PENGARUH *SELF REGULATION* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PESERTA DIDIK DI SMK N 3 PAYAKUMBUH

Septiani Amanda Putri[1], Alfi Rahmi[2], Fadhilla Yusri[3], Muhiddinur Kamal[4]
[1,2,3,4] Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi
Email: septianiamandaputri26@gmail.com[1], alfirahmi@uinbukittinggi.ac.id[2], fadhillayusri@gmail.com[3], muhiddinurkamal@gmail.com[4]

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan rendahnya kemampuan *self regulation* pada peserta didik. Hal ini tampak dari kecenderungan peserta didik yang mudah terpancing emosi hingga terlibat perkelahian, berbicara dengan nada tinggi kepada guru, menggunakan bahasa kasar kepada teman sebaya, serta kurang mampu mengatur perilaku sesuai dengan norma yang berlaku disekolah. Ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi membuat peserta didik cenderung bersikap agresif dan kesulitan beradaptasi dengan situasi sosial di lingkungan sekolah. Selain itu, perilaku impulsif dan kurang sopan terhadap guru maupun teman sebaya menunjukkan hambatan dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan sosial dan norma yang berlaku. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self regulation* terhadap penyesuaian diri peserta didik di SMK N 3 Payakumbuh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kauntitatif dengan metode korelasional. Populasi pada penelitian ini yaitu peserta didik kelas X (sepuluh) Jurusan Perhotelan di SMK N 3 Payakumbuh, dengan jumlah sampel 106 orang peserta didik yang dipilih menggunakan teknik *proposional random sampling*. Instrumen dalam penelitian ini berupa angket *Self Regulation* dan Penyesuaian Diri yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara *self regulation* dan penyesuaian diri peserta didik, dengan nilai signifikansi 0,000<0,05. Nilai koefisien sebesar 0,616 menunjukkan bahwa setiap peningkatan *self regulation* diikuti oleh peningkatan penyesuaian diri. Artinya, semakin baik kemampuan peserta didik dalam mengatur dan mengendalikan diri, semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri di lingkungan sekolah. Secara keseluruhan, tingkat *self regulation* dan penyesuaian diri peserta didik berada pada kategori tinggi.

Kata Kunci: *Self Regulation*, Penyesuaian Diri, Peserta Didik

ABSTRACT

This research is motivated by the low level of self-regulation among students. This is evident from the students' tendency to be easily provoked by emotions, leading to involvement in fights, speaking in high tones to teachers, using harsh language with

peers, and an inability to regulate behavior in accordance with school norms. The inability to control emotions causes students to exhibit aggressive behavior and face difficulties adapting to social situations in the school environment. Furthermore, impulsive and disrespectful behavior toward teachers and peers indicates obstacles in adjusting to social demands and prevailing norms. Therefore, this study was conducted to determine the influence of self-regulation on the social adjustment of students at SMK N 3 Payakumbuh. This study employed a quantitative approach with a correlational method. The population of this study consisted of tenth-grade (Class X) students majoring in Hospitality at SMK N 3 Payakumbuh, with a sample size of 106 students selected using proportional random sampling. The instruments used were Self-Regulation and Social Adjustment questionnaires that had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using simple linear regression. The results showed a positive and significant influence between self-regulation and students' social adjustment, with a significance value of 0.000 < 0.05. A coefficient value of 0.616 indicates that every increase in self-regulation is followed by an increase in social adjustment. This means that the better the students' ability to regulate and control themselves, the higher their ability to adjust within the school environment. Overall, the students' levels of self-regulation and social adjustment are in the high category.

Keywords: *Self-Regulation, Social Adjustment, Students*

A. PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam perkembangan dan keterampilan peserta didik. Pendidikan mencakup berbagai pengalaman belajar yang terstruktur, baik itu dalam bentuk pendidikan formal, nonformal, maupun informal. Sekolah sebagai tempat pendidikan formal memiliki peranan yang sangat penting dalam membantu peserta didik untuk mengembangkan potensinya secara optima (Faturrahman et al., 2023).

Sebagaimana yang terdapat dalam Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, khususnya Pasal 1 ayat (1) dan (2) yaitu ditegaskan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Kosnita, 2023).

Hasil akhir dari proses pendidikan pada peserta didik ditentukan oleh sejauh mana pengetahuan yang diperoleh dapat mendukungnya dalam menyesuaikan diri dengan kebutuhan hidup. Melalui pengalaman yang didapatkan selama di sekolah, peserta didik memperoleh

pengetahuan, keterampilan, minat, dan sikap tertentu. Pengalaman-pengalaman tersebut secara terus-menerus membentuk peserta didik menjadi pribadi seperti yang ia miliki saat ini dan menjadi seseorang dengan karakter tertentu di masa depan.

Peserta didik merupakan subjek utama dalam pendidikan di sekolah, sekaligus individu yang unik dengan segala karakteristiknya. Sebagai individu yang dinamis dan sedang berada dalam proses perkembangan, peserta didik memiliki berbagai kebutuhan serta dinamika dalam interaksinya dengan lingkungan. Keunikan tersebut menyebabkan adanya perbedaan individual antara satu peserta didik dengan yang lainnya. Oleh karena itu, agar dapat diterima dalam kelompok atau lingkungan tertentu, peserta didik perlu memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik, sehingga mereka dapat berinteraksi dan diterima dengan baik oleh lingkungannya serta tidak merasa dikucilkan.

