HUBUNGAN ANTARA *SELF-CONTROL* DENGAN PENYESUAIAN DIRI DALAM PEMBELAJARAN *DARING* PADA REMAJA DI RT. 33 - 34 SEKIP BENDUNG

Mardiana [1], Dwi Hurriyati, S.Psi., M.Si.[2],

Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma

Jalan A. Yani No. 12 Palembang

Sur-el : mardianaarfah015@gmail.com

Abstract : *This study was conducted to determine the relationship between self-control and adjustment in online learning in adolescents in RT. 33-34 Sekip Weir, Palembang. The hypothesis proposed in this study is that there is a relationship between self-control and adjustment in online learning among adolescents in household. 33 - 34 Sekip Weir. Subjects in this study amounted to 180 adolescents in rt. 33-34 Sekip Weir. The sampling technique used in this study is a simple random sampling technique. The measuring instrument used is a self-control and self-adjustment scale. The analysis technique used is simple regression using SPSS version 20.0. The results of the analysis show the correlation coefficient (r) = 0.912 with a score obtained, namely (R-square) = 0.832 and p = 0.000 (p < 0.05 and p < 0.01) which means the proposed hypothesis is accepted. These results indicate that there is a very significant relationship between self-control and adjustment in online learning in adolescents at rt.33-34 Sekip Bendung, Palembang. The contribution of the self-control variable to the self-adjustment variable is 83.2%.*

Keywords : self-control, adjusment, and adult.

Abstrak : Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri dalam pembelajaran daring ada remaja di rt. 33-34 Sekip Bendung, Palembang. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri dalam pembelajaran daring pada remaja di rt. 33 - 34 Sekip Bendung. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 180 remaja di rt. 33-34 Sekip Bendung. Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik simple random sampling. Alat Ukur yang digunakan adalah skala kontrol diri dan penyesuaian diri. Teknik analisis yang digunakan yaitu regresi sederhana dengan menggunakan bantuan SPSS versi 20.0. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi (r) = 0,912 dengan skor yang didapatkan yaitu (R-square) = 0,832 dan p = 0,000 (p < 0,05 dan p < 0,01) yang berarti hipotesis yang diajukan diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri dalam pembelajaran daring pada remajadi rt.33-34 Sekip Bendung, Palembang. Kontribusi variabel kontrol diri dengan variabel penyesuaian diri yaitu 83,2%.

Kata Kunci : kontrol diri, penyesuaian diri, dan remaja.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan atau perpindahan antara masa kanak-kanak dan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan beserta perkembangan secara biologis dan psikologis. Selain itu, masa remaja ini juga dilihat dengan berbagai karakteristik penting seperti pencapaian hubungan yang matang dengan teman sebaya, dapat menerima dan belajar sebagai peran masing-masing pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat, menerima keadaan secara fisik dan mampu menggunakannya dengan cara efektif, mencapai sikap yang mandiri dari dalam diri secara emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, mampu menentukan pilihan dan mempersiapkan karier dimasa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya, mengembangkan sikap positif terhadap kehidupannya (Desmita, 2011).

Hurlock (Hidayati dan Farid, 2016) membagi perkembangan remaja menjadi masa remaja awal dengan usia antara 13-17 tahun masa remaja akhir. Masa remaja awal dan akhir ini memiliki karakteristik yang berbeda dikarenakan pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi atau perpindahan fase perkembangan yang lebih mendekati dewasa.

Pada masa pandemi corona yang melanda Indonesia sejak awal Maret 2020 yang memaksa remaja untuk menyesuaikan diri menggunakan teknologi pembelajaran *daring. Daring* adalah suatu sistem pembelajaran yang digunakan sebagai wadah atau tempat dalam proses belajar mengajar yang dilaksanakan secara jarak jauh tanpa harus bertatap muka dengan secara langsung antara guru dan siswa (Setiawan, 2020). Perubahan yang terjadi pada remaja menuntut mereka untuk mampu mengontrol dan mengarahkan tindakan, sikap maupun perilaku untuk dapat mencapai suatu tujuan yang mampu memberikan komitmen atau arah untuk menjadi diri sendiri serta mampu diterima oleh lingkungan. Maka dari itu penyesuaian diri sangat penting pada remaja dalam proses pembelajaran yang menggunakan media *zoom, whatssap group* dan mengumpulkan buku 1 x dalam satu minggu (Ningrum, 2013).

