

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kampus adalah salah satu tempat berlangsungnya pendidikan. Tak salah, jika kampus dianggap sebagai tempat belajar karena mahasiswa bisa menggantungkan impian, cita-cita dan masa depan. Di dalam kampus mahasiswa tak sekedar datang untuk kuliah, ujian, dan kumpul tetapi kampus menjadi sarana pengembangan bakat dan penanaman nilai-nilai, sarana untuk mahasiswa dapat membentuk sebuah organisasi, sehingga dari ruang kuliah dan berbagai kegiatan kampus itu diharapkan akan lahir mahasiswa yang kreatif, kritis, bertanggung jawab dan bermoral.

Organisasi mahasiswa di tingkat universitas terdiri atas Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM), dan Dewan Perwakilan Mahasiswa (DPM). Sedangkan organisasi mahasiswa di tingkat Fakultas terdiri dari Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas (BEMF) dan Dewan Perwakilan Mahasiswa Fakultas (DPMF), dan di tingkat jurusan/program studi terdapat Himpunan Mahasiswa Program Studi (HMPS) dalam (Pertiwi, at al, 2015). Sementara itu, untuk mewedahi minat, bakat, dan pembinaan prestasi mahasiswa di suatu universitas, terdapat Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). Agar tercapai suatu keteraturan dan penyaluran yang tepat maka dibentuklah adanya pembinaan bidang organisasi mahasiswa. Unit kegiatan mahasiswa merupakan tempat mahasiswa untuk mengembangkan minat, keahlian dari masing-masing mahasiswa dan kemampuan untuk bersosialisasi dengan dunia luar. Dengan mengikuti UKM banyak sekali sisi positif yang bisa diambil, salah satunya dengan mengikuti kegiatan UKM kita juga akan mengetahui atau mengenal mahasiswa dari jurusan lain.

Sama halnya dengan Universitas HKBP NOMMENEN Medan, terdapat banyak organisasi kemahasiswaan di dalamnya. Baik organisasi di tiap Fakultas, program studi, hingga Unit Kegiatan Kemahasiswaan (UKM) seperti: UKM Mahatala (mahasiswa pecinta alam), UKM Concordia yang bergerak di bidang seni tarik suara, UKM Kerohanian, UKM bela diri seperti taekwondo dan kungfu, serta masih banyak lagi unit kegiatan mahasiswa lain. Selain itu terdapat juga organisasi mahasiswa dari berbagai perkumpulan. Organisasi ini di latarbelakangi oleh daerah asal dari beberapa mahasiswa UHN. Seperti organisasi Merga Silima, dimana anggotanya adalah mahasiswa/i yang bersuku Karo, kemudian ada organisasi Mahasiswa Simalungun yang mana anggota nya adalah mahasiswa/i suku Batak Simalungun, ada juga organisasi mahasiswa Himpunan Mahasiswa Samosir (HIMAS) yang anggota nya adalah mahasiswa/i yang berasal dari pulau Samosir, dan juga terdapat organisasi perkumpulan mahasiswa yang berasal dari Nias yang bernama KMN (Kesatuan Mahasiswa Nias) Universitas HKBP Nommensen Medan. Dan masih banyak lagi organisasi mahasiswa yang ada di kampus UHN.

Kesatuan Mahasiswa Nias disingkat KMN, adalah salah satu Organisasi yang berpusat dan bertempat di Universitas HKBP Nommensen Medan. Organisasi ini di dirikan pada tanggal 25 Februari 1976 sampai dengan jangka waktu yang tidak ditentukan. Organisasi ini dibentuk dengan tujuan menghimpun mahasiswa dan mahasiswi yang berasal dari Kepulauan Nias kedalam wadah kesatuan untuk membina dan mengembangkan daya kreatifitas dalam melaksanakan Tri Darma Perguruan Tinggi yang bertempat di Universitas HKBP Nommensen Medan, membina dan mempersiapkan mahasiswa dan mahasiswi yang berasal dari kepulauan Nias untuk menjadi kader pemimpin yang profesional, konstruktif, intelektual dan kritis, mengembangkan wahana opini mahasiswa sebagai jalur ideal untuk menumbuhkan minat dan

bakat, serta ikut menyukseskan pembangunan nasional secara umum dan daerah kepulauan Nias pada khususnya disegala bidang.

Organisasi ini berusaha mencapai tujuannya dengan sebaik-baiknya berdasarkan azas organisasi yaitu Pancasila. Usaha organisasi dalam menyelenggarakan dan turut serta dalam kegiatan dibidang pendidikan, penelitian sosial, ekonomi dan budaya dan kegiatan lainnya yang tidak menyimpang dari azas dan tujuan organisasi tersebut. Membina dan mengusahakan hubungan baik dengan pemerintahan maupun swasta serta organisasi lain yang menerima azas KMN-UHN Medan, dalam rangka pencapaian tujuan organisasi yang bersifat tidak mengikat.

Adapun bentuk organisasi KMN ini adalah berbentuk kesatuan dan yang menjadi anggota adalah mahasiswa yang berasal dari kepulauan Nias yang telah ditetapkan oleh Badan Pengurus Harian KMN-UHN Medan yang menerima azas dan tujuan organisasi dan berdasarkan tanggung jawabnya sebagai generasi penerus harapan bangsa.

Pada dasarnya fungsi dari suatu organisasi merupakan wadah bagi mahasiswa untuk dapat melakukan berbagai macam kegiatan di luar kegiatan perkuliahan. Dalam organisasi juga mahasiswa dapat mengembangkan keterampilan dan kemampuan yang di milikinya, serta menjadi wadah untuk dapat lebih banyak mengenal mahasiswa lain di kampusnya. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, bagian ketujuh tentang Kemahasiswaan paragraf 3, tentang Organisasi Kemahasiswaan pasal 77 ayat 2 menyebutkan bahwa organisasi kemahasiswaan paling sedikit memiliki fungsi untuk : a) Mewadahi kegiatan mahasiswa dalam mengembangkan bakat, minat dan potensi mahasiswa, b) Mengembangkan kreatifitas, kepekaan, daya kritis, keberanian dan kepemimpinan serta rasa

kebangsaan, c) Memenuhi kepentingan dan kesejahteraan mahasiswa, d) Mengembangkan tanggungjawab sosial melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dalam (Patunru, 2020)

Menurut Sukirman dalam Patunru (2020), dengan mengikuti kegiatan organisasi bisa memperoleh beberapa manfaat, diantaranya : a) Melatih kerjasama dalam bentuk tim kerja multi disiplin, b) Membina sikap mandiri, percaya diri, disiplin dan bertanggung jawab, c) Melatih berorganisasi, d) Melatih berkomunikasi dan menyatakan pendapat didepan umum, e) Membina dan mengembangkan minat bakat, f) Meningkatkan rasa kepedulian dan kepekaan pada masyarakat dan lingkungan mahasiswa, g) Menambah wawasan, h) Membina kemampuan kritis, produktif, kreatif dan inovatif.

Organisasi KMN menjadi salah satu wadah bagi mahasiswa/i yang berasal dari suku Nias untuk bisa bergabung dengan mahasiswa sesama sukunya. Namun, bagi para mahasiswa penyesuaian diri merupakan hal yang sangat penting, dimana yang awalnya mereka berada di daerah asal kini harus berada di daerah yang baru pertama kali mereka datangi. Dalam menjalani kehidupan dan aktivitasnya, mereka harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya agar dapat beraktivitas dengan baik dan lancar, serta agar tidak menimbulkan suatu hal yang dapat merugikan baik dirinya sendiri maupun lingkungan dimana ia berada. Begitu juga halnya dalam lingkungan kampus, mereka juga harus mampu menyesuaikan diri dengan orang-orang baru dan berbeda suku, juga harus mampu menyesuaikan diri dengan sistem yang ada di kampus dan dengan dosen-dosen. Bila seseorang baik dalam melakukan penyesuaian diri maka ia akan dapat mengatur regulasi emosinya dengan baik, sebaliknya bila seseorang kurang baik dalam melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitarnya maka ia akan sulit dalam mengendalikan emosi dirinya.

