



**REGULASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN
DIRI PADA SISWA KELAS X DI SMA NEGERI
2 SEMBAWA**

SKRIPSI

RESHA KUSUMA WARDANI

1523500066

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH
PALEMBANG
2019**



**REGULASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN
DIRI PADA SISWA KELAS X DI SMA NEGERI
2 SEMBAWA**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi dalam Ilmu Psikologi
Islam**

RESHA KUSUMA WARDANI

1523500066

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH
PALEMBANG
2019**

HALAMAN PERNYATAAN ORIGINALITAS

Dengan ini saya

Nama : Resha Kusuma Wardani

NIM : 1523500066

Alamat : Jl. Palembang-Betung RT 005 RW 02 Desa Mainan
Kecamatan Sembawa Kabupaten Banyuwangi

Judul : **Hubungan Antara Regulasi Diri dengan
Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas X Di SMA
Negeri 2 Sembawa**

Menyatakan bahwa apa yang tertulis dalam skripsi ini adalah benar adanya dan merupakan hasil karya saya sendiri. Segala kutipan karya pihak lain telah saya tulis dengan menyebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi maka saya bersedia gelar keserjanaan saya dicabut.

Palembang, Mei 2019

Penulis



Resha Kusuma Wardani

NIM. 1523500066

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Resha Kusuma Wardani
NIM : 1523500066
Program Studi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : **Regulasi Diri dengan Penyesuaian
Diri Pada Siswa Kelas X di SMA
Negeri 2 Sembawa**

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Islam Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.

DEWAN PENGUJI

Ketua : Listya Istiningtyas, M.Psi (.....)
Sekretaris : Iredho Fani Reza, MA. Si (.....)
Pembimbing I : Prof. Ris'an Rusli, MA (.....)
Pembimbing II : Kiki Cahaya Setiawan, M.Si (.....)
Penguji I : Dr. Muhammad Uyun, M.Si (.....)
Penguji II : Fajar Tri Utami, M.Si (.....)

Ditetapkan di : Palembang
Tanggal : 22 Mei 2019
Dekan,



Prof. Dr. H. Ris'an Rusli., M.A
NIP. 196505191992031003

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI**

Sebagai sivitas akademik Universitas Islam Negeri Raden Fatah, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Resha Kusuma Wardani
NIM : 1523500066
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Psikologi
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **"Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 2 Sembawa"**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Islam Negeri Raden Fatah berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Palembang
Pada tanggal : Mei 2019


MIETERAI
TEMPEL
6000
RESHA KUSUMA WARDANI
(Resha Kusuma Wardani)

ABSTRACT

Name : RESHA KUSUMA WARDANI
Study Program / Faculty : Islamic Psychology / Psychology
Title : *Self Regulation and Self Adjustment
in Class X students at SMA Negeri 2
Sembawa*

This research discusses the correlation between self regulation and adjustment. This study aims to determine the correlation between self-regulation and adjustment to class X students at SMA 2 Sembawa by using quantitative research. The research subjects were 100 subjects. This study uses data analysis to test the research hypotheses using pearson product moment. It can be concluded that there is a correlation between self-regulation and adjustment in class X students at SMA 2 Sembawa, based on the results of the analysis indicate that there is a very significant relationship between self regulation and self adjustment with a correlation coefficient of 0,737 with a significance value of $p = 0,000$ where $p < 0,05$.

Keywords: Self Regulation, Adjustment

INTISARI

Nama : Resha Kusuma Wardani
Program Studi/Fakultas : Psikologi Islam/ Psikologi
Judul : **Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Sembawa**

Skripsi ini membahas tentang hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi diri dengan penyesuaian diri pada siswa kelas X di SMA Negeri 2 Sembawa dengan menggunakan penelitian kuantitatif. Subjek penelitian berjumlah 97 subjek. Penelitian ini menggunakan metode analisis data untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan pearson product moment, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada siswa kelas X di SMA Negeri 2 Sembawa, berdasarkan hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri dengan nilai koefisien korelasi 0,704 dengan nilai signifikansi $p= 0,000$ dimana $p < 0,05$.

