

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penyesuaian Diri

2.1.1 Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. Menurut Scheineiders (dalam Ali dan Asrori, 2010:173) penyesuaian diri dapat ditinjau dari 3 sudut pandang yaitu: penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation*), penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*) dan penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*).

Scheineiders juga berpendapat (dalam Gufron, 2012:51) bahwa penyesuaian diri adalah usaha individu untuk menguasai tekanan akibat dorongan kebutuhan, usaha memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dan tuntutan lingkungan, dan usaha menyelaraskan hubungan individu dengan realitas. Kemudian, dari segi pandangan psikologi, penyesuaian diri memiliki arti seperti pemuasan kebutuhan, keterampilan dalam menangani frustrasi dan konflik, ketenangan pikiran/jiwa, dan juga pembentukan simtom-simtom (Semium, 2010:36).

Menurut Musthafa Fahmi (dalam Sobur, 2013:526) penyesuaian diri adalah suatu proses dinamik terus menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan. Selanjutnya, Gerungan mendefinisikan bahwa penyesuaian diri dapat berarti mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan) diri. Penyesuaian diri dapat disebut juga penyesuaian diri yang autoplastis (dibentuk sendiri), kemudian penyesuaian diri dapat disebut juga aloplastis (yang lain). Jadi penyesuaian diri ada yang "pasif", dimana individu ditentukan oleh lingkungan, dan ada yang artinya "aktif", dimana individu mempengaruhi lingkungan (Gerungan, 2010:59-60).

Sementara itu, James F. Calhoun dan Joan Ross Acocella (dalam Sobur, 2013:526) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai interaksi individu yang kontinu dengan diri sendiri, dengan orang lain, dan dengan dunia sendiri. Senada dengan pendapat Tyson (dalam Semium, 2010:36) yang mendefinisikan penyesuaian diri adalah kemampuan untuk beradaptasi, kemampuan berafeksi, kehidupan yang seimbang, kemampuan untuk mengambil keuntungan dari pengalaman, toleransi terhadap frustrasi, humor, sikap yang tidak ekstrem, objektivitas dan lainnya.

Dari beberapa pengertian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk melakukan adaptasi baik dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan, agar diterima di lingkungan dan mampu mengontrol diri dengan pengaturan diri yang baik guna terhindar dari permasalahan-permasalahan.

2.1.2 Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Pada dasarnya menurut Honggowiyono (2016) penyesuaian diri memiliki dua aspek, yaitu:

- a. Penyesuaian pribadi, adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitarnya. Individu menyadari sepenuhnya atas kekurangan dan kelebihan dirinya, mampu bertindak objektif sesuai dengan kondisi dirinya.
- b. Penyesuaian sosial, adalah penyesuaian yang terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan tersebut mencakup hubungan dengan masyarakat di sekitar tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, masyarakat luas secara umum, dimana dilingkungan sosial tersebut adanya proses saling mempengaruhi satu sama lain.

Scheineders (dalam Ghufron, 2012:50-51), menyatakan bahwa penyesuaian diri memiliki empat aspek, yaitu:

- a. *Adaptation*, artinya penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan se seorang dalam beradaptasi. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik, berarti memiliki hubungan yang memuaskan dengan lingkungannya. Penyesuaian diri dalam hal ini diartikan dalam kondisi fisik.
- b. *Conformity*, artinya seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya.
- c. *Mastery*, artinya orang yang mempunyai penyesuaian diri baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respons diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien.
- d. *Individual variation*, artinya ada perbedaan individual pada perilaku dan responsnya dalam menanggapi masalah.

Berdasarkan kedua teori aspek diatas, yang dijadikan sebagai alat ukur, peneliti menggunakan teori dari Puger Honggowiyono yang menyatakan bahwa penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial, dan juga kedua teori diatas memiliki kesamaan.

