hipotesis menggunakan Analisis Regresi Berganda. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat Hubungan Antara Kemandirian dan *Self Regulated Learning* dengan Penyesuaian diri Pada Siswa Remaja yang tinggal di Pondok Pesantren. Dengan hasil tersebut maka hipotesis peneliti diterima.

Hal ini berarti, semakin tinggi Kemandirian dan *Self Regulated Learning* yang dimiliki oleh siswa maka, semakin tinggi Penyesuaian diri pada siswa tersebut. Begitu pula sebaliknya, Hal ini

berarti semakin rendah Kemandirian dan *Self Regulated Learning* yang dimiliki oleh siswa maka, semakin rendah Penyesuaian diri pada siswa tersebut. Dari data Analisis Regresi yang telah dilakukan oleh peneliti di dapatkan bahwa, Terdapat Hubungan yang signifikan antara Kemandirian dan *Self Regulated Learning* dengan Penyesuaian diri pada siswa. Dimana Variabel Kemandirian memberikan sumbangan efektif sebesar 42,4% dan sumbangan relatif sebesar 53,7% dalam varians Penyesuaian diri. Sumbangan tersebut memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan $F = 0,000$. Sedangkan Variabel *Self Regulated Learning* memberikan sumbangan efektif sebesar 36,07% dan sumbangan relatif sebesar 46,4% dalam varians Penyesuaian diri. Sumbangan tersebut memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan $F = 0,000$.

Keyword : Penyesuaian Diri, Remaja, *Self Regulated Learning*, Kemandirian



PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Okta Intan Sari

NPM : 1631080035

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul Hubungan Antara Kemandirian dan *Self Regulated Learning* Dengan Penyesuaian Diri Siswa Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren merupakan hasil karya peneliti dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bandar Lampung, Juli 2023

Yang menyatakan



Okta Intan Sari

1631080035



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA KEMANDIRIAN DAN SELF
REGULATED LEARNING DENGAN PENYESUAIAN
DIRI SISWA REMAJA YANG TINGGAL DI
PONDOK PESANTREN**

Nama : Okta Intan Sari

NPM : 1631080035

Jurusan : Psikologi Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

MENYETUJUI

Telah diperiksa oleh Pembimbing I dan Pembimbing II, maka untuk itu Pembimbing I dan Pembimbing II menyetujui untuk dimunaqosahkan dalam sidang munaqosah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Annisa Fitriani, S. Psi. M.A

NIP.1989011120180120001

Citra Wahyuni, M.Si

NIP.199303162019032016

**Mengetahui
Ketua Prodi Psikologi Islam**

Drs. M. Nursalim Malay, M.S

NIP.19630101199030001



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame / Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA KEMANDIRIAN DAN SELF REGULATED LEARNING DENGAN PENYESUAIAN DIRI SISWA REMAJA YANG TINGGAL DIPONDOK PESANTREN”**.
Disusun oleh **Okta Intan Sari NPM: 1631080035**, Program Studi **Psikologi Islam**. Telah diujikan dalam sidang munaqasyah di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada hari/tanggal: **Kamis, 27 Juli 2023, waktu 13.30-15.00**, tempat ujian: **Ruang Sidang Prodi Psikologi Islam**.

TIM MUNAQOSAH

Ketua : **Abdul Qohar M. Si** (.....)

Sekretaris : **Indah Dwi Cahya Izzati, M, Psi** (.....)

Penguji Utama : **Drs. M. Nursalim Malay, M. Si** (.....)

Penguji Pendamping I : **Annisa Fitriana, S. Psi, MA** (.....)

Penguji Pendamping II : **Citra Wahyuni, M. Si** (.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama



Dr. Ahmad Isaeni, M.A
NIP. 197403302000031001

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab-Latin digunakan sebagai pedoman yang mengacu pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut :

1. Konsonan

| Arab | Latin | Arab | Latin | Arab | Latin | Arab | Latin |
|------|-------|------|-------|------|-----------------------------|------|---|
| ا | A | ذ | Dz | ظ | Th | ن | |
| ب | B | ر | R | ع | ' (koma terbalik diatas) | و | |
| ت | T | ز | Z | غ | | هـ | |
| ث | S | س | S | ف | | ء | (Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata) |
| ج | J | ش | Sy | ق | | ي | |
| ح | Kh | ص | Sh | ك | | | |
| خ | H | ض | Dh | ل | | | |
| د | d | ط | T | م | | | |

2. VOKAL

| Vokal | Pende | Conto | Voka | Panjan | conto | Voka | Rangka |
|-------|-------|--------|--------------|--------|----------|----------|--------|
| l | k | h | l | g | h | l | p |
| ـَ | A | كَتَبَ | ...أ...ي...ئ | ā | قَالَ | ...ي...ئ | Ai |
| ـِ | I | فَعَلَ | ...ي...ئ | ī | فَعِلَ | ...و...ئ | Au |
| ـُ | U | سُئِلَ | ...و...ئ | ū | يُسْئَلُ | | |

3. TA Marbutah

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : Thalbah, Raudhah, Jannatu al-Na'im

4. Syaddah dan Kata Sandang

Transliterasi tanpa syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata : Nazzala, Rabbana. Sedangkan kata sandang "al", baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contohnya : al-Markaz, al-Syamsu

MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga dan bertaqwalah kepada Allah supaya kamu menang.”

(QS Ali Imran: 200)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim.

Pertama dan yang paling utama, sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT, karena dari semua cucuran kasih sayang dan cinta-Nya telah memberiku kekuatan dan memberikanku ilmu melalui orang-orang PilihanNya. Atas karuniaNya akhirnya skripsi ini dapat saya selesaikan. Solawat serta salam, tak lupa selalu saya junjungkan kepada hadirat Rosulullah Muhammad SAW, dari semua perjuangan menyebarkan syariat islam kala itu membuat saya sebagai umatnya juga menanamkan rasa pantang menyerah untuk meyelesaikan segala urusan.

Ucapan syukur selalu kuucapkan kepada-Mu Ya Rabb, karena telah membersamai hamba dengan orang-orang baik luar biasa yang selalu memberikan semangat, solusi, cinta dan doa sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Untuk itu, kupersembahkan hasil karya ini untuk :

1. Kedua orang tua saya yang sangat saya cintai, Bapak Suparno dan Ibu Janiah, saya persembahkan karya sederhana ini kepada kalian yang telah melahirkanku ke dunia ini, merawat dan mendidik putrinya dengan sangat baik, senantiasa memberi nasehat, dukungan dan do'a agar putrinya mencapai kesuksesan dan kebahagiaan.
2. Untuk saudaraku yang sangat saya sayangi. Fahrizal Anwar, Agung Andre Anugrah dan Syahru Zulkarnain. Terimakasih telah mengisi keseharianku dengan penuh keceriaan dan penyemangat yang nyata untukku agar segera menyelesaikan tugas akhir ini.

RIWAYAT HIDUP

Nama peneliti adalah Okta Intan Sari dilahirkan di Kampung Tanjung Mas Makmur Kecamatan Mesuji Timur, pada tanggal 25 oktober 1997. Peneliti merupakan anak kedua dari empat bersaudara dari pasangan Bapak Suparno dan Ibu Janiah. Alamat tempat tinggal peneliti di JL. KH. AHMAD DAHLAN 03, Tanjung Mas Rejo, Kec. Mesuji Timu Kab. Mesuji Provinsi Lampung. Berikut riwayat pendidikan peneliti :

1. SD Negeri 01 Tanjung Mas Makmur, Lulus pada tahun 2010
2. SMP Negeri 02 Mesuji Timur, Lulus pada tahun 2013
3. MA Muhammadiyah 01 Sukarame Bandar Lampung, Lulus pada tahun 2016

Setelah lulus dari Madrasah Aliyah tepatnya pada tahun 2016, peneliti terdaftar sebagai mahasiswi pada program S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Assalamualaikum warahmatullahi wabarokatuh

Alhamdulillahirobbilalamin, Puji Syukur ku ucapkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah mmberikan segala kenikmatan, ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi. Selesaiannya penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta memberikan dukungan secara ilmu maupun fisik. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Wan Jamaluddin, PhD selaku rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni, M.A selaku dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
3. Bapak Drs. M. Nursalim Malay, M.Si selaku ketua prodi Psikologi Islam yang telah memberikan arahan serta informasi akademik yang penting dan telah menyetujui skripsi ini untuk di sidangkan.
4. Ibu Annisa Fitriani, S.Psi., MA. Selaku sekretaris Prodi Psikologi Islam serta selaku dosen pembimbing I yang senantiasa meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, menyemangati, memberikan saran dan nasihat sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi in Lampung.
5. Ibu Citra Wahyuni, M.Si sebagai dosen pembimbing II, terimakasih banyak kepada dosen pembimbingku, terimakasih banyak atas ilmu, waktu dan perhatiannya. waktu untuk mendampingi peneliti, memberikan motivasi, arahan dan bimbingan dalam memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi ini Terimakasih yang selalu saya ucapkan untuk ibu Citra yang tak terhingga. Terimakasih
6. Terimakasih kepada bapak ibu dosen pembimbing dan dosen penguji skripsi saya.

