

Penyesuaian diri pada siswa kelas VII : Adakah peranan kontrol diri ?

Sofia Elizabethalia¹

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, JL.Semolowaru 45 Surabaya

Suroso²

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, JL.Semolowaru 45 Surabaya

Karolina Rista³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, JL.Semolowaru 45 Surabaya E-mail:
Sofiaelizabethalia@gmail.com

Abstract

This study aims to see the relationship between self control with self adjustment . This self control becomes the independent variable in this study. While self adjustment is the dependent variable. The sample of this research was class VII with a total of 89 respondents. Sampling used is non-probability sampling with purposive sampling technique, which is a method of determining a sample based on certain criteria. Data collection uses a self adjustment scale ($\alpha = 0.931$) and self control scale ($\alpha = 0.911$) Hypothesis testing is carried out with the coefficient results a correlation of 0.834 with a significance level of $p = 0.000$ ($p < 0.05$) which indicates a very significant positive relationship between self control and self adjustment. This means that the higher the self control , the higher the self adjustment , and conversely , if the self control is low , the self adjustment is also low .

Keywords: Self Control, Self Adjustment, Class VII Students

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri . Kontrol diri ini menjadi variabel independen pada penelitian ini. Sedangkan penyesuaian diri merupakan variabel dependen. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas VII sejumlah 89 responden. Pengambilan sampel yang digunakan yakni *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* , yaitu suatu metode penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Pengambilan data menggunakan skala penyesuaian diri ($\alpha = 0.931$) dan skala kontrol diri ($\alpha = 0.911$) Pengujian hipotesis yang dilakukan dengan hasil koefisien korelasi sebesar 0,834 dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan hubungan positif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri . Artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin tinggi pula penyesuaian dirinya , dan sebaliknya jika kontrol diri rendah maka penyesuaian dirinya juga rendah .

Kata Kunci: Kontrol Diri , Penyesuaian Diri , Siswa Kelas VII

Pendahuluan

Siswa mengalami transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah atau sekolah lanjutan tingkat pertama, siswa menghadapi fenomena yang teratas ke bawah (*top-dog phenomenon*), yaitu keadaan dimana siswa bergerak dari posisi yang paling atas menuju posisi yang paling rendah (Santrock, 2003) Demikian penyesuaian diri dibutuhkan bagi remaja saat remaja mengalami masa transisi seperti yang telah dipaparkan di atas. Proses transisi ini dapat menimbulkan stres karena terjadi secara bersamaan dengan transisi transisi lainnya dalam diri individu, dalam keluarga, dan di sekolah (Eccles, 2003 dalam Santrock, 2003).

Banyak individu yang merasa tidak senang dalam lingkungan yang baru karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolahnya. (Desmita, 2009) mengatakan hal tersebut mengakibatkan individu mengalami perasaan rendah diri, tertutup, suka menyendiri, kurang adanya percaya diri serta malu jika berada di antara orang lain atau situasi yang terasa asing baginya. Di lingkungan sekolah banyak siswa yang tidak mampu bersosialisasi dengan lingkungan sekitar disebabkan tidak mempunyai kemampuan dalam menyesuaikan diri, baik dengan lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat pada umumnya sehingga siswa cenderung menjadi remaja yang rendah diri, tertutup, suka menyendiri, kurang percaya diri, serta merasa malu jika berada di antara orang lain atau situasi yang terasa asing baginya..

Penelitian (Yuniar, 2005) menunjukkan setiap tahunnya 5-10% siswa SMP di Pondok Pesantren Modern Islam (PPMI) Assalam Surakarta mengalami masalah dalam proses penyesuaian diri. Masalah yang dialami siswa tersebut yaitu tidak mampu mengikuti pelajaran, tidak bisa beradaptasi di lingkungan dan melakukan tindakan-tindakan yang melanggar aturan, dan sebagainya.

Tuntutan untuk menyesuaikan diri di lingkungan yang baru dapat menimbulkan permasalahan bagi siswa. Terdapat siswa yang cepat menyesuaikan diri dan ada juga siswa yang lambat Terutama menyesuaikan diri dengan teman sebaya. Banyak individu tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidakmampuannya menyesuaikan diri, baik di kehidupan keluarga, sekolah dan masyarakat. Tidak jarang pula ditemui bahwa orang-orang mengalami stres dan depresi disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi yang penuh dengan tekanan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan sebelumnya dengan metode wawancara dengan salah satu guru dan empat siswa kelas VII di lokasi objek terkait mengenai kontrol diri dengan penyesuaian diri. Peneliti mendapatkan gambaran mengenai proses siswa dalam melakukan penyesuaian dirinya.