Penyesuaian diri dalam pandangan ilmu psikologi merupakan suatu proses perubahan yang terjadi dalam diri individu dan lingkungannya, di mana individu harus mampu mempelajari tindakan atau sikap baru agar dapat hidup selaras dengan keadaan yang ada. Melalui proses tersebut, individu diharapkan mencapai kepuasan pribadi, hubungan yang harmonis dengan orang lain, serta keseimbangan dalam menghadapi lingkungan sekitar.

Dalam sudut pandang Islam, konsep penyesuaian diri dapat ditemukan dalam Al-Qur'an surat Al-Isra' ayat 15:

مَنِ اهْتَدٰى فَاِنَّمَا يَهْتَدِيْ لِنَفْسِهٖۚ وَمَنْ ضَلَّ فَاِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَاۗ وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِّزْرَ اُخْرٰىۗ وَمَا كُنَّا مُعَذِّبِيْنَ حَتّٰى نَبْعَثَ رَسُوْلًا

Artinya: Barangsiapa yang berbuat sesuai dengan hidayah (Allah), maka sesungguhnya dia berbuat itu untuk (keselamatan) dirinya sendiri dan barangsiapa yang sesat maka sesungguhnya dia tersesat bagi (kerugian) dirinya sendiri. Dan seorang yang berdosa tidak dapat memikul dosa orang lain, dan kami tidak akan meng'azab sebelum kami mengutus seorang rasul. (QS. Al-Isra': 15).

Ibnu Katsir dalam Ridhoul Wahidi menegaskan dalam ayat ini setiap individu bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Siapa pun yang mengikuti petunjuk dan kebenaran yang datang dari Allah, maka kebaikan dan manfaatnya akan kembali kepada dirinya. Sebaliknya, siapa yang menyimpang dari jalan kebenaran berarti telah berbuat jahat terhadap dirinya sendiri dan akan menanggung akibat perbuatannya (Wahidi, 2016).

Konsep tersebut sejalan dengan hakikat penyesuaian diri menurut Schneiders yang menyatakan bahwa penyesuian diri merupakan proses yang dinamis yang memiliki tujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai

antara diri individu dan lingkunganya (Schneiders, 1964). Dalam konteks Islam, penyesuaian diri bukan hanya berkaitan dengan hubungan manusia dengan lingkungannya, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan nilai-nilai dan petunjuk Allah SWT. Dengan kata lain, penyesuaian diri dalam Islam merupakan proses seseorang untuk menata perilaku, pikiran, dan emosinya agar sejalan dengan ajaran Islam sehingga tercapai keseimbangan dan ketenangan batin.

Lebih lanjut, secara umum penyesuaian diri dapat didefinisikan sebagai suatu proses yang melibatkan respon mental dan perilaku, di mana individu berusaha untuk mengatasi berbagai masalah batin, ketegangan, frustrasi, dan konflik guna mencapai keseimbangan antara tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan yang datang dari lingkungan tempat ia berada (Fatimah, 2008).

Menurut Schneiders, penyesuaian diri adalah cara unik setiap individu dalam menghadapi tuntutan dari dalam diri maupun situasi luar. Tidak ada penyesuaian diri yang sepenuhnya baik atau buruk, karena hal ini tergantung pada bagaimana seseorang merespons keadaan tersebut. Penyesuaian diri yang baik ditandai oleh kesesuaian dengan norma psikologis yang mencakup hubungan seseorang dengan dirinya sendiri, masyarakat, dan Tuhan (Schneiders, 1964).

Sejalan dengan pandangan tersebut Penyesuaian diri menurut Kartono merupakan suatu usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan emosi negatif yang lain sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis (Kartono, 2008). Maka dari itu penyesuaian diri merupakan sebuah proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku individu agar dari perubahan tingkah laku tersebut dapat terjadi hubungan yang lebih sesuai antara individu dan lingkungannya.

Garungan dan Gunarsa menyebutkan penyesuaian diri dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan sekitar, atau pun sebaliknya, mengubah lingkungan sesuai dengan kedaan diri individu itu sendiri (Edi., 2021). Maka dalam pandangan ini penyesuaian diri merupakan sebuah fleksibelitas yang mana individu dapat mengubah dirinya sendiri sesuai keadaan yang ada di lingkungan sekitar atau individu dapat mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan diri individu itu sendiri.

Penyesuaian diri peserta didik di sekolah memiliki tiga bidang yaitu (1) penyesuaian akademik di sekolah berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menghadapi tuntutan belajar, termasuk memahami materi pelajaran, berinteraksi dengan guru,

dan memenuhi ekspektasi akademik, (2) penyesuaian sosial berfokus pada kemampuan siswa untuk membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya, guru, dan anggota komunitas sekolah lainnya, (3) penyesuaian emosional berhubungan dengan kemampuan siswa untuk mengelola emosi, stres, dan tekanan dari tuntutan sekolah (Schneiders, 1964).

