

**KETERKAITAN REGULASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN SOSIAL
DI PONDOK PESANTREN AL-AMANAH AL-GONTORY
PONDOK AREN TANGERANG**

***Arif Rahman Hakim**
****Linda Mora**
*Email: arif0780@gmail.com

***Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI**
****Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang**

Abstract. This study aims to determine the relationship of self-regulation with social adjustments in Al-Amanah Al-Gontory Islamic Boarding School in Tangerang. the population of this study was 200 respondents, with a trial sample of 40 respondents and the sample to be used in this study was based on Morgan's table of 135 respondents. The sampling technique uses the technique of random sampling and data collection is done by using a scale of self-regulation and social adjustment scale. After testing, it is known that the correlation coefficient of the validity of statements on the self-regulation scale of 0.340-0.756 with $p = 0.000-0.032$, and there are 30 valid statements and 12 statements that fall, with a reliability of 0.07212. While the validity of the statement from the social adjustment scale obtained a value of 0.271-0.676 with $p = 0.000-0.0049$, there are 37 valid statements and 11 statements that fall, with a reliability of 0.8357. Based on the results of data analysis obtained correlation coefficient of self-regulation with social adjustment of $r_{xy} = 0.499$ with $p = 0,000 < 0.05$.

Keywords: Self-Regulation, Social Adjustments.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan regulasi diri dengan penyesuaian sosial di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory Tangerang. populasi dari penelitian ini sebanyak 200 responden, dengan sample uji coba sebanyak 40 responden dan sample yang akan digunakan dalam penelitian ini berdasarkan tabel morgan sebanyak 135 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling dan pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala regulasi diri dan skala penyesuaian sosial. Setelah dilakukan uji coba, diketahui koefisien korelasi validitas pernyataan pada skala regulasi diri sebesar 0,340-0,756 dengan $p=0,000-0,032$, dan terdapat 30 pernyataan yang valid dan 12 pernyataan yang gugur, dengan reliabilitas 0,07212. Sedangkan validitas pernyataan dari skala penyesuaian sosial diperoleh nilai sebesar 0,271-0,676 dengan $p=0,000-0,0049$, terdapat 37 pernyataan yang valid dan 11 pernyataan yang gugur, dengan reliabilitas 0,8357. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi regulasi diri dengan penyesuaian sosial sebesar $r_{xy}=0,499$ dengan $p=0,000<0,05$.

Kata Kunci: Regulasi Diri, Penyesuaian Sosial.

Pengantar

Sebagai makhluk sosial manusia dituntut untuk selalu melakukan penyesuaian sosial, karena setiap kelompok sosial mempunyai pola kebiasaan yang telah ditentukan dengan seksama oleh para anggotanya dan dituntut untuk dipatuhi, salah satunya adalah para dan wati yang tinggal di Pondok Pesantren. Pondok Pesantren memiliki karakteristik yang unik dan sedikit berbeda dengan sekolah-sekolah formal umumnya, seperti pelajaran agama lebih banyak dan lebih ditekankan, disamping itu para Santri dan siswinya yang lebih dikenal dengan sebutan wati harus tinggal di lingkungan pesantren (Hidayati, 2003:248), ada beberapa pesantren yang memberi ijin pulang minimal hanya satu bulan sekali, itupun hanya satu atau dua hari saja, sedangkan ijin panjang untuk pulang kerumah hanya ada ketika selesai semesteran, karena Pondok Pesantren merupakan lingkungan yang unik di mana setiap individu akan berinteraksi dengan individu lain yang memiliki latar belakang keluarga dan kebudayaan yang berbeda, begitu juga dengan faktor individual lainnya seperti keadaan fisik, kematangan emosi, bakat, minat, sikap terhadap diri sendiri dan sebagainya, maka bagi dan wati dituntut untuk mampu menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosial tersebut.

