

Konsep Diri dan Dukungan Teman Sebaya Sebagai Prediktor Regulasi Diri Santri

¹Zulfia Iliyati, ²Ridwan Budi Pramono ³Latifah Nur Ahyani

^{1,2,3}Psikologi, Universitas Muria Kudus, Indonesia

Correspondence: zulfiailiyati22@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsep diri dan dukungan teman sebaya terhadap regulasi diri santri. Subjek penelitian terdiri dari 100 santri dengan *quota sampling* sebagai metode pengambilan data yang digunakan. Peneliti menggunakan analisis regresi untuk mengetahui hubungan antara ketiga variabel tersebut. Hasil menunjukkan bahwa konsep diri dan dukungan teman sebaya mempunyai hubungan yang sangat signifikan dengan regulasi diri, dengan sumbangan efektif sebesar 32,1%. Secara terpisah konsep diri memiliki sumbangan efektif sebesar 31,2% dan dukungan teman sebaya sebesar 9,7%. Besarnya sumbangan konsep diri terhadap regulasi diri dibandingkan variabel dukungan teman sebaya dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa konsep diri memegang peranan lebih besar bagi santri dalam meregulasi dirinya. Analisis, diskusi dan kesimpulan akan didiskusikan lebih lanjut dalam artikel ini.

Kata Kunci: Regulasi Diri, Konsep Diri, Dukungan Teman Sebaya

Abstract: The purpose of this study is to determine the effect of self concept and peer support on students' self-regulation. Subjects of this research consisted of 100 santri with quota sampling as the data collection method. Researchers use regression analysis to analyze between three variables. The results show that self-concept and peer support have a very significant relationship with self-regulation, with 32,1%. Separately, self-concept has an effective contribution of 31,2% and peer support of 9,7%. The amount of self-concept contribution to self-regulation compared to peer support variables in this study shows that self-concept plays a greater role for students in regulating themselves. Analysis, discussion and conclusions will be discussed further in this article.

Keywords: Self-regulation, Self-concept, Peer support

Ini adalah artikel dengan akses terbuka dibawah licensi CC BY-NC-4.0

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)



PENDAHULUAN

Pesantren merupakan lembaga pendidikan keagamaan yang memiliki kekhasan berbeda dengan lembaga pendidikan lainnya. Pendidikan pesantren diantaranya pendidikan islam, dakwah dan pengembangan kemasyarakatan dan pendidikan lainnya yang sejenis. Para peserta didik pada pesantren disebut

sebagai santri yang umumnya menetap di pesantren (Dhofier, 2011).

Aktifitas santri terdiri dari kegiatan keagamaan dan pendidikan dalam kegiatan pondok pesantren. Para santri di didik dengan ilmu-ilmu keagamaan untuk menguatkan daya hati nurani mereka dengan keimanan untuk menuju hal-hal yang baik, bukan hanya dengan

mengaji atau sekolah serta peraturan yang mengikat saja, mereka pun dididik untuk selalu disiplin, patuh dan taat serta berkelakuan sesuai dengan ajaran agama Islam (Rozianna, 2014). Pada kesehariannya santri menjalankan kegiatan-kegiatan keagamaan seperti ibadah dan mengaji, shalat lima waktu yang selalu dilakukan berjamaah di masjid pesantren, mengaji Al-Quran yang dilakukan sebanyak 3 sampai 5 kali dan di luar pelajaran keagamaan, santri juga belajar banyak pelajaran umum layaknya sekolah. Para santri yang tidak terbiasa akan terasa berat untuk melakukan kegiatan yang ada di pesantren, sehingga tidak mengikuti kegiatan secara penuh dan tidak mampu mengelola dirinya agar dapat mengikuti jadwal kegiatan yang ada (Muhlisin, 2017). Dapat dikatakan dalam penelitian ini bahwa santri juga merupakan siswa karena dia mendapatkan pelajaran agama sekaligus pelajaran umum.