Penyesuaian diri adalah reaksi seseorang terhadap rangsangan - rangsangan dari dalam diri sendiri atau reaksi seseorang terhadap situasi yang berasal dari luar atau lingkungan (Ghufron & Risnawita, 2012). Pendapat lain Holland (Dayu, 2017) penyesuaian diri adalah suatu proses mempelajari tindakan

atau sikap yang baru untuk menghadapi situasi-situasi baru.

Penyesuaian diri menurut Fatimah (Bilicha, dkk, 2019) merupakan suatu proses yang alami terjadi dan dinamis yang dilakukan oleh individu dengan mempunyai tujuan untuk dapat mengubah perilaku individu agar mampu membentuk suatu hubungan dan sikap yang lebih tepat dengan tujuan untuk mengubah perilaku individu agar mampu membentuk suatu hubungan dan sikap yang lebih sesuai dengan kondisi lingkunganya.

Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik memiliki ciri-ciri sebagai berikut, memiliki persepsi yang akurat terhadap realita atau nyata, kemampuan untuk dapat beradaptasi dengan suatu tekanan atau stress dan kecemasan, mempunyai gambaran diri yang positif tentang dirinya, kemampuan untuk mengungkapkan perasaan, memiliki relasi interpersonal yang baik (Fatimah, 2010).

Adapun ketertarikan peneliti dalam mengangkat penelitian ini dikarenakan dimasa pandemi covid-19 ini sudah banyak mempengaruhi berbagai aspek kehidupan termasuk aspek pendidikan yang terjadi proses belajar mengajar yang berubah berawal dari tatap muka lalu beralih ke media pembelajarang *daring* atau melalui media *zoom*, *whatshaap group,* dan masih banyak lagi media *online* yang digunakan. Peneliti sendiri tertarik untuk mengetahui tingkat *self-control* dengan penyesuaian diri dalam pembelajaran *daring* pada remaja. Peneliti melaksanakan penelitian pada remaja usia 13 - 18 tahun yaitu anak smp dan sma yang berada di RT. 33- 34 Sekip Bendung Kota Palembang yang sedang melaksanakan pembelajaran *daring* dari rumah masing - masing. Apakah remaja yang melaksanakan *daring* dapat memahami pembelajaran seperti biasanya atau malah tidak dapat menyesuaikan dirinya dengan pembelajaran *daring*.

Schneider (Ali dan Asrori, 2011) ada lima faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri sebagai berikut: kondisi fisik terkait seperti, *hereditas* dan kondisi fisik, sistem tubuh dan kesehatan tubuh, kepribadian seperti, *modifiability*, pengaturan diri atau kontrol diri, *relisasi* diri, dan intelegensi, proses belajar seperti, belajar, pengalaman, serta latihan, dan determinasi diri, dan lingkungan seperti, keluarga, sekolah, masyarakat dan agama serta budaya.

Menurut Dariyo (2004) individu yang memiliki *self-control* diri yang baik, memiliki kemampuan dalam penyesuaian diri yang baik di lingkungan sosialnya. Respon penyesuaian diri baik atau buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai

suatu upaya organisme untuk mereduksi atau mejauhi ketegangan dan untuk memelihara keseimbangan yang lebih dan didukung oleh pengendalian diri dari pengaruh perilaku yang tidak sesuai dengan harapan lingkungan sosial yang ada disekitarnya dalam penyesuaian diri.