Sebelum santri memasuki lingkungan pesantren, ia berada dalam lingkungan keluarga, santri hidup dengan dirinya sebagai pusat dari lingkungan ini, di rumah santri dilayani, dipenuhi segala keinginannya bila santri memasuki lingkungan pesantren, santri tidak bisa meneruskan cara hidupnya seperti sedia kala, keinginannya tidak selalu dituruti oleh lingkungannya, tetapi sebaliknya ia harus melakukan apa yang dikehendaki oleh pengurus pesantren dan harus mematuhi peraturan dan tata tertib di pesantren.

Dengan memasuki lingkungan pesantren yang jauh berbeda dari lingkungannya di rumah, maka anak harus mengadakan penyesuaian-penyesuaian. Penyesuaian tersebut tidaklah mudah, sehingga anak akan mengalami kesulitan dengan proses yang dijalannya. Derajat kesulitan tidak sama bagi semua anak dan berbeda menurut kemampuan masing-masing anak. Karena tidak mudahnya penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial yang dilakukan oleh para santri, banyak santri yang tidak mampu meneruskan pendidikan di Pondok Pesantren, hal ini terlihat dari persentase data yang dicatat oleh pihak pengasuhan santri dan santriwati terkait kepulangan para santri adalah sebagai berikut : faktor sakit sebesar 10,5%, faktor ekonomi sebesar 10%, faktor disiplin sebesar 10%, dan faktor ketidakmampuan

santri untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dipesantren sebesar 68%.

Selaku pendatang baru yang berasal dari lingkungan yang berbeda, maka para santri tersebut dituntut untuk berusaha menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru, masyarakat baru dan berbagai perubahan kondisi yang ada, menurut Sayekti dan Wuradi (Wulan, 1997:2) orang-orang yang menyesuaikan diri pada lingkungan sosial akan menghadapi berbagai macam perubahan-perubahan seperti perubahan dalam lingkungan fisik, biologis, budaya dan psikologis. Maka sebagai pendatang para santri dan harus menghadapi perubahan-perubahan kondisi tersebut di atas.

Perubahan kondisi lingkungan fisik yang dialami terutama adalah dalam hal tempat tinggal, dimana para santri harus tinggal dalam ruangan yang terdiri dari beberapa orang dengan fasilitas serba terbatas, sedangkan perubahan kondisi biologis yang harus dihadapi antara lain meliputi makanan, waktu makan, waktu istirahat, waktu sekolah, waktu pergi ke masjid yang diatur secara ketat, begitu juga dengan kondisi perubahan suhu udara. Dalam kaitannya dengan kondisi budaya perubahan yang dihadapi antara lain dalam perbedaan kondisi keuangan, kebiasaan baru, cara berbicara dan dalam berhubungan sosial. Sedangkan dalam aspek psikologis

yang harus dihadapi berkaitan dengan berpisahannya santri dari orang tua, sanak saudara dan teman-teman, sehingga menurut Sayekti dan Wuradi (Wulan, 1997:3) tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial meliputi : kemandirian, insentif, percaya diri, tenggang rasa dan kerjasama menjadi meningkat.

Perubahan-perubahan kondisi di atas akan menimbulkan sumber-sumber stress yang dapat menimbulkan ketegangan pada individu maupun kelompok yang mengalaminya. Berry dan Kim menyatakan bahwa kontak budaya sering mengakibatkan stress dan ketegangan pada individu dan kelompok (Wulan, 1997:3).

Penyesuaian dapat didefinisikan sebagai interaksi yang kontinu dengan diri sendiri, dengan orang lain dan dengan dunia sendiri (Calhoun&Acocella 1990:14), ketiga faktor ini secara kontinu mempengaruhi seseorang dan hubungan tersebut bersifat timbal balik mengingat manusia secara kontinu juga mempengaruhi hal-hal tersebut. Sedangkan Sobur (2003:527) mendefinisikan penyesuaian sebagai kemampuan untuk membuat hubungan yang memuaskan antara orang dan lingkungannya. Lingkungan di sini mencakup semua pengaruh kemungkinan dan kekuatan yang melingkupi individu yang dapat mempengaruhi kegiatannya untuk mencapai ketenangan jiwa dan raga

dalam kehidupan, baik itu lingkungan alam, sosial dan manusia itu sendiri.