7. Seluruh siswa Muhammadiyah *Boarding School* yang telah menjadi subyek penelitian, sekali lagi saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya.
8. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mendidik serta memberikan ilmu kepada peneliti selama perkuliahan.
9. Seluruh dosen dan Staff Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung yang membantu peneliti terkait proses administrasi dan memberikan informasi perkuliahan kepada peneliti.
10. Keluarga Besarku yang memberi bantuan, motivasi, nasihat dan doa kepada peneliti sehingga terselesaikannya skripsi ini. Tidak lupa pula semua pihak yang tidak bisa di sebutkan namanya satu persatu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian ini

Peneliti berharap kepada Allah SWT semoga apa yang telah mereka berikan dan perbuat dengan ke ikhlassannya akan menjadi pahala dan amal yang barokah serta mendapat kemudahal dalam segala hal apapun dari Allah SWT. Aamiin

Bandar Lampung, Juli 2023

Okta Intan Sari
1631080035

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| ABSTRAK | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN | iii |
| PEDOMAN TRANSLITERASI | iv |
| PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN | vi |
| MOTTO | vii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | viii |
| RIWAYAT HIDUP | ix |
| KATA PENGANTAR | xi |
| DAFTAR ISI | xii |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 12 |
| C. Tujuan | 13 |
| D. Manfaat | 13 |
| E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan | 14 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 17 |
| A. Penyesuaian diri | 17 |
| 1. Pengertian Penyesuaian Diri | 17 |
| 2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri | 18 |
| 3. Faktor-faktor Penyesuaian Diri | 20 |
| B. Penyesuaian diri dalam Perspektif Islam | 22 |
| C. Kemandirian | 23 |
| D. Self Regulated Learning | 25 |
| E. Aspek-Aspek <i>Self Regulated Learning</i> | 27 |
| F. Hubungan Antara Kemandirian dan Self Regulated Learning dengan Penyesuaian diri Siswa Remaja Yang Tinggal di Pondok pesantren | 27 |
| G. Kerangka Berfikir | 29 |
| H. Hipotesis | 30 |

| | |
|---|-----------|
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 31 |
| A. Identifikasi variebel penelitian | 31 |
| B. Definisi Operasional..... | 31 |
| C. Subyek penelitian. | 32 |
| D. Metode Pengumpulan Data. | 33 |
| E. Uji Validitas dan Reabilitas. | 38 |
| F. Metode Analisis Data | 39 |
| | |
| BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENLITITIAN | 41 |
| A. Orientasi Kancah Dan Persiapan | 41 |
| B. Pelaksanaan Penelitian | 52 |
| C. Hasil Penelitian | 53 |
| D. Pembahasan..... | 61 |
| | |
| BAB V PENUTUP..... | 67 |
| A. Kesimpulan | 67 |
| B. Saran | 67 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA | 69 |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. Tabel Anggota populasi..... | 32 |
| Tabel 2. Blue Print Penyesuaian Diri | 35 |
| Tabel 3. Blue Print Kemandirian | 37 |
| Tabel 4. Blue Print <i>Self Regulated Learning</i> | 38 |
| Tabel 5. Rancangan Skala Penyesuaian Diri Sebelum <i>Try Out</i> | 43 |
| Tabel 6. Rancangan Skala Kemandirian Sebelum <i>Try Out</i> | 44 |
| Tabel 7. Rancangan Skala <i>self regulated learning</i> Sebelum <i>Try Out</i> | 45 |
| Tabel 8. Aitem Skala Penyesuaian Diri Valid dan Gugur..... | 47 |
| Tabel 9. Aitem Skala Kemandirian valid dan gugur..... | 48 |
| Tabel 10. Aitem Skala <i>Self Rgulated Learning</i> valid dan gugur..... | 49 |
| Tabel. 11. Blue Print Penyesuaian Diri Setelah <i>try out</i> | 50 |
| Tabel 12. Blue Print Kemandirian setelah <i>try out</i> | 51 |
| Tabel 13. Blue Print <i>Self Regulated Learning</i> setelah <i>try out</i> | 51 |
| Tabel 14. Sampel Penelitian | 52 |
| Tabel.15 Karakteristik populasi penelitian | 53 |
| Tabel 16. Deskriptif Data Penelitian | 54 |
| Tabel 17. Kategorisasi Penyesuaian Diri | 55 |
| Tabel 18. Kategorisasi Kemandirian | 55 |
| Tabel 19. Kategorisasi <i>Self regulated learning</i> | 56 |
| Tabel 20. Hasil Uji Normalitas..... | 57 |
| Tabel 21. Hasil Uji Linieritas | 58 |
| Tabel 22. Uji Korelasi | 59 |
| Tabel.23 Model Summary | 60 |
| Tabel.24 Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif | 61 |

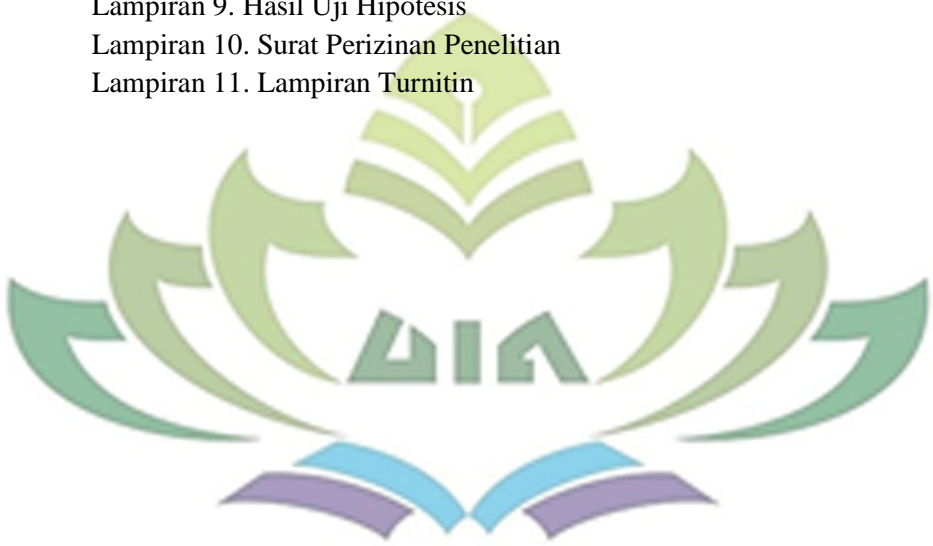
DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Skema Hubungan Antara Kemandirian dan <i>Self Regulated Learning</i> Dengan Penyesuaian Diri Siswa Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren..... | 30 |
| Gambar 2. Sebaran Gender Subyek Penelitian | 56 |
| Gambar 3. Grafik | 63 |



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Rancangan Ketiga Skala
- Lampiran 2. Distribusi Data Uji Coba
- Lampiran 3. Validitas dan Reliabilitas Hasil Uji Coba Skala
- Lampiran 4. Skala Penelitian
- Lampiran 5. Data Skor Penelitian
- Lampiran 6. Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran 7. Lampiran Kategorisasi
- Lampiran 8. Hasil Uji Asumsi
- Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis
- Lampiran 10. Surat Perizinan Penelitian
- Lampiran 11. Lampiran Turnitin



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia pada dasarnya adalah seorang individu yang terus berkembang semasa hidupnya. Menurut Jean Erskine (dalam Santrok.2011) masa remaja dianggap sebagai masa labil yaitu dimana masa yang paling sederhana karena tidak berlakunya aturan. Siswa Sekolah juga termasuk dalam masa remaja, masa remaja adalah manusia yang memiliki usia belasan tahun. Pada masa remaja manusia tidak dapat disebut sudah dewasa dan tidak pula dapat disebut anak-anak. Menurut Desmita (2021) remaja merupakan perkembangan yang merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini dimulai sekitar pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 21 tahun.

Menurut Monks (dalam Irene L 2018) remaja merupakan masa transisi dari anak-anak hingga dewasa, Fase remaja tersebut mencerminkan cara berfikir remaja masih dalam koridor berpikir konkret, kondisi ini disebabkan pada masa ini terjadi suatu proses pendewasaan pada diri remaja. Masa tersebut berlangsung dari usia 12 sampai 21 tahun, dengan pembagian, masa remaja awal (*Early adolescent*) umur 12-15 tahun, masa remaja pertengahan (*middle adolescent*) umur 15-18 tahun, dan masa remaja terakhir umur (*late adolescent*) 18-21 tahun.

William Kay (dalam miftajul janah, 2016) mengemukakan tugas-tugas sebagai berikut: 1) menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya, 2) mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas, 3) mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun secara kelompok, 4) Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya, 5) menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri, 6) memperkuat self-control (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, dan prinsip-prinsip atau falsafah hidup, 7) mampu

meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) yang kekanak-kanakan.

Masa remaja dianggap sebagai masa labil yaitu di mana individu berusaha mencari jati dirinya dan mudah sekali menerima informasi dari luar dirinya tanpa ada pemikiran lebih lanjut (Hurlock, 2018). Hal tersebut diperkuat dengan pendapat Desmita (2021) “anak usia Sekolah Menengah berada pada tahap perkembangan. Pada usia ini, terkadang siswa mengalami berbagai masalah yang ada karena terjadi perubahan pada fisik, psikis, dan lingkungan sosial. Masa transisi tersebut sangat banyak menimbulkan kesulitan-kesulitan dalam dirinya untuk menyesuaikan diri pada lingkungan, salah satunya yaitu lingkungan tempat tinggal baru.

Remaja dalam melakukan penyesuaian diri di lingkungan sekolah dan asrama tidak akan terlepas dari interaksi dengan orang lain maupun lingkungannya. Berinteraksi merupakan suatu kebutuhan bagi individu dalam memperoleh pertolongan, menjalin keakraban, memberi kegembiraan, memotivasi, mengkritisi dan memberi saran. Interaksi akan berhasil jika siswa tersebut mampu mengembangkan penyesuaian diri. Penyesuaian diri adalah suatu upaya yang dilakukan oleh siswa yang bertujuan untuk mengubah dirinya agar sesuai dengan lingkungan yang baru di tempatnya, sehingga akan terwujud suatu keharmonisan baik secara jasmani ataupun rohani. Sunarto dan Hartono (2013) juga sependapat bahwa “penyesuaian diri merupakan usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya”. Keharmonisan dapat terwujud jika siswa mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungan baru.