Calhoun dan Acocella (Ghufron & Risnawita, 2012) mendefinisikan *(self-control)* sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang. Dengan maksud yang lain ialah serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Menurut Averil (Ghufron dan Risnawita, 2012) kemampuan *self control* mencakup, mengontrol perilaku yang meliputi kemampuan mengatur pelaksanaan dan kemampuan mengatur stimulus, mengontrol kognitif yang terbagi berbagai kemampuan untuk memperoleh informasi dan kemampuan melakukan penilaian, dan juga mampu mengontrol keputusan.

Orang - orang yang memiliki *self control* yang baik memiliki ciri - ciri sebagai berikut ini, tekun dan mampu bertahan dengan tugas yang menjadi tanggung jawabnya walaupun ia mengalami banyak rintangan, memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan aturan dan norma yang berlaku dimana saja, perilakunya tidak menunjukkan sikap emosional yang meledak - ledak dan, memiliki sifat toleransi yang baik atau mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap situasi yang tidak disenangi, Forzano dan Logue (Titisari, 2017).

Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti merasa tertarik untuk melalukan penelitian mengenai " Hubungan antara *self - control* dengan penyesuaian diri dalam pembelajaran *daring* pada remaja di RT. 33-34 Sekip Bendung ".

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan keilmuan dalam bidang psikologi khususnya psikologi sosial dan psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan informasidan manfaat khususnya bagi remaja dalam upaya memahami dan menerapkan S*elf-control* dalam diri sehingga mampu melakukan penyesuaian diri dalam pembelajaran *daring* pada remaja di RT. 33-34 Sekip Bendung.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan digunakan sebagai masukan untuk seseorang dapat mempertimbangkan *Self-control* dengan penyesuaian diri menjadi tolak ukur untuk peneliti selanjutnya yang lebih baik lagi.

Hasil penelitian oleh Maria stephanie gunandar dan Muhana sofiati utami (2017) penelitian dengan judul hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau. Sampel penelitian mahasiswa angkatan 2016 sebanyak 96 orang yang terdiri dari fakultas UGM yakni, Psikologi, Ekonomi, dan Bisnis, serta Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Hasil penelitian menggunakan analisis *product moment* dari *person* untuk mengungkap anaknya di universitas dan dalam karirnya. Analisis korelasi yang menunjukkan bahwa kedua variabel yang positif dan signifikan, menunjukkan bahwa dukungan sosial orang tua memberikan pengaruh terhadap penyesuaian diri, terutama pada mahasiswa baru yang merantau. Hal ini sesuai dengan salah satu faktor penyesuaian diri yang diungkapkan oleh Schneiders (1964) yaitu kondisi lingkungan keluarga. Pada penelitian ini ditemukan bahwa variabel dukungan sosial orang tua memberikan sumbangan efektif sebesar 10% terhadap variabel penyesuaian diri, sedangkan sisanya yaitu 90% adalah kontribusi dari faktor-faktor lain.

2. METODE PENELITIAN

2.1 Identifikasi Variabel Penelitian

1) Variabel Tergantung : Penyesuaian diri
2) Variabel Bebas : *self-control.*

2.2 Definisi Operasional Variabel

1. Penyesuaian diri

Penyesuaian diri adalah sikap yang baru dalam mengahadapi situasi-situasi baru dilingkunganya yang umumnya dilakukan pada remaja di RT. 33-34 Sekip Bendung. Penyesuaian diri tersebut akan diungkap dengan menggunakan skala yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek penyesuaian diri berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Scheneiders (Risnawita & Ghufron, 2010) yaitu: 1) adaptasi 2) konformitas 3) penguasaan 4) variasi individu.

2. Self - Control

Self - control pada remaja di RT. 33-34 Sekip Bendung yang memiliki keinginan merubah tingkah laku dengan mampu mengontrol diri dengan baik dalam penyesuaian diri selama pembelajaran *daring*. *Self - control* ini menggunakan skala yang telah dibuat sendiri oleh peneliti dan pengukuran s*elf - control* dilakukan mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh ahli menurut Averill (2012) yaitu: 1) Kontrol perilaku, 2) Kontrol kognitif, 3) Mengontrol keputusan.