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (dalam Ali dan Asori, 2015:181-189) terdapat lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri pada remaja, yaitu:

a. Kondisi Fisik

Faktor yang berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja adalah:

1. Hereditas dan Konstitusi Fisik

Disini berkembang prinsip umum bahwa semakin dekat dengan kapasitas pribadi, sifat, atau kecenderungan berkaitan dengan konstitusi fisik maka akan semakin besar

pengaruhnya terhadap penyesuaian diri. Kecenderungan kearah malasuai juga diturunkan secara genetis. Individu yang bersifat periang, sensitive, pemarah, penyabar dan sebagainya, sebagian dari sifat tersebut ditentukan secara genetis.

2. Sitem Utama Tubuh

Sistem tubuh yang memiliki pengaruh utama terhadap penyesuaian diri adalah sistem syaraf, kelenjar, dan otot. Pentingnya memiliki sistem syaraf yang sehat dan normal adalah untuk kesehatan mental yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri yang baik.

3. Kesehatan Fisik

Kondisi fisik yang sehat akan mempengaruhi individu dalam penyesuaian dirinya, karena dengan kondisi fisik yang sehat akan menimbulkan penerimaan diri, percaya diri, harga diri dan sejenisnya yang akan menunjang individu dalam melakukan penyesuaian diri. Begitupun sebaliknya, kondisi fisik yang tidak sehat dapat menghambat individu dalam penyesuaian diri.

b. Kepribadian

unsur-unsur kepribadian yang berpengaruh penting terhadap penyesuaian diri adalah:

1. Kemauan dan Kemampuan untuk Berubah (*Modifiability*)

Untuk melakukan penyesuaian diri maka dibutuhkan kemauan, kemampuan, perilaku, sikap dan karakteristik jenis lainnya. Karena ketika tidak adanya kemauan untuk merespon lingkungan, akan semakin besar kemungkinan terjadinya kesulitan untuk melakukan penyesuaian diri. Hal ini juga menunjukkan harus adanya rasa yang sungguh-sungguh untuk berubah dan berkembang.

2. Pengaturan Diri (*Self Regulation*)

Dengan adanya pengaturan diri yang baik dapat mencegah individu dari keadaan malasuai dan penyimpangan kepribadian. Kemampuan pengaturan diri juga dapat

mengarahkan kepribadian normal mencapai pengendalian diri dan realisasi diri.

3. Realisasi Diri (*Self-Realization*)

Kemampuan pengaturan diri mengimplikasikan potensi dan kemampuan kearah realisasi diri. Jika perkembangan kepribadian dapat berjalan dengan normal sepanjang masa kanak-kanak dan remaja, maka dapat terbentuk sikap tanggung jawab, penghargaan diri dan lingkungan serta penghayatan nilai-nilai, dimana hal-hal tersebut merupakan pembentukan kepribadian dewasa, dan merupakan unsure-unsur yang mendasari realisasi diri.

4. Intelegensi

Intelegensi yang baik akan sangat berpengaruh terhadap penyesuaian diri individu, karena intelegensi sangat penting untuk perkembangan gagasan, prinsip dan tujuan yang berperan penting terhadap proses penyesuaian diri.

C. Edukasi

Unsur-unsur penting dalam edukasi yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu adalah:

1. Belajar

Kemauan belajar yang tinggi akan berpengaruh terhadap prose penyesuaian diri, karena penyesuaian diri dapat diperoleh dari proses belajar yang berlangsung dengan baik. Pengaruh belajar terhadap penyesuaian diri diperoleh dalam bentuk coba-coba dan gagal (*trial and error*), pengondisian (*conditioning*), dan menghubungkan-hubungkan (*association*).

2. Pengalaman

jenis pengalaman yang menyehatkan (*salutary experience*) adalah peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasa ingin mengulangnya kembali. Pengalaman ini yang akan dijadikan dasar oleh individu ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

3. Latihan

Latihan merupakan salah satu dari proses belajar. Untuk memperoleh penyesuaian diri yang baik tentu saja butuh latihan yang sungguh-sungguh untuk dapat melakukan penyesuaian diri yang baik.