Kata kunci: Regulasi Diri, Penyesuaian diri

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

"Bermimpilah dalam hidup namun jangan hidup dalam mimpi"

Skripsi ini merupakan hadiah kecil yang kupersembahkan untuk:

- Terimakasih kepada Allah SWT yang selalu memberikan nikmat kesehatan dan kesempatan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dan shalawatku kepada Nabi-Mu *Allahumma shalli 'alaa sayyidina Muhammad*".
- Bapak dan ibuku, Bapak Budi Kasmono dan Ibu Suswaningsih yang selalu memberikan support, terima kasih atas perhatian dan kasih sayang yang selama ini kalian curahkan untukku semoga Allah memberikan kalian keberkahan umur dan kesehatan
- Untuk saudara, saudariku yang selalu menghibur selama proses pembuatan skripsi ini. Mbakku Sella Varesha Putri dan adikku Rama Dio Patriansyah serta keponakan-keponakan yang aku sayangi Olivia Hansel dan Shanaya Valena Hansel
- Terimakasih untuk sahabatku Anisa Larasati, Evi Teka Handayani, Ayu Nadia dan Srimaya Mawarni yang telah menemani hari-hariku menulis skripsi, yang selalu bertukar pikiran, dan yang selalu menghibur disaat datangnya lelah menulis skripsi
- Rekan-rekan PI.2 Angkatan 2015 seperjuangan yang saya sayangi
- Terimakasih seluruh rekan KKN Angkatan 69 Ds. Karang Anyar Kec. Lawang Wetan Kab. MUBA

- Seluruh teman-teman Psikologi Islam angkatan 2015. Tetap semangat yang belum selesai skripsinya, tetap istiqomah yang sudah mengepakkan sayapnya
- Agamaku, Bangsaku dan Almamaterku

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah Puji Syukur hanya untuk Allah SWT dengan segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah dilimpahkan. Shalawat dan salam yang tidak hentinya kita haturkan kepada Nabi besar kita, Rasulullah Muhammad Sallahualaihi waalaihi wassalam, beserta para sahabat, keluarga, dan pengikutnya dari zaman jahiliyah hingga saat ini, sehingga dengan semua ini penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 2 Sembawa"** sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan strata 1 sekaligus memperoleh gelar sarjana Psikologi Islam (S.Psi) pada program studi Psikologi Islam pada Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan dengan penghargaan setinggi-tingginya penulis juga mengucapkan terimakasih kepada kedua orang tuaku tercinta: ayahanda Budi Kasmono Ibunda Suswaningsih yang telah memberikan segenap cinta tulus yang tak tergantikan selama ini. Dan tak lupa pula pada kesempatan kali ini penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. M Sirozi, Ph.D selaku Rektor UIN Raden Fatah Palembang beserta staf pimpinan lainnya.
2. Prof. Dr. Ris'an Rusli, MA. Selaku Dekan Fakultas Psikologi dan pembimbing utama yang telah memberikan arahan dan selalu mendengarkan keluhan dari penulis
3. Bapak Kiki Cahaya Setiawan S.Psi., M.Si. selaku pembimbing dua yang telah memberikan arahan, meluangkan waktunya dan memberikan motivasi serta banyak membantu penulis untuk mengerjakan skripsi sampai dengan selesai.
4. Untuk seluruh Dosen Fakultas Psikologi yang telah banyak memberikan ilmu dan motivasi bagi penulis selama menjalankan perkuliahan.
5. Seluruh staf administrasi Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang yang memberikan pelayanan dan fasilitas kepada penulis dalam memperoleh data dan literatur yang

- dibutuhkan selama penyelesaian skripsi.
6. Kepada para subjek yang sudah bersedia untuk membantu dalam pengambilan data selama penelitian.
 7. Dan seluruh semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga semua amal mulia yang diberikan bernilai ibadah dan Allah selalu meridhoi kita semua. Penulis menyadari skripsi ini tentunya jauh dari sempurna, karena itu, penulis mengucapkan mohon maaf yang setulus-tulusnya dan mengharapkan saran yang membangun dari seluruh pihak, serta penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua dan mampu menambah wawasan bagi ilmu pengetahuan.