2.3 Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas pada penelitian ini ditemukannya hipotesis, yaitu adanya hubungan yang antara self - control dengan penyesuaian diri dalam pembelajaran *daring* pada remaja di rt. 33-34 Sekip Bendung.

2.4 Populasi Dan Sampling

Populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek atau objek yang mempunyai karakteristik atau gambaran dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh untuk dipelajari dan kemudian menarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012). Populasi bukanlah sekedar jumlah subjek atau objek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang bersekolah dirumah dengan menggunakan pembelajaran *daring* di RT. 33-34 Sekip Bendung kota Palembang.

Populasi penelitian ini adalah Remaja yang berada di RT. 33 - 34 Sekip Bendung, Palembang yang memiliki jumlah 180 Remaja. Dari jumlah populasi remaja tersebut adapun teknik yang digunakan peneliti. Menarik sampel penelitian yang ditentukan dengan mengadaptasi dari *table Isaac* dan *Michael* berdasarkan tingkat kesalahan 5% , sehingga dari jumlah keseluruhan tersebut berdasarkan *table Isaac* dan *Michael* dengan tingkat kesalaham 5% diperoleh jumlah sampel sebanyak 124 remaja.

Sebelum melakukan penelitian, terlebih dahulu melakukan uji coba terhadap skala atau *Try out* kepada 56 subjek remaja yang diambil dari sisa populasi digunakan sebagai sampel penelitian.

2.5 Metode Pengumpulan Data

Metode dalam penelitian ini disebut dengan penelitian kuantitatif. mengumpulkan data adalah dengan cara yang digunakan peneliti untuk mendapatkan data. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah skala. Skala adalah pertanyaan yang mengungkap atribut tertentu melalui respons pada pertanyaan yang telah dibuat.

Dalam Penelitian ini menggunakan skala yang sifatnya tertutup, antara lain subjek diminta untuk memilih salah satu dari beberapa jawaban yang disediakan. Skala penyesuaian diri didalam penelitian menggunakan skala *likert,* dan dibuat dalam bentuk *ceklist.* Skala penyesuaian diri terdiri dari dua bentuk pernyataan yaitu pernyataan yang mendukung (*Favourable)* dan tidak mendukung (*Unfavourable).*

Aitem-aitem pernyataan dibuat berdasarkan aspek-aspek tertentu dan disajikan dalam *blue print*. *Blue print* skala penyesuaian diri dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek - aspek penyesuaian diri yang diungkapkan oleh Schneiders (Risnawita & Ghufron, 2012) yaitu :

1) adaptasi 2) konformitas 3) penguasaan 4) variasi individu. Dan disusun kedalam 60 pernyataan. Setiap pernyataan disajikan dalam dua bentuk yaitu 30 pernyataan *favourable* dan 30 pernyataan *unfavourable* dan yang harus direspon subjek berdasarkaan 4 kategori jawaban yang telah disediakan yaitu (SS) Sangat setuju, (S) Setuju, (TS) Tidak setuju, (STS) Sangat tidak setuju. Nilai berkisar dari 4 sampai 1. Untuk aitem *favourabel* nilai tertinggi adalah 4 untuk jawaban sangat setuju (SS), 3 jawaban setuju (S), 2 jawaban tidak setuju (TS), 1 jawaban sangat tidak setuju (STS). Sedangkan sebaliknya untuk aitem *unfavourable*, nilai 4 jawaban sangat tidak setuju (STS), 3 jawaban tidak setuju (TS), 2 jawaban setuju (S), 1 jawaban (SS).