Saat menjalani masa-masa awal perkuliahan, kebanyakan dari mahasiswa yang berasal dari Nias hanya melakukan penyesuaian diri dengan sesama mahasiswa Nias dan cenderung apatis terhadap mahasiswa yang berbeda suku dengan nya. Walaupun ada juga sebagian kecil yang langsung menjalin hubungan dengan mahasiswa lain yang berbeda suku. Dari hal ini, akan bisa menjadi suatu hambatan bagi mereka yang cenderung sulit melakukan penyesuaian diri dengan orang-orang baru di sekitarnya sehingga akan bisa menjadi suatu penghambat dalam melakukan aktivitasnya terutama di lingkungan kampus.

Salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah regulasi emosi. Semua manusia pernah merasakan sensasi emosi dari pengalaman hidup sehari-hari. Gross dan Thomson dalam Nansi & Utami, (2016) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. Salah satu keterampilan penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa ialah kemampuan meregulasi dan mengontrol emosi dan perilaku. Regulasi emosi menurut Thomspson adalah suatu proses intrinsik maupun ekntrinsik yang bertanggung jawab untuk belajar bagaimana mengenali, memantau, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosi, dalam Inayati & Savira (2017).

Menurut Roberton, Daffren, & Bucks (dalam Septiawan, 2019), seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi akan mampu berperilaku dengan benar dan menguntungkan dirinya sendiri dan orang lain seperti bekerja sama, menolong, bersahabat, berbagi dan sebagainya. Tetapi lain halnya dengan seseorang yang memiliki regulasi emosi rendah akan memunculkan dampak negatif dari ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi karena kurang memahami emosi yang dirasakan dan memahami kejadian yang ia alami sehingga mengakibatkan kesulitan melakukan modifikasi

emosi dalam melakukan penyelesaian masalah yang dihadapi. Kemampuan meregulasi emosi menurut Thompson dalam (Septiawan, 2019), menyatakan bahwa kemampuan mengontrol status emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi agar sesuai lingkungan sekitarnya. Regulasi emosi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Hasil regulasi emosi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah.

Kemampuan mengelola emosi menjadi hal penting untuk membantu individu dalam mencapai kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis. Gohm & Clore dalam Utama (2017), menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan individu sangat ditentukan oleh perubahan atau pengalaman emosional yang dialaminya. Ketika individu lebih banyak mengalami dan terjebak dalam emosi negatif seperti kecewa, sedih, marah dan perasaan negatif lainnya maka individu cenderung diliputi suasana psikologis yang tidak nyaman dan tidak menyenangkan bagi individu tersebut. Hal ini menyebabkan individu tersebut menjadi sulit merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan.

Penyesuaian diri menurut Scheiders dalam Arum & Khoirunnisa (2021), merupakan suatu proses yang mencakup proses mental dan tingkah laku, dimana individu diharapkan mampu mengatasi kebutuhan-kebutuhan diri, ketegangan-ketegangan, serta konflik-konflik dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal. Seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik adalah seseorang yang mampu memenuhi kebutuhan dan mampu mengatasi masalahnya secara wajar, tidak merugikan dirinya sendiri dan juga lingkungannya.

Begitu juga yang terjadi pada mahasiswa-mahasiswi yang berasal dari kepulauan Nias dan sedang menjalani perkuliahan di Universitas HKBP Nommensen Medan, terkhususnya mereka yang ikut dalam Organisasi Kesatuan Mahasiswa Nias (KMN) di lingkungan kampus UHN.

Menurut Riskiyani (2017), menyatakan penyesuaian diri merupakan proses sepanjang hayat (*lifelong process*) yang akan terus dihadapi oleh manusia. Sunarto dan Agung (2002) dalam Riskiyani (2017), menyatakan individu yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri ditandai dengan hal-hal sebagai berikut : (1) tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, (2) Tidak ada mekanisme psikologis, (3) Tidak ada frustrasi pribadi, (4) Memiliki pertimbangan rasional dan penghargaan diri, (5) mampu dalam belajar, dan (6) bersikap realistis.

Seseorang tidak hanya memiliki emosi, tetapi juga perlu mengatur emosi, dalam arti seseorang perlu mengambil sikap dan menerima konsekuensi dari tindakan emosional tersebut. Keadaan emosi yang dipengaruhi oleh perubahan lingkungan hidup memberikan peran penting terhadap mahasiswa yang sedang mengalami masa transisi. Pada masa transisi ini mahasiswa perlu melakukan sebuah penyesuaian diri agar mampu beradaptasi dan melangsungkan hidup pada lingkungan baru. Namun, pada situasi transisi individu mengalami banyak hambatan, sehingga memerlukan penyesuaian atas kondisi yang berubah. Begitu juga dengan mahasiswa yang berasal dari Nias pada saat awal perkuliahannya. Kebanyakan dari mereka masih merasa sulit untuk meregulasi emosinya terhadap penyesuaian diri dengan situasi yang baru mereka temui. Dari hal tersebut pula pernah terjadi suatu insiden pertikaian antara mahasiswa dari Nias dengan mahasiswa Batak di dalam lingkungan kampus UHN. Hal ini menimbulkan kerugian baik diantara mahasiswa yang terlibat pertikaian dan juga bagi pihak kampus. Dari kejadian tersebut terlihat jelas bahwa penyesuaian diri sangat erat kaitannya dengan regulasi emosi seseorang.

Semakin baik penyesuaian diri seseorang dengan orang-orang dan lingkungan sekitarnya, maka ia akan mudah meregulasi emosinya dengan baik terhadap kejadian atau peristiwa yang ia alami.

Permasalahan penyesuaian diri ini pun dapat dialami pada mahasiswa KMN Universitas HKBP Nommensen Medan terutama pada mahasiswa baru dimana mereka sedang berada pada posisi peralihan, sebelumnya berada dilingkungan sekolah memakai seragam sekolah kini berada dilingkungan kampus dengan status mahasiswa dan berbagai macam aturan yang ada.

Fenomena yang terjadi pada mahasiswa terutama pada mahasiswa yang sudah bergabung dalam KMN berdasarkan wawancara tidak terstruktur beberapa mahasiswa mengatakan jika mereka merasa sulit memulai hubungan baru dikampus karena perubahan yang terjadi, selain itu mereka mengatakan mengalami kesulitan menyesuaikan diri, berikut pernyataannya:

“Kalau dulu, saya pas pertama kali datang ke medan, saya di temani oleh teman saya dari SMK. Dia lebih duluan merantau dan kuliah dari saya. Jadi untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, saya di bantu oleh kawan saya itu. Lagian, orang-orang yang pertama saya jumpai juga adalah orang-orang yang berasal dari Nias dan kuliah di kampus Nommensen. Sehingga penyesuaian diri saya dengan mereka cukup cepat. Namun, untuk di lingkungan kampus, kan pertama kali jadi mahasiswa itu, saya kaya merasa asing. Banyak orang-orang yang saya jumpai di hari awal-awal masuk kampus itu, masih dalam tahap pengenalan. Itu berlangsung selama tiga hari. Setelah itu seluruh mahasiswa yang jurusan nya sama di gabungkan dalam satu ruangan. Di situ diadakan pengenalan dengan dosen dan juga senior. Disini barulah saya bisa sedikit menyesuaikan diri. Saya mulai merasa nyaman dengan lingkungan sekitar saya. Juga saya mulai mendapatkan teman-teman baru selain dari sesama suku Nias, saya mulai berteman dengan orang-orang dari Suku Batak dan juga Karo”

