

# KONTRIBUSI REGULASI DIRI TERHADAP PENYESUAIAN DIRI REMAJA PUTRI PONPES SUMATERA THAWALIB PARABEK

Zirizkana, Yolivia Irna Aviani  
Universitas Negeri Padang  
e-mail: [zirizkana@gmail.com](mailto:zirizkana@gmail.com)

*Abstract: Self-regulated Contribution to Self-adjustment of Sumatera Thawalib Parabek's Teenage Girl. This study aims to see the contribution of self-regulation to self-adjustment to teenage girls at the Thawalib Parabek Islamic Boarding School. The design of this study is a quantitative method. The population in this study were female students of class VIII and IX tsanawiyah. The total sample is 180 students. Subject collection using purposive sampling. Data retrieval techniques are processed using questionnaires and using linear regression analysis techniques. Based on the research, the results of the regeresi value were 0,000 ( $p < 0.05$ ). These results indicate that the hypothesis is accepted, which means that there is a contribution of self-regulation to self-adjustment to teenage girl at the Islamic Boarding School in Sumatra Thawalib Parabek with a positive contribution direction.*

*Keywords: Self-regulated, self-adjustment, teenagers*

**Abstrak: Kontribusi Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri Remaja Putri Ponpes Sumatera Thawalib Parabek.** Penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi regulasi diri terhadap penyesuaian diri pada remaja putri di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek. Desain penelitian ini adalah metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah santri putri kelas VIII dan IX tingkat tsanawiyah. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 170 santri. Pengambilan subjek menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengambilan data diolah menggunakan angket dan menggunakan teknik analisis regresi linier. Berdasarkan penelitian diperoleh hasil nilai regeresi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yang artinya ada kontribusi regulasi diri terhadap penyesuaian diri pada remaja putri di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek dengan arah kontribusi positif.

**Kata Kunci:** regulasi diri, penyesuaian diri, remaja

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah perjalanan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai oleh periode transisional panjang. Transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengandung perubahan besar fisik, kognitif, dan psikososial. Masa remaja dimulai pada usia 11 atau 12 tahun sampai masa remaja akhir atau awal usia dua puluhan (Papalia, 2008).

Transisi ini berlaku untuk setiap remaja termasuk remaja yang tinggal di pondok pesantren. Pesantren merupakan salah satu bentuk lembaga pendidikan di Indonesia yang para siswa atau santri belajar dan tinggal dalam asrama yang disediakan oleh pengurus pesantren. Santri yang belajar di pondok pesantren rata-rata berusia remaja dengan berbagai latar belakang yang berbeda seperti bahasa, daerah asal, ekonomi, dan tingkatan umur.

Kewajiban untuk tinggal di pondok pesantren menuntut santri untuk menyesuaikan diri terhadap segala aktivitas, budaya dan kebiasaan yang ada di lingkungan pesantren. Demi terciptanya lingkungan pesantren yang harmonis dan kondusif, pengurus pondok pesantren mewajibkan kepada para remaja yang tinggal di pondok pesantren untuk menaati seluruh kegiatan dan peraturan yang berlaku di dalam pondok. Remaja dituntut untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai kondisi dan pengalaman yang akan mereka

alami dalam lingkup kehidupan pondok pesantren (Pritaningrum, 2013).

Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk mengatasi ketegangan, konflik maupun frustrasi untuk membentuk keharmonisan dengan orang lain. Pada prosesnya dapat memunculkan konflik, tekanan, atau frustrasi, dan individu didorong untuk meneliti berbagai kemungkinan perilaku yang tepat untuk membebaskan diri dari ketegangan atau konflik tersebut. Remaja yang tidak mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik cenderung melakukan reaksi-reaksi seperti bertahan, menyerang, dan melarikan diri (Fatimah, 2010). Tanpa adanya penyesuaian diri, individu akan merasakan kurang bahagia dan bahkan keputusaan. Namun, jika individu tersebut menunjukkan ketahanan dan mampu bertahan maka individu tersebut akan mengatasi segala permasalahan secara efektif (Haber, 1984).

Ada beberapa penelitian yang berkaitan dengan penyesuaian diri pada remaja. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan di lingkungan pondok pesantren *Ma`had Al-ittihad Al-islami* Camplong Sampang Madura. Hasil penelitian menemukan bahwa santri yang kurang mampu menyesuaikan diri akan memperlihatkan beberapa perilaku tertentu seperti, lebih suka menyendiri, kurang merespon orang lain, tidak mengikuti

pelajaran di kelas, tidak punya minat, tidak berpartisipasi dalam kelompok, perasaan rindu terhadap rumah dan keluarga dan tidak mengerjakan tanggung jawabnya (Pritaningrum, 2013).