Blue print skala *self-control* dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek *self-control* yang diungkapkan oleh Averil, dkk (Ghufron M Nur & Risnawita, 2012) yaitu : 1) Kontrol perilaku 2) Kontrol kognitif 3) Mengontrol keputusan. Dan disusun kedalam 60 pernyataan. Setiap pernyataan disajikan dalam dua bentuk yaitu 32 pernyataan *favourable* dan 31 pernyataan *unfavourable* dan yang harus direspon subjek berdasarkaan 5 kategori jawaban yang telah disediakan yaitu (SS) Sangat

setuju, (S) Setuju, (N) Netral (TS) Tidak setuju, (STS) Sangat tidak setuju. Nilai berkisar dari 5 sampai 1. Untuk aitem *favourabel* nilai tertinggi adalah 5 untuk jawaban sangat setuju (SS), 4 jawaban setuju (S), 3 jawaban netral, 2 jawaban tidak setuju (TS), 1 jawaban sangat tidak setuju (STS). Sedangkan sebaliknya untuk aitem *unfavourable*, nilai 5 jawaban sangat tidak setuju (STS), 4 jawaban tidak setuju (TS), 3 jawaban netral, 2 jawaban setuju (S), 1 jawaban (SS).

2.6 Validitas Dan Reliabilitas

Validasi adalah aspek kecermatan dalam mengukur, Suatu tes baru dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila tes tersebut menjalani sesuai dengan fungsi ukurannya atau dapat memberikan hasil ukuran yang sesuai dengan maksud dikenakannya tes tersebut (Azwar, 2012). Sedangkan Sugiyono (2016) mengatakan bahwa suatu tes yang menghasilkan data tidak relevan dengan di adakannya pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah, apabila valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

Ide pokok dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2016).

Jika koefisien korelasi semakin tinggi diantara hasil ukur kedua tes yang pararel, maka berarti konsistensi diantara kedua-duanya akan semakin baik dan alat ukurnya disebut alat ukur yang reliabel. Namun sebaliknya jika korelasi diantar alat ukur yang pararel terna tidak tinggi maka dapat disimpulkan jika reliabilitasnya rendah. Dan walaupun secara teoritis besaran koefisien reliabilatas berkisaran antara 0 sampai 1,00 tetapi pada kenyataan koefisien sebesar 1,00 belum pernah dijumpai.

Dalam program SPSS, teknik yang disediakan untuk pengujian reliabilitas adalah *alpha* formula umum *cronbach* alasan menggunakan *alpha crombach* metode *alpha* sangat cocok digunakan pada skor berbentuk skala. Koefisien reliabilitas (**r**xx) berada dalam rentang angka dari 0 sampai dengan 1,00 sekalipun bila koefisien reliabilitas semakin tinggi mendekati angka 1,00 berarti pengukuran semakin realiabel.

Dalam tes ini tidak hanya terbatas pembelahan dan pembagian aitem-aitemnya ke dalam dua belahan saja. Namun cara pembelahannya dapat

diperluas pemakaiannyauntuk membagi tes yang akan didestinasi reliabilitas dalam pembelahan menjadi bagian-bagian sebanyak jumlah aitem-aitemnya. Dan setiap bagian hanya berisikan satu aitem saja, dengan menggunakan program komputer SPSS versi 20.0.

Metode analisiss data dalam penelitiian ini dilakukan dalam dua tahapan, 1. Uji asumsi dan 2. Uji hipotesis. Uji asumsi/ meliputi : (a) Uji normalitas, (b) Uji linieritas.

2.7 Metode Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik. Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Oleh sebab itu dilakukan pengambilan sampel menggunakan metode *random sampling*.