”Jadi gini, memang benar semua yang ikut KMN adalah yang berasal dari Nias. Jadi dari segi bahasa tidak perlu menyesuaikan diri lagi. Hanya saya, tiap orang itu karakter nya berbeda kan. Disini saya perlu menyesuaikan diri lagi dengan mereka yang memiliki karakter berbeda dengan saya. Apalagi kita orang Nias ini juga kadang cepat sekali terpancing emosi dan dan cepat tersinggung. Waktu itu saya menyesuaikan diri dengan merek. Dari candaan dan cara berbicara juga saya selalu menahan diri. Prinsip saya di awal gini, biarkan orang lain bercanda dengan saya, atau melakukan sesuatu yang mungkin itu menyinggung saya, tapi sebisa mungkin saya akan tetap menahan diri. Dan syukur nya juga, tidak ada dari mereka yang melakukan sesuatu yang menyinggung perasaan saya dan juga sebaliknya”

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian tidak langsung terjadi, mahasiswa tersebut melalui proses pengenalan baru kemudian sedikit bisa menyesuaikan dengan teman diluar sukunya. Perubahan yang terjadi tersebut menimbulkan kesulitan, kesulitan yang dialami berupa sulit memulai hubungan baru dengan teman baru dan dosen. Kesulitan tersebutlah yang menimbulkan emosi-emosi negatif dimana jika dibiarkan subyek akan mengalami stress dan kegiatan sehari-hari terganggu. Menghadapi kondisi yang berubah sangat diharapkan individu mampu mengelola emosinya atau meregulasi emosinya sendiri, dengan demikian individu dapat mengelola emosinya dimana ketika menghadapi masalah individu tidak mengalami perasaan negatif yang berlebihan.

Masa penyesuaian diri tak lepas dari kemampuan mengelola emosi yang dimiliki oleh setiap mahasiswa, bagaimana kemampuan untuk merasakan, memahami, dan dapat secara efektif menerapkan daya serta kepekaan emosi sebagai sumber energi, koneksi, informasi, dan pengaruh yang manusiawi. Sehingga penyesuaian diri yang harus dilakukan oleh mahasiswa yang masih berproses untuk beradaptasi dengan lingkungannya dapat terlaksana seperti yang diharapkan (Utama, 2017). Setiap individu memiliki caranya tersendiri untuk melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungannya. Dalam lingkungan perguruan tinggi penyesuaian diri merupakan suatu proses yang harus dilakukan oleh setiap mahasiswa.

Berdasarkan uraian latar belakang dan kutipan wawancara diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara penyesuaian diri dengan regulasi emosi mahasiswa yang ikut Kesatuan Mahasiswa Nias (KMN) Universitas HKBP Nommensen Medan.

1.2 RumusanMasalah

Berdasarkan pada latar belakang diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Adakah hubungan antara penyesuaian diri dengan regulasi emosi mahasiswa yang ikut Kesatuan Mahasiswa Nias (KMN) Universitas HKBP Nommensen Medan.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan mengacu pada permasalahan yang peneliti uraikan pada rumusan masalah, maka dari itu tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan regulasi emosi mahasiswa yang ikut Kesatuan Mahasiswa Nias (KMN) Universitas HKBP Nommensen Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaatnya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada bidang psikologi dan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian sejenis dimasa yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Sebagai media menambah ilmu pengetahuan dan konsep keilmuan psikologi dan sebagai pertimbangan oleh pihak yang berkepentingan untuk lebih memperhatikan realita kondisi mahasiswa dalam pembuatan skripsi sekarang dan masa yang akan datang.

2. Studi Psikologi

Sebagai media informasi dan penambah ilmu pengetahuan sehingga dapat menjadi referensi dan acuan dalam pematerian dan penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penyesuaian Diri

2.1.1 Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut Semiun dalam Handono & Bahsori (2013), mengatakan penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangan, frustrasi-frustrasi, dan konflik-konflik batin serta menyelaraskan tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia dimana ia hidup. Ia juga menambahkan penyesuaian diri berarti seperti pemuasan kebutuhan, keterampilan dalam menangani frustrasi dan konflik, ketenangan pikiran/jiwa, atau bahkan pembentukan simtom-simtom. Itu berarti belajar bagaimana bergaul dengan baik dengan orang lain dan menghadapi tuntutan tuntutan tugas.

Menurut Schneiders dalam Sulistyorini & Rahmawati (2013), mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami di dalam dirinya. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antar tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Menurut Fatimah dalam Arum & Khoirunnisa (2021), mengatakan individu yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai dengan tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan, tidak menunjukkan mekanisme pertahanan yang salah, tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahannya diri, mampu belajar dari pengalaman dan bersikap realistis dan objektif.

Penyesuaian diri menurut Nadzir & Wulandari (2013), merupakan suatu proses dinamik terus menerus yang mencakup respon mental dan tingkah laku dalam mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam diri individu, sehingga tercapai tingkat keselarasan atau harmoni antara diri dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana individu tinggal. Pendapat lain dikemukakan oleh Fatimah dalam Anjani (2019), bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya.

Dari beberapa definisi diatas maka dapat peneliti simpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu kemampuan untuk membuat hubungan yang serasi dan memuaskan antara individu dan lingkungan disekitarnya.

2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders dalam Wijaya (2007), faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah:

1. Keadaan fisik

Kondisi fisik individu merupakan faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, sebab keadaan sistem-sistem tubuh yang baik merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik. Adanya cacat fisik dan penyakit kronis akan melatarbelakangi adanya hambatan pada individu dalam melaksanakan penyesuaian diri.

2. Perkembangan dan kematangan

Bentuk-bentuk penyesuaian diri individu berbeda pada setiap tahap perkembangan. Sejalan dengan perkembangannya, individu meninggalkan tingkah laku infantil dalam merespon lingkungan. Hal tersebut bukan karena proses pembelajaran semata, melainkan karena individu

menjadi lebih matang. Kematangan individu dalam segi intelektual, sosial, moral, dan emosi mempengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri.

3. Keadaan psikologis

Keadaan mental yang sehat merupakan syarat bagi tercapainya penyesuaian diri yang baik, sehingga dapat dikatakan bahwa adanya frustrasi, kecemasan dan cacat mental akan dapat melatarbelakangi adanya hambatan dalam penyesuaian diri. Keadaan mental yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungannya. Variabel yang termasuk dalam keadaan psikologis di antaranya adalah pengalaman, pendidikan, konsep diri, dan keyakinan diri.

4. Keadaan lingkungan

Keadaan lingkungan yang baik, damai, tentram, aman, penuh penerimaan dan pengertian, serta mampu memberikan perlindungan kepada anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri. Sebaliknya apabila individu tinggal di lingkungan yang tidak tentram, tidak damai, dan tidak aman, maka individu tersebut akan mengalami gangguan dalam melakukan proses penyesuaian diri. Keadaan lingkungan yang dimaksud meliputi sekolah, rumah, dan keluarga.

2.1.3 Aspek-Aspek Atau Ciri-Ciri/Karakteristik Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders dalam Wijaya (2007) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri yang baik meliputi enam aspek sebagai berikut:

1. Kontrol terhadap emosi yang berlebihan

Aspek pertama menekankan kepada adanya kontrol dan ketenangan emosi individu yang memungkinkannya untuk menghadapi permasalahan secara inteligen dan dapat menentukan

berbagai kemungkinan pemecahan masalah ketika muncul hambatan. Bukan berarti tidak ada emosi sama sekali, tetapi lebih kepada kontrol emosi ketika menghadapi situasi tertentu.

2. Mekanisme pertahanan diri yang minimal

Aspek kedua menjelaskan pendekatan terhadap permasalahan lebih mengindikasikan respon yang normal dari pada penyelesaian masalah yang memutar melalui serangkaian mekanisme pertahanan diri yang disertai tindakan nyata untuk mengubah suatu kondisi. Individu dikategorikan normal jika bersedia mengakui kegagalan yang dialami dan berusaha kembali untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Individu dikatakan mengalami gangguan penyesuaian jika individu mengalami kegagalan dan menyatakan bahwa tujuan tersebut tidak berharga untuk dicapai.