Menurut Schneidres penyesuaian diri mempunyai empat aspek yaitu (1) *adaptation,* artinya penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan beradaptasi*,* (2) *conformity*, artinya individu dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya*,* (3) *mastery,* artinya orang yang mempunyai penyesuaian diri yang baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan menanggapi segala masalah dengan efesien*,* (4) *individual variation,* artinya ada perbedaan individual pada perilaku dan responnya dalam menanggapi masalah (Schneiders, 1964)**.**

Kemampuan penyesuaian diri sangat penting bagi setiap individu untuk mengembangkan kemampuan diri dalam menghadapai tuntutan-tuntutan, baik yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri maupun yang berasal dari lingkungannya. Seseorang dianggap memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik (*well adjusted person*) jika ia mampu merespons diri sendiri dan lingkungannya dengan cara yang matang, efesien, memuaskan, dan sehat serta dapat mengatasi konflik mental, frustasi kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengembangkan perilaku simptomatik dan gangguan psikosomatik yang mengganggu tujuan-tujuan moral, sosial, agama, dan pekerjaan (Mohammad & Asrori, 2017). Dikatakan efesien artinya mampu melalukan respon dengan mengeluarkan tenaga dan waktu sehemat mungkin. Dikatakan sehat artinya bahwa respon-respon yang dilakukannya sesuai dengan hakikat individu, lembaga atau kelompok antar individu, dan hubungan antara individu dan penciptanya (Mohammad & Asrori, 2017).

Santrock dalam Eka Afriani *et al* menyatakan bahwa semua remaja, terutama peserta didik, memerlukan penyesuian diri karena banyak dari mereka mengalami kejutan dan perubahan dalam diri mereka, yang menghambat sebagian besar peserta didik untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan (Afriani et al., 2023). Masalah penyesuaian diri di sekolah mungkin akan timbul ketika remaja mulai memasuki sekolah lanjutan pertama maupun sekolah lanjutan atas. Mereka mungkin akan mengalami masalah penyesuaian diri dengan guru, teman, dan mata pelajaran (Fatimah, 2008). Kemampuan penyesuaian

diri ini penting agar remaja dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Penyesuaian diri menjadi salah satu syarat utama untuk mencapai kesehatan mental dan

emosional. Banyak remaja yang tidak menemukan kebahagiaan dalam hidup karena kesulitan beradaptasi, baik di lingkungan keluarga, sekolah, pekerjaan, maupun masyarakat (Sunarto & Hartono, 2006). Akibatnya, mereka cenderung menjadi individu yang kurang percaya diri, tertutup, kurangnya motivasi, lebih suka menyendiri, dan merasa malu dalam situasi sosial yang asing, prestasi belajar mereka menurun dibandingkan dengan prestasi sekolah sebelumnya.

Penyesuaian diri menurut Schneiders dalam Ali dan Asrori dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu (1) kondisi fisik yang mencakup faktor hereditas, sistem utama tubuh, kesehatan fisik, (2) kepribadian yang mencakup, *modifiability, self regulation, self realization, intelegensi*, (3) pendidikan yang mencakup belajar, pengalaman, latihan, determinasi diri (4) lingkungan mencakup lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat, serta (5) agama dan budaya (Mohammad & Asrori, 2017). Selaras dengan itu, Schneiders juga menegaskan bahwa kemampuan *self-regulation* merupakan bagian penting dari proses penyesuaian diri dan pemeliharaan kesehatan mental. Dalam pandangan psikologi modern, keberhasilan penyesuaian tidak hanya ditentukan oleh faktor-faktor eksternal seperti keturunan, lingkungan, atau pengalaman masa lalu, tetapi juga oleh sejauh mana individu mampu mengatur dirinya sendiri, baik secara psikologis maupun perilaku (Schneiders, 1964).

Self regulation termasuk kedalam aspek kepribadian yang berperan penting dalam penyesuaian diri, sebagai mana yang dijelaskan Bandura dalam bukunya yang berjudul *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory* menyatakan seseorang baru bisa melakukan penyesuaian diri dengan baik terhadap lingkungannya jika seseorang tersebut mampu mengatur psikologis dan perilakunya sendiri (Bandura, 1986). Individu yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik lebih mampu menyesuaikan diri dengan baik pula di lingkungan sosial, akademik, maupun emosional karena regulasi diri merupakan sebuah komponen kunci dari kemampuan manusia untuk bertindak secara mandiri, dan memainkan peran penting bagaimana individu menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Ghufron & Suminta, 2010).

Bandura dalam Ormord menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan manusia mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi tingkah lakunya sendiri dengan cara dia mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif bagi dirinya, serta siap mengantisipasi berbagai konsekuensi akibat dari tingkah lakunya sendiri (Ormrod, 2008). Bandura dalam George yang dikutip oleh Mutiarachmah dan Maryatmi menyatakan, regulasi diri merupakan kemampuan untuk

mengontrol perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia yang terdiri dari pengamatan, penilaian, dan respon diri (Mutiarachmah & Maryatmi, 2019). Begitu juga dengan yang diungkapkan oleh Taylor, bahwa regulasi diri adalah cara individu mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri (Taylor et al., 2009). Alwisol juga menyatakan bahwa regulasi diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan untuk berpikir dan dengan kemampuan itu individu dapat memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut (Alwisol, 2009).