Wawancara pada subyek yang pertama berinisial I, yang merupakan wali kelas 7D menyatakan bahwa terdapat siswanya yang memiliki karakter suka menyendiri, kurangnya komunikasi dan tidak suka berinteraksi dengan teman yang lain. Hal ini terjadi saat para siswa kelas VII baru memasuki masa orientasi sekolah. Beliau juga menyatakan bahwa siswa yang sulit untuk beradaptasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu seperti latar belakang dari keluarga, budaya, serta keberanian dan karakter yang berbeda – beda pada setiap siswa. Setelah peneliti melakukan wawancara pada salah satu wali kelas, peneliti juga melakukan wawancara kembali dengan 4 siswa SMP.

Berdasarkan hasil wawancara permasalahan pada siswa kelas VII Surabaya mengenai penyesuaian diri. Terdapat empat siswa yang menyatakan bahwa ia mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolahnya dikarenakan latar belakang budaya yang berbeda, kondisi fisik, kepribadian, tingkat kecemasan dan kegelisahan yang tinggi, rendahnya kontrol diri serta kurangnya kemampuan untuk berinteraksi yang baik dan kurangnya keberanian siswa untuk menyesuaikan diri.

Wawancara dengan responden pertama berinisial N yang merupakan siswa kelas 7D. Ia menyatakan saat ia pertama kali duduk di bangku SMP, ia merasa kegelisah dan takut untuk berbaur dengan lingkungan sekolah barunya. Ia juga menyatakan jika masa SD merupakan masa yang lebih menyenangkan karena tugas yang diberikan tidak terlalu banyak, ia juga menyatakan bahwa duduk di bangku SMP lebih besar tanggung jawabnya dan dituntut harus lebih mandiri, ia merasa sering gelisah mengenai tekanan dalam belajar selain itu proses belajar yang terlalu lama di sekolah menengah pertama ini membuat kesulitan untuk beradaptasi. Ia juga menambahkan bahwa ia memiliki karakter yang sulit bergaul karena ia takut jika salah dalam bergaul, maka dari itu membatasi lingkungan pertemannya.

Hasil dari wawancara dengan responden terdapat beberapa faktor yang menghambat penyesuaian diri seseorang dapat berasal dari kepribadian, latar belakang budaya dan agama yang berbeda, kurangnya keberanian, kurangnya kemampuan untuk mengolah perilaku sesuai keadaan kurangnya keterbukaan serta kegelisahan. Penyesuaian diri dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran dan perilakunya sesuai dengan standar sosial dan hati nuraninya untuk mengatasi rintangan dan rintangan yang terjadi dalam proses penyesuaian diri, sehingga ia dapat memperoleh manfaat dan memperoleh kepuasan dari setiap usaha dan perilaku yang dilakukannya.

Diketahui bahwa individu menghadapi hambatan penyesuaian diri apabila ia tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan pikiran dan perilakunya guna mengatasi hambatan dan rintangan yang ia temui sehingga ia tidak dapat memperoleh manfaat dari apa yang telah dialaminya, bahkan pengalamannya sendiri, selain itu dalam melakukan

penyesuaian diri yang baik , dapat ditandai dengan tidak adanya emosi yang relatif berlebihan, mampu mengatasi mekanisme psikologis, mampu mengatasi perasaan frustrasi pribadi, serta kemampuan untuk belajar perilakunya cenderung tidak sesuai dengan norma sosial dan tidak mendatangkan kepuasan.

Setiap individu memiliki mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku. Mekanisme yang dimaksud di atas adalah kontrol diri. Kontrol diri pada individu satu dengan individu lainnya tidaklah sama. Ada individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi dan ada individu dengan kontrol diri yang buruk. Siswa dengan kontrol diri yang tinggi lebih cenderung mampu mengendalikan dan mengarahkan perilakunya. Siswa ini umumnya masih berhasil mengendalikan dorongan dorongan dalam dirinya. Sementara itu, siswa dengan kontrol diri yang buruk cenderung tidak dapat melepaskan diri dari dorongan untuk melakukan hal hal negatif (Agung Judistira & Enggar Wijaya, 2017)

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai, dan aturan di masyarakat agar mengarah pada perilaku positif yang lebih menguntungkan individu ((Tangney et al., 2004) .Kontrol diri menggambarkan keputusan yang diambil individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan seperti yang diinginkan. Individu dengan kontrol diri yang tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi.