3. Frustrasi personal yang minimal

Individu yang mengalami frustrasi ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan tanpa harapan, maka akan sulit bagi individu untuk mengorganisir kemampuan berpikir, perasaan, motivasi dan tingkah laku dalam menghadapi situasi yang menuntut penyelesaian.

4. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri

Individu memiliki kemampuan berpikir dan melakukan pertimbangan terhadap masalah atau konflik serta kemampuan mengorganisasi pikiran, tingkah laku dan perasaan untuk memecahkan masalah, dalam kondisi sulit sekalipun menunjukkan penyesuaian yang normal. Individu tidak mampu melakukan penyesuaian diri yang baik apabila individu dikuasai oleh emosi yang berlebihan ketika berhadapan dengan situasi yang menimbulkan konflik.

5. Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu

Penyesuaian normal yang ditunjukkan individu merupakan proses belajar berkesinambungan dari perkembangan individu sebagai hasil dari kemampuannya mengatasi situasi konflik dan stres.

Individu dapat menggunakan pengalamannya maupun pengalaman orang lain melalui proses belajar. Individu dapat melakukan analisis mengenai faktor-faktor apa saja yang membantu dan mengganggu penyesuaiannya.

6. Sikap realistik dan objektif

Sikap yang realistik dan objektif bersumber pada pemikiran yang rasional, kemampuan menilai situasi, masalah dan keterbatasan individu sesuai dengan kenyataan sebenarnya.

Menurut Desmita dalam Anjani (2019), mengungkapkan aspek penyesuaian diri yang sehat, yaitu:

1. Kematangan emosional

Kematangan emosional mencakup aspek-aspek kemandirian suasana kehidupan emosional, kemandirian suasana kehidupan, kebersamaan dengan orang lain, kemandirian untuk santai, gembira dan menyatakan kejengkelan, sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri.

2. Kematangan intelektual

Kematangan intelektual mencakup aspek kemampuan mencapai wawasan diri sendiri, kemampuan memahami orang lain dan keragamannya, kemampuan mengambil keputusan, keterbukaan dalam mengenal lingkungan.

3. Kematangan sosial

Kematangan sosial mencakup aspek-aspek keterlibatan dalam partisipan sosial, kesediaan kerjasama, kemampuan kepemimpinan, sikap toleransi, keakraban dan pergaulan.

4. Tanggung jawab

Tanggung jawab mencakup aspek-aspek sikap produktif dalam mengembangkan diri, melakukan perencanaan dan melaksanakan hubungan interpersonal, sikap altruisme, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal, kesadaran akan etika dan hidup, melihat perilaku dari segi konsekuensi atas dasar sistem nilai, dan kemampuan bertindak independen.

Menurut Fatimah dalam Anjani (2019) mengemukakan bahwa penyesuaian diri terdiri dari dua aspek, yaitu:

1. Penyesuaian pribadi

Kemampuan seseorang untuk menerima diri demi tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitarnya, apa kelebihan dan kekurangannya serta mampu bertindak objektif sesuai dengan kondisi dan potensi dirinya. Keberhasilan dan kegagalan individu dalam hal ini akan memiliki dampak bagi dirinya sendiri sehingga untuk meredakannya, individu harus melakukan penyesuaian diri.

2. Penyesuaian sosial

Pola ini terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu tersebut hidup dan berinteraksi dengan orang lain yang saling memengaruhi dan terus menerus silih berganti, sehingga timbul pola kebudayaan dan tingkah laku sesuai norma yang berlaku di masyarakat.

Penyesuaian diri berlangsung secara terus-menerus dalam diri individu dan lingkungan. Schneiders dalam Wijaya (2007), memberikan kriteria individu dengan penyesuaian diri yang baik, yaitu sebagai berikut:

1. Pengetahuan tentang kekurangan dan kelebihan dirinya
2. Objektivitas diri dan penerimaan diri
3. Kontrol dan perkembangan diri
4. Integrasi pribadi yang baik
5. Adanya tujuan dan arah yang jelas dari perbuatannya
6. Adanya perspektif, skala nilai, filsafat hidup yang adekuat
7. Mempunyai rasa humor
8. Mempunyai rasa tanggung jawab
9. Menunjukkan kematangan respon
10. Adanya perkembangan kebiasaan yang baik
11. Adanya adaptabilitas
12. Bebas dari respon-respon yang simtomatis atau cacat
13. Memiliki kemampuan bekerjasama dan menaruh minat terhadap orang lain
14. Memiliki minat yang besar dalam bekerja dan bermain
15. Adanya kepuasan dalam bekerja dan bermain
16. Memiliki orientasi yang adekuat terhadap realitas

2.2 Regulasi Emosi

2.2.1 Pengertian Regulasi Emosi

Menurut Balter dalam Silaen & Dewi (2015), mengatakan regulasi emosi adalah usaha untuk mengatur atau mengelola emosi atau bagaimana seseorang mengalami dan mengungkapkan emosi yang dapat mempengaruhi perilaku individu untuk mencapai tujuannya.

Menurut Garnefski, Kraaj & Spinhoven dalam Nisfiannoor & Kartika (2004), mengatakan

regulasi emosi tidak bisa terlepas dari kehidupan manusia. Kesadaran atau proses kognitif membantu individu mengatur emosi-emosi atau perasaan-perasaan, dan menjaga emosi tersebut agar tidak berlebihan, misalnya setelah atau sedang mengalami stress.

Menurut Thompson dalam Rusmaladewi dkk (2020), mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertingkah laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi. Sebagai individu, kita mengenal berbagai macam emosi, seperti bahagia, sedih, marah, kecewa, dan masih banyak emosi-emosi lainnya. Agar emosi-emosi itu tidak meluap secara berlebihan, kita perlu mengolahnya, pengolahan emosi ini yang biasa kita sebut dengan regulasi emosi.

Menurut Gross dalam Astuti dkk (2019), regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi akan meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya.

Regulasi emosi dapat dipahami sebagai proses intervensi secara sadar maupun tidak sadar terhadap pengalaman emosional yang memungkinkan perubahan pengalaman dan ekspresi afek dari respons natural menjadi respons lain yang lebih efektif (Gross & Thompson, 2007; Phan & Sripada, 2013) dalam Yusainy dkk (2018). Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah, (Aris & Rinaldi, 2015).

Menurut Anggraini & Desiningrum (2018), mengatakan bahwa kemampuan individu dalam meregulasi emosi menjadi salah satu kekuatan dalam menghadapi lingkungan dan membuat individu merasa diterima secara sosial. Regulasi emosi yang dimaksud fokus pada

kemampuan individu dalam penyesuaian diri, mengatur dan mengekspresikan emosi dan perasaan dalam kehidupan sehari-hari melalui sikap dan perilakunya, seperti proses dalam beradaptasi dan merespon terhadap lingkungan sosial di sekitarnya. Gratz & Roemer dalam Watianan (2018), menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan untuk menggunakan strategi dalam mengatur respon emosi ketika dibutuhkan dan juga meliputi kesadaran, pemahaman, dan penerimaan dari emosi, serta kemampuan untuk mengontrol perilaku dalam konteks tekanan emosional.

Dari beberapa definisi diatas maka dapat peneliti simpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki seorang individu dalam mengelola, mengatasi, dan mengungkapkan emosi yang dimilikinya agar emosi tersebut dapat dikendalikan terhadap situasi yang sedang dialaminya.

2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Menurut Rusmaladewi dkk (2020), mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu:

1. Usia. Penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol.
2. Jenis Kelamin. Beberapa penelitian menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan gendernya.

3. Religiusitas. Setiap agama mengajarkan seseorang diajarkan untuk dapat mengontrol emosinya.
4. Kepribadian. Orang yang memiliki kepribadian 'neuroticism' dengan ciri-ciri sensitif, moody, suka gelisah, sering merasa cemas, panik, harga diri rendah, kurang dapat mengontrol diri dan tidak memiliki kemampuan coping yang efektif terhadap stres.