Siswa yang bertempat tinggal di pondok memiliki kewajiban belajar di sekolah dan pondok pesantren, ketika menjadi santri di pondok pesantren mempunyai kegiatan yang harus dilakukan mulai dari bangun tidur di waktu subuh hingga tidur kembali. Banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh santri mengharuskan santri agar dapat mengelola dirinya agar tetap dapat mengikuti jadwal kegiatan pondok pesantren. Kemampuan seseorang dalam mengatur tingkah laku dengan melibatkan perencanaan, pemantauan, dan evaluasi diri dikenal sebagai perilaku regulasi diri (Endler & Kocovski, 2000).

Peneliti melakukan pengambilan data awal sebagai dasar penelitian ini dan mendapatkan bahwa subjek berinisial (S), duduk di kelas X menyatakan bahwa kegiatan pondok sangat banyak, dan dirinyaa merasa kesulitan mengikuti kegiatan yang sudah ada. Kesulitan yang subjek alami karena subjek terkejut dengan jadwal kegiatan yang padat dan belum pernah dialami sebelumnya. Padatnya jadwal kegiatan menyebabkan hampir seluruh waktu subjek fokus untuk menjalani kegiatan dan merasa waktunya untuk bersosialisasi dengan teman-temannya terbatas. Subjek merasa teman-teman sibuk dengan kegiatannya masing-masing sehingga subjek enggan untuk meminta bantuan ketika mengalami kesulitan dalam memahami mata pelajaran tertentu.

Peneliti memperoleh data lain yaitu dengan pembina pondok yang berinisial (S), yang menyatakan bahwa para santri tidak mampu mengatur perilakunya di pondok maupun di madrasah. Hal ini terlihat pada jumlah santri yang

sering terlambat ketika mengikuti rutinitas yang ada di pondok. Para santri juga mengeluh ketika di tegur terkait keterlambatannya, mereka beranggapan bahwa kegiatan di madrasah dan pondok terlalu banyak sehingga mereka merasa tidak mampu menjalaninya. Saat santri memerlukan bantuan teman-temannya ketika ada kegiatan di pondok, santri mengalami kesulitan untuk mencari teman yang dapat diajak untuk membantunya, sehingga mereka merasa tidak mampu menyelesaikan tugasnya sendiri.

Regulasi diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur dan mengontrol perilakunya (Harris et al., 2004). Regulasi diri efektif ketika seseorang dapat mengendalikan pikiran, perasaan dan perilakunya (Hoyle, 2010). Seseorang yang dapat mengarahkan tindakan yang akan mereka capai dengan menggerakkan kemampuan dan usaha sesuai apa yang direncanakannya (Jess & Gregory, 2010). Regulasi diri merupakan cara individu mengendalikan, mengarahkan perhatian, emosi dan perilaku serta proses bagaimana seseorang mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri dengan menentukan target, mengevaluasi kesuksesan ketika mencapai target tersebut dan memberikan penghargaan pada dirinya sendiri karena telah mencapai tujuan (Duckworth et al., 2015; Fiske & Taylor, 2008; Friedman & Schustack, 2008). Seseorang meregulasi dirinya dengan menggunakan strategi reaktif dan proaktif. Seseorang dapat secara reaktif berusaha mengurangi jarak antara apa yang sudah dia capai dan tujuan yang akan mereka capai, setelah mereka dapat melakukannya secara proaktif menetapkan tujuan yang baru dan lebih tinggi (Feist & Feist, 2009).

Seseorang dengan regulasi diri yang tinggi, ketika mencapai tujuan dia mempunyai perencanaan yang sistematis, sebaliknya, jika seseorang dengan regulasi diri yang rendah maka orang tersebut cenderung mempunyai banyak permasalahan personal. Sebagai contoh, siswa yang mengalami kesulitan dalam regulasi diri, maka dia dapat menemui permasalahan di bidang akademisnya (Zimmerman, 2000). Regulasi diri seseorang yang lemah dapat memungkinkan orang tersebut akan gagal dalam memunculkan regulasi dirinya pada situasi sosial, kegagalan tersebut muncul dengan banyak cara (Ilkowska & Engle, 2010). Salah satu penelitian terkait regulasi diri menemukan bahwa santri yang kurang mampu mengatur diri karena merasa jadwal dan peraturan pondok pesantren padat dan

ketat sebesar 40,54% dari 80 santri (Zariah, 2013).

