



Kontrol Diri dan Penyesuaian Diri Selama Pembelajaran Online

Mardiana¹, Dwi Hurriyati¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Bina Darma Palembang

DOI: <http://doi.org/10.29080/jpp.v13i1.696>

Abstract : Adjustment is very important in the online learning process which uses some applications such as zoom and whatsapp groups. This research aims to study the correlation between self-control and self-adjustment during online learning. The subjects involved were 180 teenagers in Sekip Bendung. The sampling technique used is simple random sampling. There are two instruments used, namely the self-control scale and the self-adjustment scale. The data was analyzed using simple regression with SPSS version 20.0. The results showed that there was a significant correlation between self-control and adjustment. Self-control correlate with adjustment in which the higher self-control felt the higher adjustment teenagers had.

Keywords : *Self-control, Adjustment, Teenager*

Abstrak : Penyesuaian diri sangat penting dalam proses pembelajaran daring yang menggunakan sejumlah aplikasi seperti zoom dan whatsapp group dan mengumpulkan buku setiap minggunya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri remaja selama mengikuti pembelajaran daring. Subjek yang dilibatkan berjumlah 180 remaja di Sekip Bendung. Teknik sampel yang digunakan adalah simple random sampling. Aada dua alat yang digunakan yaitu skala kontrol diri dan skala penyesuaian diri. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi sederhana dengan bantuan SPSS versi 20.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri. Kontrol diri yang dimiliki remaja di Sekip Bendung, Palembang berhubungan dengan tingkat penyesuaian diri mereka.

Kata kunci : Kontrol Diri, Penyesuaian Diri, Remaja

Pendahuluan

Penyesuaian diri adalah reaksi individu terhadap rangsangan dari dalam diri atau reaksi terhadap situasi yang berasal dari luar diri atau lingkungan (Ghufron & Risnawita, 2017). Pendapat lain menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah proses mempelajari tindakan atau sikap yang baru untuk menghadapi sejumlah situasi baru (Dayu, 2017). Penyesuaian diri juga merupakan proses alami dan terjadi secara dinamis yang dilakukan

oleh individu dengan tujuan mengubah perilaku agar membentuk hubungan dan sikap yang lebih sesuai dengan kondisi (Aminah, Sobari, & Fatimah 2021)

Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik memiliki persepsi yang akurat terhadap realita, mampu beradaptasi dengan stress dan kecemasan, mempunyai gambaran diri yang positif tentang dirinya, mampu mengungkapkan perasaan, serta memiliki relasi interpersonal yang baik (Aminah, Sobari, & Fatimah, 2021) Respon penyesuaian diri baik atau buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya organisme untuk mengurangi ketegangan dan memelihara keseimbangan yang ada di sekitarnya (Dariyo, 2004).

Pada saat masuk ke dalam lingkungan atau situasi yang baru akan timbul masalah sendiri bagi individu karena adanya perbedaan lingkungan fisik dan sosial (Widihapsari and Susilawati 2018). Penelitian (Margareta, Hidayati, and Maulana 2022) menunjukan bahwa ada penyesuaian diri siswa dalam belajar online di masa pandemi covid-19 “cukup” dari berbagai aspek, meliputi, tidak menunjukan adanya ketegangan emosional yang berlebihan, tidak menunjukan adanya mekanisme pertahanan yang salah, tidak menunjukan adanya frustrasi diri, memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahannya diri, mampu belajar dari pengalaman, bersikap realistis dan objektif.

Hasil penelitian Wijanarko dan Syafiq (2013) menunjukkan individu dapat menyesuaikan diri dengan cara menghindari masalah (*avoidance*), mengatasi masalah secara aktif, (*active coping*), mengatur emosi, pikiran dan tindakan (*self-control*). Ghufon dan Risnawita (2017) menambahkan bahwa *self-control* membantu individu mengatasi masalah dan berbagai hal merugikan. *Self-control* adalah pengaturan proses fisik, psikologis dan perilaku individu. Individu dengan *self-control* yang baik memiliki ciri tekun dan mampu bertahan dengan segala rintangan, menyesuaikan diri dengan aturan dan norma yang berlaku, tidak emosional, serta toleransi terhadap situasi yang tidak disenangi (Ghufon & Risnawita, 2017).