Berdasarkan penelitian di atas dapat ditarik beberapa kesimpulan. Santri yang tidak mampu menyesuaikan diri akan menimbulkan perilaku menyendiri, tidak mau mengikuti pelajaran, dan tidak betah tinggal di asrama. Oleh karena itu, penyesuaian diri perlu diteliti untuk mencegah dan mengurangi munculnya perilaku-perilaku tersebut.

Kemampuan remaja dalam melakukan penyesuaian diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Schneider, faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri diantaranya kondisi fisik, kepribadian (*modifiability, self regulation, self realization*, intelegensi), proses belajar (belajar, pengalaman, latihan, determinasi diri), lingkungan (keluarga, sekolah, masyarakat), dan Agama. Berdasarkan faktor tersebut dapat diketahui salah satu faktor yang memengaruhi penyesuaian diri adalah regulasi diri (*self regulation*) (Pritaningrum, 2013).

Regulasi diri di pondok pesantren sangat dibutuhkan karena dapat membantu individu untuk mengatur diri agar bisa mencapai tujuan yang hendak dicapai.

Salah satunya yaitu mampu menyesuaikan diri dengan baik. Regulasi diri sendiri merupakan cara memantau perilaku dengan mengendalikan kondisi stimulus untuk memodifikasi perilaku yang tidak sesuai (Rozali, 2014).

Hal ini sesuai dengan hasil interview yang telah dilakukan terhadap salah satu pegawai Pondok Pesantren Sumatera Thawalib. Pegawai tersebut mengatakan bahwa salah satu permasalahan yang sering terjadi di pondok pesantren adalah santri yang keluar asrama tanpa izin, tidak mau bekerjasama, membuat keributan di kelas, dan tidak mengikuti shalat jamaah di masjid. Alasan utama santri melakukan pelanggaran tersebut adalah tidak betah di asrama, rindu sama orangtua, ingin menyendiri, dan malas mengikuti shalat jamaah. Rata-rata yang melakukan pelanggaran adalah santri yang telah tinggal di pondok pesantren kurang lebih dari 2 tahun.

Wawancara juga telah dilakukan terhadap 30 santri yang tinggal di asrama selama kurang lebih 2 tahun. Kesimpulan dari hasil wawancara tersebut adalah sebanyak 22 santri mengatakan tidak betah tinggal di pondok pesantren, alasannya adalah karena merasa terkekang dengan peraturan yang ada di pondok pesantren. Mereka masih ingin bermain-main dengan teman semasa sekolah dasar. Selain itu,

masuk pondok pesantren bukan atas keinginan sendiri tetapi keinginan orangtua sehingga terpaksa.

Berdasarkan fenomena di atas, remaja yang tidak mampu melakukan penyesuaian diri akan menimbulkan perilaku menyendiri, tidak mampu mengikuti pelajaran, dan tidak betah tinggal di asrama. Sehingga penyesuaian diri remaja tidak terpenuhi. Berkaitan dengan hal tersebut peneliti tertarik untuk meneliti “Kontribusi regulasi diri terhadap penyesuaian diri pada remaja Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek”.

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana hubungan variabel X terhadap variabel Y dan seberapa besar kontribusi antara kedua variabel tersebut. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terdiri dari satu variabel dependen, yaitu penyesuaian diri dan satu variabel independen, yaitu regulasi diri. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas VIII dan IX di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek tingkat tsanawiyah. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian berjumlah 170 santri yang sesuai dengan karakteristik penelitian.

Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini berupa skala. Skala yang digunakan untuk variabel regulasi diri dan penyesuaian diri adalah model *likert*. Skala regulasi diri disusun berdasarkan aspek dengan empat alternatif jawaban yang dipisah menjadi pernyataan *favourable* dan *unfavourable* dengan jumlah item sebanyak 38 (tiga puluh delapan) butir, Zimmerman (1990). Pada variabel penyesuaian diri disusun berdasarkan lima aspek yang dikemukakan oleh Runyon dan Haber (Haber, 1984) dengan lima alternatif jawaban yang dipisah menjadi pernyataan *favourable* dan *unfavourable* dengan jumlah item sebanyak 35 (tiga puluh lima) butir. Skala regulasi diri didapat skor validitas 0,300-0,599 dan skor reliabilitas 0,864. Pada variabel penyesuaian diri didapat skor validitas 0,300-0,709 dan skor reliabilitas 0,911. Data yang didapatkan dianalisis menggunakan uji regresi linier.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Deskripsi data dalam penelitian ini terdiri dari rerata empiris dan rerata hipotetik penelitian. Rerata empiris dan rerata hipotetik dalam penelitian ini diperoleh melalui skala regulasi diri dan

penyesuaian diri. Hasil analisis antara dua variabel dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik Penyesuaian diri dan Regulasi diri**