Kontrol diri dapat dibentuk mulai dari cara berhubungan dengan keluarga (cara berkomunikasi). Kontrol diri yang rendah membuat individu tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya, sehingga muncul tindakan yang tidak terkontrol seperti perilaku kenakalan remaja. Hal ini sering dialami oleh siswa dimana masa remaja ditandai dengan emosi yang cenderung tidak dapat dikontrol, karena itu perlunya mengembangkan kontrol diri pada siswa.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah suatu kemampuan menyusun, membimbing, mengatur, mengarahkan perilaku, kecakapan membaca situasi, dan kemampuan membentuk diri sendiri. Sedangkan kontrol diri yang rendah yaitu, tidak bisa mengontrol perilaku dengan baik, tidak bisa mengontrol kognitif atau cara berpikir yang baik, tidak bisa mengambil keputusan dan tindakan untuk penyelesaian suatu masalah yang terjadi. Sebaliknya jika kontrol diri yang tinggi seorang individu akan mampu mengontrol kognitifnya dengan baik, sehingga dapat mengambil keputusan yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh (Hasan & Handayani, 2014) dengan judul "Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri Siswa Tunarungu di Sekolah Inklusi ". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri siswa tunarungu di sekolah inklusi. Subjek pada penelitian ini berjumlah 22 siswa tunarungu di SMAN 10 dan SMKN 8 Surabaya. Penelitian ini menggunakan skala psikologi untuk pengumpulan data. Dukungan sosial teman sebaya berdasarkan pada teori Dukungan Sosial dari Sarafino (2008) dan penyesuaian diri berdasarkan pada teori Penyesuaian Diri dari (Schneiders., 1964) diukur dengan menggunakan alat ukur yang disusun sendiri oleh penulis. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rho*. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai korelasi antara dukungan sosial teman sebaya dan penyesuaian diri yaitu 0,011 dengan signifikansi 0,000. Nilai signifikansi yang lebih kecil daripada nilai probabilitas 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri siswa tunarungu di sekolah inklusi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Rahma, 2011) dengan judul "Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. Subjek penelitian ini adalah remaja usia 13-17 tahun yang tinggal di Panti Asuhan Darul Hadlonah Kota Semarang berjumlah 47 anak. Penentuan subjek menggunakan studi populasi. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan tiga skala, yaitu Skala Penyesuaian Diri, Skala Efikasi Diri, dan Skala Dukungan Sosial. Hasil analisa data dengan metode analisis regresi ganda menghasilkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,695 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Efektifitas regresi efikasi diri xy dan dukungan sosial secara bersama-sama ditunjukkan oleh angka 0,483. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dalam penelitian ini efikasi diri dan dukungan sosial mempengaruhi penyesuaian diri remaja sebesar 48,3 %.

Penelitian dilakukan oleh (Andriyani, 2016) dengan judul "Korelasi Peran Keluarga Terhadap Penyesuaian Diri Remaja". Penelitian ini diawali dengan beberapa kenyataan bahwa banyak remaja yang mengalami kegagalan dalam penyesuaian dirinya. Kegagalan tersebut diprovokasi oleh masalah dengan keluarga seperti status ekonomi orang tua menengah ke bawah, orang tua yang sangat sibuk bekerja, orang tua yang kurang perhatian kepada anak-anaknya, orang tua yang terlalu otoriter sehingga menyebabkan anak kurang memiliki harga diri, tidak percaya diri, prestasi belajar rendah, kurang dapat bergaul dengan teman, sehingga anak menjadi nakal, sikap bermusuhan, gelisah, dan agresif dalam penyesuaian dirinya. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui korelasi peran keluarga terhadap penyesuaian diri remaja. Penelitian ini menggunakan metode