Faktor yang mempengaruhi regulasi diri salah satunya adalah konsep diri, konsep diri dapat berpengaruh karena seseorang tidak hanya melakukan sesuatu kegiatan untuk mencapai tujuan tertentu, namun orang tersebut juga akan memilih aktivitas yang mendukung dengan apa yang dia yakini (Maes & Gebhardt, 2000). Konsep diri dapat berperan aktif dalam keseluruhan proses perilaku regulasi diri seseorang (Light, 2017). Faktor internal regulasi diri adalah kemampuan seseorang dalam melakukan observasi terhadap perilaku yang dilakukan dengan cara memilih secara selektif perilaku yang akan dipertahankan sesuai dengan konsep dirinya. Konsep diri dapat diartikan sebagai pikiran seseorang tentang dirinya sendiri yang dapat mempengaruhi tingkah lakunya (Soemanto, 2006).

Konsep diri didasarkan pada perkataan orang yang meninggalkan kesan kuat terhadap dirinya, karakteristik individu yang terdiri dari pengetahuan, pandangan dan evaluasi tentang diri mulai dari masa lalu individu hingga identitas yang dapat mempengaruhi tujuan hidup seseorang dan interaksi interpersonal seseorang serta kemampuannya dalam membangun hubungan baik dengan orang lain (Ciccarelli & Meyer, 2006; Costa & Robert, 2003; Vaughans, 2011).

Konsep diri merupakan keyakinan, pandangan dan penilaian seseorang terkait apa yang dia pikirkan dan rasakan tentang perilaku, pikiran dan bagaimana perilaku tersebut berpengaruh terhadap orang lain (Desmita, 2009; Djaali, 2008; Ghufroon & Risnawati, 2011). Individu yang memiliki konsep diri positif akan lebih percaya diri, lebih mampu menghadapi situasi baru, bersikap kooperatif dan bebas dari perasaan kesepian dan takut yang berlebihan yang dapat mempengaruhi perkembangan sosialnya (Fiske & Taylor, 2008; Thalib, 2010).

Seseorang yang menunjukkan konsep diri yang rendah atau negatif, akan memandang dunia sekitarnya secara negatif. Sebaliknya, seseorang yang mempunyai konsep diri yang tinggi atau positif, cenderung memandang lingkungan sekitarnya secara positif. Dengan demikian, sudah menjadi konsensus umum bahwa konsep diri positif menjadi faktor penting dalam berbagai situasi psikologis dan Pendidikan (Thalib, 2010).

Penelitian terkait hubungan dukungan sosial dan konsep diri akademik dengan regulasi

diri dalam belajar pada siswa menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara konsep diri dan regulasi diri (Djamhoer, 2010). Penelitian lain yang dilakukan oleh tentang pengaruh konsep diri matematika, motivasi belajar matematika dan regulasi diri belajar pada prestasi akademik matematika menunjukkan konsep diri secara tidak langsung mempengaruhi regulasi diri siswa dalam belajar matematika (Jafari Koshkouei et al., 2016).

Dukungan teman sebaya merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi regulasi diri (Jackson et al., 2000). Regulasi diri dipengaruhi oleh hubungan sosial individu. Hubungan sosial individu tersebut adalah hubungan antara seseorang dengan orang lain yang mempunyai peran penting dalam dirinya seperti orang tua, pasangan dan sahabat (Finkel & Fitzsimons, 2011). Dukungan teman sebaya merupakan kemampuan seorang teman dengan usia sama yang memberikan dukungan satu sama lain ketika memiliki suatu permasalahan, dukungan ini dapat membangun situasi yang baik dan dapat memunculkan rasa menghargai dan bertanggung jawab (Cowie & Wallace, 2000; Mead et al., 2001; Pierce et al., 1996).