Lingkungan sekolah baru, khususnya remaja yang tinggal di pondok pesantren berbeda dengan lingkungan Sebelumnya, mulai dari teman baru, guru baru, peraturan sekolah baru, bahkan sampai kegiatan-kegiatan yang ada di sekolah baru. Siswa dalam lingkungan sekolah baru harus mampu menyesuaikan diri dengan teman baru, karena teman baru di sekolah baru tidak sama dengan

teman sewaktu di Sekolah dasar, meskipun ada hanya beberapa saja. Peraturan-peraturan di Sekolah Menengah pertama atau menengah Atas lebih ketat. Oleh karena itu, siswa harus mampu menyesuaikan diri dalam lingkungan sekolah baru supaya terjalin suatu keharmonisan (Gerungan, dalam Sari, Muaris, 2016). Keharmonisan tersebut merupakan suatu keberhasilan siswa dalam melakukan penyesuaian diri

Penyesuaian diri adalah bagaimana individu mencapai keseimbangan hidup dalam memenuhi kebutuhan yang sesuai dengan lingkungannya. Menurut Willis (2005) Penyesuaian diri menuntut kemampuan remaja untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga remaja merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Penyesuaian diri akan menjadi salah satu bekal penting dalam membantu remaja pada saat terjun dalam masyarakat luas. Penyesuaian diri juga merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa dan mental individu.

Menurut Gerungan (dalam Aulia Zahro, 2022) banyak remaja yang tidak dapat mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan lingkungan keluarga, sekolah, pekerjaan dan masyarakat pada umumnya. Sehingga nantinya cenderung menjadi remaja yang rendah diri, tertutup, suka menyendiri, kurang adanya percaya diri serta merasa malu jika berada di antara orang lain atau situasi yang terasa asing baginya.

Individu dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik apabila memenuhi aspek-aspek yang dikemukakan Desmita (2020) yaitu kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab. Bila seseorang memiliki aspek-aspek tersebut maka proses penyesuaian diri remaja akan tercapai secara optimal. Kemampuan penyesuaian diri yang baik sangatlah dibutuhkan siswa ketika berinteraksi di lingkungan tempat tinggal. Hal ini disebabkan karena dengan penyesuaian diri yang optimal maka remaja akan merasa aman, nyaman, bahagia, memiliki sikap dan pandangan positif baik pada diri sendiri maupun pada lingkungannya.

Selain itu, ada banyak hal yang dapat menjadi faktor terbentuknya kemampuan penyesuaian diri siswa dari Sunarto dan Hartono (2013) adalah kondisi fisik yaitu penyesuaian diri yang baik hanya dapat diperoleh dan dipelihara dalam kondisi kesehatan jasmaniah yang baik pula, perkembangan dan kematangan Individu dalam proses perkembangan, respon akan berkembang dari belajar dan pengalaman. Bertambahnya usia, perubahan dan perkembangan respon tidak hanya melalui proses belajar saja, melainkan anak juga menjadi matang untuk melakukan respon dan ini menentukan pola-pola penyesuaian dirinya,

Pentingnya kemampuan penyesuaian diri bagi setiap individu adalah untuk mengembangkan kemampuan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun lingkungannya. Dengan kemampuan tersebut, maka remaja lebih mudah dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar sehingga dapat mencapai prestasi belajar yang memuaskan, sedangkan remaja yang gagal dalam menyesuaikan diri akan berdampak pada menurunnya prestasi belajar (Sunarto dan Hartono, 2013).

Setiap remaja memiliki masalah yang berbeda dalam penyesuaian dirinya dengan lingkungan, perlu difahami bahwa masa remaja merupakan masa dimana seorang individu mengalami perubahan baik emosi, tubuh, minat, pola perilaku, dan juga penuh dengan masalah-masalah (Hurlock, 2018). Karena itu, remaja memerlukan orang-orang sekitarnya untuk membantu membimbing dan mendidik dirinya agar menjadi anak yang mandiri serta mampu menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya. Schneiders (dalam desmita,2014) (dalam naila,wati201.9) sepakat untuk memahami penyesuaian diri sebagai sebuah respon yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku yang merupakan hasil dari usaha individu untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam seseorang tersebut hadapi. Tujuan dari penyesuaian diri yaitu apabila seseorang terssebut mampu memahami kebutuhannya dengan tuntutan lingkungan dirinya tidak merasa stress.

Dalam kenyataan sehari-hari, seseorang yang telah berhasil dalam meyesuaikan diri dengan baik akan menunjukkan hal-hal yang baik dan positif seperti bahagia, menjaga satu sama lain dan

menghargai pengalaman serta tidak menunjukkan ketegangan emosional. Seseorang yang mengalami kegagalan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan secara baik dan positif juga akan gagal dalam menjaga satu sama lain dan menghargai pengalaman serta tidak menunjukkan ketegangan emosional, sehingga secara otomatis seseorang tersebut akan menunjukkan reaksi penyesuaian diri yang salah, yaitu Reaksi bertahan (2) Reaksi Menyerang (3) Reaksi melarikan diri (Hartono, 2013).

Ketidakmampuan menyesuaikan diri juga dapat menyebabkan berbagai masalah sosial yang tidak diinginkan, seperti timbulnya konflik atau terganggunya hubungan komunikasi yang baik dengan anggota lainnya dalam suatu lingkungan tempat tinggal (wulandari, 2016). Hal ini dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dan rasa frustrasi yang membuat individu jauh dari rasa bahagia, nyaman dan aman di lingkungan tempat tinggalnya. Hal tersebut terjadi pula dengan siswa yang tinggal di pondok pesantren, Pondok pesantren sendiri dapat difahami sebagai tempat pendidikan dan pengajaran, di dalam proses pengajarannya menekankan pelajaran agama islam dan difasilitasi dengan asrama sebagai tempat tinggal siswa bersama-sama yang bersifat permanen.

Lingkungan pondok pesantren menjadi lingkungan sosial yang utama bagi siswa yang tinggal di pondok pesantren dalam melakukan penyesuaian diri. Keberadaan siswa dalam pondok pesantren membuat mereka mampu belajar mendapatkan pengalaman bersosialisasi pertama kalinya baik dengan teman-teman pondok, asrama maupun dengan pengasuh. Siswa dituntut dapat berkembang dan menyesuaikan diri agar menjadi modal utama mereka ketika berada dalam masyarakat yang luas. Apabila siswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, maka siswa akan memiliki sikap negatif dan tidak bahagia (Anwar.,2015).

Penyesuaian diri merupakan hal yang penting bagi siswa, bila siswa tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan belajarnya yang baru akan mengalami potensi terjadinya banyak konflik dan fokus yang dihadapi bukan hanya masalah akademik,

tetapi juga masalah lain diluar akademik (anwar,2015). Penyesuaian diri sangat dibutuhkan terlebih kepada siswa yang berasal dari sekolah umum dan kemudian masuk pada suatu lembaga yang mengharuskan dia beradaptasi dengan lingkungan baru. Hal yang wajar didalam pondok pesantren memiliki beberapa ragam bahasa dalam percakapan sehari-hari seperti bahasa inggris, bahasa arab dan bahasa indonesia. Hal ini tentu dibutuhkan santri lama atau santri baru untuk mengikuti budaya didalam pesantren ini.

Penyesuaian diri juga dapat dianggap sebagai siklus yang dapat mengatasi masalah dan menaklukan tekanan, perjuangan, kekecewaan, dan masalah tertentu lainnya. Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang khas jika ia dapat mengatasi masalahnya dan mengalahkannya secara normal, tidak melukai diri sendiri atau keadaan saat ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Anis Rahmawati Hasanah (2012) dengan judul penelitian “Hubungan Antara Kemandirian Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Pondok Pesantren” terdapat pengaruh yang positif yang signifikan diantara kemandirian dengan penyesuaian diri dengan nilai signifikan sebesar 41,9% yang berarti bahwa terdapat pengaruh kemandirian terhadap penyesuaian diri pada siswa yang tinggal di pondok pesantren. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VII Mts Pondok Pesantren Al-Mukmin, Ngeruki, Sukoharjo yang terdiri 8 kelas

Penyesuaian diri seseorang akan dipengaruhi oleh beberapa faktor, Kehler (2013) mengelompokkan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri sebagai berikut: kondisi fisik, kondisi psikologis, dan kemandirian. Kemandirian adalah kesiapan dan kemampuan individu untuk berdiri sendiri dan mampu mengambil keputusan sendiri untuk memecahkan suatu masalah yang ada. Kemandirian menurut Nashori (dalam lida dan hadi; 2013) merupakan salah satu kualitas hidup manusia untuk menentukan kesuksesan individu dan bangsa. Selain itu memiliki kemandirian yang kuat maka individu tersebut mampu untuk

bertanggung jawab dan tidak mudah bergantung dengan orang lain atau terpengaruh oleh lingkungan dan orang lain.

Remaja dapat mengembangkan kemandiriannya berkaitan dengan pengalaman hidup bersama keluarganya. Hubungan yang baik antara orang tua (keluarga) dan remaja akan mendukung remaja untuk mandiri, sehingga perkembangan kemandirian remaja tidak menghasilkan penolakan dari pengaruh orang tua, justru remaja meminta masukan dari orang tua dalam mengambil keputusan dan tanggungjawab. Perjuangan remaja dalam meraih kemandirian dimata diri sendiri ataupun di mata orang lain merupakan proses yang panjang dan terkesan sulit. Tiga kondisi utama dalam perkembangan remaja dalam usahanya mencapai kemandirian, yaitu bebas secara emosional, mampu mengambil keputusan sendiri, mampu menetapkan batasan-batasan, nilai-nilai dan moral sendiri. Menjadi mandiri adalah salah satu syarat untuk dapat disebut dewasa, dengan demikian remaja akan memperoleh pengakuan dari lingkungannya (Steinberg, 2020).

Remaja yang tinggal di pondok pesantren dituntut untuk mampu mengembangkan kemandirian, dalam mengatur diri, mengambil keputusan, dan tanggung jawab. Kemandirian harus dimiliki setiap remaja yang tinggal di pondok pesantren karena keadaan tidak sama dengan pengalaman bersama keluarga, di pesantren harus melakukan semua keputusan yang diambil secara mandiri untuk menentukan sukses tidaknya remaja dapat menyesuaikan diri tinggal di pondok pesantren.