Ghufon dan Risnawita (2012) berpendapat bahwa kemampuan *self-control* mencakup, mengontrol perilaku yang meliputi kemampuan mengatur pelaksanaan dan kemampuan mengatur stimulus, mengontrol kognitif yang meliputi kemampuan untuk memperoleh informasi dan kemampuan melakukan penilaian, serta mengontrol keputusan. Chaplin (Titisari, 2017) berpendapat bahwa definisi dari *self-control* merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri dalam menekan dan merintangi impuls atau tingkah laku yang bersifat *impulsif*. *Self-control* ini berfungsi sebagai kemampuan untuk menahan tingkah laku yang dapat merugikan orang lain, dimana mereka memiliki *self-control* yang baik juga dan akan mengikuti peraturan yang ada. 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 menjauhi 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.

Adapun hasil penelitian Mujiburrahman dan Al-Qadri (2021) menunjukkan bahwa kontrol diri yang dimiliki siswa berhubungan erat dengan penyesuaian diri. Siswa yang memiliki penyesuaian diri yang tinggi akan mampu menginterpretasikan setiap stimulus yang diberikan, mempertimbangkannya dan memilih tindakan yang akan dilakukan dengan meminimalkan konsekuensi atau dampak yang tidak diinginkan. Sebaliknya, siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah, mereka akan kesulitan dalam mengarahkan dan mengatur perilaku sehingga mereka akan cenderung menunda tuntas tugas sebagai siswa, dan mengalihkannya kepada kegiatan yang lebih menyenangkan.

Pandemi corona yang melanda Indonesia sejak awal Maret 2020 memaksa siswa harus mampu 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 menuntut para siswa mampu mengontrol dan mengarahkan tindakan, sikap maupun perilaku. Semua yang dilakukan untuk dapat mencapai tujuan yaitu mampu diterima oleh lingkungan. Maka dari itu penyesuaian diri sangat penting pada remaja dalam proses pembelajaran yang menggunakan media zoom, whatsapp group dan mengumpulkan buku setiap minggunya. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melihat bagaimana hubungan antara kontrol diri dan penyesuaian diri selama belajar online pada siswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional yang menguji hubungan antara variabel *self-control* dan penyesuaian diri. Populasi penelitian terdiri dari 180 remaja di daerah Sekip Bendung Palembang. Sejumlah 125 sample dipilih melalui *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala *self-control* yang menggunakan aspek-aspek dari Averil (Ghufron and Risnawitaq S 2017) sedangkan skala penyesuaian diri mengacu pada sejumlah aspek yang disampaikan Scheneider (Ghufron and Risnawitaq, 2017). Selanjutnya data dianalisis menggunakan uji regresi sederhana dengan uji asumsi normalitas dan linieritas.

Nilai signifikansi normalitas penyesuaian diri $p = (0,151)$ sedangkan *self-control* $p = (0,368)$. Kedua data yang diperoleh berdistribusi normal karena memenuhi kaidah $p > 0,05$.

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas

Variabel	KS-Z	P	Keterangan
Penyesuaian Diri	1,137	0,151	Normal
<i>Self-control</i>	0,918	0,368	Normal

Tabel 2 menunjukkan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dengan nilai $F = 604,543$ dan $p = 0,000$. Nilai p merupakan seberapa linier hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Nilai $p = 0,000 > 0,01$ menunjukkan terdapat hubungan yang linier antara *Self-control* dan Penyesuaian diri.

Tabel 2
Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	P	Keterangan
<i>Self-control</i> (X) dengan Penyesuaian diri (Y)	604,543	0,000	Linier

Hasil Penelitian

Gambaran umum data penelitian dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 3
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Skor Yang Diperoleh (Empirik)				Skor Yang Dimungkinkan (Hipotetik)			
	Mean	SD	X Min	X Max	Mean	SD	X Min	X Max
Penyesuaian diri	107,94	15,621	79	149	132	29,33	44	220
<i>Self-control</i>	108,75	15,944	75	142	138	30,66	46	230

Skor empirik merupakan skor yang di dapat di lapangan sedangkan skor hipotetik merupakan skor yang diharapkan dapat dicapai oleh sampel penelitian. Mean empirik

variabel penyesuaian diri sebesar 107,94 adapun mean hipotetik sebesar 132. Selanjutnya mean empirik pada variabel *self-control* sebesar 108,75 dan mean hipotetik adalah 138.

Data penyesuaian diri dikelompokkan ke dalam kategorisasi tinggi, sedang, dan rendah. Adapun gambaran kategorisasinya terlihat pada table berikut.