Dukungan teman sebaya adalah kemampuan teman sebaya dalam menyediakan dukungan ketika seorang remaja memiliki masalah, dukungan ini merupakan pondasi bagi seseorang untuk berinteraksi dengan empati berupa dukungan emosional sosial maupun dukungan instrumental yang memiliki tujuan untuk menghasilkan perubahan sosial atau pribadi yang diinginkan (Solomon, 2004; Wills et al., 1996).

Teman sebaya memainkan peranan penting dalam membangun kesejahteraan, semua orang memiliki sejumlah kebutuhan sosial yang bersifat mendasar, termasuk kebutuhan untuk memperoleh kelekatan, kebersamaan yang menyenangkan, penerimaan sosial, keakraban dan relasi sosial (Santrock, 2007). Remaja lebih banyak berada diluar rumah bersama temen-teman sebaya, maka teman sebaya dapat memberikan dukungan dalam berbagai bentuk dan memberikan pengaruh pada sikap, minat, penampilan dan perilaku lebih besar daripada pengaruh keluarga (Hurlock, 2006; Sarafino, 1994).

Penelitian berjudul "Pengaruh Dukungan Sosial Kawan Sebaya Terhadap Regulasi Diri Dalam Belajar Siswa Sekolah Berasrama (Boarding School)" menunjukkan ada pengaruh

positif dukungan sosial kawan sebaya yang signifikan terhadap regulasi diri dalam belajar siswa sekolah berasrama (Puspitasari, 2018). Penelitian lain dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya dan Kepercayaan Diri Akademik Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar” juga memperlihatkan adanya hubungan positif antara dukungan teman sebaya dengan regulasi diri dalam belajar (Dewi, 2018).

Aspek-aspek dukungan teman sebaya terdapat dua hal (Cowie & Wallace, 2000):

a. Dukungan emosional

Bentuk dukungan teman sebaya adalah seseorang yang berada disisi temannya ketika temannya merasa sedih, mampu mendengarkan secara aktif, asertif dan mampu membantu temannya ketika mengalami permasalahan sosial dan emosional seperti ketika mendapatkan bullying dari orang lain, kesulitan dalam berteman, menjadi anak baru disekolah, kehilangan orang tua atau orang terdekat. Bentuk lain dukungan teman sebaya adalah kemampuan untuk mendorong munculnya solusi jika temannya mengalami masalah.

b. Bantuan akademik

Dukungan teman sebaya dalam bantuan akademik adalah seseorang yang membantu kesulitan belajar temannya secara simpatik dan suportif. Selain itu, bagaimana seseorang dapat saling berbagi ide, membicarakan masalah yang sensitif dengan penuh pengertian, empati dan tidak melakukan judgement terhadap temannya. Dukungan teman sebaya pada bantuan akademik juga menekankan bagaimana seseorang mendorong temannya dalam mencapai keberhasilan akademik yang lebih baik.

METODE

Populasi merupakan seluruh elemen yang dapat mewakili karakteristik tertentu untuk dijadikan sebagai objek penelitian (Somantri & Muhidin, 2009). Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah santri kelas X Pondok Pesantren.

Sampel merupakan sebagian kecil individu yang dapat dijadikan dalam penelitian (Winarsunu, 2009). Teknik pengambilan sampel menggunakan *quota sampling* dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Remaja santri putra dan putri yang berusia 15-18 tahun
- b. Bersedia menjadi responden
- c. Belum berpengalaman tinggal jauh dari orang tua

- d. Santri putra dan putri yang sedang menjalani studi di tingkat SMA/MA kelas X

Sampel untuk memperoleh data try out adalah 30 santri putra dan 30 putri. Sedangkan sampel untuk data penelitian adalah kelas X di Pondok Pesantren dengan jumlah subjek 100 santri.