3. HASIL

A. Hasil Coba Alat Ukur

Pengukuran validitas ini dilakukan dengan cara menghitung koefisien skor subjek aitem yang bersangkutan. Melalui indeks daya beda aitem, maka dapat ditemukan aitem-aitem yang layak untuk digunakan dan aitem-aitem yang tidak layak (gugur) dalam penelitian. Pengujian validitas aitem-aitem alat ukur dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan batas minimum koefisien korelasi sudah dianggap memuaskan jika ≥ 0,30 (Azwar, 2012). Skala Penyesuaian Diri yang berjumlah 60 aitem dan terdiri dari 30 pernyataan *favourable* dan 30 pernyataan *unfavourable* telah dilakukan analisis validitas dengan batas minimum koefisien korelasi 0,30. Sehingga diperoleh 45 aitem yang valid dan 15 aitem yang gugur yaitu nomor ***2, 6, 13, 17, 25, 30, 35, 39, 44, 50, 55, 56, 58 dan 60***.

Skala *Self-control* yang berjumlah 60 aitem dan terdiri dari 30 pernyataan *favourable* dan 30 pernyataan *unfavourable* telah dilakukan analisis validitas dengan batas minimum koefisien korelasi 0,30. Sehingga diperoleh 46 aitem yang valid dan 12 aitem yang gugur yaitu nomor ***2, 3,4, 8, 15, 19, 23, 24, 33, 35, 36, 53 dan 60***.

B. Hasil Uji Asumsi

Berdasarkan hasil dari kedua data yang diperoleh melalui alat ukur yang dibuat oleh peneliti berdistribusi normal karena memenuhi kaidah p > 0,05, dapat dilihat dari nilai p alat ukur tersebut yaitu perilaku penyesuain diri p=0,151 (p > 0,05) dengan KS-Z 1,137 dan *self-control* nilai p= 0,368 (p > 0,05) dengan KS-Z 0,918.

Uji Linieritas merupakan uji yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas yaitu *self-control*

dan variabel tergantung yaitu penyesuaian diri. Kaidah yang digunakan adalah jika p < 0,05 berarti hubungan antara kedua variabel adalah linier, jika p > 0,05 maka hubungan antara kedua variabel tidak linier.

C. Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil nilai korelasi antara variabel *self-control* dengan penyesuaian diri yaitu r = 0,912 dengan nilai R square = 0,832 dan p = 0,000 dimana p < 0,01. Ini berarti bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara *self-control* dengan perilaku penyesuaian diri pada remaja di rt. 33-34 Sekip Bendung. Besarnya sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel *self-control* dengan pernyesuaian diri adalah sebesar 83,2% (R^2 = 0,832). Jadi masih terdapat 16,8% pengaruh dari faktor-faktor lain yang berhubungan dengan penyesuaian diri namun tidak diteliti oleh peneliti.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan statistik yang telah dilakukan untuk membuktikan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *Self - control* dengan Penyesuaian Diri pada remaja di rt.33-34 Sekip Bendung. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji regresi sederhana yang hasilnya menunjukkan adanya penerimaan terhadap hipotesis yang diajukan. Hasil tersebut dapat dilihat dari nilai koesifien korelasi r = 0,912 dengan nilai signifikansi (p) = 0,000 atau dengan kata lain p $\geq$ 0,01. Ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang (sangat signifikan**)** antara antara *Self-control* dengan Penyesuaian Diri dalam pembelajaran *daring* pada remaja di rt.33-34 Sekip Bendung.

Besarnya nilai sumbangan *Self-control* (variabel bebas) dengan Penyesuaian Diri (variabel terikat) adalah nilai R square = 0,832 atau 83,2 %. Berdasarkan hasil sumbangan efektif tersebut menunjukan bahwa *Self-control* berpengaruh terhadap tingginya Penyesuaian diri dalam pembelajaran *daring* pada remaja di rt. 33-34 Sekip Bendung. kecilnya sumbangan yang di berikan pada penelitian ini disebabkan keterbatasan teori yang digunakan oleh peneliti dan pada skla yang di buat oleh peneliti ada kata-kata yang mungkin kurang di pahami oleh subjek pada saat mengisi skala namun walaupun kecil sumbangan yang diberikan pada penelitian ini kedua variabel masih memiliki hubungan.