4. Determinasi Diri

untuk melakukan penyesuaian diri, sesungguhnya individu itu sendiri yang menentukan untuk melakukan penyesuaian diri. Determinasi diri adalah faktor yang sangat kuat untuk mencapai penyesuaian diri yang tuntas ataupun sebaliknya.

D. Lingkungan

Faktor lingkungan yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

1. Lingkungan keluarga

Peran keluarga adalah faktor yang sangat penting dalam proses pembentukan penyesuaian diri, karena keluarga adalah tempat pertama untuk individu dapat melakukan penyesuaian diri. Seorang individu akan mampu melakukan penyesuaian diri dilingkungan apabila individu tersebut juga mampu melakukan penyesuaian diri dilingkungan keluarga. Jadi lingkungan keluarga juga dapat menjadi penyebab individu gagal dalam melakukan penyesuaian diri.

2. Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah juga dapat dijadikan tempat untuk mengembangkan penyesuaian diri individu, karena guru disekolah dapat membangun interaksi edukatif terhadap siswanya, dan komunikasi terhadap teman-teman disekolah juga dapat mengembangkan kepercayaan diri individu.

3. Lingkungan Masyarakat

Aturan-aturan, nilai-nilai, sikap, norma, moral dan perilaku-perilaku yang ada dimasyarakat tentu dapat

berpengaruh terhadap pengembangan penyesuaian diri individu. Bagi individu yang gagal dalam menyesuaikan diri didalam lingkungan masyarakat akan menimbulkan penyimpangan-penyimpangan dan konflik.

E. Agama dan Budaya

Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktik-praktik yang memberi makna sangat mendalam, tujuan serta kestabilan dan keseimbangan hidup individu. Ketika individu mampu mengikuti ajaran-ajaran yang ada didalam agama, maka individu tersebut akan mampu menyesuaikan diri. Begitupun dengan budaya yang sudah diwariskan melalui berbagai media.

Menurut Haryadi (dalam Susanto, 2018:85) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

- a. Faktor internal, meliputi motif sosial seperti berprestasi dan mendominasi; konsep diri yaitu cara individu memandang atau menilai dirinya sendiri, baik aspek fisik, psikologis, sosial maupun akademik; persepsi yaitu pengamatan dan penilaian individu terhadap objek, peristiwa dan kehidupan baik melalui proses kognisi maupun afeksi untuk membentuk konsep tentang objek tersebut; sikap yaitu kecenderungan individu untuk berperilaku positif dan negative; intelegensi dan moral merupakan faktor yang berpengaruh serta sebagai model melaksanakan proses penyesuaian diri dan sosial; dan kepribadian tipe kepribadian *extrovert* akan lebih supel dan dinamis sehingga lebih mudah melakukan penyesuaian diri dibandingkan tipe *introvert* cenderung lebih kaku dan statis.
- b. Faktor eksternal meliputi, keluarga pola asuh yang demokratis dengan suasana keterbukaan lebih memberikan peluang bagi individu untuk melakukan proses penyesuaian diri secara efektif dibanding yang otoriter; kondisi sekolah yang sehat akan membuat individu merasa bangga dan berah terhadap sekolahnya yang telah memberikan landasan individu untuk

bertindak menyesuaikan diri secara harmonis di masyarakat; kelompok sebaya baik yang menguntungkan maupun yang menghambat proses penyesuaian diri; prasangka sosial yaitu adanya dorongan sebagaimana masyarakat merusak prasangka terhadap para remaja. Prasangka negatif akan sangat mengganggu proses penyesuaian sebagai individu; dan hukum dan norma sosial yaitu pelaksanaan tegaknya hukum dan norma sosial yang berlaku.