Sejalan dengan pendapat tersebut, berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self regulation* memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri individu. Penelitian oleh Lila Fitrianti dan Rudi Cahyono (2020) menemukan bahwa regulasi diri berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru dengan nilai signifikansi 0,000 dan koefisien determinasi sebesar 0,359, yang menunjukkan bahwa semakin baik regulasi diri maka semakin baik pula penyesuaian diri individu. Penelitian lain oleh Atiyah dan rekan-rekan (2020) juga menunjukkan adanya hubungan positif dan sangat signifikan antara regulasi diri dan penyesuaian diri remaja dengan nilai korelasi Pearson sebesar 0,424 dan signifikansi 0,000, yang menegaskan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin baik penyesuaian diri. Selain itu, penelitian oleh Maslahatun Nisai dan Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia (2021) mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara regulasi diri dan penyesuaian diri pada siswa SMK dengan nilai signifikansi 0,000, yang mengindikasikan bahwa siswa yang mampu mengatur dirinya dengan baik cenderung memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self regulation* merupakan faktor penting yang berperan dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri peserta didik. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada hubungan antara regulasi diri dan penyesuaian diri, sedangkan penelitian ini menekankan pada pengaruh *self regulation* terhadap penyesuaian diri peserta didik di SMK Negeri 3 Payakumbuh, khususnya pada peserta didik kelas X jurusan Perhotelan. Selanjutnya, fenomena di lapangan menunjukkan bahwa masih terdapat peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, mengatur perilaku, dan merencanakan tujuan belajar, yang berdampak pada kemampuan penyesuaian diri mereka di lingkungan sekolah.

Ormrod menjelaskan terdapat enam aspek dari regulasi diri yaitu (1) standar dan tujuan yang ditentukan sendiri yaitu individu mampu mengatur dirinya sendiri dan memiliki standar umum dalam berprilaku, (2) pengaturan emosi yaitu upaya untuk

mengelola dan menjaga berbagai perasaan, (3) instruksi diri yaitu mengingatkan diri mengenai hal yang harus dilakukan, (4) monitoring diri yaitu melakukan observasi diri, (5) evaluasi diri, yaitu individu perlu bisa menilai perilaku mereka sendiri, (6) kontingensi yang di tetapkan sendiri yaitu pemberian penguatan atau hukuman yang ditetapkan sendiri terhadap perilaku yang dilakukan (Ormrod, 2008).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan kepada peserta didik kelas X (sepuluh) Perhotelan di SMK N 3 Payakumbuh yaitu pada tanggal 18 September 2024 ditemui adanya dua orang peserta didik laki-laki kelas X Perhotelan yang berinisial MHA dan ZR berkelahi pada saat jam istirahat, di area gerbang masuk sekolah. Kejadian ini mengakibatkan salah satu dari mereka mengalami cidera ringan pada bagian hidung. Kejadian ini di sebabkan oleh peserta didik yang kurang pandai dalam mengelola emosi dengan baik sehingga memicu respon yang merugikan bagi kedua belah pihak yang terlibat. Ketika peserta didik tidak mampu mengatur emosinya dengan baik, maka ia cenderung menyelesaikan masalah secara agresif atau impulsif. Akibatnya, peserta didik tidak terbiasa mencari cara yang baik dalam menghadapi masalah, dan akhirnya mereka akan kesulitan dalam menyesuaikan diri karena akan dijauhi oleh teman-temannya dan guru serta dianggap sebagai orang yang bermasalah.

Pada saat observasi berlangsung di lingkungan sekolah, juga ditemukan peserta didik yang menunjukkan perilaku tidak sopan dengan berbicara menggunakan nada tinggi kepada guru yang menegurnya. Selain itu juga ditemukan adanya peserta didik yang melontarkan kata-kata yang bersifat kasar dan kurang sopan kepada teman sebaya. Perilaku ini terjadi karena peserta didik tidak tahu bagaimana cara mengatur perilaku yang baik sehingga berdampak besar terhadap penyesuaian diri peserta didik di sekolah. Peserta didik yang berperilaku tidak sopan cenderung mengalami gangguan dalam membangun hubungan sosial, sehingga berisiko dikucilkan oleh teman-temannya. Selain itu, hubungan yang buruk dengan guru dapat mengakibatkan ketidaknyamanan di lingkungan sekolah bahkan menyebabkan peserta didik mengalami kesulitan dalam proses belajar. Jika perilaku tersebut terus berlanjut, peserta didik dapat membentuk citra diri negatif, baik di mata sendiri maupun orang lain, sehingga memperburuk rasa percaya diri dan meningkatkan kecenderungan untuk berperilaku sikap membela diri secara berlebihan.

Hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu guru Bimbingan dan Konseling (BK) pada tanggal 20 September 2024 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik masih kurang memiliki perencanaan tujuan belajar yang jelas.

Kondisi ini tampak dari perilaku belajar yang tidak terarah, seperti rendahnya motivasi belajar, ketidakmampuan menyelesaikan tugas tepat waktu, rendahnya kedisiplinan kehadiran, serta minimnya partisipasi aktif peserta didik dalam kegiatan pembelajaran, baik pada mata pelajaran teori maupun praktik kejuruan. Hal tersebut mengindikasikan bahwa peserta didik belum mampu menetapkan tujuan belajar yang spesifik dan menyusun langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapainya. Kurangnya perencanaan tujuan belajar tersebut dipengaruhi oleh ketidaksesuaian antara jurusan yang dipilih dengan bakat dan minat peserta didik. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, pada saat penerimaan peserta didik baru sekolah belum melaksanakan tes bakat dan minat secara terstandar, melainkan hanya memberikan soal atau pertanyaan terkait jurusan yang dipilih sebagai bentuk pengenalan jurusan. Akibatnya, sebagian peserta didik menentukan pilihan jurusan berdasarkan pengaruh teman sebaya atau dorongan orang tua, bukan atas dasar potensi diri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan regulasi diri peserta didik, khususnya dalam perencanaan tujuan belajar, berpengaruh terhadap kemampuan penyesuaian diri peserta didik dalam menghadapi tuntutan pembelajaran dan lingkungan sekolah kejuruan.