kuantitatif. Variabel bebas adalah keluarga dan variabel dependen adalah penyesuaian diri. Subyek berjumlah 125 responden yang dipilih dengan menggunakan teknik random sampling. Pengumpulan data peneliti menggunakan metode dalam bentuk skala Likert. Analisis data menggunakan teknik korelasi *Product moment* Karl Person, dengan SPSS versi 17.0 for Windows. Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini diperoleh nilai r dari 0,769 dan signifikansi $P = 0,000$ ($P < 0,01$) berarti bahwa ada peran yang sangat positif dan sangat signifikan antara keluarga untuk penyesuaian diri remaja. Keluarga merupakan salah satu variabel yang berkontribusi relatif terhadap penyesuaian diri dalam jumlah 59,2%. Hal ini jelas bahwa semakin baik hubungan dengan keluarga maka penyesuaian remaja juga akan lebih baik, dan sebaliknya. Keluargalah yang berperan untuk menanamkan nilai-nilai positif, nilai-nilai agama untuk mengembangkan kepribadian anak menjadi lebih baik sehingga mampu menyesuaikan diri dalam kehidupan masyarakat.

Berdasarkan pemaparan diatas penyesuain diri pada siswa perlu diberikan fokus sebab memiliki dampak dalam segi morlitas dan kedisiplinan pada siswa sehingga dari pada itu peneliti melakukan kajian guna mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan penyesuain diri pada siswa SMP .

Metode

Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian kuantitatiif korelasi . Dasar pemilihan pendekatan ini disesuaikan dengan tujuan pada penelitian ini yaitu menguji hubungan antara kontrol diri dengan penyesuain diri pada siswa .Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, variabel prediktor kontrol diri (X) dan variabel terikat penyesuain diri (Y) .

Partisipan

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa aktif kelas VII SMP 17 Agustus 1945 Surabaya yang berusia 11-15 Tahun .Sampel yang dihasilkan dalam penelitian ini berjumlah 89 responden.

Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data merupakan alat ukur untuk membantu mengambil data penelitian serta digunakan untuk mempermudah mendapatkan informasi kuantitatif. Pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah menggunakan skala penyesuaian diri ($\alpha = 0.931$) dan skala kontrol diri ($\alpha = 0.911$) dengan skoring model Likert. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang

atau sekelompok orang terhadap fenomena sosial (Sugiyono, 2017). Pada skala *Likert* terdapat aitem yang bersifat *favourable* (F) dan *unfavourable* (UF). Pada setiap aitem terdapat lima pilihan jawaban antara lain, Sangat Setuju (SS); Setuju (S); Netral (N); Tidak Setuju (TS); dan Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor sebagai berikut: Pada skala *Likert* terdapat aitem yang bersifat *favourable* (F) dan *unfavourable* (UF).

Pada setiap aitem terdapat lima pilihan jawaban antara lain, Sangat Setuju (SS); Setuju (S); Netral (N); Tidak Setuju (TS); dan Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor sebagai berikut:

Tabel 1

Skoring Aitem Skala Favorable dan unfavorable

Favorable (F)	Skor Aitem	Unfavorable (UF)
Sangat Setuju (SS)	5	Sangat Tidak Setuju (STS)
Setuju (S)	4	Tidak Setuju (TS)
Netral (N)	3	Netral (N)
Tidak Setuju (TS)	2	Setuju (S)
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Setuju (SS)

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data untuk penelitian ini dengan menggunakan analisis statistik parametric yaitu dengan uji Korelasi *Product Moment Pearson* dengan menggunakan bantuan program *SPSS IBM 25 for windows*.

Hasil

Hasil Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2

Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki – Laki	35	39,3%
Perempuan	54	60,7%
Total :	89	100%

Penyesuaian diri pada siswa kelas VII : Adakah peranan kontrol diri ?

Tabel diatas menunjukkan bahwa subjek penelitian dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 35 responden atau sebesar 39,3% dari sampel. Dan juga subjek dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 54 responden atau sebesar 60,7% dari sampel penelitian

Hasil Kategorisasi Variabel

Pada penelitian ini ditetapkan norma kategorisasi terhadap dua variabel dengan lima kategori pada masing masing norma. Untuk kategori yang digunakan yakni tinggi sekali, tinggi, sedang, rendah, dan rendah sekali. Hal ini bertujuan untuk mengelompokkan subjek pada kategori tinggi sekali, tinggi, sedang, rendah, dan rendah sekali. Untuk menentukan kategori yang ditetapkan diperlukan nilai minimum, nilai maksimum, nilai mean, dan *standart deviation*. Nilai - nilai tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3
Data Statistik Deskriptif

Variabel	N	Nilai Minimum	Nilai Maximum	Mean	SD
Penyesuain Diri	89	26	73	50.1	12.97
Kontrol Diri	89	20	55	37.88	9.59