Berdasarkan beberapa teori faktor diatas peneliti menggunakan teori Scheineders yang menyatakan bahwa ada lima teori faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri.

2.1.4 Penyesuaian Diri dalam Perpektif Islam

Dalam Al-Quran penyesuaian diri dijelaskan dalm Surah Al-Isra ayat 15:

مَنْ اهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ فَا ضَلَّ نَمَّا يَضِلُّ عَلَيْهَا
تَزْرُورًا ؕ ؕ وَآخَرَىٰ كُنَّا مُعَذِّبِينَ حَتَّىٰ نَبْعَثَ رَسُولًا

Artinya: *"Barang siapa berbuat sesuai dengan petunjuk (Allah), maka sesungguhnya itu untuk (keselamatan) dirinya sendiri; dan barang siapa tersesat maka sesungguhnya (kerugian) itu bagi dirinya sendiri. Dan seorang yang berdosa tidak dapat memikul dosa orang lain, tetapi Kami tidak akan menyiksa sebelum Kami mengutus seorang rasul."* (QS. Al-Isra' 17: Ayat 15)

Dalam Al-Quran dan Tafsirnya Surah Al-Isra' ayat 15 dijelaskan bahwa Allah swt menegaskan barang siapa yang berbuat sesuai dengan hidayah Allah dan Tuntunan Rasulullah, yaitu melaksanakan perintah-perintah-Nya dan menjauhi larangan-larangan-Nya, berarti dia telah berbuat untuk menyelamatkan dirinya sendiri. Orang yang menyimpang dari bimbingan Al-Quran akan mengalami kerugian, ia akan

mendapatkan catatan tentang amal perbuatan buruknya dalam kitab itu (Al-Quran dan Tafsirnya, 2010:450).

Kemudian dalam surah al-Baqarah ayat 286:

لَا يَكْلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir." (QS. Al-Baqarah 2: Ayat 286)

Dalam Al-Quran dan tafsirnya Surah al-Baqarah ayat 286 dijelaskan bahwa Allah mendorong manusia agar manusia mengerjakan suatu perbuatan yang baik serta menunaikan kewajiban yang telah ditetapkan agama. Perbuatan baik itu adalah perbuatan yang dikerjakan manusia sesuai dengan watak dan tabiatnya, sedangkan perbuatan jahat adalah perbuatan yang sukar dikerjakan manusia karena tidak sesuai dengan watak dan tabiatnya (Al-Quran dan Tafsirnya, 2010:442).

2.2 Regulasi Diri

2.2.1 Pengertian Regulasi Diri

Menurut Vohs dan Baumeister (dalam Rahman, 2013:68) mengatakan bahwa *self regulation dan self control* memiliki kemiripan, kedua istilah tersebut dapat digunakan secara bergantian. Tetapi sebagian ahli mengatakan bahwa kedua hal tersebut adalah berbeda.

Menurut Bandura (dalam Chairani, 2010:14) regulasi diri merupakan kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan. Selanjutnya, Hofman dkk (dalam Rahman, 2013:68) mengatakan bahwa regulasi diri adalah suatu upaya untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilaku dalam rangka mencapai suatu tujuan.

Zimmerman (dalam Chairani, 2010:14) mengungkapkan bahwa regulasi diri merujuk pada pikiran, perasaan dan tindakan yang terencana oleh diri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan. Selanjutnya, Suryani (dalam Gufron, 2012:59) berpendapat bahwa regulasi diri bukan kemampuan mental seperti intelegensi atau keterampilan akademik, melainkan proses pengarahan atau penginstruksian dari individu untuk mengubah kemampuan mental yang dimilikinya menjadi keterampilan dalam sebuah bentuk aktivitas.

Bandura (dalam Feist, 2011:219) yakin bahwa manusia menggunakan strategi proaktif maupun reaktif untuk melakukan regulasi diri, hal tersebut menunjukkan bahwa reaksi secara *reaktif* berusaha untuk mengurangi perbedaan antara pencapaian dan tujuan individu.