Penelitian yang dilakukan oleh Lidia Irene dan Hadi Warito (2013). Penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan tingkat kemandirian dan penyesuaian diri mahasiswa perantauan suku batak ditinjau dari jenis kelamin. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, data dikumpulkan dengan menggunakan skala kemandirian dan penyesuaian diri. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantauan suku Batak yang sedang melanjutkan studi di perguruan tinggi Institut Sepuluh Nopember Surabaya dengan sampel yang diteliti sebanyak 60 orang. Hasil analisis diperoleh nilai untuk skala kemandirian sebesar 0.211 dan

untuk skala penyesuaian diri sebesar 0.360. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara tingkat kemandirian dan penyesuaian diri mahasiswa perantauan suku batak ditinjau dari jenis kelamin.

Dari hasil penelitian tersebut diungkapkan bahwa jenis kelamin bukan menjadi halangan bagi individu untuk berkembang di lingkungan yang baru. Berada di dalam pondok pesantren menuntut siswa untuk hidup lebih mandiri karena jauh dari orang tua dan keluarga. Dengan demikian siswa di pondok pesantren belajar untuk mampu bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Allah SWT berfirman dalam Al-Quran surah An-Nisa' ayat 36:

وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۗ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ
وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ
السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا ﴿٣٦﴾

Artinya “Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh dan teman sejawat, Ibnu sabil dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri, Dekat dan jauh di sini ada yang mengartikan dengan tempat, hubungan kekeluargaan, dan ada pula antara yang Muslim dan yang bukan Muslim”. Ibnu sabil ialah orang yang dalam perjalanan yang bukan ma'shiat yang kehabisan bekal. Termasuk juga anak yang tidak diketahui ibu bapaknya.

Dari ayat tersebut dijelaskan bahwa kita dilarang untuk tidak berbuat kepada orang lain, karena berbuat baik juga merupakan dari salah satu penyesuaian diri dengan orang baru dan lingkungan yang baru.

Self Regulated Learning merupakan salah satu variabel pendukung dari penyesuaian diri siswa yang tinggal dipondok pesantren. *Self regulated learning* yaitu bagaimana seseorang mampu untuk mengatur pola belajar dan bertanggung jawab untuk menentukan berhasil tidaknya dalam penyesuaian diri tinggal dipondok pesantren. Menurut Schunk dan Zimmerman (dalam Ma'arif 2018), *self regulated learning* dapat berlangsung apabila individu secara sistematis mengarahkan perilakunya dan kognisinya dengan cara mempertanggung jawabkan tugas-tugas, menginterpretasikan pengetahuan, mengulang-ulang informasi untuk mengingatkannya serta mengembangkan kemampuan belajar dan mengantisipasi hasil belajarnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Abd.Mughni (2020). Berada di dalam pondok pesantren menuntut para santri untuk melakukan penyesuaian diri. Salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah regulasi diri. Pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling* berjumlah 87 orang. 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.

Remaja yang tinggal pondok pesantren dilatih untuk mempertanggung jawabkan tugas yang diberikan, selain itu harus dapat membagi pola belajar pada diri sendiri untuk meningkatkan penyesuaian diri tinggal di pondok pesantren, apabila seorang siswa tersebut dapat meningkatkan pola belajar dan tanggung jawab terhadap lingkungan yang ditinggali maka dapat dikatakan mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ada, tetapi apabila siswa tersebut merasa malu dan susah bergaul, itu akan sedikit menyusahakan siswa tersebut untuk mengatur pola belajar karena cenderung malu untuk bertanya dengan yang lainnya, sehingga dapat mempersulit untuk penyesuaian diri terhadap lingkungan yang ada (Niam, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, meskipun hasilnya menunjukkan hasil yang positif namun masih cukup banyak siswa yang belum dapat menyesuaikan diri ketika berada dilingkungan pondok pesantren, merasa berada dilingkungan yang baru dimana siswa harus dapat menyesuaikan diri dengan orang baru dan keadaan yang baru. Ketika berada dipondok pesantren siswa diharuskan bisa beradaptasi dengan mengikuti peraturan kegiatan yang berlaku. Santri merasa sulit dilingkungan yang baru karena sulit untuk berinteraksi dengan orang baru, jauh dari orang tua, dan merasa sering dikucilkan atau diasingkan oleh santri lainnya.

Berikut kutipan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 18 juni 2023 kepada pengurus pondok pesantren Muhammadiyah *Boarding School At-Tanwir Sukarame Bandar Lampung*, Wawancara kepada mudir pondok yang berinisial BN yang sudah berada di pesantren kurang lebih 8 tahun, subyek menjelaskan:

Setiap tahun pasti ada santri baru maupun santri lama yang mengadu kepada orangtuanya kalau dikucilkan oleh kakak kelasnya ataupun teman-temannya di MBS sehingga selalu meminta pulang kerumah, kalau dilihat santri untuk santri baru memang sering diam dan masih malu untuk intraksi dengan santri lainnya kecuali ada teman dari kampung untuk berangkat mondok bersama sehingga ada teman bicaranya. Untuk santri yang lama anak menjadi tertutup dan diam tidak mau bercerita dengan ustad dan ustadzah yang ada. Santri tersebut tiba-tiba sering menghubungi orangtua untuk pulang kerumah, dengan alasan dikucilkan oleh teman-temannya dan lingkungan pondok tersebut. (Muhammadiyah Boarding School At-Tanwir sukarame,) Bandar Lampung

Wawancara lain yang dilakukan mengenai jadwal kegiatan harian dari pagi sampai malam dengan subjek berinisial MZR selaku ustadzah di Muhammadiyah Boarding School sukarame, menyatakan:

“Jadwal pagi hari dimulai dari bangun pukul 03:00 untuk melaksanakan shalat tahajud dan dilanjutkan dengan menghafal Al-quran sebelum shalat subuh, setelah shalat subuh kegiatannya tahfid atau setoran hafalan kepada ustazah dan ustad yang bertugas sebagai pendamping sampai pukul 06:00 dilanjutkan dengan piket, sarapan, apel pagi dan dilanjutkan sekolah, setelah shalat asar dan magrib tadarus Al-quran. Kegiatan setelah shalat isya itu berbeda-beda, kegiatan diadakan berdasarkan kelas kecuali malam Rabu dan Jum'at dikhususkan untuk latihan pidato di masjid untuk semua santri sampai pukul 21:30 kegiatan selesai, dengan adanya kegiatan ini santri juga dapat berkomunikasi dengan kakak kelas dan juga teman sebaya dalam masalah diskusi bersama.”

Wawancara lain dengan subjek juga dilakukan dengan inisial AP yang sudah dipondok 2 bulan dan memutuskan keluar dari pondok, menyatakan bahwa:

“Menyatakan selalu ingin pulang kerumah karena tidak betah jika tidak membawa handphone dan merasa tidak punya teman. Ia juga menyatakan bahwa temannya sudah keluar dari pondok terlebih dahulu karena tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan pondok pesantren dan jauh dari orangtua, karena di rumah semua kegiatan seperti jemur pakaian dilakukan oleh orangtua sedangkan dipondok dilakukan sendiri. (alumni Muhammadiyah Boarding At-Tanwir School Sukarame)

Selain itu dilakukan juga wawancara yang terakhir dengan subjek berinisial AR yang dipondok sudah 11 bulan, mengatakan bahwa:

Santri yang mondok disini rata-rata sudah mandiri, seperti sudah terbiasa jauh dari orangtua dan tidak memegang handphone, akan tetapi karena lingkungan sekolah yang terbuka untuk umum bukannya hanya anak yang mondok, sehingga terpengaruh temannya yang tidak tinggal dipondok pesantren, sehingga merasa dikucilkan oleh teman-temannya dan lingkungan sekitar dan membuat diri tidak betah dan ingin pulang. (Muhammadiyah Boarding School At-Tanwir).

Dari wawancara diatas dapat dipahami bahwa siswa sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru meskipun sudah lama berada dilingkungan tersebut. Proses penyesuaian diri harus diimbangi dengan kemandirian. Kehidupan di pondok pesantren adalah transisi antara ketergantungan individu dengan orangtua, dengan kemandirian, status, identitas, juga tanggung jawab dan mampu menjalankan tugas yang diberikan dengan baik.

Kajian yang dilakukan mengenai regulasi diri dengan penyesuaian diri santri ponpes di Surakarta, (Isnaini, 2018) menyimpulkan bahwasanya variabel penyesuaian diri berada dikategori tinggi dan sedang untuk variabel regulasi diri. Berdasarkan dari hasil riset terdahulu bisa disimpulkan bahwa hubungan antara penyesuaian diri dengan regulasi diri pada santri di pondok pesantren signifikan, namun masih ada faktor lain yang mempengaruhinya. Dengan itu peneliti akan meneliti hubungan antara kemandirian dan *self regulated learning* dengan penyesuaian diri remaja yang tinggal dipondok pesantren Muhammadiyah *Boarding School* At-Tanwir Sukarame Bandar Lampung.

Selain itu penelitian dilakukan di Muhammadiyah *Boarding School* At-Tanwir karena pesantren tersebut memiliki santri dari tempat yang berbeda-beda. Demikian dapat diasumsikan bahwa siswa lebih mandiri dibanding yang tidak dipesantren. Karena pesantren ditujukan untuk mengembangkan ilmu agama, mengatur diri dan juga mandiri. Kondisi tersebut mendukung peneliti untuk meneliti apakah ada hubungan antara kemandirian dan *self regulated learning* dengan penyesuaian diri siswa remaja yang tinggal dipondok pesantren Muhammadiyah *Boarding School* At-Tanwir Sukarame, Bandar Lampung.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan adanya permasalahan tersebut, maka dirumuskan masalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara kemandirian dengan penyesuaian diri remaja yang tinggal di pondok pesantren?

2. Apakah terdapat Hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan pnyesuaian diri Remaja yang tinggal dipondok pesantren?
3. Apakah terdapat hubungan antara kemandirian dan *self regulated learning* dengan penyesuaian diri siswa remaja yang tinggal dipondok pesantren?