Anak dapat berhasil dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan, bila ia sudah siap dalam aspek sosial dan emosional, anak yang belum mampu mengendalikan dan mengatur dirinya akan mengalami kesulitan dan ketakutan dalam penyesuaian dirinya terhadap lingkungan sosialnya, hal ini sesuai dengan pendapat Alex Sobur (203:538) bahwa banyaknya kesulitan dan ketakutan dalam menyesuaikan diri bersumber pada diri kita sendiri, di mana individu tidak mampu menyesuaikan diri bersumber pada diri kita sendiri, di mana individu tidak mampu menyesuaikan dirinya terhadap keperluan, hasrat, keinginan pribadi dengan tuntutan wajar dari lingkungan.

Menurut Hurlock (1992:286) guru menaruh perhatian terhadap penyesuaian sosial murid, karena guru mengetahui bahwa anak yang diterima dengan baik mempunyai kemungkinan yang jauh lebih besar untuk mengerjakan sesuatu sesuai dengan kemampuannya dibandingkan dengan anak yang ditolak atau diabaikan oleh teman sekelasnya, demikian juga jauh lebih kecil kemungkinan untuk menjadi pengacau di kelas, suka membolos dan gagal sebelum lulus dibandingkan dengan anak-anak yang melakukan penyesuaian secara buruk.

Keberhasilan dalam menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial perlu didukung oleh pengetahuan tentang bagaimana mengatur perilaku agar sesuai dengan standar pribadi dan kelompok, sehingga setiap tindakan yang dilakukan dapat diterima dan terhindar dari cemoohan dan akhirnya proses penyesuaian sosial tersebut dapat berhasil dengan baik.

Kemampuan untuk menyadari tindakan yang dilakukan seorang remaja ini dipengaruhi oleh kemampuan yang berhubungan dengan regulasi diri, dengan melalui tiga proses yaitu monitoring diri, evaluasi diri dan reaksi diri, sehingga diharapkan setelah melalui proses ini remaja dalam hal ini santri mampu untuk memahami tuntutan lingkungan yang berkenaan dengan dirinya.

Hal ini didukung oleh Papalia (2001:222) bahwa keberhasilan dalam melakukan penyesuaian sosial harus didasari oleh apa yang dinamakan dengan regulasi diri, sehingga tujuan untuk mengembangkan nilai-nilai, kebiasaan-kebiasaan, keterampilan-keterampilan dan motif-motif yang dapat dipertanggung jawabkan sesuai tuntutan masyarakat akan terpenuhi.

Papalia (2001:222) mendefinisikan regulasi diri sebagai bentuk kontrol dari perilaku untuk menyesuaikan dengan tuntutan dan harapan dari orang lain,

walaupun orang tersebut tidak ada. Kemampuan mengontrol perilaku dan mengarahkan tindakan atau yang disebut regulasi diri akan mengarahkan individu kepada usaha untuk menyesuaikan diri terhadap nilai-nilai, kebiasaan serta aturan-aturan yang berlaku di masyarakat, sehingga secara otomatis individu dapat merespon lingkungan dengan baik, mampu membedakan yang benar dan salah dan perilaku yang disetujui dan tidak disetujui oleh masyarakat, yang akhirnya menuju keberhasilan penyesuaian sosial.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk meneliti hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian sosial santri di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory, Pondok Aren Tangerang.