Berdasarkan hal tersebut, dapat kita lihat bahwa peserta didik yang tidak memiliki perencanaan yang jelas dalam hidupnya, seperti memilih jurusan yang tidak sesuai dengan minat dan bakat mereka, cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur diri. Mereka merasa tidak senang, bosan, dan tidak tertarik dengan pelajaran yang ada, sehingga sulit untuk tetap mengikuti kelas dengan serius. Hal ini membuat mereka kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, terutama dalam bidang akademik.

Guru BK juga menyampaikan bahwa peserta didik menunjukkan kesulitan dalam mengatur sikap dan perilaku mereka, baik dalam hal kedisiplinan, sopan santun, maupun tanggung jawab. Beberapa peserta didik cenderung bersikap kurang sopan kepada guru maupun teman dengan cara mengucapkan kata-kata yang tidak sopan dan bersifat kasar. Perilaku tidak sopan dan kasar kepada guru maupun teman menunjukkan bahwa lemahnya kemampuan pengaturan emosi dan pengendalian diri peserta didik terhadap diri mereka sendiri sehingga mereka kesulitan untuk memantau dan mengevaluasi perilaku serta reaksi diri sendiri dalam situasi tertentu, belum bisa mengendalikan emosi dan sikap mereka sesuai dengan situasi yang ada. Dampaknya, mereka dapat mengalami konflik baik dengan teman maupun dengan guru, yang pada akhirnya dapat menghambat penyesuaian diri, perkembangan sosial dan akademis mereka.

Fenomena tersebut menumbuhkan rasa ingin tahu dan kepedulian peneliti sebagai mahasiswa Bimbingan dan Konseling untuk mengkaji lebih dalam permasalahan penyesuaian diri dari perspektif keilmuan BK. Permasalahan penyesuaian diri merupakan isu sosial yang perlu mendapat perhatian dari sudut pandang Bimbingan dan Konseling. Guru BK berperan penting dalam memberikan pemahaman tentang cara menyesuaikan diri yang baik serta melakukan upaya pencegahan agar permasalahan penyesuaian diri peserta didik dapat diminimalkan.

Guru BK perlu memiliki kejelian dalam memahami penyesuaian diri karena hal ini sangat penting bagi perkembangan peserta didik. Berdasarkan hal tersebut, judul penelitian yang diusulkan adalah "Pengaruh *Self Regulation* terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik di SMK Negeri 3 Payakumbuh."

B. METODE

Sesuai dengan masalah yang akan diteliti, metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Sugiyono, penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, mengumpulkan data melalui instrumen penelitian, menganalisis data secara kuantitatif/statistik, serta bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2020). Penelitian korelasional merupakan suatu tipe penelitian yang melihat hubungan antara satu atau beberapa variabel dengan satu atau beberapa variabel yang lainnya (Yusuf, 2015).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X Jurusan Perhotelan di SMK Negeri 3 Payakumbuh yang berjumlah 144 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proportional random sampling* (Yusuf, 2015). Teknik ini merupakan metode pemilihan sampel secara acak dengan perbandingan yang seimbang, disesuaikan dengan jumlah anggota pada setiap kelompok yang berbeda ukurannya. Penentuan besaran sampel pada penelitian ini, penulis menggunakan rumus dari Yamane (Sugiyono, 2020). Hasil yang di dapatkan yaitu jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 106 peserta didik kelas X Jurusan Perhotelan. Dalam pengambilan sampel penulis menggunakan undian. Penulis akan mengundi nama-nama peserta didik sesuai dengan jumlah sampel perkelasnya, yang mana nantinya setiap anggota populasi diberi nomor terlebih dahulu, sesuai dengan jumlah anggota populasi. Nama atau nomor yang keluar akan menjadi sampel untuk mewakili kelasnya.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner atau angket. Angket merupakan metode pengumpulan data dengan

memberikan pertanyaan tertulis kepada sejumlah individu untuk dijawab secara tertulis pula (Yusri, 2015). Angket disusun berdasarkan variabel penelitian, di mana setiap variabel dijabarkan ke dalam butir-butir pernyataan positif dan negatif, yang mana dalam penelitian ini angket akan disusun berdasarkan aspek-aspek dari *self regulation* dan penyesuaian diri. Teknik analisa data dilakukan dengan data statistik deskriptif menggunakan SPSS 26, yang mencakup uji validitas isi mengunakan pendapat dari para ahli dan uji validitas konstruk (dengan Aiken's V) dan uji reliabilitas (dengan ICC). Uji persyaratan analisis data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji lenearitas, serta uji hipotesis menggunakan uji regresi linear sederhana dan uji F.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

a) Deskripsi *Self Regulation* Peserta Didik Di SMK N 3 Payakumbuh

Untuk memperoleh gambaran deskripsi *self regulation* peserta didik, penulis menggunakan rumus dari saifuddin azwar. Gambaran tersebut penulis jabarkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Variabel *Self Regulation*