C. Tujuan

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kemandirian dengan penyesuain diri remaja yang tinggal dipondok pesantren
2. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self regulated learning* dengan penyesuaian diri remaja yang tinggal dipondok pesantren
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kemandirian dan *self regulated learning* dengan penyesuaian diri remaja yang tinggal dipondok pesantren

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan, dan informasi yang bererti bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya hubungan antara kemandirian dan *self regulated learning* dengan penyesuaian diri siswa remaja yang tinggal di pondok pesantren. Pengetahuan berguna sebagai wacana pengetahuan bagi mahasiswa psikologi, khususnya di universitas Islam Raden Intan Lampung.

2. Manfaat Praktis

Hasil riset ini dapat menambah wawasan terkait dengan kemandirian, *self regulated learning*, dan penyesuaian diri untuk membantu siswa menjadi mandiri terkontrol dan menyesuaikan dirinya menjadi lebih baik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperoleh bukti nyata dan wawasan mengenai informasi hubungan antara kemandirian dan *self regulated learning* dengan

penyesuaian diri siswa remaja. Penelitian ini diharapkan menjadi acuan penelitian selanjutnya dalam bidang psikologi perkembangan, sosial, dan pendidikan.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

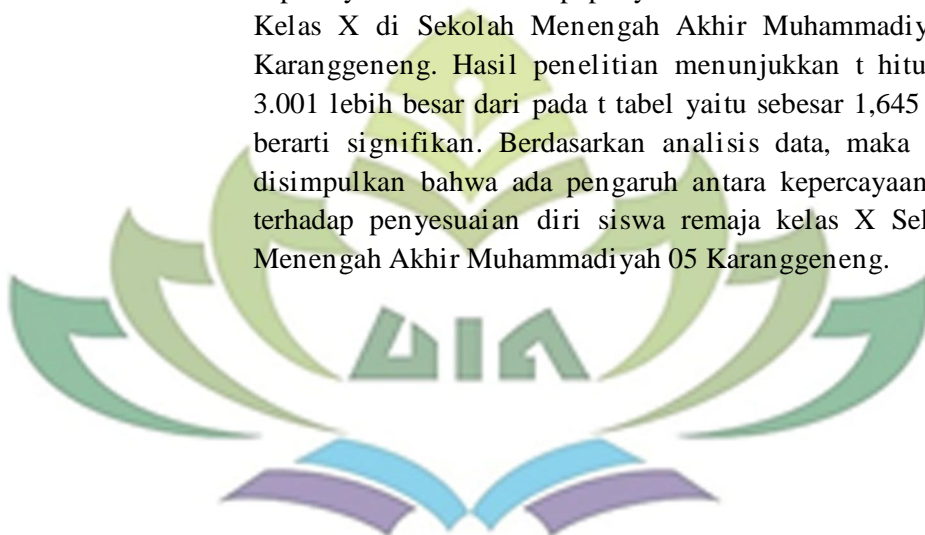
1. Penelitian yang dilakukan oleh M. Safitri, Devi, Noven (2021) dengan judul “Hubungan Antara Kemandirian dan Penyesuaian Sosial Pada Santri Yang Tinggal di Pondok Pesantren Assiddiqiyah”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kemandirian dan penyesuaian sosial pada santri MTs pondok pesantren Assiddiqiyah. Metode pengumpulan data sebanyak 97 santri MTs pondok pesantren Assiddiqiyah. Alat ukur yang digunakan adalah skala penyesuaian sosial yang terdiri dari 22 aitem valid dengan reliabilitas (α) = 0,930, dan skala kemandirian yang terdiri dari 41 aitem valid dengan reliabilitas (α) = 0,937. Temuan penelitian menunjukkan bahwa santri berjenis kelamin perempuan lebih banyak memiliki penyesuaian sosial buruk, santri yang memiliki prestasi lebih banyak penyesuaian sosial buruk, dan santri yang memiliki riwayat penyakit lebih banyak memiliki penyesuaian sosial yang buruk.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Andriani Juli (2016) dengan judul “Korelasi Peran Keluarga Terhadap Penyesuaian Diri Remaja”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui korelasi peran keluarga terhadap penyesuaian diri remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subyek berjumlah 125 responden yang dipilih dengan menggunakan teknik random sampling. Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan metode dalam bentuk skala Likert. Analisis data menggunakan teknik korelasi Product moment Karl Person, dengan SPSS versi 17.0 for Windows.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Laksmiwati, Saidah (2017) dengan judul “Dukungan Sosial dan Self-Efficacy dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Tingkat Pertama di Pondok Pesantren”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk

mengetahui: (1) hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri (2) hubungan antara self-efficacy dengan penyesuaian diri (3) hubungan antara dukungan sosial dan self-efficacy dengan penyesuaian diri pada santri tingkat pertama di Pondok Pesantren Daruttaqwa Gresik. menggunakan teknik sampel jenuh dan diperoleh jumlah sampel sebanyak 90 santri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) dukungan sosial tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan penyesuaian diri, dapat dilihat dari signifikansi sebesar 0,914. (2) Self-efficacy memiliki hubungan yang signifikan dengan penyesuaian diri, dapat dilihat dari signifikansi sebesar 0,000. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa nilai R^2 adalah 0,588, artinya kontribusi variabel dukungan sosial dan self-efficacy terhadap penyesuaian diri sebesar 58%.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Kustanti Erin, hisma (2017) dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Dari Sumatra Di Universitas Diponegoro”, bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dari Sumatera di Universitas Diponegoro. Populasi penelitian berjumlah 150 mahasiswa rantau di Universitas Diponegoro yang bergabung dalam ikatan mahasiswa dari Pulau Sumatra. Hasil analisis menunjukkan nilai $(r_{xy}) = 0,582$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan positif antara variabel dukungan sosial teman sebaya dengan variabel penyesuaian diri. Dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 33,9% terhadap penyesuaian diri.
5. Penelitian ini dilakukan oleh aniyah, Atiyah (2020) dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja” Berada di dalam pondok pesantren menuntut para santri untuk melakukan penyesuaian diri. Salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah regulasi diri. 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.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Aziz Abdul dengan Judul “Pengaruh Antara Kepercayaan Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Remaja Kelas X Di Sekolah Menengah Akhir Muhammadiyah 5 Karanggeneng”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh antara kepercayaan diri terhadap penyesuaian diri Siswa Remaja Kelas X di Sekolah Menengah Akhir Muhammadiyah 5 Karanggeneng. Hasil penelitian menunjukkan t hitung = 3.001 lebih besar dari pada t tabel yaitu sebesar 1,645 yang berarti signifikan. Berdasarkan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara kepercayaan diri terhadap penyesuaian diri siswa remaja kelas X Sekolah Menengah Akhir Muhammadiyah 05 Karanggeneng.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyesuaian diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah bagaimana individu mencapai keseimbangan hidup dalam memenuhi kebutuhan yang sesuai dengan lingkungannya. Menurut Willis (2005) Penyesuaian diri menuntun kemampuan remaja untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga remaja merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Dalam Desmita (2021) Penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana seseorang tinggal

Schneiders (Nabila,wati,2019), berhasil atau tidaknya proses penyesuaian diri tersebut ditentukan oleh berbagai faktor dari dalam diri individu dan dari lingkungan sekitar. Menurut Hurlock (Nabila,wati, 2019) penyesuaian diri secara umum yaitu, apabila seseorang mampu menyesuaikan diri terhadap orang lain secara kelompok terhadapnya ataupun umum, memperlihatkan sikap serta tingkah laku yang menyenangkan berarti ia diterima dalam lingkungan ataupun kelompoknya. Dengan kata lain orang tersebut mampu meyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya.

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam memenuhi salah satu kebutuhan psikologis dan mampu menerima dirinya serta mampu menikmati hidupnya tanpa jenis konflik dan mampu menerima kegiatan sosial serta mau ikut berpartisipasi dalam kegiatan sosial di dalam lingkungan sekitarnya (Khatib, 2012). Schneiders (Nabila,wari,2019) selanjutnya menambahkan bahwa penyesuaian diri dapat diartikan sebagai suatu proses yang mencakup respon-respon mental yang merupakan usaha individu

untuk beraksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya.

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri yaitu kemampuan individu untuk berinteraksi dengan baik antar individu, lingkungan sekitar dan lingkungan luas untuk mendapatkan kebutuhan antar kaih sayang dan keharmonisan hidup. Itu semua dapat diraih dengan cara belajar, seperti belajar untuk memecahkan masalah yang dihadapinya dan juga tuntutan akan lingkungannya.

2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (dalam Nabila,wari,2019) aspek-aspek penyesuaian diri antara lain yaitu:

- a. Kontrol terhadap emosi. Individu mengontrol emosinya dalam menhadapi masalah dengan cerdas dan dapat menentukan berbagai alternatif penyelesaian masalah
- b. Mekanisme pertahanan diri. Menekankan pada penyelesaian masalah dengan melalui serangkaian mekanisme pertahanan diri dan tindakan nyata untuk mengubah suatu kondisi.
- c. Frustrasi personal yang minimal. Minimalkan frustrasi yang dapat muncul perasaan tak berdaya dan mengakibatkan individu mengalami kesulitan dan kesulitan berfikir.
- d. Kemampuan rasional dan kemampuan mengarahkan diri. Menekan pada individu yang berfikir dan mempertimbangkan masalah serta pengorganisasi pikiran, tingkah laku, dan perasaan untuk belajar.
- e. Kemampuan belajar dan pemanfaatan pengalaman masa lalu. Pengalaman dirinya maupun orang lain dapat menjadi proses belajar individu.

Aspek-aspek penyesuaian diri menurut Desmita (2021) menyebutkan empat aspek-aspek dalam penyesuaian diri yaitu: (1) Kematangan emosional, (2) Kematangan intelektual, (3) Kematangan sosial, (4) Tanggung jawab. Berdasarkan uraian tersebut dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Kematangan emosional

Individu dalam menyesuaikan dirinya harus mampu mengontrol emosionalnya, dengan mengontrol emosionalnya akan menjadikan suatu keharmonisan dalam hidup antara individu dengan orang lain. Kematangan emosional mencakup kemampuan bersikap tenang dalam melakukan suatu hal, dan tidak mudah tersinggung dengan perbedaan pendapat atau kesalahan yang diperbuat oleh orang lain.