Landasan Teori

Penyesuaian Sosial

Istilah “penyesuaian” mengacu pada seberapa jauhnya kepribadian seorang individu berfungsi secara efisien dalam masyarakat. Terdapat pola perilaku tertentu yang secara karakteristik dikaitkan dengan individu yang penyesuaiannya baik dan pola yang dikaitkan dengan penyesuaian yang buruk. Individu yang berpenyesuaian baik memiliki semacam “harmoni dalam”, artinya individu merasa puas dengan dirinya, walaupun sewaktu-waktu ada kekecewaan dan kegagalan ketika berusaha mencapai suatu tujuan. Jika individu

menganggap tujuan tersebut terlalu tinggi, maka individu tersebut bersedia memodifikasi tujuan agar cocok dengan kemampuan dirinya (Hurlock, 1993: 257).

Penyesuaian sosial terkait dengan perolehan kemampuan yang sesuai dengan tuntutan sosial. Mejadi individu yang mampu bermasyarakat (*sosialized*) memerlukan beberapa proses seperti belajar berperilaku yang dapat diterima secara sosial, memainkan peran sosial yang dapat diterima dan perkembangan sikap sosial. Masing-masing proses terpisah dan sangat berbeda satu sama lain, tetapi saling berkaitan, sehingga kegagalan dalam satu proses akan menurunkan kadar sosialisasi individu (Hurlock, 1993: 250). Dari pernyataan tersebut dapat dilihat bahwa kemampuan seseorang melakukan sosialisasi dapat disebut sebagai penyesuaian sosial, hal ini sesuai dengan pendapat Hurlock (1993: 287) bahwa penyesuaian sosial adalah keberhasilan seseorang menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan pada kelompok pada khususnya.

Keberhasilan dalam pergaulan dan hubungan dengan orang lain akan memberikan pengaruh yang positif yaitu rasa senang pada individu. Sebaliknya pergaulan yang kurang lancar akan berakibat negatif karena menyebabkan perasaan tertekan pada individu. Rasa

senang maupun rasa tertekan akan berpengaruh pada individu dalam menyesuaikan diri menghadapi masalah-masalah yang ada.

Sedangkan Schneiders (Hartanti dkk, 1994: 59) berpendapat bahwa penyesuaian sosial adalah proses mental dan tingkah laku yang mendorong seseorang untuk menyesuaikan diri sesuai dengan keinginan yang berasal dari dalam diri sendiri yang dapat diterima oleh lingkungannya.

Proses sosialisasi

Penyesuaian sosial berkaitan erat dengan perkembangan sosial yang berarti perolehan kemampuan berperilaku yang sesuai dengan tuntutan sosial atau dengan istilah lain disebut sosialisai.

Keberhasilan individu untuk menyesuaikan diri dengan individu dan kelompok memerlukan tiga proses terpisah dan sangat berbeda satu sama lain, tetapi saling berkaitan, sehingga kegagalan dalam satu proses akan menurunkan kadar sosialisasi individu (Hurlock, 1993: 250), tiga proses tersebut adalah:

- a. Belajar berperilaku yang dapat diterima secara sosial.
- b. Memainkan peran sosial yang dapat diterima
- c. Perkembangan sikap sosial

Keberhasilan dalam proses sosialisasi akan membentuk manusia yang sosial, sehingga seseorang akan cocok dengan

kelompok tempat dimana manusia tersebut menggabungkan diri dan diterima sebagai anggota kelompok.