Kemudian, menurut *triadic model of self regulation* ada tiga bentuk pengaturan diri yang harus dilakukan, yaitu *covert regulation*, yang menunjuk pada pengaturan kognitif dan afektif sehingga tidak mengganggu proses pencapaian tujuan; *behaviorial regulation*, menunjuk pada pengaturan perilaku yang sekiranya menjadi prasyarat bagi tercapainya tujuan tersebut; dan *environmental regulation*, menunjuk pada pengamatan dan

pengolahan lingkungan sehingga support terhadap proses pencapaian tujuan (Rahman, 2013:68).

Dari beberapa pengertian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengatur, mengontrol, mengarahkan dan merencanakan perilakunya untuk dapat mencapai tujuan dalam hidupnya.

2.2.2 Aspek-aspek Regulasi Diri

Bandura (dalam Feist, 2011:220-221) menyebutkan tiga aspek dalam proses melakukan regulasi diri yaitu:

- a. Observasi Diri, individu harus mampu memonitor performa dirinya walaupun perhatian yang diberikan belum tuntas ataupun akurat. Individu harus mampu bersikap selektif terhadap beberapa aspek dari perilakunya. Apa yang ingin diobservasi bergantung pada minat dan konsepsi diri yang sudah ada sebelumnya.
- b. Proses Penilaian, proses penilaian membantu individu dalam meregulasi perilaku melalui proses mediasi kognitif. Melalui proses penilaian individu mampu menyadari seberapa berharga tindakannya berdasarkan tujuan yang telah direncanakan.
- c. Reaksi Diri, individu merespon secara positif dan negatif terhadap perilakunya bergantung pada bagaimana perilaku tersebut memenuhi standar personal dirinya. Manusia menciptakan insentif untuk tindakan mereka melalui penguatan diri atau hukuman diri.

Zimmerman (dalam Gufron, 2012:59-61) mengungkapkan ada 3 aspek-aspek dalam regulasi diri yaitu:

- a. Metakognitif
Matlin mengatakan bahwa metakognisi adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir. Metakognisi merupakan suatu proses yang sangat penting. Hal tersebut dikarenakan pengetahuan seseorang tentang kognitifnya dapat membimbing individu dalam

mengatur dan menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya.

b. Motivasi

Motivasi adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu. Dengan adanya motivasi individu mampu mengatur setiap tindakan-tindakan yang akan dilakukan.

c. Perilaku

Menurut Zimmerman dan Schank perilaku merupakan upaya untuk individu mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan ataupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya.

Berdasarkan kedua teori aspek diatas, yang dijadikan sebagai alat ukur, peneliti menggunakan teori dari Bandura yang menyatakan bahwa regulasi diri memiliki tiga aspek yaitu observasi diri, proses penilaian, reaksi dan juga kedua teori diatas memiliki kesamaan.

2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Menurut Zimmerman dan Pons (dalam Gufron, 2011:62-63) ada tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri yaitu:

a. Individu

Faktor individu yang mempengaruhi regulasi diri yaitu:

1. Pengetahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu maka akan semakin membantu individu dalam melakukan regulasi diri.
2. Tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu pelaksanaan regulasi diri dalam diri individu.
3. Tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar kemungkinan individu melakukan regulasi diri.

b. Perilaku

Perilaku mengacu pada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan individu dalam mengorganisasikan suatu aktivitas akan meningkatkan regulasi pada diri individu.

c. Lingkungan

Teori sosial kognitif mencurahkan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Hal ini bergantung bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.