2.2.3 Aspek-Aspek Atau Ciri-Ciri/Karakteristik Regulasi Emosi

Menurut Gratz & Roemer dalam Watianan (2018), ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu:

1. *Strategies to emotion regulation* (strategi) adalah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan, misalnya seseorang yang mampu mengendalikan emosi dengan rajin beribadah.
2. *Engaging in goal directed behavior* (tujuan regulasi emosi) adalah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berfikir dan melakukan sesuatu dengan baik, misalnya seseorang yang tetap berusaha untuk menjadi lebih baik meskipun dihina.
3. *Control emotional responses* (kontrol diri) adalah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis dan tingkah laku serta nada suara) sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat, misalnya seseorang yang mampu mengendalikan amarahnya dengan cara menurunkan suaranya agar tidak meninggi.

4. *Acceptance of emotional response* (penerimaan diri terhadap respon emosi) adalah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut, misalnya, seseorang yang tidak merasa malu menunjukkan ekspresi kesedihannya di depan orang lain.

Menurut Gross & Thompson dalam Rusmaladewi dkk (2020), ada tiga aspek dari regulasi emosi, yaitu:

1. Memonitor emosi (*emotions monitoring*). *Emotional monitoring* adalah aspek yang mendasar dalam meregulasi emosi, karena membantu tercapainya aspek yang lain. Emotional monitoring adalah kemampuan individu dalam memahami dan menyadari proses yang terjadi dalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari tindakannya secara keseluruhan.
2. Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) Kemampuan yang dapat membuat individu melihat suatu peristiwa yang dialami dari sisi positif dan dapat membuat seseorang mengambil kebaikan/hikmah dibalik peristiwa yang terjadi.
3. Memodifikasi emosi (*emotions modification*). Kemampuan memodifikasi emosi, membuat seseorang dapat bertahan dalam menghadapi masalah dan terus berusaha untuk melewati segala hambatan dalam hidupnya dengan baik.

Individu dikatakan mampu melakukan regulasi emosi jika memiliki kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Menurut Martin dalam Rusmaladewi dkk (2020) ciri-ciri individu yang memiliki regulasi emosi ialah :

1. Bertanggung jawab secara pribadi atas perasaan dan kebahagiaannya.

2. Mampu mengubah emosi negatif menjadi proses belajar dan kesempatan untuk berkembang.
3. Lebih peka terhadap perasaan orang lain.
4. Melakukan introspeksi dan relaksasi.
5. Lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif.
6. Tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah.

2.3 Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu menjadi salah satu acuan peneliti dalam melakukan penelitian sehingga peneliti dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan. Dari penelitian terdahulu, peneliti tidak banyak menemukan penelitian dengan judul yang sama persis seperti judul penelitian peneliti. Namun peneliti menemukan beberapa penelitian yang terkait dengan judul peneliti sebagai referensi dalam memperkaya bahan kajian pada penelitian ini.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zana Fahrina Inayati dan Siti Ina Savira (2017) mengenai hubungan antara penyesuaian diri dan regulasi emosi dengan prestasi belajar matematika pada siswa kelas VIII SMP HANG TUAH 4 Surabaya, menunjukkan hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dan regulasi emosi dengan prestasi belajar matematika. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai signifikannya sebesar 0,000 ($<0,05$). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,549 menunjukkan kuatnya hubungan antara variabel penyesuaian diri dan regulasi emosi dengan prestasi belajar matematika berada pada tingkat sedang.

Penelitian lain yang relevan yang dilakukan oleh Agustinus Bambang Satria Utama (2017) mengenai hubungan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi pada mahasiswa tahun pertama, dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi dan penyesuaian diri mahasiswa baru diperkuliahan memiliki hubungan yang positif serta signifikan ($r = 0,649$, $p = 0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai kecerdasan emosi mahasiswa maka kemampuan penyesuaian diri diperkuliahan juga akan semakin tinggi. Sebaliknya semakin rendah nilai kecerdasan emosi mahasiswa maka kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri di perkuliahan akan semakin rendah.

Telaah Literatur

No	Penulis Jurnal	Judul Penelitian	Gap/ Masalah	Topik/focus /tujuan penelitian	Konsep/the oretical framework	Variabel	Metode (teknikanalisis, alatukur yang digunakan, dll)	Setting/kon teks/sample	Temuan	Keterbatasan& saran untukpenelitian selanjutnya
1	Anggi Raylian Arum dan Riza Noviana Khoirunnisa	Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi	Perubahan lingkungan yang dialami mahasiswa baru menyebabkan mereka harus melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan tersebut. Dengan regulasi diri yang baik dapat membantu mahasiswa baru untuk dapat menyesuaikan diri dengan	Penelitian ini bertujuan yaitu untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri mahasiswa baru psikologi	Manab (2016) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan proses individu untuk mengatur dan memperbaiki diri serta mempunyai tujuan yang ingin dicapai setelah	Variabel bebas: regulasi diri Variabel terikat: penyesuaian diri	Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasional yakni untuk mengetahui sejauh mana variabel bebas berhubungan dengan variabel	Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan sampel jenuh yakni semua populasi dijadikan subjek yakni sejumlah 156 dengan 30 orang mahasiswa digunakan	Terdapat hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,612 sehingga menunjukkan bahwa regulasi yang tinggi maka semakin	Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti, yakni: Mahasiswa baru disarankan untuk meningkatkan regulasi diri sehingga mahasiswa baru dapat melakukan penyesuaian diri

			lingkungan perkuliahan		mencapai tujuan tersebut maka terdapat proses evaluasi pada pencapaian tersebut. Regulasi diri yang baik dapat mendorong keberhasilan yang terjadi terutama bagi proses pembelajaran individu sehingga dapat meningkatkan prestasi mereka, sedangkan, Penyesuaian		terikat. Penelitian ini dilakukan menggunakan skala regulasi diri dan skala penyesuaian diri	untuk tryout dan 126 orang mahasiswa digunakan untuk pengambilan data	mudah mahasiswa baru untuk melakukan penyesuaian diri dan sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka mahasiswa kurang dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan.	dengan lingkungan perkuliahan dengan begitu mahasiswa dapat meningkatkan prestasi belajar dan bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih memperluas subjek penelitian sehingga hasil yang didapatkan lebih besar dari penelitian ini
--	--	--	------------------------	--	---	--	--	---	---	--

					Diri menurut Scheiders (2008) merupakan proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustrasi yang dialaminya, sehingga					
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

					terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan di mana ia tinggal.					
2	Zana Fahrina Inayati dan Siti Ina Savira	Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Regulasi Emosi Dengan Prestasi Belajar Matematika Pada Siswa Kelas VIII SMP Hang Tuah 4 Surabaya	Di masa remaja prestasi menjadi persoalan yang serius karena mereka mulai memandang keberhasilan dan kegagalan saat ini sebagai prediktor bagi keberhasilan dan kegagalan ketika di masa	Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dan regulasi emosi dengan prestasi	Menurut Ratnawati prestasi belajar yaitu prestasi yang dicapai oleh siswa dalam jangka waktu tertentu yang tercatat	Variabel bebas: penyesuaian diri Variabel terikat: regulasi emosi Variabel : prestasi	Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan analisis korelasional. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini	Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Hang Tuah 4 Suarabaya. Seluruh siswa kelas VIII tersebut	Hasil analisis antara penyesuaian diri dengan prestasi belajar matematika menunjukkan koefisien korelasi sebesar	Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran yang bisa dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak-pihak yang membutuhkan : Bagi sekolah penelitian ini dapat menunjukkan informasi mengenai penyesuaian diri