Kategori	Interval Kelas	Frekuensi	%
Sangat Rendah	X ≤ 64	0	0%
Rendah	64 < X ≤ 85	0	0%
Sedang	85 < X ≤ 107	25	24%
Tinggi	107 < X ≤128	64	60%
Sangat Tinggi	128 < X	17	16%
TOTAL		**106**	**100**

Berdasarkan tabel kategorisasi *self regulation* diatas didapatkan hasil bahwa sebagian beserta peserta didik jurusan perhotelan di SMK N 3 Payakumbuh memiliki *self regulation* yang berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 64 dengan pesersentase 60% orang peserta didik dan sebanyak 17 orang responden dengan persentase 16% berada pada kategori sangat tinggi, dan sebanyak 25 orang responden dengan pesentase 24% berada pada kategori sedang tidak terdapat peserta didik yang berada pada kategori rendah maupun sangat rendah.

b) Deskripsi Penyesuaian diri Peserta Didik Di SMK N 3 Payakumbuh

Hasil analisis menunjukkan bahwa persentase *penyesuaian diri* peserta didik tersebar dalam beberapa kategori yaitu sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Distribusi Frekuensi Variabel Penyesuaian Diri

Kategori	Interval Kelas	Frekuensi	%
Sangat Rendah	X ≤ 40	0	0%
Rendah	40 < X ≤53	2	2%
Sedang	53 < X ≤67	17	16%
Tinggi	67< X ≤80	60	57%
Sangat Tinggi	80 < X	27	25%
Total		**106**	**100%**

Berdasarkan tabel kategorisasi penyesuaian diri di atas didapatkan hasil mayoritas peserta didik jurusan perhotelan di SMK N 3 Payakumbuh memiliki penyesuaian diri yang berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 60 orang responden dengan persentase 57%, dan berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 27 orang responden dengan persentase 25%, sebagian kecil berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 17 orang responden dengan persentase 16% dan kategori rendah sebanyak 2 orang responden dengan persentase 2%.

2. Persyaratan Uji Analisis

a) Normalitas

Uji normalitas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang terdistribusi normal atau berada dalam sebaran normal (Nuryadi et al., 2017). Adapun hasil perhitungan uji normalitas terhadap 106 responden dalam penelitian ini dilakukan dengan mnggunakan program SPSS 26 yaitu:

Tabel 3. Uji normalitas *Kolmogorov Smirnov*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		106
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.68038031
Most Extreme Differences	Absolute	.054
	Positive	.042
	Negative	-.054
Test Statistic		.054

Asymp. Sig. (2-tailed)	.200[c,d]
a. Test distribution is Normal.	
b. Calculated from data.	
c. Lilliefors Significance Correction.	
d. This is a lower bound of the true significance.	

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai Asymp. Sig 0,200 > 0,05 maka dapat diasumsikan bahwa residual data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

b) Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel yang akan dikenai prosedur analisis statistik menunjukkan hubungan yang linear atau tidak (Noor, 2011). Berikut hasil uji linearitas dengan mengunakan SPSS 26:

Tabel 4. Uji Linearitas *Self Regulation* Terhadap Penyesuaian Diri

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Penyesuaian Diri * Self Regulation	Between Groups	(Combined)	5859.226	38	154.190	4.621	0.000
		Linearity	4706.721	1	4706.721	141.065	0.000
		Deviation from Linearity	1152.506	37	31.149	0.934	0.582
	Within Groups		2235.500	67	33.366		
	Total		8094.726	105			

Berdasarkan tabel uji linearitas di atas, diketahui bahwa nilai d*eviation from linearity (sig)* adalah 0,582, yang mana nilai *deviation from linearity (sig)* > 0,05. Dapat disimpulkan bahwa data berpola linear antara variabel *self regulation* terhadap penyesuaian diri peserta didik di SMK N 3 Payakumbuh karena nilai 0,582 lebih besar dai nilai 0,05.

3. Uji Hipotesis

a) Uji Regresi Sederhana

Analisis regresi linear, sederhana adalah analisis untuk mengetaahui ada tidaknya pengaruh signifikan antara variabel independen (X) dengan satu variabel dependen (Y) (Noor, 2011). Hasil uji regresi linear sederhana pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini yaitu:

Tabel 5. Uji Regresi Linear Sederhana

Coefficients[a]						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.921	6.048		.318	.751
	Self Regulation	.616	.051	.763	12.020	.000
a. Dependent Variable: Penyesuaian Diri						

Dari tabel di atas diketahui bahwa konstanta (α) bernilai 1,1921, sedangkan koefisien variabel *self regulation* (X_1) sebesar 0,616. Oleh karena itu, model regresi dapat dirumuskan sebagai berikut:

$Y = a + bX$

Y = 1,921 + 0, 616X

Model persamaan regresi tersebut bermakna setiap peningkatan satu satuan pada variabel *self regulation* akan diikuti dengan peningkatan penyesuaian diri sebesar 0,616. Koefisien bernilai positif mengindikasikan adanya hubungan searah antara dua variabel, artinya semakin tinggi *self regulation* peserta didik, maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian diri mereka.

Nilai konstanta sebesar 1,921 menggambarkan bahwa ketika *self regulation* berada pada titik nol, maka skor penyesuaian diri tetap berada pada angka 1,921. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self regulation* memberikan kontribusi positif terhadap penyesuaian diri peserta didik. Hal ini, menunjukkan bahwa kemampuan peserta didik dalam mengendalikan diri, mengatur perilaku, serta mengarahkan tindakan sesuai dengan tujuan berperan penting dalam membantu mereka menyesuaikan diri dengan sekolah.