2. Kematangan intelektual

Individu dalam menyesuaikan dirinya harus mampu mengambil keputusan sesuai dengan keadaan dirinya, dan individu mampu mempertimbangkan dahulu apa yang akan dirinya lakukan.

3. Kematangan sosial

Individu dalam hal ini sudah memiliki kesiapan untuk bergabung dengan orang lain maupun lingkungannya, sehingga individu harus mau terlibat dalam partisipasi sosial, kesediaan tolong menolong, dan keakraban dengan orang lain.

4. Tanggung jawab

Individu dalam menyesuaikan diri harus mampu bertanggung jawab dalam setiap perbuatan yang dirinya lakukan. Tanggung jawab sendiri meliputi kedisiplinan, dan kemampuan dalam belajar.

Berdasarkan dari pemaparan aspek-aspek di atas dapat disimpulkan bahwa, aspek-aspek penyesuaian diri meliputi kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab. Adanya penyesuaian diri individu akan merasakan nyaman, kehangatan dalam berinteraksi dengan orang lain, merasa senang, tenang, tidak tertekan dan merasakan kebebasan dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan lingkungannya.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Penyesuaian Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri menurut Sunarto dan Hartono (2013) yaitu meliputi:

1. Kondisi-kondisi fisik, terutama di dalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan saraf, kelenjar, dan sistem otot, kesehatan, penyakit, dan sebagainya. Kesehatan dan penyakit jasmaniah juga berhubungan dengan penyesuaian diri. Kualitas penyesuaian diri yang baik hanya dapat diperoleh dan dipelihara dalam kondisi kesehatan jasmaniah yang baik pula. Hal ini berarti gangguan penyakit jasmaniah akan mengganggu proses penyesuaian diri.
2. Perkembangan dan kematangan, khususnya kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosional. Individu dalam proses perkembangan, respon akan berkembang dari belajar dan pengalaman. Bertambahnya usia, perubahan dan perkembangan respon tidak hanya melalui proses belajar saja, melainkan anak juga menjadi matang untuk melakukan respon dan ini menentukan pola-pola penyesuaian dirinya.
3. Penentu psikologis, dalam faktor ini yang mempengaruhi penyesuaian diri meliputi pengalaman, belajar, kebutuhan-kebutuhan, determinasi, dan frustrasi.
4. Kemandirian, merupakan unsur penting dalam proses penyesuaian diri karena melalui kemandirian, individu akan selalu merasa siap untuk menghadapi situasi maupun kondisi baru yang akan dihadapi sepanjang hidupnya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri bukan hanya dari kondisi-kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, penentu psikologis, dan kemandirian saja seperti yang di jelaskan di atas, melainkan masih terdapat faktor-faktor yang lain seperti yang di kemukakan oleh Supriyo (2008) bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal, yaitu:

1. Seseorang yang mempunyai motif berafiliasi yang tinggi akan memiliki semangat yang tinggi untuk mencapai suatu keharmonisan dalam lingkungannya, karena ada suatu keinginan untuk diterima, disukai, dan keinginan untuk selalu berusaha supaya tetap ada.
2. Konsep diri, yaitu suatu pandangan terhadap diri kita sendiri baik dari fisik, psikologis, maupun kepribadian.
3. Persepsi, yaitu pengamatan dan penilaian seseorang terhadap obyek.
4. Sikap, yaitu kemampuan individu dalam melakukan hal yang positif maupun negatif.
5. Kepribadian mengacu kepada tipe-tipe kepribadian yang ada pada dirinya sendiri, seperti mengatur diri, percaya diri, dan harga diri.
6. Kondisi sekolah yang sehat, dengan adanya kondisi sekolah yang sehat individu atau peserta didik akan merasa nyaman dan betah ketika berada dalam lingkungan sekolah.
7. Kelompok teman sebaya, hampir setiap remaja memiliki teman-teman sebaya dalam bentuk kelompok. Kelompok teman sebaya ini ada yang menguntungkan pengembangan proses penyesuaian diri tetapi ada pula yang justru menghambat proses penyesuaian diri remaja.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa teori di atas, maka dapat menyimpulkan bahwa proses penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal meliputi konsep diri, kondisi fisik, kepribadian, penentu psikologis, edukasi/ pendidikan, dan motivasi, sementara faktor eksternal yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu kondisi lingkungan, kondisi sekolah yang sehat, penentu kultural, dukungan sosial, kelompok teman sebaya, serta agama dan budaya. Dari beberapa pendapat tersebut, peneliti lebih menekankan bahwa

faktor kemandirian dan *self regulated learning* merupakan faktor yang berpengaruh pada penyesuaian diri siswa remaja.

B. Penyesuaian Diri Menurut Perspektif Islam

Penyesuaian diri adalah bagaimana individu mencapai keseimbangan hidup dalam memenuhi kebutuhan yang sesuai dengan lingkungannya. Membina sebuah hubungan yang baik dalam islam adalah berintraksi dengan orang lain dalam persaudaraan maupun pertemanan dan persahabatan satu sama lain. Silaturahmi juga termasuk dalam hal membina hubungan dengan orang lain. Diwajibkan kepadanya untuk selalu bisa menjalin silaturahmi terhadap saudara dekat dengan orang lain.

مَنْ أَهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ ضَلَّٰ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا ۗ وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ
وِزْرَ أُخْرَىٰ ۗ وَمَا كُنَّا مُعَذِّبِينَ حَتَّىٰ نَبْعَثَ رَسُولًا ﴿١٥﴾

“Barangsiapa yang berbuat sesuai dengan hidayah (Allah), maka sesungguhnya dia berbuat itu untuk (keselamatan) dirinya sendiri; dan barangsiapa yang sesat maka sesungguhnya dia tersesat bagi (kerugian) dirinya sendiri. Dan seorang yang berdosa tidak dapat memikul dosa orang lain, dan Kami tidak akan mengazab sebelum Kami mengutus seorang rasul.” (Q.S. Al-Isra’: 15)

Kandungan surat Al-Isra diatas menjelaskan bahwa Allah SWT telah menerangkan dan mengingatkan kepada hamba-Nya untuk menyelamatkan dirinya sendiri sesuai dengan hidayah yang telah ditunjukkan oleh Allah SWT. Allah juga telah mengingatkan kepada hamba-Nya yang melakukan atau memilih jalan sesat bahwa yang memilih jalan tersebut akan menimbulkan kerugian bagi dirinya sendiri (Departemen Agama Ri, Al-Qur’an Dan Terjemahny 2008). Hal ini terkait dengan proses penyesuaian diri yang dilakukan oleh manusia, bahwa dimanapun ia berada maka ia dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan tempat tersebut. Sehingga manusia tersebut mampu memperoleh ketenangan di masa yang akan datang

C. Kemandirian

1. Pengertian Kemandirian

Istilah kemandirian berasal dari kata dasar “diri” yang mendapat awalan “ke” dan akhiran “an”. Menurut kamus besar Bahasa Indonesia (Depdiknas, 1988), kemandirian adalah keadaan dapat berdiri sendiri tanpa bergantung pada orang lain.

Desmita (2021) menambahkan kemandirian adalah usaha untuk melepaskan diri dari orang tua dengan maksud untuk menemukan dirinya dengan mencari identitasnya, yang merupakan proses perkembangan kearah individualitas yang mantap dan berdiri sendiri. Santrock (2011) lebih mengartikan kemandirian sebagai suatu sikap otonomi dimana seseorang relatif bebas dari pengaruh penilaian, pendapat, dan keyakinan orang lain, dengan otonomi tersebut seorang remaja diharapkan akan lebih bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri.

Kemandirian merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting bagi individu, dalam menjalani kehidupan ini individu tidak pernah lepas dari cobaan dan tantangan. Individu yang memiliki kemandirian tinggi relatif mampu menghadapi segala permasalahan karena individu yang mandiri tidak tergantung pada orang lain, selalu berusaha menghadapi dan memecahkan masalah yang ada.

Maslow (dalam santrok 2011) membedakan kemandirian menjadi dua, yaitu: kemandirian aman (secure autonomy) dan kemandirian tidak aman (insecure autonomy). Yang dimaksud kemandirian aman adalah kekuatan untuk menumbuhkan cinta kasih pada dunia, kehidupan, dan orang lain, sadar akan tanggung jawab bersama dan tumbuh rasa percaya terhadap kehidupan. Sedangkan kemandirian tidak aman adalah kekuatan kepribadian yang dinyatakan dalam perilaku menentang dunia. Sehingga Maslow menyebut kondisi seperti ini sebagai selfish autonomy atau kemandirian mementingkan diri sendiri.

Berdasarkan pandangan beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kemandirian merupakan kemampuan untuk

mengendalikan dan mengatur pikiran, perasaan dan tindakan sendiri secara bebas serta berusaha untuk melepaskan diri dari orang tua ataupun orang dewasa lainnya

2. Aspek-aspek Kemandirian

Steinberg (dalam Desmita, 2014) membedakan kemandirian atas tiga bentuk, yaitu: 1) Kemandirian emosional (*Emotional Autonomy*); 2) Kemandirian tingkah laku (*Behavioral Autonomy*); 3) Kemandirian nilai (*Value autonomy*).

a. Kemandirian Emosi (*EmotionalAutonomy*)

Kemandirian emosi didefinisikan sebagai sebuah aspek dari kemandirian yang berhubungan dengan perubahan hubungan individual dengan orang-orang terdekat, terutama orang tua. Pada akhir tahapan remaja, seseorang menjadi lebih tidak bergantung secara emosional terhadap orang tua, daripada saat mereka masih kanak-kanak. Perubahan hubungan dengan orang tua inilah yang dapat disebut sebagai perkembangan dalam hal kemandirian emosional, walaupun demikian kemandirian remaja tidak membuat remaja tersebut terpisah dari hubungan keluarganya, jadi seorang remaja tetap dapat menjadi mandiri tanpa harus terpisah hubungan dengankeluarganya.

b. Kemandirian Nilai (*ValueAutonomy*)

Perubahan kognitif atau yang juga disebut sebagai kemandirian nilai pada remaja mendapat peran penting dalam perkembangan kemandirian, karena dalam kemandirian dibutuhkan kemampuan untuk membuat keputusan sendiri. Pada perkembangan dari kemandirian nilai, terjadi perubahan dalam konsep remaja tentang moral, politik, ideologi, dan isu tentang agama.