			<p>dewasa nanti (Santrock, 2007). Penting bagi remaja yang memasuki dunia sekolah, menengah pertama adalah mencapai prestasi belajar yang baik (Santrock, 2007), Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi belajar. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar terbagi dalam faktor dari dalam diri (internal) dan faktor dari luar diri (eksternal). Faktor internal yang mempengaruhi prestasi belajar</p>	<p>belajar matematika pada siswa kelas VIII SMP Hang Tuah 4 Surabaya</p>	<p>dalam buku rapor sekolah (dalam Saefullah, 2012), Menurut Schneider (1964), penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup proses mental dan tingkah laku, di mana individu berusaha untuk mengatasi kebutuhan-kebutuhan diri, ketegangan-</p>	<p>belajar</p>	<p>menggunakan kuesioner, yaitu menggunakan skala penyesuaian diri dan skala regulasi emosi yang disusun dengan permodelan skala likert</p>	<p>berjumlah 159 siswa yang terbagi dalam empat kelas yaitu kelas VIIIA, VIIIB, VIIC, dan VIID. Subjek try out pada penelitian ini berjumlah 30 siswa dan subjek penelitian berjumlah 129 siswa.</p>	<p>0,300 dan sebesar 0,200 antara regulasi emosi dengan prestasi belajar matematika. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan parsial antara variabel X1 dengan Y dan X2 dengan Y berada pada tingkat lemah. Hasil analisis data secara simultan antara</p>	<p>dan regulasi emosi yang dimiliki oleh siswa kelas VIII SMP Hang Tuah 4 Surabaya agar dapat dijadikan sumber dalam meningkatkan prestasi belajar matematika dan bagi peneliti selanjutnya dapat mengkaji hubungan variabel penyesuaian diri dan regulasi emosi dengan mata pelajaran lain untuk mengetahui hubungan atau kontribusi yang dapat dihasilkan dari kedua variabel yang mungkin dapat menghasilkan hasil yang berbeda</p>
--	--	--	--	--	---	----------------	---	--	--	--

			<p>salah satunya adalah penyesuaian diri selain penyesuaian diri, faktor internal lainnya yang mempengaruhi prestasi belajar siswa adalah emosi. Penting untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran agar berjalan lancar serta siswa dapat mencapai prestasi belajar sebaik mungkin. Keberhasilan proses pembelajaran bagi remaja sangat penting karena akan membantu</p>		<p>ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang dialami, sehingga terwujud keseimbangan tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan (dalam Desmita, 2011), dan Regulasi emosi menurut Thompson adalah suatu proses intrinsik maupun ekstrinsik,</p>				<p>varibel X1 dan X2 dengan Y menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,549. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dan regulasi emosi dengan prestasi belajar matematika pada siswa kelas VIII SMP Hang</p>
--	--	--	---	--	--	--	--	--	---

			remaja mencapai tugas perkembangannya yaitu menemukan identitas atau jati dirinya.		yang bertanggung jawab untuk belajar bagaimana mengenali, memantau, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosional (dalam Buric & Penezic, 2016)				Tuah 4 Surabaya	
3	Kanzul Atiyah, Abd. Mughni, dan Nur Ainiyah	Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja	Pesantren merupakan lembaga pendidikan yang memiliki akar kuat pada masyarakat muslim di Indonesia. Berada di dalam pondok pesantren menuntut para	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri remaja santri baru	Ghufron dan Risnawati menyebutkan penyesuaian diri sebagai kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-	Variabel bebas : regulasi diri Variabel terikat : penyesuaian diri	Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif korelasional.	Pengambilan sampel menggunakan proporsional stratified random sampling berjumlah 87 orang	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat regulasi diri remaja santri baru berada pada kategori	

			<p>santri untuk melakukan penyesuaian diri. Salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah regulasi diri. Berdasarkan hal tersebut maka dirasa perlu bagi santri baru untuk meregulasi diri dengan baik. Melalui regulasi diri dapat membantu proses penyesuaian diri santri dengan lingkungan pondok pesantren. Jika santri sudah mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan maka santri akan lebih optimal</p>		<p>tuntutan, baik dari dalam diri maupun lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan. Kemudian, tercipta keselarasan antara individu dan realita. Penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai penguasaan, yaitu</p>		<p>Alat ukur yang digunakan adalah skala regulasi diri dan skala penyesuaian diri. Data yang didapatkan dianalisis dengan menggunakan perhitungan statistik correlation product moment</p>	<p>tinggi sebanyak 49 santri (56%), dan sebanyak 38 santri (44%) berada pada kategori sedang. Hasil tingkat penyesuaian diri remaja santri baru berada pada kategori tinggi sebanyak 58 santri (67%), dan sebanyak 29 santri (33%) berada pada kategori sedang. Hasil analisis product</p>	
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>dalam mengikuti setiap pembelajaran. Selain itu regulasi diri juga berperan penting dalam pembentukan karakter untuk medisiplinkan diri santri</p>		<p>memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan dan frustrasi-frustrasi secara efisien. Bandura dalam Ni Luh Arick Istriyanti dan</p>				<p>moment menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri yang ditunjukkan dari hasil pearson correlation sebesar $(r) = 0,424$ dengan sig $(p) = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil uji analisis tersebut menunjukkan bahwa</p>
--	--	--	---	--	---	--	--	--	--

					Nicholas Simarmata, 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				semakin tinggi tingkat regulasi diri maka penyesuaian diri juga semakin tinggi	
4	Agustinus Bambang Satria Utama	Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian	Tahun pertama perkuliahan merupakan masa dimana mahasiswa baru	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan	Salovey dan Mayer (1990) menjelaskan kecerdasan	Variabel bebas : kecerdasan emosi	Pengujian hipotesis dilakukan dengan bantuan	Responden dalam penelitian ini adalah 127	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan	Keterbatasan pada penelitian ini adalah peneliti hanya memfokuskan

	Diri Di Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Tahun Pertama	dituntut untuk segera mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan, seperti gaya belajar, budaya, dan kebiasaan yang ada di dunia perkuliahan. Hal ini dikarenakan proses penyesuaian diri di tahun pertama menjadi dasar bagi kehidupan perkuliahan pada tahun-tahun berikutnya. Renk (2006) mengatakan bahwa mahasiswa baru yang tidak mampu menyesuaikan diri dalam sistem	antara kecerdasan emosi dan penyesuaian diri di perguruan tinggi pada mahasiswa tahun pertama	emosi sebagai sebuah kemampuan untuk mengenali perasaan pribadi dan orang lain. Hal ini bertujuan untuk membantu individu dalam memahami perasaan dan maknanya, mengendalikan perasaan sehingga membantu dalam perkembangan emosi	Variabel terikat : penyesuaian diri	program SPSS 23 dan menggunakan korelasi Product Moment Pearson. Untuk melakukan uji hipotesis, maka perlu dilakukan uji normalitas dan uji linearitas terlebih dahulu. Uji korelasi dilakukan untuk melihat hubungan antara kedua variabel. Metode pengumpulan data yang digunakan	mahasiswa tahun pertama Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta yang dipilih dengan teknik purposive sampling	bahwa, kecerdasan emosi dan penyesuaian diri mahasiswa baru di perkuliahan memiliki hubungan yang positif serta signifikan ($r = 0,649$, $p = 0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai kecerdasan emosi mahasiswa maka kemampuan penyesuaian diri di	penelitian pada salah satu ciri tahap perkembangan emerging adulthood, yaitu the age of instability. Peneliti kurang memperhatikan empat ciri lain, sehingga skala penelitian kurang mampu memberikan gambaran keseluruhan mengenai karakteristik perkembangan mahasiswa tahun pertama. Saran : Bagi peneliti lain yang akan melakukan
--	---	--	---	---	-------------------------------------	---	---	--	--