Kemudian ada 2 faktor dalam proses melakukan regulasi diri (Feist, 2011:219) yaitu:

- a. Faktor pertama, dalam melakukan regulasi diri tidak hanya faktor internal saja yang berkontribusi dalam mengevaluasi, namun faktor lingkungan juga ikut melakukan evaluasi. Seperti faktor lingkungan yang berinteraksi dengan pengaruh personal, membentuk standar individual untuk evaluasi. Melalui pengalaman pribadi, individu belajar untuk menempatkan nilai yang lebih untuk berada dalam kondisi yang baik, serta melalui observasi terhadap orang lain, membuat individu mampu membentuk berbagai standar untuk evaluasi performa diri.
- b. Faktor kedua, dengan menyediakan cara untuk mendapatkan penguatan, penghargaan intrinsik tidak selalu cukup, individu juga membuahkan insentif yang didapat dari faktor eksternal. Seperti dukungan dari lingkungan dalam bentuk sumbangan materi atau pujian dan dukungan dari orang lain juga dibutuhkan.

Berdasarkan beberapa teori faktor diatas, peneliti menggunakan teori dari Zimmerman dan Pons yang menyatakan bahwa ada 3 faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri, karena dilihat dari ketiga faktor tersebut dapat menggambarkan bagaimana dapat melakukan proses regulasi diri yang baik.

2.2.4 Regulasi Diri Dalam Perspektif Islam

Allah berfirman dalam Al-quran dalam surah Al-Hasyr ayat 18 yang menjelaskan tentang regulasi diri:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتِظِرْ نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Maha Mengetahui terhadap apa yang kamu kerjakan." (QS. Al-Hasyr 59: Ayat 18).

Dalam Al-quran dan tafsirnya surah Al-Hasyr ayat 18 menjelaskan bahwa Allah memerintahkan kepada manusia untuk bertakwa hanya kepada Allah, dengan melaksanakan perintah-perintah dan menjauhi larangan-larangan-Nya, kemudian Allah mengingatkan agar selalu bertakwa kepada-Nya karena Allah mengetahui semua yang dikerjakan hamba-hamba-Nya yang tampak maupun yang tidak tampak, yang lahir maupun yang tidak ada sesuatu pun yang luput dari pengetahuan-Nya. Dalam Al-Quran ungkapan takwa mempunyai beberapa arti, pertama, melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangan-larangan-Nya Kedua, takut melanggar perintah Allah dan memelihara diri dari perbuatan maksiat (Al-Quran dan Tafsirnya, 2010:74-75). Orang yang bertakwa kepada Allah hendaklah selalu memperhatikan dan meneliti apa yang akan dikerjakan

Surah selanjutnya yang menjelaskan mengenai regulasi diri adalah surah Ar-Rad ayat 11:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمَنْ خَلْفَهُ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۚ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۚ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya: "Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia." (QS. Ar-Ra'd 13: Ayat 11).

Dalam Al-quran dan tafsirnya surah Ar-Rad ayat 11 menjelaskan bahwa adanya malaikat disisi manusia untuk mencatat semua amal perbuatan manusia atas perintah dan seizin-Nya, kemudian ayat ini juga menjelaskan bahwa Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan mereka sendiri, dan kepastian dari Allah tidak dapat ditolak oleh siapapun (Al-Quran dan Tafsirnya, 2010:98).

2.3 Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri

Scheineiders (dalam Gufron, 2012:51) berpendapat bahwa penyesuaian diri adalah usaha individu untuk menguasai tekanan akibat dorongan kebutuhan, usaha memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dan tuntutan lingkungan, dan usaha menyelaraskan hubungan individu dengan realitas. Namun, banyak diantara remaja yang tidak mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik, dikarenakan pada masa remaja, individu berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Sedangkan penyesuaian diri adalah hal yang sangat penting untuk kelanjutan perkembangan individu remaja. Ketika remaja tidak mampu menyesuaikan diri maka dapat menyebabkan permasalahan-permasalahan dan kenakalan remaja.