Penelitian yang dilakukan pada remaja rt. 33-34 Sekip Bendung dengan menggunakan variabel s*elf-control* (variabel bebas) dan variabel penyesuaian diri (variabel terikat), memiliki

sumbangan yang kecil dikarenakan keterbatasan teori yang digunakan peneliti pada penelitian ini dan kosakata pada beberapa aitem di skala yang peneliti gunakan mungkin kurang dipahami.

Dari hasil analisa data tersebut, *self-control* hanya menyumbang sebesar 83,2% terhadap penyesuaian diri dan sisanya 17,7 % Adapun faktor lain yang juga berpengaruh terhadap penyesuaian diri pada remaja rt.33-34 Sekip Bendung namun tidak diteliti lebih lanjut oleh peneliti faktor-faktor tersebut antara lain adalah kondisi fisik terkait seperti hereditas dan kondisi fisik, sistem tubuh dan kesehatan tubuh, kepribadian seperti, modifiability, pengaturan diri atau *self-control*, relisasi diri, dan intellegensi, proses belajar, seperti, belajar, pengalaman, serta latihan, dan determinasi diri, dan lingkungan seperti, keluarga, masyarakat dan agama serta budaya. Schneider (Ali dan Asrori, 2011).

Fatimah (Bilicha,dkk 2010) menyatakan bahwa Penyesuaain diri merupakan suatu proses yang alami terjadi dan dinamis yang dilakukan oleh individu dengan mempunyai tujuan untuk dapat mengubah perilaku individu agar mampu membentuk suatu hubungan dan sikap yang lebih tepat dengan tujuan untuk mengubah perilaku individu agar mampu membentuk suatu hubungan dan sikap yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. Dari hasil deskripsi data berdasarkan kategori penyesuaian diri menunjukan dari 124 remaja di rt.33-34 Sekip Bendung yang dijadikan subjek penelitian, terdapat 22 remaja atau 17,7% yang memilki penyesuaian diri tinggi, dan 85 remaja atau 68,5% memiliki penyesuaian diri sedang, serta 17 remaja atau 13,7% yang memiliki penyesuaian diri rendah. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat penyesuaian diri remaja dirt.33-34 Sekip Bendung adalah tinggi.

Adapun bentuk perilaku remaja yang menunjukan penyesuaian diri yang tinggi adalah berpendapat bahwa untuk apa belajar daring jika tidak pergi kesekolah, mengalami kesulitan untuk memahami pelajaran, remaja banyak mengalami perilaku menunda tugas dikarenakan halangan jaringan dan terlambat mengerjakan.

Remaja yang memiliki penyesuaian diri yang sedang dapat terlihat dari perilaku mereka remaja yang memilih diam dan tidak banyak berkomentar. Serta remaja yang memiliki penyesuaian diri rendah dapat dilihat pada remaja yang tidak melakukan interaksi dengan guru ataupun teman sekolahnya dalam berkomunikasi. Dapat disimpulkan bahwa jika remaja rt.33-34 Sekip Bendung memiliki penyesuaian diri yang tinggi

seperti yang diperoleh dari analisis data menunjukan dari 124 remaja terdapat 22 remaja atau 17,7% remaja yang memiliki penyesuaian diri tinggi.