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empiris			
	Min	Mean	Max	SD	Min	Mean	Max	SD
Regulasi diri	38	114	190	26	91	136,24	178	14,681
Penyesuaian diri	35	87,5	140	17,5	81	99,447	128	8,122

Bahwa rerata empiris regulasi diri pada remaja perempuan adalah 136, 24 sedangkan *mean* hipotetik regulasi diri sebesar 114. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum skor rerata empiris subjek penelitian lebih tinggi daripada rerata hipotetik penelitian. Artinya subjek penelitian memiliki regulasi diri lebih tinggi dibandingkan dengan populasi pada umumnya. Sedangkan rerata empiris

penyesuaian diri sebesar 99,447 sedangkan rerata hipotetik penyesuaian diri sebesar 87,5. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum skor rerata empiris subjek penelitian lebih tinggi daripada rerata hipotetik penelitian. Artinya subjek penelitian memiliki penyesuaian diri lebih tinggi dibandingkan dengan populasi pada umumnya.

**Tabel 2. Kriteria Kategorisasi Skala Regulasi Diri dan Distribusi Skor Subjek**

Rumus	Skor	Kategorisasi	Subjek	
			F	Presentase (%)
$(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$	$140 \leq X$	Tinggi	65	38,24%
$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$	$88 \leq X < 140$	<b>Sedang</b>	<b>105</b>	<b>61,76%</b>
$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	$X < 88$	Rendah	0	0
<b>Jumlah</b>			<b>170</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel diatas maka terdapat 65 subjek yang berada pada kategori regulasi diri yang tinggi, 105 subjek yang berada pada kategori regulasi diri yang sedang, dan tidak ada subjek yang

berada pada kategori regulasi diri yang rendah. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa regulasi diri santri perempuan di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek tingkat tsanawiyah

berada pada kategori sedang. Berikut diuraikan tabel pengkategorian subjek berdasarkan aspek regulasi diri.

Aspek pertama, yaitu metakognisi berada pada kategori tinggi sebanyak 83 orang, pada kategori sedang 86 orang, dan 1 orang berada pada kategori rendah. Pada aspek kedua, yaitu motivasi berada pada

kategori tinggi sebanyak 50 orang, pada kategori sedang sebanyak 120 orang, dan tidak ada yang berada pada kategori rendah.

Pada aspek ketiga, yaitu perilaku berada pada kategori tinggi sebanyak 105 orang, kategori sedang sebanyak 65 orang, dan tidak ada yang berada pada kategori rendah.

**Tabel 3. Kriteria Kategorisasi Skala Penyesuaian Diri dan Distribusi Skor Subjek**

Rumus	Skor	Kategorisasi	Subjek	
			F	Persentase (%)
$(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$	$105 \leq X$	Tinggi	47	27,65%
$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$	$70 \leq X < 105$	Sedang	123	72,35%
$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	$X < 70$	Rendah	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>170</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel diatas maka terdapat 47 subjek yang berada pada kategori penyesuaian diri yang tinggi, 123 subjek yang berada pada kategori penyesuaian diri yang sedang, dan tidak ada subjek yang berada pada kategori penyesuaian diri yang rendah. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri santri perempuan di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek tingkat tsanawiyah berada pada kategori sedang. Berikut diuraikan tabel pengkategorian subjek berdasarkan aspek penyesuaian diri.

Aspek pertama subjek berada pada kategori tinggi sebanyak 44 orang, kategori sedang sebanyak 124 orang, dan 2 orang

berada pada kategori rendah. Pada aspek kedua subjek berada pada kategori tinggi sebanyak 9 orang, kategori sedang sebanyak 158 orang, dan 3 orang berada pada kategori rendah. Pada aspek ketiga subjek berada pada kategori tinggi sebanyak 89 orang, kategori sedang sebanyak 81 orang, dan tidak ada yang berada pada kategori rendah. Pada aspek keempat subjek berada pada kategori tinggi sebanyak 41 orang, kategori sedang sebanyak 107 orang, dan 22 orang yang berada pada kategori rendah. Pada aspek kelima subjek berada pada kategori tinggi sebanyak 135 orang, kategori sedang sebanyak 35 orang, dan tidak ada yang berada pada kategori rendah.