Berdasarkan tabel perhitungan norma kategorisasi diatas didapatkan jumlah responden pada setiap kategori yang ditetapkan yakni tinggi sekali, tinggi, sedang, rendah, dan rendah sekali sebagai berikut :

Tabel 4
Hasil Kategorisasi Penyesuain Diri

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Presentase
>73	Sangat Tinggi	0	0 %
58 – 72	Tinggi	26	29.2 %
43 – 57	Sedang	52	58.4 %
26-42	Rendah	4	4.5 %
<26	Sangat Rendah	7	7.9 %
	Total	89	100 %

Penyesuaian diri pada siswa kelas VII : Adakah peranan kontrol diri ?

Tabel 4 diatas menunjukkan bahwa pengaruh penyesuain diri pada subjek penelitian cenderung pada kategori sedang dengan jumlah 52 subjek atau sebesar 58.4%.

Berdasarkan tabel perhitungan norma kategorisasi diatas didapatkan jumlah responden pada setiap kategori yang ditetapkan yakni tinggi sekali, tinggi, sedang, rendah, dan rendah sekali sebagai berikut.

Tabel 5
Kategorisasi Kontrol Diri

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Presentase
>55	Sangat Tinggi	1	1.1 %
43 – 54	Tinggi	29	32.6 %
32 – 42	Sedang	46	51.7 %
20 -31	Rendah	6	6.7 %
<20	Sangat Rendah	7	7.9 %
	Total	89	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa kecenderungan kontrol diri pada subjek penelitian pada kategori sedang dengan jumlah 46 subjek atau sebesar 51,7%

Uji Prasyarat

Uji Normalitas

Berdasarkan uji normalitas data variable penyesuaian diri menggunakan teknik uji Kolmogorov Smirnov diperoleh hasil signifikansi 0.200 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukan data variable pada penelitian ini dikatakan berdistribusi normal.

Tabel 6

Hasil Uji Normalitas

Kolmogrov – Smirnov			Keterangan
N		89	
Normala Parameters	Mean	0.000000	Normal
Most Extreme	Absolute	7.15727387	

Penyesuaian diri pada siswa kelas VII : Adakah peranan kontrol diri ?

<i>Differences</i>	<i>Positive</i>	.055
	<i>Negative</i>	-.075
<i>Test Statistic</i>		.075
<i>Sig. (2-tailed)</i>		0.200

Berdasarkan hasil uji linearitas yang telah dilakukan diperoleh nilai signifikansi *Deviation from Linierity* sebesar 0,67 ($P > 0,05$), hal ini dapat diartikan terdapat hubungan yang linier antara variabel kontrol diri dengan penyesuaian diri.

Tabel 7

Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Df	Sig	Keterangan
Kontrol Diri dengan Penyesuaian Diri	1,597	27	0.67	Linier

Hasil Uji Analisis Data

Teknik analisis data untuk penelitian ini dengan menggunakan analisis statistik parametric yaitu dengan uji Korelasi *Product Moment Pearson* dengan menggunakan bantuan program *SPSS IBM 25 for windows* untuk mengetahui derajat keeratan hubungan 2 variabel yang berskala interval dan memiliki distribusi data yang normal, dan antara variabel bebas dengan variabel terikat memiliki hubungan linear dengan hasil nilai koefisien korelasi sebesar 0.834 dengan $p = 0,000$ ($p < 0.05$)

Tabel 8

Uji *Product Moment Person*

		Kontrol Diri	Penyesuaian Diri
Product Moment Person	Kontrol Diri	Correlation Coefficient	1.000 0.834
		Sig.(2-tailed)	0.000
		N	89
	Penyesuaian Diri	Correlation Coefficient	0.834 1
		Sig.(2-tailed)	.000
		N	89

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji korelasi *Product Moment Person* diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,834, dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga berarti ada korelasi positif yang signifikan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri. Adanya hubungan positif dapat diartikan semakin tinggi kontrol diri seseorang, maka akan semakin tinggi penyesuaian dirinya dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri seseorang, maka akan semakin rendah tingkat perilaku penyesuaian dirinya.