Ciri-Ciri Penyesuaian Sosial Yang Baik

Keberhasilan dan kegagalan individu melakukan penyesuaian sosial dapat dilihat dan dinilai melalui beberapa ciri khusus, individu-individu yang berhasil akan merasa nyaman ketika berinteraksi dengan orang lain, tidak gagap ketika berbicara, tidak merasa kesepian, berani mengatakan “tidak” terhadap hal yang merugikan diri dan lain-lain. Sedangkan individu yang gagal melakukan penyesuaian sosial akan selalu merasa kesepian, selalu cemas dan gagap bila berhubungan dengan orang lain dan masih banyak lagi. Lawton (Hurlock, 1993:258) mengusulkan dua puluh ciri yang dapat digunakan untuk mendeskripsikan dan menilai orang yang memiliki penyesuaian sosial yang baik, diantaranya adalah:

- a. Mampu dan bersedia menerima tanggung jawab yang sesuai dengan usia.
- b. Berpartisipasi dengan gembira dalam kegiatan yang sesuai untuk tiap tingkat usia.
- c. Bersedia menerima tanggung jawab yang berhubungan dengan perannya dalam hidup.
- d. Segera menangani masalah yang menuntut penyelesaian.

-
- e. Senang memecahkan dan mengatasi berbagai hambatan yang mengancam kebahagiaan.
 - f. Mengambil keputusan dengan senang, tanpa konflik dan tanpa banyak meminta nasihat.
 - g. Tetap pada pilihannya sampai diyakinkan bahwa pilihan itu salah.
 - h. Lebih banyak memperoleh kepuasan dari prestasi yang nyata ketimbang dari prestasi yang imajiner.
 - i. Dapat menggunakan pikiran sebagai alat untuk merencanakan cetak biru tindakan, bukan sebagai akal untuk menunda atau menghindari suatu tindakan.
 - j. Belajar dari kegagalan dan tidak mencari-cari alasan untuk menjelaskan kegagalan.
 - k. Mengetahui bagaimana bekerja bila saatnya bekerja dan bermain bila saatnya bermain.
 - l. Dapat menunjukkan kasih sayang secara langsung dengan cara dan takaran yang sesuai.
 - m. Tidak membesar-besarkan keberhasilan atau menerapkannya pada bidang yang tidak berkaitan.
 - n. Dapat mengatakan “tidak” dalam situasi yang membahayakan kepentingan sendiri.
 - o. Dapat mengatakan “ya” dalam situasi yang pada akhirnya akan menguntungkan.
 - p. Dapat menunjukkan amarah secara langsung bila tersinggung atau bila hak-haknya dilanggar.
 - q. Dapat menahan sakit dan frustrasi emosional bila perlu.
 - r. Dapat berkompromi bila menghadapi kesulitan.
 - s. Dapat memusatkan energi pada tujuan yang penting
 - t. Menerima kenyataan bahwa hidup adalah perjuangan yang tak kunjung berakhir.

Sedangkan Calhoun dan Acocella (1990: 373) mengusulkan tiga hal utama untuk menentukan penyesuaian sosial yang baik, tiga hal utama ini merupakan gabungan dari beberapa ciri yang diusulkan oleh Lawton di atas, ciri-ciri tersebut adalah:

- a. Mampu mengadakan kontak sosial
Individu yang mampu mengadakan kontak sosial adalah individu yang suka bergaul dan merasa nyaman dalam berhubungan dengan orang lain.
- b. Mengembangkan sikap tegas
Menurut Lange & Jakubowski (2009) sikap tegas adalah bagaimana individu menuntut hak pribadi dan menyatakan pikiran, perasaan dan keyakinan dengan cara langsung, jujur dan tegas.

- c. Mengembangkan keakraban
Keakraban sangat penting bagi penyesuaian yang baik, individu yang mengembangkan keakraban adalah individu yang mampu menjalin hubungan didasarkan pada rasa kasih sayang dan adanya kepercayaan.

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Sosial

Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang untuk dapat menyesuaikan diri secara baik dengan lingkungan sosialnya, diantaranya adalah: a. Regulasi Diri, b. Pola Asuh, c. Pengalaman Sosial Awal, d. Konsep diri.