Tabel 4
Kategorisasi Sampel Penelitian Alat Ukur Penyesuaian diri

Kategorisasi	N	%
Tinggi	22	17,7%
Sedang	85	68,5%
Rendah	17	13,7%
Total	124	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari sebanyak 124 remaja Sekip Bendung yang dijadikan subjek penelitian, terdapat 22 remaja (17,7%) dengan tingkat penyesuaian diri yang tinggi. Selanjutnya 85 remaja (68,5%) memiliki penyesuaian diri sedang dan 17 remaja (13,7%) dengan tingkat penyesuaian diri yang rendah. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa mayoritas remaja di Sekip bendung memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan baik.

Tabel berikut adalah kategorisasi kontrol diri yang ada pada subjek penelitian.

Tabel 5
Kategorisasi Sampel Penelitian Alat Ukur *Self-control*

Kategorisasi	N	%
Tinggi	24	19,4%
Sedang	82	66,1%
Rendah	18	14,5%
Total	124	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat 24 remaja (19,4%) memiliki *self-control* yang tinggi, 82 remaja (66,1%) dengan *self-control* sedang dan 18 remaja (14,5%) memiliki *self-control* yang rendah. Dari gambaran tersebut dapat dikatakan bahwa rata-rata *self-control* remaja di Sekip Bendung ada pada tingkatan yang tinggi.

Selanjutnya adalah hasil uji regresi sederhana yang digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Berdasarkan tabel 6 diperoleh hasil nilai korelasi antara variabel *Self-Control* dengan Penyesuaian Diri yaitu $r = 0,912$ dengan nilai $R^2 = 0,832$, nilai $p = 0,000$ dimana $p \geq 0,01$. Ini berarti bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara *Self-Control* dengan Penyesuaian Diri pada remaja di RT. 33-34 Sekip Bendung. Besarnya sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel *Self-Control* terhadap Penyesuaian Diri adalah sebesar 83,2% ($R^2 = 0,832$).

Tabel 6
Hasil Uji Regresi Sederhana

Variabel	r	R ²	p	Keterangan
<i>Self-Control</i> Dengan Penyesuaian Diri	0,912	0,832	0,000	Sangat Signifikan

Pembahasan

Hasil uji regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri. Hasil tersebut dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi $r = 0,912$ dengan nilai signifikansi (p) = 0,000 atau dengan kata lain $p \geq 0,01$. Hasil uji tersebut menunjukkan hubungan yang sangat signifikan antara *self-control* dengan penyesuaian diri dalam pembelajaran *daring* pada remaja di Sekip Bendung. Menurut Dariyo (2004) individu yang memiliki *self-control* diri yang baik, akan mampu menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan sosialnya. Penyesuaian diri yang baik atau buruk dilihat sebagai upaya mengurangi ketegangan dan memelihara keseimbangan. Penelitian Mujiburrahman dan Al-Qadri (2021) bahwa kontrol diri yang dimiliki siswa berhubungan erat dengan penyesuaian diri. Siswa yang memiliki penyesuaian diri yang tinggi akan mampu menginterpretasikan setiap stimulus yang diberikan, mempertimbangkannya dan memilih tindakan yang akan di lakukan dengan meminimalkan konsekuensi atau dampak yang tidak diinginkan

Besarnya nilai sumbangan *self-control* terhadap penyesuaian diri terlihat dari nilai R square sebesar 0,832. Nilai 0.832 menunjukkan bahwa 83,2 % *self-control* menyumbang terhadap penyesuaian diri remaja di Sekip Bendung selama pembelajaran *daring*. Ada 17,7 % faktor lain yang juga berpengaruh terhadap penyesuaian diri tetapi tidak diteliti dalam penelitian ini. Adapun faktor lain yang juga berpengaruh terhadap penyesuaian diri menurut Schneider (Ali dan Asrori 2018) 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.

Dari hasil deskripsi data berdasarkan kategori penyesuaian diri mayoritas subjek memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi. Adapun bentuk perilaku remaja yang menunjukkan penyesuaian diri yang tinggi adalah mendiskusikan resiko apa yang akan mereka terima jika tidak mengikuti pembelajaran, mencari cara memahami materi saat mengalami kesulitan, serta menghubungi guru mereka saat mengalami kendala jaringan atau terlambat mengerjakan tugas. Pada remaja yang memiliki penyesuaian diri sedang terlihat perilaku tidak banyak berkomentar bahkan cenderung memilih diam. Adapun penyesuaian diri yang rendah dapat dilihat pada remaja yang tidak melakukan interaksi dengan guru ataupun teman sekolahnya serta tidak berkomunikasi.