Dari tabel di atas juga dapat diketahui bahwa nilai signifikansi variabel *self regulation* sebesar

0,000 < 0,05. Sementara itu, nilai t hitung yang diperoleh adalah sebesar 12,020. Untuk menentukan nilai t tabel, digunakan tingkat signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan (df) = n-1, di mana n merupakan jumlah sampel. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 106, sehingga df = 106-1 = 105. Berdasarkan tabel distribusi t, diperoleh nilai t tabel sebesar 1,659. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa t hitung (12,020) > t tabel (1,659) dan nilai signifikansi lebih kecil dari α (0,05). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa variabel *self regulation* secara individual berpengaruh terhadap penyesuaian diri peserta didik.

b) Uji F

Uji F adalah uji statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah model regresi yang digunakan secara keseluruhan signifikan atau tidak. Artinya, uji ini digunakan untuk menguji apakah variabel independen (X) secara bersama-sama atau simultan berpengaruh terhadap variabel dependen (Y). Adapun hasil dari pengujian uji F disajikan sebagai berikut:

Tabel 6. Uji F

ANOVA[a]						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4706.721	1	4706.721	144.480	.000[b]
	Residual	3388.006	104	32.577		
	Total	8094.726	105			
a. Dependent Variable: Penyesuaian Diri						
b. Predictors: (Constant), Self Regulation						

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai F hitung sebesar 144,480 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang di tetapkan yaitu 0,005 (0,000 < 0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini layak untuk digunakan dan Hα diterima sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *self regulation* terhadap penyesuain diri peserta didik di SMK N 3 Payakumbuh.

Pembahasan

Bagian pembahasan ini menguraikan makna dari hasil penelitian serta mengaitkannya dengan teori dan temuan

sebelumnya, untuk menunjukkan bagaimana *self regulation* berperan dalam meningkatkan penyesuaian diri peserta didik. Menurut Albert Bandura dalam Ghufron dan Risnawita seseorang baru dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya apabila ia mampu mengatur proses psikologis dan perilakunya sendiri. Dengan kata lain, regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol pikiran, emosi, dan tindakan agar selaras dengan tujuan yang ingin dicapai (Ghufron & Suminta, 2010).

Berdasarkan pengolahan data angket yang didapatkan bahwa sebagian besar peserta didik jurusan perhotelan yang ada di SMK N 3 Payakumbuh memiliki *self regulation* yang berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 64 (60%) orang peserta didik, sebanyak 17 (16%) peserta didik berada pada kategori sangat tinggi, dan sebanyak 25 (24%) berada pada kategori sedang, dan tidak terdapat peserta didik yang berada pada kategori rendah maupun sangat rendah.

Pengolahan data angket juga mendapatkan hasil bahwa tingkat penyesuaian diri peserta didik di SMK N 3 Payakumbuh mayoritas berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 60 (57%) peserta didik, pada kategori sangat tinggi sebanyak 27 (25%) peserta didik, sedangkan yang berada pada kategori sedang yaitu yaitu sebanyak 17 (16%), dan yang berada pada kategori rendah yaitu yaitu sebanyak 2 (2%) peserta didik.

Berdasarkan hasil pengolahan data angket, diketahui mayoritas *self regulation* dan penyesuaian diri peserta didik berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi, meskipun masih ada beberadapa peserta didik yang berada pada kategori sedang dan rendah. Hasil ini secara umum menunjukkan bahwa peserta didik telah memiliki kemampuan yang baik dalam mengatur perilaku, mengendalikan emosi, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Atiyah dan Kawan-kawan mendapatkan hasil tingkat penyesuaian diri remaja santri baru mayoritas berada dalam kategori tinggi, dengan jumlah 58 santri (67%), sedangkan 29 santri (33%) berada dalam kategori sedang. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara regulasi diri dan penyesuaian diri, dengan nilai

korelasi Pearson (r) = 0,424 dan signifikansi (p) = 0,000, yang berarti semakin tinggi regulasi diri seseorang maka semakin baik pula penyesuaian dirinya (Atiyah et al., 2020).

Berdasarkan teori dari Bandura diatas hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki tingkat regulasi diri tinggi akan lebih mampu menyesuaikan diri di lingkungan sekolah. Hal ini terbukti dari hasil uji regresi dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05, hal ini berarti *self regulation* berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian diri peserta didik. Nilai koefisien regresi sebesar 0,616 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada variabel *self regulation* akan meningkatkan penyesuaian diri peserta didik sebesar 0,616 satuan. Dengan kata lain, semakin tinggi kemampuan peserta didik dalam mengatur diri, semakin baik pula kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah

Nilai F hitung yang didapatkan dari uji F yaitu sebesar 144,480 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditetapkan yaitu 0,05 (0,000 < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan layak dalam penelitian ini layak untuk memprediksi variabel dependen yaitu penyesuaian diri. Dengan demikian, Hα diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *self regulation* terhadap penyesuaian diri peserta didik di SMK N 3 Payakumbuh.