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah data variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas diperoleh K-SZ untuk skor regulasi diri 0,611 dengan  $p = 0,849 > 0,05$  termasuk kategori normal. Kemudian hasil uji normalitas diperoleh K-SZ untuk skor penyesuaian diri 0,609 dengan  $p = 0,852 > 0,05$  termasuk kategori normal. Dapat disimpulkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Uji linearitas pada penelitian ini menyatakan bahwa nilai linearitas pada variabel regulasi diri terhadap penyesuaian diri adalah  $F = 59,943$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian berarti asumsi linier dalam penelitian ini sudah terpenuhi. Berdasarkan hasil analisis regresi linier dalam penelitian ini sudah terpenuhi. Berdasarkan hasil analisis regresi linier, hubungan regulasi diri dengan penyesuaian diri diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,516,  $p = 0,000$  ( $p < 0,5$ ) yang menandakan hipotesis diterima dan menunjukkan arah korelasi positif.

## **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kontribusi positif regulasi diri terhadap penyesuaian diri pada remaja putri di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek. Artinya, semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi pula penyesuaian diri seseorang. Hasil penelitian ini juga

menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari regulasi diri terhadap penyesuaian diri pada remaja putri di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa secara umum regulasi diri pada remaja putri di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek tingkat tsanawiyah berada pada kategori sedang. Regulasi diri pada kategori sedang berarti dari ketiga aspek regulasi diri yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku, aspek metakognisi dan motivasi berada di kategori sedang, sedangkan aspek perilaku berada pada kategori tinggi. Hal ini berarti aspek perilaku yang sangat mempengaruhi regulasi diri, sedangkan aspek metakognitif dan aspek motivasi hanya cukup mempengaruhi regulasi diri santri. Dengan demikian, santri putri tersebut cukup mampu merencanakan, menetapkan tujuan, evaluasi diri, dan menciptakan lingkungan yang nyaman dalam belajar (Zimmerman, 1990).

Regulasi diri yang dimiliki seseorang akan membuatnya mampu mengatur aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, serta menjadi pelaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana proses belajar (Zimmerman, 2002). Regulasi diri memiliki tiga aspek diantaranya yaitu aspek metakognisi, aspek motivasi, dan aspek perilaku.

Aspek metakognisi subjek penelitian berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa selama proses metakognisi ini santri sudah cukup mampu untuk menyadari diri, berpengetahuan, menetapkan tujuan, dan menentukan pendekatan dalam belajar. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Matlin (Kusaeri, 2016) yang menyatakan bahwa pengetahuan siswa tentang metakognisinya dapat membimbing diri sendiri, mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi serta memilih strategi yang sesuai sehingga dapat meningkatkan kinerja kognisi ke depan.

Aspek motivasi subjek penelitian berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa santri sudah cukup mampu untuk menunjukkan usaha dan kegigihan dengan baik. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Heckhausen (Djaali, 2013) yang menyatakan bahwa motivasi atau dorongan yang terdapat pada diri seseorang yang selalu berusaha meningkatkan atau memelihara kemampuannya setinggi mungkin dalam semua aktifitasnya dengan menggunakan standar keunggulan.

Aspek perilaku subjek penelitian berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa santri sudah mampu untuk mencari saran, informasi, dan tempat dimana mereka untuk belajar dengan baik dan efektif. Hal ini sesuai dengan teori yang

dikemukakan oleh Zimmerman (Kusaeri, 2016) yang menyatakan bahwa melalui kebiasaan dan interaksi yang dilakukan, siswa mampu menyeleksi, menyusun, dan menata lingkungan dalam belajar agar lebih optimal.

Pengukuran penyesuaian diri pada penelitian ini dibuat dari skala yang disusun berdasarkan aspek penyesuaian diri. Pada aspek pertama, persepsi yang akurat terhadap realita subjek penelitian berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa santri sudah cukup mampu untuk menyadari kemungkinan munculnya distorsi atau perubahan persepsi dan interpretasi pada suatu kejadian dengan baik. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Sunarto (Mohammad, 2016) yang mengemukakan bahwa kemampuan menerima dan menilai kenyataan lingkungan di luar dirinya secara objektif akan membentuk proses penyesuaian diri yang baik.