Berdasarkan hasil kuesioner wawancara yang dilakukan terhadap siswa kelas X yang berjumlah 40 orang di SMA Negeri

2 Sembawa didapatkan informasi mengenai penyesuaian diri siswa, mereka merasa malu ketika berada dilingkungan yang baru, siswa juga merasa tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya, mereka merasa asing dan tidak nyaman ketika berada ditempat yang baru. Kemudian mereka juga seringkali melanggar aturan yang ada dimasyarakat dan dilingkungan sekolah, mereka mengatakan bahwa terkadang mereka sengaja melanggar aturan yang ada dikarenakan dipengaruhi oleh teman-temannya, dan agar orang lain menganggap bahwa mereka hebat. Mereka mengatakan seringkali bolos pada saat ekstrakurikuler Pramuka, dengan alasan malas untuk berpanas-panasan, dan menganggap pramuka tidak ada manfaatnya. Kemudian mereka senang ketika guru tidak masuk kelas, dan tidak berusaha untuk mencari gurunya, mereka memilih untuk bermain games di dalam kelas dan pergi ke kantin, hal tersebut menunjukkan bahwa siswa tidak memiliki pengaturan sikap yang tepat dalam merespon situasi.

Adapun penelitian oleh Fani Kumalasari dan Latifah Nur Ahyani dengan Judul Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan menunjukkan bahwa dukungan sosial juga dapat membantu meningkatkan penyesuaian diri individu. Dukungan sosial dapat datang dari orang-orang terdekat dilingkungannya yaitu dari pengasuh dan teman-teman di pati asuhan (kumalasari dan Ahyani, 2012).

Menurut Scheineiders (dalam Ali dan Asrori, 2013:183) salah satu faktor yang dapat meningkatkan penyesuaian diri individu adalah regulasi diri, dengan adanya regulasi diri yang baik maka individu akan mampu melakukan penyesuaian diri yang baik. Dengan adanya regulasi diri individu akan mampu mengatur dirinya dalam setiap tindakan dan perilaku, mengontrol apa saja yang akan dilakukan, serta mengevaluasi terhadap tindakan yang telah dilakukan. Menurut Bandura (dalam Chairani, 2010:14) regulasi diri merupakan kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut

sebagai streategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan.

Pengaturan diri merupakan hal penting dalam upaya memenuhi tugas perkembangan, seperti yang dikatakan oleh Raffaeli, Crockett dan Shen (dalam Chairani, 2010:35) bahwa pengaturan diri atau regulasi diri pada remaja terbentuk dari kecil dan mencapai tingkat yang stabil sekitar usia 13 tahun. Kemampuan seseorang untuk meregulasi diri dipengaruhi oleh umpan balik yang diberikan oleh lingkungan sehingga hasil dari proses tersebut terinternalisasi dalam diri seorang individu yang menjadi sumber pedoman dalam berperilaku.