Selanjutnya, hasil uji parsial (uji t) menunjukkan bahwa *self regulation* secara individual berpengaruh terhadap penyesuaian diri peserta didik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi yang lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditetapkan (α = 0,05), serta nilai t hitung yang lebih besar dibandingkan dengan t tabel. Temuan ini mengindikasikan bahwa *self regulation* memiliki kontribusi yang nyata terhadap penyesuaian diri peserta didik, sehingga semakin baik kemampuan peserta didik dalam mengatur dirinya, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri di lingkungan sekolah.

Hasil ini mengindikasikan bahwa variabel *self regulation* secara bersama-sama memberikan kontribusi yang nyata terhadap variasi dalam penyesuaian diri peserta didik. Artinya, perubahan yang terjadi

pada *self regulation* akan di ikuti oleh perubahan penyesuaian diri. Peserta didik yang mampu mengatur perilaku, emosi, dan pikirannya dengan baik cenderung memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekolah.

Secara empiris, temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maslahatun Nisai and Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan antara regulasi diri dan penyesuaian diri siswa. Dengan kata lain, remaja yang mampu mengatur dirinya dengan baik cenderung memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik (Nisai & Aulia, 2021). Hasil temuan ini juga mendukung penelitian yang dilakukan oleh Lila Fitrianti dan Rudi Cahyono yang menemukan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,05$; $R^2=0,359$), menandakan adanya pengaruh yang signifikan antara regulasi diri dan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa (Fitrianti & Cahyono, 2020). Dengan demikian, hasil penelitian ini membuktikan bahwa teori Bandura tentang regulasi diri yang merupakan faktor internal dari penyesuaian diri sangat berperan dalam keberhasilan individu untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri terhadap lingkungannya. Peserta didik yang memiliki *self regulation* yang baik tidak hanya mampu mengontrol dirinya, tetapi juga dapat mencapai keseimbangan antara tuntutan pribadi dan sosial, sehingga penyesuaian diri mereka di lingkungan sekolah menjadi lebih optimal.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, tingkat *self regulation* peserta didik jurusan Perhotelan di SMK N 3 Payakumbuh sebagian besar berada pada kategori tinggi sebesar 60% dan sangat tinggi sebesar 16%, dengan kategori sedang sebesar 24% serta tidak terdapat pada kategori rendah dan sangat rendah. Tingkat penyesuaian diri didominasi kategori tinggi sebesar 57% dan sangat tinggi sebesar 25%, dengan kategori sedang sebesar 16% dan rendah sebesar 2%. Hasil analisis regresi menunjukkan koefisien sebesar 0,616 dengan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05 serta F hitung sebesar 144,480 dengan signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05, yang berarti *self regulation* berpengaruh positif terhadap penyesuaian diri peserta

didik sehingga hipotesis alternatif Hα diterima.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

Afriani, E., Rahmi, A., Afrinaldi, A. & Santosa, B. (2023). Hubungan Motivasi Belajar Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Program Studi Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, *5*(6), 6–11.

Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. UMM Press.

Atiyah, K., Mughni, A. & Ainiyah, N. (2020). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja. *Maddah : Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, *2*(2), 42–51. https://doi.org/10.35316/maddah.v2i2.844

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.

Edi., F. R. S. (2021). *Asesmen dan Intervensi Psikososial*. Jejak Pustaka.

Fatimah, E. (2008). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. CV Pustaka Setia.

Faturrahman, F., Afrinaldi, A., Aprison, W. & Yusri, F. (2023). Upaya guru bimbingan konseling mengatasi feeling of inferiority siswa di MTSN 1 Padang Pariaman. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, *5*(2), 43–51.

Fitrianti, L. & Cahyono, R. (2020). Pengaruh Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Selama PJJ di Masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *1*(2), 1180–1189.

Ghufron, M. N. & Suminta, R. R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-ruzz media.

Kartono. (2008). *Bimbingan Anak dan Remaja yang Bermasalah*. Raja Wali Press.

Kosnita. (2023). Pendidikan Islam Dalam Sistem Pendidikan Nasional (Telaah Epistemologi Terhadap Problematika Pendidikan Islam) Kosnita. *Jurnal Ilmiah DIDAKTIKA*, *3*(3), 3593–3605. https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/didaktika/article/view/4193

Mohammad, A. & Asrori, M. (2017). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta didik*. PT Bumi Aksara.

Mutiarachmah, D. & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dan

Psychological Well-Being Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesejahteraan Sosial Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, *3*(3), 163–177.

Nisai, M. & Aulia, L. A.-A. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada siswa SMK. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, *2*(2), 131–158.

Noor, J. (2011). *Metodelogi Penelitian*. Kencana.

Nuryadi, Dewi, A. T., Sri, U. E. & M., B. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Sibuku Media.

Ormrod, J. E. (2008). *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*. Erlangga.

Schneiders, A. A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. Holt Reinhart and Winston.

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sunarto, H. & Hartono, B. A. (2006). *Perkembangan Peserta didik*. PT Rineka Cipta.

Taylor, S. E., Peplau, L. A. P. & Sears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial*. Kencana.

Wahidi, R. (2016). *Tafsir Ayat-Ayat Tarbawi: Tafsir dan Kontekstualisasi Ayat-Ayat Pendidikan*. Trussmedia Grafika.

Yusri, F. (2015). *Instrumen Non-Test Dalam Konseling*. P3DM Melati Publishing.

Yusuf, A. M. (2015). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Pranamedia Group.