Aspek kedua, kemampuan untuk mengatasi stress dan kecemasan subjek penelitian berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa santri sudah cukup mampu untuk melakukan *coping* terhadap stress atau kecemasan yang terjadi dengan baik. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Schneider (Ghufron, 2011) yang mengatakan bahwa orang yang mempunyai penyesuaian diri yang baik akan mempunyai kemampuan membuat

rencana dan mengorganisasikan suatu respon diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien.

Aspek ketiga, *self-image* positif subjek penelitian berada pada kategori tinggi. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Albert dan Emmons (Kumalasari, 2012) yang mengatakan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengenal kelebihan dan kekurangan diri yang ditunjukkan dengan emosional insight. Aspek keempat, kemampuan mengungkapkan perasaan subjek penelitian berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa santri sudah cukup mampu untuk merasakan, mengekspresikan keseluruhan emosi secara realistik dan tetap di bawah kontrol. Kontrol yang berlebihan dapat menyebabkan dampak yang negatif, sedangkan kurangnya kontrol dapat menyebabkan emosi yang berlebihan (Haber, 1984).

Aspek terakhir yaitu hubungan interpersonal yang baik subjek penelitian berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa santri sudah mampu untuk menunjukkan usaha dan kegigihan dengan baik. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Schneider (Ghufron, 2011) yang mengatakan bahwa orang yang mempunyai penyesuaian diri yang baik berarti ia mempunyai hubungan yang memuaskan dengan lingkungan dan memenuhi kriteria sosial.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis mengenai hubungan antara keterampilan sosial dengan kecanduan media sosial pada remaja, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat regulasi diri remaja putri di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek tingkat tsanawiyah lebih dominan berada pada kategori sedang. Jika dilihat dari pengelompokan aspek umumnya berada pada kategori sedang pada tiap-tiap aspeknya namun ada satu aspek yaitu perilaku yang berada pada kategori tinggi.
2. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat penyesuaian diri remaja putri di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek tingkat tsanawiyah berada pada kategori sedang. Jika dilihat dari pengelompokan aspek umumnya berada pada kategori sedang namun ada dua aspek yaitu *self-image* positif dan hubungan interpersonal yang baik yang berada pada kategori tinggi.
3. Terdapat kontribusi positif yang signifikan dari regulasi diri terhadap penyesuaian diri remaja putri Pondok Pesantren Modern Sumatera Thawalib

Parabek. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi pula penyesuaian diri. Sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin rendah pula penyesuaian diri.

### Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan, berikut ini disampaikan beberapa saran yang dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak yang terkait:

#### 1. Bagi Subjek

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi diri bagi remaja di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek. Bagi subjek yang belum mampu melakukan regulasi diri dan penyesuaian diri dengan baik diharapkan penelitian ini dapat membantu santri untuk menyesuaikan dan mengatur diri lebih baik.

#### 2. Bagi Instansi

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru mengenai regulasi diri dan penyesuaian diri kepada pihak Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek. Pihak pondok pesantren diharapkan dapat memberikan motivasi kepada santri

untuk dapat menyesuaikan diri di lingkungan yang baru.

#### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti lain untuk mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait dengan regulasi diri dan penyesuaian diri agar hasil penelitian lebih baik. Kemudian bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang penyesuaian diri di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek agar dapat meneliti penyesuaian diri ditinjau dari variabel lain.

### DAFTAR PUSTAKA

- Djaali, H. (2013). Psikologi pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Fatimah, E. (2010). Psikologi perkembangan. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Ghufron, R. (2011). Teori-teori psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruz Media.
- Haber, R. (1984). Psychology of Adjustment. USA: The Dorsey Press.
- Kumalasari, F. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan, 1(1).
- Kusaeri. (2016). Kemampuan regulasi diri siswa dan dampaknya, 1(1), 31–42.
- Mohammad, M. (2016). Psikologi remaja (perkembangan peserta didik). Jakarta:

- PT Bumi Aksara. 12(2), 61–66.
- Papalia, D. (2008). *Human development (psikologi perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Pritaningrum, M. (2013). Penyesuaian diri remaja yang tinggal di pondok pesantren modern nurul izzah gresik pada tahun pertama, 2(3).
- Rozali, Y. A. (2014). Hubungan self regulation dengan self determination,
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: an overview, 25(1), 3–17.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: an overview, theory into practice, 41(2), 64–70. doi: 10.1207/s15430421