Dari penjelasan dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kemandirian yaitu; Kemandirian Emosi (*EmotionalAutonomy*), Kemandirian Perilaku (*behavioral Autonomy*), Kemandirian Kognitif (*Cognitive Autonomy*) atau Kemandirian Nilai (*ValueAuton*)

D. *Self Regulated Learning*

Menurut Zimmerman (2014), *Self-regulated learning* adalah sebuah konsep mengenai bagaimana individu menjadi regulator atau pengatur bagi dirinya sendiri. Woolfolk, (2019) mengatakan bahwa *self-regulated learning* merupakan sebuah proses dimana individu mengaktifkan, kognisi, perilaku dan perasaannya secara sistematis dan mampu berorientasi pada pencapaian tujuan.

Menurut Schunk dan Zimmerman (2014), *self regulated learning* dapat berlangsung apabila individu secara sistematis mengarahkan perilakunya dan kognisinya dengan cara mempertanggung jawabkan tugas-tugas, menginterpretasikan tasan pengetahuan, mengulang-ulang informasi untuk mengingatnya serta mengembangkan kemampuan belajar dan mengantisipasi hasil belajarnya. Selain itu Schunk dan Zimmerman (2014), menegaskan bahwa individu yang memiliki *self regulated learning* adalah secara metakognisi, motivasional, dan behavioral ikut aktif dalam proses belajar. Individu sengan sendirinya memulai belajar secara langsung untuk memperoleh pengetahuan dan keahlian yang diinginkan tanpa bergantung pada dosen, orang tua, dan orang lain.

Cobb (2003), mendefinisikan *self regulated learning* sebagai kemampuan menjadi individu yang aktif dalam proses pembelajaran ditinjau dari sudut metakognitif, motivasi dan perilaku. Dari sudut metakognitif, individu yang mandiri merencanakan, menentukan tujuan, mengatur, memonitor diri, dan mengevaluasi diri terhadap berbagai hal selama proses memperoleh keahlian. Dari sudut motivasi, individu yang mandiri menyadari kompetensinya, memperlihatkan keyakinan yang tinggi terhadap dirinya (*High self-efficacy*), dan ketertarikan pada tugas. Individu yang memiliki motivasi tinggi, memulai belajar dengan menampilkan usaha yang luar biasa dan tekun selama belajar. Dari segi perilaku, individu yang mandiri memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan mereka untuk bisa belajar optimal.

Pintrich dan Groot (2004) memberi istilah *self regulation* dalam belajar sebagai *self regulated learning*. Menurutny, dalam

self regulated learning terdapat tiga komponen *self regulation*, yaitu komponen 1. strategi-strategi kognitif, 2. strategi-strategi metakognitif dan 3. manajemen usaha. Menurutnya, strategi-strategi kognitif adalah strategi-strategi yang digunakan untuk mengolah informasi seperti, pengulangan (*rehearsal*), organisasi (*organization*), dan strategi-strategi metakognitif terdiri dari perencanaan (*panning*), pemantauan (*monitoring*), dan modifikasi kognitif (*cognitive modification*).

Manajemen usaha adalah kegiatan individu mengelola dan mengontrol usaha mereka dalam menghadapi hambatan ketika menyelesaikan tugas-tugas akademis di kelas. Selain ketiga komponen tersebut, menurut mereka masih diperlukan juga komponen lainnya, yaitu komponen motivational. Komponen ini memungkinkan peningkatan kemampuan motivational intrinsik individu dalam belajar. Komponen ini terdiri dari komponen harapan, yaitu keyakinan tentang dirinya, bahwa ia mampu menghadapi tugas-tugas tersebut sehingga akan lebih termotivasi untuk belajar (*komponen self efficacy*), komponen nilai yaitu komponen nilai-nilai intrinsik (*intristic values*) dan komponen afeksi, yaitu komponen-komponen menghadapi tes dan tugas-tugas (*test anxiety*).

Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut dapat ditarik kesimpulan, bahwa *self regulated learning* merupakan kemampuan dimana individu aktif dengan sengaja mengontrol proses kognitif, motivasi (keyakinan-keyakinan, nilai-nilai dan kondisi emosi) dan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu yang telah diterapkan. Jadi dapat dikatakan bahwa semakin baik *Self-Regulated Learning*, maka akan semakin baik hasil prestasi yang dapat dicapai. Sebaliknya, jika peserta didik memiliki *Self-Regulated Learning* yang rendah, maka kurang dapat melakukan perencanaan, pemantauan, evaluasi pembelajaran dengan baik, kurang mampu melakukan pengelolaan potensi dan sumber daya yang baik dan sebagainya, sehingga hasil dari belajarnya tidak optimal, sesuai dengan potensi diri yang dimilikinya, Zimmerman (2014).

E. Aspek-Aspek *Self Regulated Learning*

Menurut Zimmerman(2014) *self-regulated learning* terdiri dari 3 aspek umum dalam pembelajaran akademis, yaitu:

- a. Kognisi dalam *self-regulated learning* adalah kemampuan seseorang dalam merencanakan, menetapkan tujuan, mengatur, memonitor diri, dan mengevaluasi diri pada berbagai sisi selama proses penerimaan. Proses ini memungkinkan mereka untuk menjadi menyadari diri, banyak mengetahui dan menentukan pendekatan dalam belajar.
- b. Motivasi dalam *self-regulated learning* yaitu dimana seorang dapat merasakan *self-efficacy* yang tinggi, atribusi diri dan berminat pada tugas intrinsik.
- c. Perilaku dalam *self regulated learning* ini merupakan upaya seseorang untuk memilih, menstruktur, dan menciptakan lingkungan yang mengoptimalkan belajar. Mereka mencari nasihat, informasi dan tempat di mana mereka yang paling memungkinkan untuk belajar.

Dari pemaparan diatas dapat di simpulkan aspek-aspek *self regulated learning* terdiri dari kognisi, motivasi, dan perilaku.

F. Hubungan Antara Kemandirian dan *Self Regulated Learning* dengan Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren

Masa remaja dianggap sebagai masa labil yaitu di mana individu berusaha mencari jati dirinya dan mudah sekali menerima informasi dari luar dirinya tanpa ada pemikiran lebih lanjut (Hurlock, 2018).

Kemandirian adalah kesiapan dan kemampuan individu untuk berdiri sendiri dan mampu mengambil keputusan sendiri untuk memecahkan suatu masalah yang ada. Kemandirian menurut Nashori (dalam lidya dan hadi; 2013) merupakan salah ciri dari satu kualitas hidup manusia untuk menentukan kesuksesan individu dan bangsa. Selain itu memiliki kemandirian yang kuat maka individu

tersebut mampu untuk bertanggung jawab dan tidak mudah bergantung dengan orang lain atau terpengaruh oleh lingkungan dan orang lain.

Remaja yang tinggal di pondok pesantren dituntut untuk mampu mengembangkan kemandirian, dalam mengatur diri, mengambil keputusan, dan tanggung jawab. Kemandirian harus dimiliki setiap remaja yang tinggal di pondok pesantren karena keadaan tidak sama dengan pengalaman bersama keluarga, di pesantren harus melakukan semua keputusan yang diambil secara mandiri untuk menentukan sukses tidaknya remaja dapat menyesuaikan diri tinggal di pondok pesantren.

Penelitian yang dilakukan oleh Irene L (2018). Penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan tingkat kemandirian dan penyesuaian diri mahasiswa perantauan suku batak ditinjau dari jenis kelamin.. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantauan suku Batak yang sedang melanjutkan studi di perguruan tinggi Institut Sepuluh Nopember Surabaya dengan sampel yang diteliti sebanyak 60 orang. Hasil analisis diperoleh nilai untuk skala kemandirian sebesar 0.211 dan untuk skala penyesuaian diri sebesar 0.360. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara tingkat kemandirian dan penyesuaian diri mahasiswa perantauan suku batak ditinjau dari jenis kelamin.

Self Regulated Learning merupakan salah satu variabel pendukung dari penyesuaian diri siswa yang tinggal dipondok pesantren. *Self regulated learning* yaitu bagaimana seseorang mampu untuk mengatur pola belajar dan bertanggung jawab untuk menentukan berhasil tidaknya dalam menyesuaikan diri tinggal dipondok pesantren.

Menurut Schunk dan Zimmerman (dalam Ma'arif 2018), *self regulated learning* dapat berlangsung apabila individu secara sistematis mengarahkan perilakunya dan kognisinya dengan cara mempertanggung jawabkan tugas-tugas, menginterpretasikan taksiran pengetahuan, mengulang-ulang informasi untuk mengingatnya serta mengembangkan kemampuan belajar dan mengantisipasi hasil belajarnya.

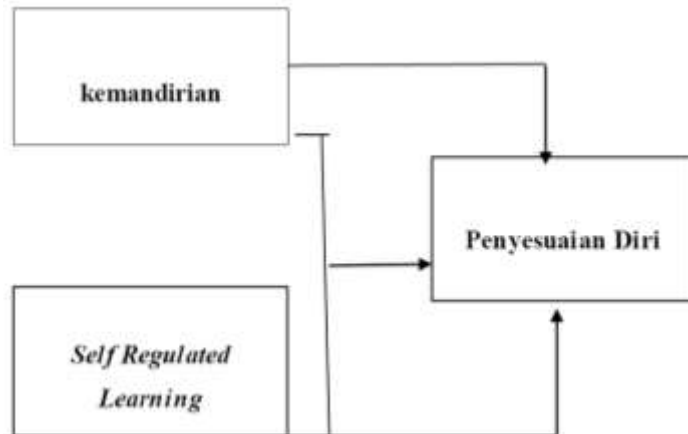
Berada di dalam pondok pesantren menuntut siswa untuk hidup lebih mandiri karena jauh dari orang tua dan keluarga. Dengan demikian santri di pondok pesantren belajar untuk mampu bertanggung jawab atas dirinya sendiri.