Regulasi Diri

Pembentukan regulasi diri tidak tumbuh begitu saja, regulasi diri harus dibentuk dan diarahkan sejak dini oleh orang-orang yang mengatur kehidupan bermasyarakat dan tempat anak tinggal. Orang-orang tersebut adalah orang tua, guru, dan orang dewasa. Orang tua dan guru merupakan guru dan model bagi anak, sedangkan anak merupakan murid yang belajar dari cara hidup mereka yang akan menjadi panduan menuju kehidupan yang berguna dan bahagia.

Pertama kali anak-anak akan mengenal aturan-aturan atau norma yang ada dilingkungannya terutama di dalam

keluarga (orang tua) karena merupakan lingkungan yang pertama dikenal anak.

Menurut Franken (2002:384) regulasi diri adalah kemampuan untuk menggunakan pengetahuan yang dimiliki tentang tingkah laku manusia dan menggunakan pengetahuan itu untuk mencapai tujuan yang merupakan minat terbaik atau tujuan yang akan membuat bahagia.

Dari pengertian di atas dapat dilihat bahwa regulasi diri lebih menekankan bagaimana seseorang menggunakan pengetahuan yang dimilikinya untuk mencapai suatu tujuan yang akan membuatnya bahagia, pengetahuan ini berfungsi untuk mengarahkan perilakunya agar apa yang ingin dicapai tidak bertentangan dengan tuntutan dan harapan masyarakat, hal tersebut sesuai dengan pendapat Papalia (2001:222) mengartikan bahwa regulasi diri adalah “suatu bentuk kontrol dari perilaku untuk menyesuaikan dengan tuntutan dan harapan dari orang lain.” Selanjutnya Papalia mengatakan bahwa regulasi diri merupakan dasar untuk melakukan sosialisasi, yang memiliki hubungan dengan perkembangan fisik, kognitif, sosial dan emosi. Begitu juga Markus dan Wurf (Fiske & Taylor, 1991:1995) mengatakan bahwa “regulasi diri berkaitan dengan cara seseorang mengontrol dan mengarahkan tindakannya.”

Dari beberapa definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah aktivitas individual yang melibatkan pengaturan perhatian, ingatan dan pikiran secara serentak dalam rangka usaha merancang, mengontrol dan mengarahkan perilaku diri secara mandiri agar sesuai dengan tujuan yang akan dicapai dan harapan dari orang lain, sehingga tidak terjadi kesenjangan antar pola pikir dan pola perilaku.

Proses Regulasi Diri

Pembentukan regulasi diri dimulai ketika seseorang masih kanak-kanak, terutama ketika individu masih sangat membutuhkan bantuan dalam regulasi diri.

Kopp (Papalia, 2001:223) berpendapat bahwa kebanyakan dari anak-anak, mengalami perkembangan regulasi diri secara penuh sekitar umur tiga tahun.

Dalam buku *Human Development*, Papalia (2001: 222) memberikan contoh tentang proses regulasi diri, dimana seorang anak yang bernama Katy, berumur dua tahun, hendak menusukkan jarinya ke saluran atau kontak listrik, ketika Katy mendengar suara bapaknya, “jangan nak!” Katy langsung menarik tangannya kebelakang dan tidak meneruskan untuk menusukkan jarinya ke kontak listrik, kemudian pada kesempatan lain Katy mendekati kontak listrik tersebut, kemudian

ia arahkan jarinya ke kontak listrik secara ragu-ragu dan kemudian ia berkata “jangan” ia tidak melakukannya karena ia ingat bahwa tindakan tersebut tidak disukai oleh orang lain.

Regulasi diri terbentuk melalui tiga proses yang saling berkaitan dan berurutan, satu proses akan dilanjutkan pada proses berikutnya, sampai akhirnya terbentuklah regulasi diri pada individu.

Bandura membagi proses regulasi diri menjadi tiga :

- a. Observasi diri (Monitoring diri)
- b. Evaluasi diri (Pertimbangan diri)
- c. Reaksi diri (Insentif diri)

Fungsi Regulasi Diri

Memahami diri sendiri merupakan suatu yang unik dan penting, menurut Franken (2002: 398) regulasi diri bermanfaat bagi individu untuk berinteraksi dengan lingkungan. Dengan pengertian bahwa regulasi diri akan menjadi panduan bagi seseorang untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya.