Kategori kontrol diri menggambarkan 24 % dari siswa di sekolah mampu dalam mengontrol diri dengan baik. Hal ini senada dengan pendapat Goldfriend dan Merbaum (Ghufron and Risnawitaq S,2017) dimana kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Akan tetapi, hasil penelitian ini lebih banyak menunjukkan 82 % dari siswa di sekolah masih terdapat kontrol diri cukup baik (sedang) yang menggambarkan masih ada siswa di sekolah yang kurang mampu dalam hal mengontrol diri dan perlunya peningkatan dalam hal mengontrol diri yang baik.

Simpulan dan Saran

Self-control berhubungan signifikan dengan penyesuaian diri dalam pembelajaran *daring* pada remaja di Sekip Bendung Palembang. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki remaja maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian diri mereka. Mayoritas subjek yang terlibat dalam penelitian ini memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi dan sedang. Kontrol diri para subjek mayoritas juga berada pada kategori tinggi dan sedang. Ada sejumlah perilaku yang terlihat pada subjek dengan penyesuaian diri tinggi seperti mencari tau alasan untuk apa belajar *daring*, menghubungi guru jika mengalami kesulitan

jaringan, serta berusaha mencari jalan memahami materi. Adapun mereka dengan penyesuaian sedang lebih memilih untuk tidak banyak komentar atau bahkan diam sedangkan kategori rendah cenderung tidak mau berkomunikasi dengan guru atau teman.

Remaja sebaiknya dapat membuat kelompok belajar melalui grup *whatsapp* atau mengikuti les bersama dalam menyesuaikan diri dengan pembelajaran daring. atkan media *online* yang digunakan saat belajar saat ini, mengerjakan tugas-tugas sekolah tepat waktu, mentaati aturan sekolah, menggunakan fasilitas belajar sebagaimana mestinya. Orang tua juga dapat memberikan motivasi dan mendampingi anak belajar saat *daring*. Pendampingan dapat berupa bantuan saat mengerjakan tugas, menjadi guru bagi anak, memenuhi fasilitas belajar, dan mendengarkan keluhan kesah yang dialami selama belajar *daring*. Penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan penyesuaian diri dapat melibatkan variabel lain secara bersama sehingga dapat terlihat bagaimana sumbangan kontrol diri pada penelitian yang berbeda jumlah variabel dan subjeknya

Daftar Pustaka

- Aminah, A., Sobari, T., & Fatimah, S. (2021). Hubungan Self-efficacy Dengan Kematangan Karier Peserta Didik Kelas Xii Sma. *Jurnal Fokus*, 4(1), 39–48.
- Ali, Mohammad, And Asrori, Mohammad. 2018. *Mohammad Ali, Mohammad Asrori. (2018). Psikologi Remaja. Jakarta: Pt. Bumi Aksara.* Jakarta: Pt. Bumi Aksara.
- Dariyo, Agus. 2004. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Grasindo.
- Dayu. 2017. “Kemandirian Dan Penyesuaian Diri Remaja Yang Menjadi Orang tua Tunggal.” *Jurnal Psikoborneo* 5(1):96–101.
- Ghufron, M. Nur, And Rini Risnawitaq S. 2017. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media.
- Margareta, Yulina, Novi Wahyu Hidayati, And Riki Maulana. 2022. “Analisis Penyesuaian Diri Dalam Belajar Online Masa Pandemi Covid-19 Siswa Kelas X Sman 1 Sekadau.” *Bikons: Jurnal Bimbingan Konseling* 2(1).
- Mujiburrahman, Dan Al-Qadri. 2021. “Hubungan Antara Kemampuan Kontrol Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Taliwang.” *Jurnal Realita Bimbingan Dan Konseling (Jrbk)* 6(2).
- Setiawan, Adib. 2020. *Lembar Kegiatan Literasi Saintifik Untuk Pembelajaran Jarak Jauh Topik Penyakit Coronavirus 2019 (Covid-19)*. April 2020. Universitas Pahlawan: Jurnal Ilmu Pendidikan.
- Titisari, H. T. D. (2018). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Delikuen Pada Siswa Sma Muhammadiyah 1 Jombang. 73 Universitas Sriwijaya Psikodimensia, 16(2), 131.
- Widihapsari, I., And L. Susilawati. 2018. “Widihapsari, I., & Susilawati, L. (2018). Peran Kecerdasan Emosional Dan Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Universitas Udayana Yang Berasal Dari Luar Pulau Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 48–62.” *Jurnal Psikolohi Udayana* 5(1):48–62.
- Wijanarko, E., & Syafiq, M. (2013). Studi Fenomenologi Pengalaman Penyesuaian Dirimahasiswa Papua Di Surabaya. *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*, 3(2), 79–92.