			<p>perkuliahan nantinya akan cenderung mengalami stres dan perasaan tertekan. Tekanan tersebut bisa menjadi penghalang bagi mahasiswa baru untuk mencapai hasil yang maksimal dalam proses studinya. Mahasiswa baru yang memiliki kecerdasan emosi yang baik akan mampu menghadapi tekanan dalam hal akademis, pertemanan, organisasi, dan tekanan lain selama masa perkuliahan. Van</p>		<p>dan intelektual, serta membantu dalam menentukan respon atau perilaku. Eshun (2006) mendefinisikan kemampuan penyesuaian diri sebagai sebuah respon yang membantu individu dalam mengatasi tantangan dalam kehidupan sehari-hari yang disebabkan oleh adanya</p>		<p>dalam penelitian ini adalah penyebaran skala. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala kecerdasan emosi dan skala penyesuaian diri</p>		<p>perkuliahan juga akan semakin tinggi. Sebaliknya semakin rendah nilai kecerdasan emosi mahasiswa maka kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri di perkuliahan akan semakin rendah</p>	<p>penelitian terkait topik serupa disarankan untuk mencari responden dengan jumlah yang lebih besar dan dilakukan di beberapa perguruan tinggi dengan melibatkan setiap program studi yang ada. Hal tersebut bertujuan agar data yang didapatkan semakin beragam dan semakin dapat digeneralisasikan pada populasi (mahasiswa baru)</p>
--	--	--	--	--	---	--	--	--	---	--

			<p>Rooy dan Viswesvaram (2004) memandang kecerdasan emosional sebagai sebuah kemampuan alami yang membuat individu mampu untuk merasakan, mengakui, menyatakan, mengerti, dan menilai emosi pribadi dan orang lain, sehingga mampu mengambil tindakan dan mampu melakukan coping sesuai dengan kebutuhan dan tekanan dari lingkungan</p>	<p>perubahan yang terjadi di lingkungan sekitarnya</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5	Esti Hayu Purnamani Ngsih	Personality and Emotion Regulation Strategies	Emosi memiliki banyak fungsi penting dalam kehidupan kita seperti dalam hubungan komunikasi personal, dan kesehatan. Dalam fungsi komunikatif interpersonal bertujuan untuk memberi isyarat kepada informasi lain tentang keadaan internal. Emosi bermanifestasi dalam reaksi kognitif, perilaku, dan fisiologis tertentu, sehingga terikat erat dengan kesehatan. Ada berbagai macam cara individu	Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki faktor-faktor kepribadian yang berhubungan strategi regulasi emosi		Variabel bebas: kepribadian (<i>personality</i>) Variabel terikat: strategi regulasi emosi (<i>emotion regulasi strategies</i>)	Pengumpulan data dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada dengan menggunakan dua skala yaitu The Big Five Personality Scale dan Emotion Regulation Scale. Data dianalisis dengan menggunakan analisis regresi berganda statistik dengan	Subjek terdiri dari 339 mahasiswa dan mahasiswi angkatan kedua dan ketiga Universitas Gadjah Mada. Sampel terdiri dari 75 laki-laki dan 264 perempuan.	Penelitian ini terutama mengkonfirmasi prediksi teoretis bahwa kepribadian mempengaruhi strategi regulasi emosi.	
---	---------------------------	---	---	---	--	--	---	--	--	--

			<p>untuk mengatur emosi mereka. Dalam hal ini ada dua macam strategi regulasi emosi : pertama, regulasi emosi yang berfokus pada anteseden yang terdiri dari pemilihan situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif. Dan strategi yang kedua adalah emosi yang berfokus pada respons regulasi yang terdiri dari supresi.</p>				<p>metode bertahap.</p> <p>Perhitungan dilakukan dengan menggunakan program SPSS</p>			
6	Diala A Hamaidi, Jehan W. Mattar, Yousef M.	Emotion Regulation and Its Relationship to Social Competence	Hubungan antara regulasi emosional dan kompetensi sosial (menyesuaikan	Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tingkat		Variabel bebas: regulasi emosi (<i>emotion</i>	Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dan relasional.	Populasi penelitian : 220 Sampel : 110	Ada hubungan yang signifikan secara	

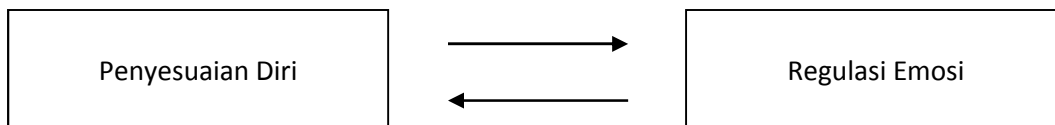
	Arouri	Among Kindergarten Children in Jordania	emosi secara keseluruhan, interaksi sosial dengan teman sebaya, dan interaksi sosial dengan orang dewasa) kemudian perbedaan yang signifikan dalam hubungan antara regulasi dan kompetensi sosial yang disebabkan oleh gender.	regulasi emosi dan kompetensi sosial di kalangan TK.		<i>regulation</i>) Variabel terikat: kompetensi sosian (<i>social competence</i>)	Instrumen penelitian yang dilaksanakan terdiri dari : kompetensi sosial dan behavior evaluation preschool edition (SCBE) dan Emotion Regulation Checklist	perempuan dan 110 laki-laki	statistik antara kompetensi regulasi emosi anak dan kompetensi sosialnya.	
--	--------	---	--	--	--	---	---	-----------------------------	---	--

2.4 Kerangka Konseptual

Penyesuaian diri merupakan proses yang dilakukan oleh individu di dalam lingkungan atau situasi baru yang bertujuan untuk mencapai suatu hubungan yang harmonis antara diri dan lingkungan. Pada dasarnya individu akan terus melakukan proses penyesuaian diri dimanapun ia berada. Hal ini disebabkan karena tempat beraktifitas individu akan terus berubah dan membutuhkan kemampuan penyesuaian diri yang baik agar dapat berkembang secara optimal. Mahasiswa dalam lingkungan kampus harus mampu menyesuaikan diri, baik dalam menyesuaikan diri dengan dosen, teman-teman, maupun peraturan yang berlaku di dalam kampus. Mahasiswa yang berhasil dalam menyesuaikan dengan lingkungan kampusnya akan mampu memenuhi kebutuhan-kebutuhan, mengatasi permasalahan yang ada, dan memenuhi tuntutan yang diberikan oleh lingkungan kampusnya.

Berikut merupakan gambaran berpikir tentang hubungan antara penyesuaian diri dan regulasi emosi mahasiswa KMN Universitas HKBP Nommensen Medan :

Gambar 2.1 Hubungan antara penyesuaian diri dan regulasi emosi



2.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada penelitian ini adalah:

1. H_a : Ada hubungan antara penyesuaian diri dengan regulasi emosi mahasiswa Nias yang ikut organisasi KMN Universitas HKBP Nommensen Medan.
2. H_o : Tidak ada hubungan antara penyesuaian diri dengan regulasi emosi mahasiswa Nias yang ikut organisasi KMN Universitas HKBP Nommensen Medan.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah karakteristik yang bisa diduplikasikan kedalam sekurang-kurang dua klasifikasi atau indikator (Suryana, 2010). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

Variabel Bebas (X) : Penyesuaian Diri

Variabel Terikat (Y) : Regulasi Emosi

3.2 Defenisi Operasional Variabel Penelitian

3.2.1 Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa KMN untuk membuat hubungan yang serasi dan memuaskan antara dirinya dan lingkungan yang ada disekitarnya. Dalam penelitian ini penyesuaian diri akan diukur menggunakan aspek penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Desmita dalam Anjani (2019), diantaranya : kematangan emosional, kematangan sosial, kematangan intelektual dan tanggung jawab.

3.2.2 Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa KMN dalam mengelola, mengatasi, dan mengungkapkan emosi yang dimilikinya agar emosi tersebut dapat dikendalikan terhadap situasi yang sedang dialaminya. Dalam penelitian ini regulasi emosi akan diukur menggunakan aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gratz & Roemer dalam Watianan (2018), diantaranya : *strategies to emotion regulation* (strategi), *enganging in goal*

directed behavior (tujuan regulasi emosi), *control emosional responses* (kontrol diri), dan *acceptance of emosional* (penerimaan diri terhadap respon emosi)

3.3 Subjek Penelitian

Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa KMN Universitas HKBP Nommensen Medan.