Franken membagi regulasi diri menjadi tiga komponen, pertama *Instrumental Self*, kedua *expectant self* dan ketiga adalah *monitored self*.

Untuk menentukan sejauhmana kemampuan individu melakukan regulasi

diri dapat dilihat dari beberapa komponen penting, menurut Fiske dan Taylor (1991:195) ada tiga komponen penting dari regulasi diri yaitu :

- a. Penetapan tujuan
- b. Persiapan kognitif
- c. Monitoring dan evaluasi aktivitas pencapaian tujuan.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini, data dan informasi yang telah dikumpulkan dari responden dengan menggunakan skala psikologi, kemudian hasilnya akan dipaparkan secara deskriptif, dan pada akhir penelitian akan dianalisis untuk menguji hipotesis yang diajukan di awal penelitian.

Populasi dalam suatu penelitian merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu yang mempunyai kaitan dengan masalah yang diteliti. Populasi santri di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory sebanyak 200 santri, berdasarkan tabel Morgan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 135 santri.

Hasil Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa skala regulasi diri dan skala penyesuaian sosial. Skala regulasi diri dibuat berdasarkan teori Fiske dan

Taylor (1991: 195), yang meliputi tiga komponen yaitu menetapkan tujuan, persiapan kognitif, monitoring perilaku dan evaluasi pencapaian tujuan, dan untuk skala penyesuaian sosial dibuat berdasarkan teori dari Calhoun & Accocella (1990: 373) yang menyatakan ada tiga hal utama untuk menentukan apakah penyesuaian sosial seseorang baik atau tidak, seperti mampu mengadakan kontak sosial, mengembangkan sikap tegas dan mengembangkan keakraban. yang mengukur kepuasan kerja. Pada penelitian ini peneliti menggunakan skala model *Likert*. Skala *Likert* ini akan memberikan pilihan jawaban yang terdiri atas lima alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai, sesuai, netral, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Skala regulasi diri ini terdiri dari 42 butir pernyataan yang disusun atas 21 butir pernyataan *favourable* dan 21 butir pernyataan *unfavourable*. Sedangkan untuk skala penyesuaian sosial ini terdiri dari 48 butir pernyataan yang disusun atas 24 butir pernyataan *favourable* dan 24 butir pernyataan *unfavourable*.

Uji validitas dilakukan melalui program SPSS versi 21.0 dengan cara mengukur korelasi skor setiap aitem dengan skor total, dengan menggunakan rumus *Product Moment Pearson*, dengan taraf signifikansi 0,05. Validitas faktor juga dilakukan untuk menguji korelasi antar

faktor sehingga dapat dibuktikan bahwa faktor-faktor yang diduga mengukur variabel yang diteliti memang memenuhi fungsinya masing-masing. Prosedur perhitungan uji korelasi antar faktor dilakukan hanya pada aitem valid, yakni dengan menghitung total faktor dan total skala berdasarkan aitem-aitem yang valid. Uji reliabilitas pada penelitian ini diukur dengan menggunakan teknik analisis dari Alpha Cronbach. Setelah dilakukan uji coba, diketahui koefisien korelasi validitas aitem pada skala regulasi diri sebesar 0,340-0,756 dengan $p=0,000-0,032$, dan terdapat 30 pernyataan yang valid dan 12 pernyataan yang gugur, dengan reliabilitas 0,07212. Sedangkan validitas aitem dari skala penyesuaian sosial diperoleh nilai sebesar 0,271-0,676 dengan $p=0,000-0,0049$, terdapat 37 pernyataan yang valid dan 11 pernyataan yang gugur, dengan reliabilitas 0,8357. Korelasi antar faktor pada skala regulasi diri dan juga skala penyesuaian sosial menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara masing-masing faktor dengan dengan faktor totalnya.