Penelitian ini menggunakan skala regulasi diri, konsep diri dan dukungan teman sebaya. Definisi operasional variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Regulasi Diri

Regulasi diri bermakna sebagai proses yang dapat dilakukan individu untuk mengendalikan atau mengatur pencapaian mereka dengan kontrol diri, mengatur emosi dan menentukan target. Variabel regulasi diri ini akan diungkap dengan skala, berdasarkan aspek-aspek regulasi diri sebagai landasan pembuatan skala adalah yang terdiri dari kemampuan mengatur suasana hati, keteraturan, kemampuan mengontrol diri (Mroczek et al., 20016). Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek maka semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki subjek, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh subjek maka semakin rendah regulasi diri yang dimiliki oleh subjek.

b. Konsep Diri

Konsep diri adalah gambaran individu dari proses pandangan dan evaluasi diri yang dapat mempengaruhi tujuan hidup seseorang. Variabel konsep diri ini akan diungkap dengan menggunakan skala konsep diri berdasarkan aspek-aspek konsep diri yang meliputi : pengetahuan, harapan, dan penilaian (Desmita, 2009). Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek maka semakin tinggi konsep diri subjek, sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh subjek maka semakin rendah konsep diri yang dimilliki.

c. Dukungan Teman Sebaya

Dukungan teman sebaya adalah sebagai kemampuan teman yang memiliki usia sama untuk memberikan dukungan satu sama lain yang bertujuan menghasilkan perubahan pada pribadi yang diinginkan. Variabel dukungan teman sebaya akan diungkap dengan menggunakan skala dukungan teman sebaya, aspek-aspek yang tersusun dari dukungan emosional dan bantuan akademik (Cowie & Wallace, 2000). Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek maka semakin tinggi dukungan teman sebaya, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh subjek maka semakin rendah dukungan teman sebaya yang dimilikinya.

Metode pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala. Skala merupakan instrumen yang mengungkap kostrak psikologi yang bersifat afektif melalui aitem yang tersirat (Periantalo, 2016). Subjek diminta memilih respons yang sesuai dengan dirinya. Terdapat dua jenis aitem dalam skala penelitian ini, yakni aitem bersifat *favorable*, yang mendukung apa yang akan diteliti dan aitem bersifat *unfavorable*, yaitu aitem yang tidak mendukung apa yang akan diteliti.

Skala regulasi diri, konsep diri dan dukungan teman sebaya menggunakan respon, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk jawaban terhadap aitem *favorable* skor yang diperoleh subjek adalah skor 4 Sangat Sesuai (SS), skor 3 Sesuai (S), Skor 2 Tidak Sesuai (TS), Skor 1 Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk

jawaban terhadap aitem *unfavorable* skor yang diperoleh subjek adalah skor 1 Sangat Sesuai (SS), skor 2 Sesuai (S), skor 3 Tidak Sesuai (TS), skor 4 Sangat Tidak Sesuai (STS).

Metode analisis data adalah cara yang digunakan dalam mengolah dan menganalisis data yang diperoleh sehingga dapat dibuat suatu kesimpulan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode teknik *Analisis Regresi Dua Prediktor*. Dalam penelitian *Analisis Regresi Dua Prediktor* dipakai untuk mencari ada tidaknya hubungan antara konsep diri dan dukungan teman sebaya dengan regulasi diri pada santri Pondok Pesantren. Adapun dalam mencari hubungan antara konsep diri dengan regulasi diri pada santri Pondok Pesantren, serta hubungan antara dukungan teman sebaya dengan regulasi diri pada pada santri Pondok Pesantren, menggunakan teknik *Product Moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	K-SZ	Keterangan
Konsep Diri	0,880	Berdistribusi normal
Dukungan Teman Sebaya	0,977	Berdistribusi normal
Regulasi Diri	0,504	Berdistribusi normal