Palembang, Mei 2019
Penulis

Resha Kusuma Wardani
NIM : 1523500066

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
ABSTRACT	vi
INTISARI	vi
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	16
1.3 Tujuan Penelitian	16
1.4 Manfaat Penelitian	17
1.5 Keaslian Penelitian	17

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penyesuaian Diri	20
2.1.1 Pengertian Penyesuaian Diri	20
2.1.2 Aspek-aspek Penyesuaian Diri	21
2.1.3 Faktor-faktor Penyesuaian Diri	22
2.1.4 Penyesuaian Diri dalam Perspektif Islam ..	27
2.2 Regulasi Diri	29
2.2.1 Pengertian Regulasi Diri	29
2.2.2 Aspek-aspek Regulasi Diri	30
2.2.3 Faktor-faktor Regulasi Diri	31
2.2.4 Regulasi Diri dalam Perspektif Islam	33
2.3 Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian diri	34
2.4 Kerangka Konseptual	37

2.5 Hipotesis	38
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian.....	39
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	39
3.3 Definisi Operasional Variabel	40
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	41
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	42
3.6 Validitas dan Realibilitas Alat Ukur	46
3.6.1 Uji Validitas.....	46
3.6.2 Uji Realibilitas	46
3.7 Teknik Analisis Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Orientasi Kancah Penelitian.....	49
4.1.1 Sejarah Berdirinya SMA Negeri 2 Sembawa.	49
4.1.2 Visi, Misi dan Tujuan SMA Negeri 2 Sembawa	51
4.1.3 Struktur Organisasi SMA Negeri 2 Sembawa	52
4.2 Persiapan Penelitian	54
4.2.1 Persiapan Administrasi.....	54
4.2.2 Persiapan Alat Ukur	54
4.3 Pelaksanaan Penelitian	57
4.3.1 Uji Validitas dan Realibilitas Penyesuaian Diri	58
1. Validitas Penyesuaian Diri.....	58
2. Realibilitas Penyesuaian Diri	61
4.3.2 Uji Validitas dan Realibilitas Regulasi Diri.....	61
1. Validitas Regulasi Diri.....	61
2. Realibilitas Regulasi Diri	64
4.4 Hasil Penelitian	64
4.4.1 Kategorisasi Variabel Penelitian.....	64
4.4.2 Uji Asumsi.....	67
1. Uji Normalitas	67
2. Uji Linearitas.....	68
3. Uji Hipotesis.....	69
4.5 Pembahasan.....	69

4.6 keterbatasan Penelitian	75
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	76
5.2 Saran.....	76
5.2.1 Kepada Pihak Sekolah	76
5.2.2 Kepada Orang Tua.....	76
5.2.3 Kepada Peneliti Selanjutnya.....	77
DAFTAR PUSTAKA	78

DAFTAR TABEL

1. Pra Penelitian Penyesuaian Diri	8
2. Pra Penelitian Regulasi Diri	12
3. Kerangka Konseptual	37
4. Rincian Penilaian Skoring	43
5. <i>Blue Print</i> Skala Penyesuaian Diri	43
6. <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Diri	45
7. Nama Guru Serta Jabatan dan Golongan	52
8. <i>Blue Print</i> skala Penyesuaian Diri Sebelum <i>Try Out</i>	55
9. <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Diri Sebelum <i>Try Out</i>	56
10. <i>Blue Print</i> Hasil Skala Penyesuaian Diri <i>Try Out</i>	59
11. <i>Blue Print</i> Skala Penyesuaian Diri Untuk Penelitian	60
12. <i>Print</i> Hasil Skala Regulasi Diri <i>Try Out</i>	62
13. <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Diri Untuk Penelitian	63
14. Deskripsi Kategorisasi Data Penelitian	64
15. Kategorisasi Skor Skala Penyesuaian Diri	65
16. Kategorisasi Skor Skala Regulasi Diri	66
17. Hasil Uji Normalitas	67
18. Hasil Uji Linearitas	68
19. Hasil Uji Hipotesis	69

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN

1. Surat SK Pembimbing.....	82
2. Surat Izin <i>Try Out</i>	83
3. Surat Izin Penelitian.....	84
4. Lembar Konsultasi	85
5. Daftar Riwayat Hidup	90