3.4 Populasi dan sampel

3.4.1 Populasi

Menurut Amiruddin (2016), populasi adalah keseluruhan obyek penelitian yang dapat terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai test atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu didalam suatu penelitian. Usman & Akbar (2017), juga mengatakan populasi ialah semua nilai baik hasil perhitungan maupun pengukuran, baik kuantitatif maupun kualitatif, daripada karakteristik tertentu mengenai sekelompok objek yang lengkap dan jelas. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan anggota dari organisasi KMN Nommensen Medan dari stambuk 2015 sampai stambuk 2019 dengan jumlah 200 orang.

3.4.2 Sampel

Menurut Amiruddin (2016), sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data sebenarnya dalam suatu penelitian. Sampel ialah sebagian anggota populsi yang diambil dengan menggunakan teknik tertentu yang disebut dengan teknik *sampling*, (Usman & Akbar, 2017). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*. Menurut

Amiruddin (2016), dalam teknik setiap unit *sampling* sebagai unsur populasi yang terkecil, memperoleh peluang yang sama untuk menjadi sampel atau untuk mewakili populasi, dengan jumlah unit *sampling* didalam suatu populasi tidak terlalu besar.

Dalam penelitian ini, jumlah sampelnya ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

$$n = \frac{200}{1+200(0,05)^2}$$

$$n = 133,33 \text{ dibulatkan } 130$$

ket : n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = standar eror

maka jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 130 orang.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Usman & Akbar (2017), mengatakan teknik pengumpulan data terdiri atas observasi, wawancara, angket dan dokumentasi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket, angket ialah daftar pertanyaan atau pertanyaan yang dikirimkan kepada responden baik secara langsung ataupun tidak langsung (pos atau perantara).

Dalam penelitian ini skala yang digunakan adalah skala psikologi yang berbentuk skala Likert yang disusun dalam berbagai pernyataan dan akan dijawab oleh responden dalam bentuk check

list. Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala penyesuaian diri dan skala regulasi emosi. Kedua skala ini menggunakan penilaian dengan pernyataan sikap terdiri atas dua macam, yaitu pernyataan *favourable* dan pernyataan *unfavourable*. Adapun pilihan jawaban yang peneliti gunakan dalam kuesioner penelitian adalah sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S) dan sangat sesuai (SS). Penilaian pada pernyataan *favourable* dilakukan dengan memberikan skor tertinggi pada pilihan jawaban sangat sesuai sedangkan pada pernyataan *unfavourable* skor tertinggi diberikan pada pilihan jawaban sangat tidak sesuai.

Tabel 3.1
Penilaian model skala likert

No	Favourable	Skor	Unfavourable	Skor
1	Sangat tidak sesuai	1	Sangat tidak sesuai	4
2	Tidak sesuai	2	Tidak sesuai	3
3	Sesuai	3	Sesuai	2
4	Sangat sesuai	4	Sangat sesuai	1

3.5.1 Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Kisi-kisi instrumen penelitian yang akan digunakan dalam pembuatan skala penyesuaian diri dengan menggunakan teori yang dikemukakan oleh Desmita (2014) dalam (Anjani, 2019) diantaranya : kematangan emosional, kematangan sosial, kematangan intelektual dan tanggung jawab.

Tabel 3.2
Kisi-kisi skala penyesuaian diri

Variabel	Aspek	Aitem		Total
		Favorable	Unfavorable	

Penyesuaian diri	Kematangan emosional	1, 5, 9, 13	17, 21, 25, 29	8
	Kematangan sosial	2, 6, 10, 14	18, 22, 26, 30	8
	Kematangan intelektual	3, 7, 11, 15	19, 23, 27, 31	8
	Tanggung jawab	4, 8, 12, 16	20, 24, 28, 32	8
Total				32

Sedangkan kisi-kisi instrumen penelitian yang akan digunakan dalam pembuatan skala regulasi emosi dengan menggunakan teori yang dikemukakan oleh Gratz & Roemer (2004) dalam Watianan (2018) diantaranya : *Strategies to emotion regulation* (strategi), *Engaging in goal directed behavior* (tujuan regulasi emosi), *Control emosional responses* (kontrol diri), dan *Acceptance of emosional* (penerimaan diri terhadap respon emosi).

Tabel 3.3
Kisi-kisi skala regulasi emosi

Variabel	Aspek	Aitem		Total
		Favorable	Unfavorable	
Regulasi Emosi	<i>Strategies to emotion regulation</i> (strategi)	1, 5, 9, 13	17, 21, 25, 29	8

<i>Enganging in goal directed behavior</i> (tujuan regulasi emosi)	2, 6, 10, 14	18, 22, 26, 30	8
<i>Control emosional responses</i> (kontrol diri)	3, 7, 11, 15	19, 23, 27, 31	8
<i>Acceptance of emosional</i> (penerimaan diri terhadap respon emosi)	4, 8, 12, 16	20, 24, 28, 32	8
Total			32

3.5.2 Validitas dan Reliabilitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat sesuai dengan maksud dikenakannya tes tersebut. Suatu kesepakatan umum menyatakan bahwa koefisien validitas dapat dianggap memuaskan apabila melebihi $r_{xy} = 0,30$ (Azwar, 1996)

Reliabilitas diterjemahkan dari kata *reliability*, pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi maksudnya adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang reliabel. Pengertian reliabilitas mengacu kepada keterpercayaan atau konsistensi hasil ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran. 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 reliabel, (Azwar, 2012).

3.6 Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian pada penelitian ini memiliki 3 tahap diantaranya:

1. Tahap perijinan

Pada tahap ini peneliti melakukan izin kepada pihak Badan Pengurus Harian (BPH) KMN Nommensen

2. Tahap pengambilan data

Penelitian dilaksanakan dengan membagikan skala penelitian kepada subyek penelitian yaitu anggota KMN Nommensen Medan pada bulan April – Mei 2022

3. Tahap pembuatan laporan

Tahap yang terakhir adalah peneliti membuat laporan sesuai dengan data yang diambil

3.7 Analisis Data

Korelasi (*correlation*) dalam ilmu statistik berarti hubungan antara dua variabel atau lebih. Hubungan antara dua variabel disebut korelasi *bivariat*, sedangkan antara lebih variabel disebut korelasi *multivariate* (Hartono, 2004).

Besarnya koefisien korelasi bergerak antara 0,000 sampai +1,000 atau antara 0,000 sampai -1,000. Tanda \pm (positif dan negatif) bukanlah tanda aljabar, tetapi hanya untuk menunjukkan arah korelasinya saja.

Salah satu teknik perhitungan korelasi yaitu teknik korelasi *product moment*. Teknik ini digunakan, bila datanya bersifat kontinu, homogen, dan regresinya linier. Jenis data yang dikorelasikan adalah data interval dengan data interval, data ratio dengan data ratio, data interval dengan data ratio, dan data ratio dengan data interval (Hartono, 2004).

Tabel 3.4
Tabel Interpretasi Koefisien Korelasi Product Moment

Besarnya 'r' product moment	Interpretasi
0,00 – 0,200	Korelasi antara variabel x dan y sangat lemah/rendah (tidak) ada korelasi
0,200 – 0,400	Korelasi lemah/rendah
0,400 – 0,700	Korelasinya sedang/cukup
0,700 – 0,900	Korelasinya kuat/tinggi
0,900 – 1,000	Korelasinya sangat kuat/tinggi

3.7.1 Uji Normalitas

Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel. Asumsi yang harus dimiliki oleh data adalah bahwa data tersebut terdistribusi secara normal.

3.7.2 Uji Linearitas

Linearitas adalah keadaan dimana hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen bersifat linear (garis lurus) dalam range variabel independen tertentu (Santoso, 2015). Data dikatakan linear jika nilai signifikansi linearitasnya lebih kecil dari 0,05. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *Statistical Package For Sosial Science* (SPSS) 24.