Penyesuaian diri merupakan kemampuan yang penting pada siswa kelas VII dikarenakan pada masa ini siswa kelas VII mengalami masa transisi dari SD ke SMP mulai dari lingkungan sosial, kondisi sekolah dan teman teman yang berbeda, hal tersebut menuntut siswa untuk mampu menyesuaikan diri dengan baik. Menurut (Schneiders., 1964) penyesuaian diri sebagai suatu proses dimana individu berusaha keras untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi, dan konflik, tujuannya untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana dia tinggal dengan tuntutan didalam dirinya. Penyesuaian diri yang baik dapat ditandai kemampuan seseorang yang memiliki hubungan yang memuaskan dengan diri dan lingkungan sekitarnya hal ini dimaknai dengan konotasi fisik seperti mampu beradaptasi dengan teman yang ada dilingkungannya, selain itu penyesuaian diri yang baik ditandai bila seseorang mempunyai kriteria sosial seperti mengikuti norma yang ada disekitarnya. Seseorang dikatakan mampu menyesuaikan diri dengan baik jika ia mempunyai kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan suatu respon diri yang artinya individu tersebut mampu menyesuaikan diri secara efisien. Selain itu individu dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik jika individu mampu berperilaku yang tepat dalam menanggapi masalah yang ada. Sementara itu penyesuaian diri yang gagal ditandai dengan timbulnya rasa gelisah, kecemasan dan ketidakpuasan dalam diri. Dampak dari kegagalan dalam penyesuaian diri dapat menyebabkan kebingungan, kecemasan, ketakutan, dan frustrasi pada individu dalam masyarakat, dan dapat menyebabkan konflik subyektif dan interpersonal serta tekanan emosional, menjadikannya tempat berkembang biaknya penyakit mental (Schneiders., 1964)

Salah satu kecakapan dalam peningkatan penyesuaian diri Individu yaitu dengan meningkatkan kemampuan mengelola stimulus negatif yang muncul pada diri individu dan lingkungan atau sering dikatakan dengan kontrol diri. Hal tersebut berdasarkan apa yang di kemukakan oleh Averill (1973), yang berpendapat bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi, didalamnya tercakup tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan mengontrol diri yaitu kemampuan individu untuk menangkap suatu respon (*Cognitive control*), kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara

menilai suatu keadaan (*Decisional control*), serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakininya (*Behavior control*). Maka Individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan mampu mengendalikan stimulus dan respon lingkungan, mempertimbangkan respon (keputusan) yang akan diambil, dan mengendalikan perilakunya. Kemampuan ini sangat diperlukan oleh individu untuk dapat beradaptasi pada setiap lingkungan yang ada. Selaras dengan pendapat (Tri & Titisari, n.d.) bahwa *self control* yang baik dapat meningkatkan kemampuan membiasakan diri terhadap norma lingkungan, mengendalikan emosi negatif pada dirinya, memiliki watak toleransi yang baik, serta dapat membiasakan diri terhadap suasana yang tidak disenangi. Seseorang yang memiliki sikap dan perilaku kontrol diri yang baik akan bersikap menerima segala hal yang baik maupun buruk yang terjadi pada dirinya, serta dapat bersikap tenang meskipun dibawah tekanan sekalipun.