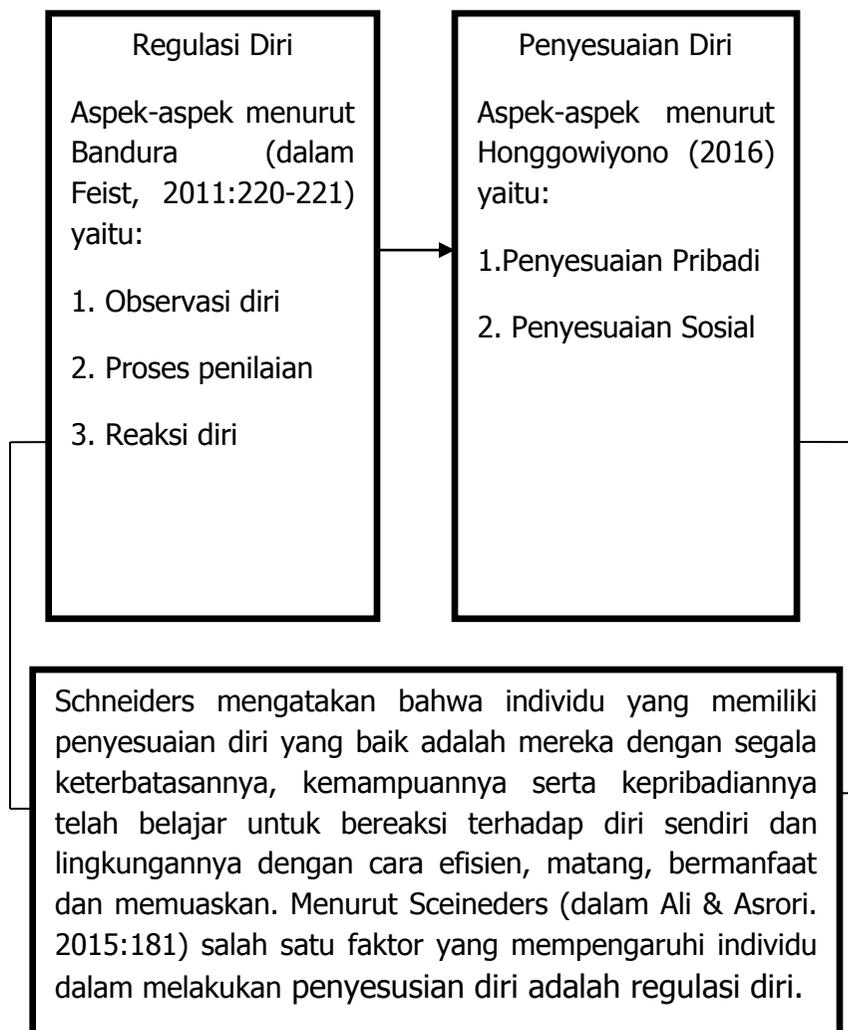
Berdasarkan hasil kuesioner wawancara yang dilakukan terhadap siswa kelas X yang berjumlah 40 orang di SMA Negeri 2 Sembawa didapatkan informasi mengenai regulasi diri siswa bahwa ada sebagian siswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, mereka mengatakan bahwa seringkali mereka menghabiskan waktu untuk hal yang tidak ada manfaatnya, mereka juga mengatakan bahwa belum adanya motivasi yang jelas dalam hidupnya yang akan mendukung keberhasilannya dimana mereka merasa masih mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Siswa belum memahami bagaimana cara melakukan regulasi diri yang baik agar dapat melakukan penyesuaian diri sehingga terhindarnya dari penyimpangan masalah. Dalam hal berperilaku siswa hanya melakukan kegiatan ataupun hal-hal yang disukainya saja tanpa memikirkan apa manfaatnya, kemudian mereka juga mengatakan tidak mampu dalam mengatur dan juga menilai perilaku yang telah dilakukannya, kemudian menurut pengakuan mereka, mereka tidak menggambarkan dengan jelas target yang harus dicapainya dan bagaimana proses yang harus dilakukan agar target tersebut dapat tercapai dengan baik, dengan adanya peran regulasi diri ini dapat membantu siswa dalam mencapai target, ketika target tersebut dapat tercapai dengan baik hal

tersebut menunjukkan bahwa siswa telah berhasil melakukan penyesuaian diri dalam memenuhi tugasnya.

Menurut Vohs dan Baummeter (dalam Rahman, 2013:69) individu yang tidak mampu melakukan regulasi diri akan mempunyai dampak yang sangat luas, baik masalah personal maupun sosial. Dampak dari ketidakmampuan melakukan regulasi diri seperti melakukan tindak kriminal, penggunaan obat terlarang, kecanduan rokok, korupsi ataupun perselingkuhan.

2.4 Kerangka Konseptual

Tabel 2.1
Kerangka Konseptual



2.5 Hipotesis

Berdasarkan uraian dalam penelitian di atas, hipotesis yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah “ada hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada siswa kelas X di SMA Negeri 2 Sembawa.