Terdapat Hubungan antara kemandirian dan *Self Regulated Learning* dengan penyesuaian diri siswa yang tinggal di pondok pesantren. Karena tanpa adanya kemandirian dan *self regulated learning* akan sulit untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ditinggali

G. Kerangka Berfikir

Permasalahan yang dimiliki yaitu tentang penyesuaian diri yang difaktori oleh kemandirian dan *self regulated learning*. Kemandirian merupakan kemampuan untuk mengendalikan dan mengatur pikiran, perasaan dan tindakan sendiri secara bebas serta berusaha untuk melepaskan diri dari orang tua ataupun orang dewasa lainnya.

self regulated learning yaitu kemampuan dimana individu aktif dengan sengaja mengontrol proses kognitif, motivasi (keyakinan-keyakinan, nilai-nilai dan kondisi emosi) dan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu yang telah diterapkan. Siswa yang tinggal di lingkungan yang baru membutuhkan kemandirian dan *self regulated learning* yang kuat untuk dapat penyesuaian diri yang baik seperti lingkungan pondok pesantren. Sehingga adanya hubungan antara kemandirian dan *self regulated learning* siswa remaja yang tinggal di pondok pesantren.



Gambar 1.

Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan *Self Regulated Learning* Dengan Penyesuaian Diri Siswa Remaja Yang Tinggal di Pondok Pesantren

H. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atau teoritis terhadap rumusan masalah penelitian. Menurut Arikunto (2015) “hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul”. Bertolak dari kerangka berpikir yang berdasarkan pada deskripsi teoritik, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian:

Berdasarkan kerangka diatas maka hipotesis yang dapat diajukan oleh peneliti adalah :

1. Terdapat hubungan antara *self regulated learning* dan kemandirian dengan penyesuaian diri siswa remaja yang tinggal dipondok pesantren.
2. Adanya Hubungan antara kemandirian dengan Penyesuaian Diri Siswa Remaja Yang Tinggal di Pondok Pesantren.
3. Terdapat hubungan antara *self regulated learning* dengan penyesuaian diri siswa remajayang tinggal dipondok pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori. (2021). *Psikologi RemajaPerkembangan Peserta Didik*. Cetakan ketujuh. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Alwisol. (2016). *Psikologi kepribadian*, edisi revisi. Malang: UMM Press.
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Cetakan 14. Yogyakarta: PT. Rineka Cipta.
- Astuti, Wijik. Dkk. 2016. *Hubungan konsep diri dengan penyesuaian diri pada siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Islam Bawari Pontianak*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Katulistiwa, 4, 1-12.
- Aziz, M.A. 2017. *Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Remaja Kelas X di Sekolah Menengah Akhir Muhammadiyah 5 Karanggeneng*. Psikoanalisis, 12, 92-98.
- Azwar, Syaifuddin. 2015. *Penyusunan Skala Psikologi*. Edisi Dua. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Azwar. Syaifuddin. 2015. *Metode Penelitian*. Cetakan keenam belas. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Budiyanto, M., & Machali, I. (2014). *Pembentukan Karakter Mandiri melalui Pendidikan Agriculture di Pondok Pesantren Islamic Studies Center Aswaja Lintang Songo Piyungan Bantul Yogyakarta*. Jurnal Pendidikan Karakter. No. 2.
- Desmita. (2021). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Diana,Rinato.2015. *Efektivitas Komunikasi Interpersonal Remaja-Orangtua dengan Self Regulated Learning Siswa*. Jurnal Empati,4, 142-147.
- Handayani, M.M & Sofy, S.A. 2014. *Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri Siswa*

Tunarungu di Sekolah Inklusi. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, 3, 128-135.

- Herawati, F. (2014). *Strategi Pembinaan Kemandirian dan Kedisiplinan Santri di Pondok Pesantren Darul Ibadah Al Baiad Surabaya*. Kajian moral dan Kewarganegaraan. Volume 3 No. 2.
- Hurlock. (2018). *Psikologi Remaja*. Jakarta : Penerbit Grafindo Jakarta.
- Irene, L. (2018). *Perbedaan Tingkat Kemandirian dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantauan Suku Batak Ditinjau Dari Jenis Kelamin*. Jurnal Psikologi. Volume 1 No. 2.
- Kaharuddin, F., & Afif, A. (2015). *Perilaku belajar peserta didik ditinjau dari pola asuh otoriter orangtua*. Auladuna. Volume 2, No 2.
- Latipah, E. (2020). *Strategi Self Regulated Learning dan prestasi belajar : Kajian Meta Analisis*. Jurnal Psikologi. Volume 37 No. 1.
- Lidya, Hadi.2013. *Perbedaan Tingkat Kemandirian dan Penyesuaian diri Mahasiswa Perantau suku Batak di Tinjau dari Jenis Kelamin*. Character.2
- Noor, A. H. (2015). *Pendidikan Kecakapan Hidup (Life Skill) di Pondok Pesantren dalam Meningkatkan Kemandirian Santri. Empowerment*. Jurnal Ilmiah Program Studi Pendidikan Luar Sekolah, 4 (1), 1-31.
- Nuraniyah, Abd & Kanzul. 2020. *Hubungan antara Regulasi diri dengan dengan Penyesuaian Diri Remaja*. Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial, 2
- Ormrod, J. E. (2019). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Erlangga.
- Paidi. (2018). *Pengembangan Perangkat Pembelajaran Biologi yang Mengimplementasikan PBL dan Strategi Metakognisi, serta Efektifitasnya terhadap Kemampuan Metakognitif, Pemecahan Masalah, dan Penguasaan*

Konsep Biologi Siswa SMA di Sleman Yogyakarta.
Disertasi. Malang: Universitas Negeri Malang.

- Puspitasari, A. (2018). “ *Self Regulated Learning ditinjau dari Goal Orientation*”. Skripsi. Fakultas ilmu pendidikan, Psikologi. Universitas Negeri Semarang.
- Rahayu, D., & Adriansyah, M. A. (2014). *Hubungan Antara Kemandirian dan Gaya Belajar Dengan Strategi Menyelesaikan Masalah Pada Mahasiswa.* Psikostudia: Jurnal Psikologi, 3(1), 1-11.
- Risnanosanti. (2018). *Kemampuan metakognitif siswa dalam pembelajaran matematika.* Jurnal Pythagoras. Volume. 4, No. 1.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions.* *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Sabri, T. (2020). *Memupuk kemandirian sebagai strategi pengembangan kepribadian individu siswa dalam belajar.* *Jurnal pendidikan Sosiologi dan Humanivora.* Volume 1 no 1.
- Santrok, J.W. (2003) *Perkembangan Remaja* (terjemahan). Jakarta: Erlangga
- Santosa, A. W. U., & Marheni, A. (2018). *Perbedaan kemandirian berdasarkan tipe pola asuh orang tua pada siswa SMP Negeri di Denpasar.* *Jurnal Psikologi Udayana.* Volume 1 No. 1.
- Sarajar, Dewita.2016. *Pengaruh Pelatihan Self Regulated Learning terhadap Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa.* *Insight*, 8, 150-160
- Sari,Muaris.2018. *Hubungan antara Kemandirian dengan Self Regulated Learning pada Usia Remaja di Pondok Pesantren Almadina Samarinda.* *Jurnal Psikoborneo*, 6(1), 92-101.

- Sucipto. 2014. *Pengaruh Self Regulated Learning dan Dukungan Orangtua terhadap Hasil Belajar Peserta Didik pada Mata Pelajaran Ekonomi Program Studi IPS SMA Negeri di Jombang*, Jurnal Ekonomi dan Kewirausahaan,2(2)
- Sudaryono. 2018. *Metode Penelitian*. Edisi Kedua. Depok: Rajawali Pers.
- Sulistiyorini, M., & Thirani, C. H. Prabandani RY Ratih Noviyasari. B. Warindrayana, FX (2016). *Membuat Prioritas Melatih Anak Mandiri*.
- Sunarsih, T. (2019). *Hubungan antara motivasi belajar, kemandirian belajar, dan bimbingan akademik terhadap prestasi belajar mahasiswa di STIKES A. Yani Yogyakarta. Tesis*. Program Pasca Sarjaa. Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Suryadi, D., & Damayanti, C. (2018). *Perbedaan tingkat kemandirian remaja putri yang ibunya bekerja dan yang tidak bekerja*. Jurnal Psikologi. Volume 1 No. 1.
- Steinberg, L. (2020). *“Adolescence”*. Edisi ke-6. McGraw-Hill, Inc: USA.
- Tandilling, E. (2021). *Pengembangan instrumen untuk mengukur kemampuan komunikasi matematik, pemahaman matematik, dan Self Regulated Learning siswa dalam pembelajaran matematika di sekolah menengah atas*. Jurnal Penelitian Pendidikan. Volume 13 no 1.
- Williams, K. C., & Williams, C. C. (2021). *Five key ingredients for improving student motivation*. *Researchin Higher Education Journal*, 11.
- Woolfolk. (2019). *Educational Psychology : Active Learning Edition*. Boston : Allyn & Bacon.
- Yudhawati, R., & Haryanto, D. 2021. *Teori-teori dasar Psikologi pendidikan*. Cetakan pertama; Jakarta: Prestasi Pustaka.

- Yuniar, M., Abidin. Z., & Astuti, T. P. (2015). *Penyesuaian Diri Santri Putri Terhadap Kehidupan Pesantren: Studi Kualitatif pada Madrasah Takhasusiah Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Surakarta*. Jurnal Psikologi Undip. Vol. 2, No.1.
- Zakiyah, N., Hidayati, F., Nuzulia R., & Setyawan, I. (2020). *Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang*. Jurnal Psikologi Undip. Volume. 8, No. 2.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2014). *Becoming a self regulated learner : An overview*. *Journal of Educational Psychology*, vol. 41, no. 1