Faktor-faktor terjadinya penyesuaian diri dapat dipengaruhi faktor fisiologis, psikologis, faktor perkembangan dan kematangan, faktor lingkungan dan faktor budaya dan agama. Faktor fisiologisnya yaitu , kondisi fisik, tipe-tipe tubuh, atau bentuk tempramen, faktor psikologis yaitu, pengalaman, hasil belajar, kebutuhan-kebutuhan, aktualisasi diri, frustasi dan depresi, faktor perkembangan dan kematangan yaitu, bertambahnya usia, perubahan dan perkembangan respon seperti pengaturan diri atau kontrol diri, perubahan individu telah matang untuk merespon dan menentukan pola penyesuaian diri, faktor lingkungan yaitu, keluarga, sekolah, masyarakat, faktor budaya dan agama yaitu lingkungan tempat individu berada berinteraksi seperti tata cara kehidupan dimasjid dan digereja akan mempengaruhi individu cara menempatkan diri dan bergaul dengan lingkungan masyrakat serta disekolahnya (Fatimah, 2010).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Maria stephanie gunandar dan Muhana sofiati utami (2017) penelitian dengan judul hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau. Sampel penelitian mahasiswa angkatan 2016 sebanyak 96 orang yang terdiri dari fakultas UGM yakni, Psikologi, Ekonomi, dan Bisnis, serta Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Hasil penelitian menggunakan analisis *product moment* dari *person* untuk mengungkap anaknya di universitas dan dalam karirnya. Analisis korelasi yang menunjukkan bahwa kedua variabel yang positif dan signifikan, menunjukkan bahwa dukungan sosial orang tua memberikan pengaruh terhadap penyesuaian diri, terutama pada mahasiswa baru yang merantau. Hal ini sesuai dengan salah satu faktor penyesuaian diri yang diungkapkan oleh Schneiders (1964) yaitu kondisi lingkungan keluarga. Pada penelitian ini ditemukan bahwa variabel dukungan sosial orang tua memberikan sumbangan efektif sebesar 10% terhadap variabel penyesuaian diri, sedangkan sisanya yaitu 90% adalah kontribusi dari faktor-faktor lain.

Menurut Dariyo (2004) individu yang memiliki *self-control* diri yang baik, memiliki kemampuan dalam penyesuaian diri yang baik di lingkungan sosialnya. Respon penyesuaian diri baik atau buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya organisme untuk mereduksi atau mejauhi ketegangan dan untuk

memelihara keseimbangan yang lebih dan didukung oleh pengendalian diri dari pengaruh perilaku yang tidak sesuai dengan harapan lingkungan sosial yang ada disekitarnya dalam penyesuaian diri.

Dalam penelitian ini penulis lebih meilihat dari sudut pandang seberapa besar *self-control* mempengaruhi perilaku penyesuaian diri pada remaja di rt.33-34 Sekip Bendung Palembang. Bedasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, adapun bunyi hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada hubungan yang sangat signifikan antara *self-control* dengan penyesuaian diri pada remaja di rt. 334-34 Sekip Bendung Palembang.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari analisis data dan pembahasan, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa ada hubungan sangat signifikan antara penyesuaian diri dengan *self-control* pada remaja di rt.33-34 Sekip Bendung.

DAFTAR RUJUKAN

Desmita, (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik*, (Bandung: Remaja Rosdakarya) di akses pada 27 november 2020.

Calhoun, J. F., dan Acocella, J. R. (1995). *Psikologi Tentang Penyesuaian Dan Hubungan Kemanusiaan.* Semarang: Press Semarang.

Fatimah. Enung (2010). *Psikologi perkembangan*. Cetakan ke III. Bandung: Pustaka Setia.

Forzano, L. B., & Logue, A W. (19995). *Self-Control and Impulsiveness in Childrenand Adults: Effect of Food Preferences. Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, diakses melalui https:// doi.org/10.1901/jeab.1995.64-33 pada 25 november 2020.

Ghufron, M. Nur, Rini Risnawati S. (2012). *Teori-teori Psikologi.* Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan edisi kelima.* Jakarta: erlangga diakses melalui jurnal.unud.acid pada 27 nov 2020 17:22.

Santrock, John. 2012. *Life Span Development*: edisi ketiga belas. Jilid 1. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama. Hal 398.

Schneiders, A. A. 1984. *Personal Adjusment And Mental Health.* New York: Holt, Rinehart and Wiston.

Sisdiknas. (2003). *Undang-undang Republik Indonesia Tentang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003*.

Virus corona: Tak semua pengajar, siswa siap terapkan 'sekolah di rumah'", BBC Indonesia, 18 Maret 2020, https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-51906763, diakses pada 07 desember 2020 00:39.