Berdasarkan penjabaran diatas dapat diketahui jika seseorang yang mampu memenuhi ciri dari kontrol diri yang baik maka hal ini akan mempengaruhi penyesuaian dirinya, semakin memenuhi ciri dari kriteria diatas maka semakin cepat pula proses penyesuaian dirinya artinya jika seseorang memiliki kemampuan untuk mengontrol perilaku sesuai dengan keadaannya maka seorang tersebut juga memiliki kemampuan untuk beradaptasi yang baik dengan lingkungannya, jika seseorang memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang tepat maka seorang tersebut juga mampu untuk menyesuaikan diri secara efisien serta jika seseorang mampu melakukan pertimbangan sebelum bertindak maka seorang tersebut mampu memilih respon yang tepat dalam menanggapi masalah. Beberapa penelitian berikut menunjukkan adanya hubungan kontrol diri dengan penyesuaian diri individu diantaranya Baumeister dkk. (dalam Agung Judistira & Enggar Wijaya, 2017) Melakukan studi kasus menunjukkan *self control* mampu memprediksi prestasi akademik individu, penyesuaian diri yang lebih baik terhadap lingkungan, Komunikasi Interpersonal yang lebih baik, memiliki keterikatan yang aman dan respon emosional yang lebih optimal. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa kontrol diri mampu meningkatkan kemampuan penyesuaian diri pada individu. Penelitian lain yang juga mendukung hasil penelitian ini yang dilakukan oleh (Syaripudin & Djamhoer, 2017) tentang kontrol diri dan penyesuaian sosial pada santri menghasilkan nilai *signifikansi* 0,000 ($P < 0,005$) dengan sumbangan efektif 60% artinya kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dan menjadi salah satu factor prediktor yang cukup pada kemampuan penyesuaian diri. Selaras dengan hasil tersebut penelitian yang dilakukan oleh Mediana & Hariyati (2021) mengenai *self Control* dan Penyesuaian diri Remaja dalam Pembelajaran Daring Menunjukkan signifikansi 0,912 dengan nilai $R^2 = 0,832$ serta $p = 0,000$ dimana $p < 0,01$. Artinya terdapat ikatan yang signifikan antara *self control* dan Penyesuaian diri dengan pengaruh efektif sebesar 83,2%.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri pada siswa kelas VII Surabaya. Dapat diartikan semakin tinggi tingkat kontrol diri siswa, akan semakin tinggi kemampuan penyesuaian dirinya, dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri siswa, maka akan semakin rendah kemampuan penyesuaian dirinya. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disampaikan sebelumnya, dapat diberikan beberapa saran. Adapun saran yang dapat diberikan dari penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut: Bagi Subjek Penelitian, bagi subjek/siswa disarankan untuk meningkatkan kontrol diri yang baik dengan cara mengontrol perilaku sesuai dengan keadaan lingkungan seperti tetap bersikap tenang ketika suasana kelas sedang rusuh, dapat memilih hal yang berguna bagi diri dengan tidak mengikuti ajakan teman untuk membolos, dan dapat memilih informasi yang bermanfaat seperti tidak mudah mempercayai dan mengikuti semua informasi yang ada, serta mampu melakukan tindakan yang tepat dengan cara mengikuti aturan jam pelajaran, mengikuti ketentuan seragam sekolah dan tugas yang diberikan guru. Bagi Sekolah Kepada Sekolah dan guru disarankan untuk mengagendakan pelatihan diri bagi siswa guna meningkatkan proses penyesuaian diri agar lebih mudah, dengan cara memprogramkan kegiatan yang dapat melatih diri dan mengembangkan kemampuan seperti diadakannya kegiatan ekstrakurikuler menari, drumband, OSIS. serta diadakannya lomba antar kelas serta piket bersama. Bagi Penelitian Selanjutnya bagi peneliti selanjutnya disarankan penelitian ini dapat dikembangkan dengan menambahkan variabel lain. Serta peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian tentang penyesuaian diri dengan mengkaji faktor faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri seperti efikasi diri, dukungan sosial, peran keluarga, kematangan emosi dan konsep diri.

Referensi

- Agung Judistira, A., & Enggar Wijaya, H. (2017). *The Role of Self-Control and Self-Adjustment on Academic Achievement Among Junior High School Students*. <https://doi.org/10.2991/icet-17.2017.19>
- Andriyani, J. (2016). Korelasi Peran Keluarga Terhadap Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Al-Bayan*, 22(34), 39–52.
- Desmita. (2009). Mengembangkan Resiliensi Remaja Dalam Upaya Mengatasi Stres Sekolah. *Jurnal Ta'dib*, 12(1).
- Hasan, A. S., & Handayani, M. M. (2014). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri Siswa Tunarungu di Sekolah Inklusi. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 3(2), 128–135.

- Rahma, N. R. (2011). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(2), 231–246.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence : perkembangan remaja* (6th ed.). Erlangga.
- Schneiders. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health* (Schneiders, Ed.). Holt, Reinhart & Winston Inc.
- Syaripudin, O., & Djamhoer, D. T. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Penyesuaian Sosial di Pesantren pada Santri Pondok Pesantren Al-Falah Bandung. *Prosiding Psikologi*, 3(1), 124–128.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. In *Journal of Personality* (Vol. 72, Issue 2). Blackwell Publishing.
- Tri, H., & Titisari, D. (n.d.). *Hubungan antara Penyesuaian diri dan Kontrol diri dengan Perilaku Delikuen pada siswa SMA Muhammadiyah 1, Jombang*.
- Yuniar, M. , A. Z. & A. T. P. (2005). Penyesuaian Diri Santri Putri Terhadap Kehidupan Pesantren: Studi Kualitatif pada Madrasah Takhasusiah Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Surakarta. *Jurnal Psikologi Undip*, 2, 10–17.