Diskusi

Dari hasil analisis data yang diperoleh dari 135 santri dan santriwati didapatkan koefisien korelasi antara regulasi diri dengan penyesuaian sosial sebesar 0,499 dengan $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini

menunjukkan bahwa adanya keterkaitan antara regulasi diri dengan penyesuaian sosial santri dan santriwati di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory dengan arah hubungan positif, yang berarti semakin tinggi regulasi diri seorang santri dan santriwati maka akan semakin baik penyesuaian sosialnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Franken (2002:398) bahwa regulasi diri bermanfaat bagi seseorang untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Regulasi diri akan menjadi panduan bagi seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya, sehingga semakin baik regulasi diri seseorang akan semakin baik pula orang tersebut dalam melakukan penyesuaian sosialnya. Hasil korelasi yang tidak terlalu tinggi menunjukkan bahwa regulasi diri bukan merupakan satu-satunya faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan sosialnya, walaupun regulasi diri sendiri merupakan dasar utama dalam melakukan penyesuaian sosial, tetapi ada beberapa faktor yang juga memiliki pengaruh terhadap penyesuaian sosial seseorang seperti pola asuh, tingkat pendidikan, tingkat ekonomi dan lingkungan fisik tempat individu tersebut tinggal.

Berdasarkan perhitungan kategorisasi pada masing-masing variabel didapatkan

rata-rata skor subyek. Perhitungan kategorisasi pada regulasi diri, menunjukkan bahwa secara umum rata-rata skor regulasi diri santri dan santriwati Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory pada penelitian ini tergolong tinggi. Hal ini terlihat dari skor rata-rata regulasi santri dan santriwati Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory sebesar 91,207 yang berada pada kategori tinggi. Perhitungan kategorisasi penyesuaian sosial menunjukkan rata-rata skor penyesuaian sosial santri dan santriwati Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory pada penelitian ini tergolong sedang. Hal ini

Kepustakaan

- Azwar, S. (2001). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Calhoun dkk. (1990). *Psychology of adjustment and human relationship, third edition*. New York: Mc Graw-Hill Publishing Company.
- Fiske., Taylor. (1991). *Social cognition (2nd.ed)*. New York: Mc Graw hill.
- Franken. E. R. (2002). *Human motivation*. Wadsworth: Thomson learning
- Hurlock, Elizabeth. B. 1992. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Jakarta: Erlangga.
- Papalia dkk. (2001). *Human Development*. New York: Mc Graw Hill Company
- Hartanti dkk. 1994. Hubungan antara konsep diri dan kecemasan dengan penyesuaian sosial pada penyandang epilepsi tipe grandmal Di RSUD Dr Soetomo Surabaya. *Anima*, 9(35).
- Hidayati, W. (2003). Pola Pengasuhan Agama Anak Pada Keluarga Di Lingkungan Pondok Pesantren. *Jurnal Penelitian Agama*, 7(2).
- Hurlock, E. B. (1993). *Perkembangan Anak, Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1993). *Perkembangan Anak, Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Tanpa Nama. (2002). *Sikap manusia, teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Wulan, A. (1997). Kemampuan penyesuaian diri mahasiswa perantau ui yang memiliki prestasi akademis tinggi dan rendah. *Skripsi*. (Tidak

terlihat dari skor rata-rata penyesuaian sosial santri dan santriwati sebesar 110,20 yang berada pada kategori sedang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilakukan diperoleh hasil bahwa “Ada keterkaitan antara regulasi diri dengan penyesuaian sosial santri dan santriwati Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory”, dengan arah hubungan yang positif, hal ini memiliki arti semakin tinggi regulasi diri santri maka semakin baik penyesuaian sosialnya.

diterbitkan). Depok: Universitas
Indonesia.