Hasil uji normalitas variabel konsep diri diperoleh signifikansi p sebesar 0,421 ($p > 0,05$) dengan besar normalitas K-SZ sebesar 0,880 berarti aitem-aitem variabel konsep diri berdistribusi normal. Hasil yang sama juga ditemukan pada uji normalitas dukungan teman sebaya dan regulasi diri. Hasil uji Normalitas

variabel dukungan teman sebaya diperoleh signifikansi p sebesar 0,296 ($p > 0,05$) dengan besar normalitas K-SZ sebesar 0,977. Hasil uji normalitas variabel regulasi diri diperoleh signifikansi p sebesar 0,961 ($p > 0,05$) dengan besar normalitas K-SZ sebesar 0,504.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig (p)	Keterangan
Konsep diri dengan regulasi diri	1,506	0,089	Linier
Dukungan teman sebaya dengan regulasi diri	0,825	0,715	Linier

Berdasarkan hasil uji linieritas konsep diri dengan regulasi diri diperoleh signifikansi p sebesar 0,089 ($p > 0,05$) dengan F linier sebesar 1,506 angka tersebut menunjukkan hubungan yang bersifat linier. Uji linieritas

dukungan teman sebaya dengan regulasi diri menunjukkan hasil yang sama dimana signifikansi p sebesar 0,715 ($p > 0,05$) dengan F linier sebesar 0,825.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

	R	R Squared	Sig (p)
Konsep diri * Regulasi diri	0,558	0,312	0,000
Dukungan teman sebaya*Regulasi diri	0,311	0,097	0,001

Uji korelasi *product moment* antara konsep diri dengan regulasi diri (X_1 dengan Y), menemukan bahwa signifikansi p sebesar 0,000 ($p < 0,01$) dengan koefisien korelasi $R_{x_1 y} = 0,558$ memiliki makna bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara konsep diri dengan regulasi diri. Semakin tinggi X_1 (konsep diri) maka semakin tinggi Y (regulasi diri) begitu pula sebaliknya, semakin rendah konsep diri maka semakin rendah pula regulasi diri. Sumbangan efektif konsep diri terhadap regulasi diri adalah 31,2%.

Tabel 4. Hasil Uji Analisis Regresi

Model	R	R Squared	F	Sig (p)
1 Regression	0,567	0,321	22,951	0,000

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$) dengan $R_{x_1,2y} = 0,567$ artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara konsep diri dan dukungan teman sebaya dengan regulasi diri. Hasil analisis membuktikan bahwa ada hubungan antara konsep diri dan dukungan teman sebaya dengan

Uji korelasi yang dilakukan antara dukungan teman sebaya dan regulasi diri menemukan bahwa signifikansi p sebesar 0,001 ($p > 0,05$) dengan koefisien korelasi $R_{x_2 y} = 0,311$ maka dapat diketahui bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara X_2 (dukungan teman sebaya) dengan Y (regulasi diri). Semakin tinggi X_2 (dukungan teman sebaya) maka semakin tinggi Y (regulasi diri) begitu pula sebaliknya. Sumbangan efektif dukungan teman sebaya terhadap regulasi diri sebesar 9,7%.

regulasi diri. Sumbangan efektif konsep diri dan dukungan teman sebaya dengan regulasi diri adalah 32,1 % artinya ini menunjukkan bahwa konsep diri dan dukungan teman sebaya secara bersama-sama mempunyai sumbangan efektif terhadap regulasi diri sebesar 32,1%.

Tabel 5. Kategorisasi Subjek Penelitian

	Mean	SD	Rendah	Sedang	Tinggi
Konsep Diri	54,25	7,24	31	33	36
Dukungan Teman Sebaya	56,7	7,802	22	47	31
Regulasi Diri	60,38	7,276	30	37	33

Tabel 5 menunjukkan sebaran skala konsep diri, dukungan teman sebaya dan regulasi diri dengan 100 subjek penelitian. Konsep diri dengan mean empirik sebesar 54,25 dan standar deviasi 7,24 dengan kategori rendah sebanyak 31 (31%), sedang 33 (33%) dan tinggi 36 (36%). Variabel dukungan teman sebaya dengan mean empirik sebesar 56,7 dan standar deviasi 7,802 dengan kategori rendah sebanyak 22 (22%), sedang 47 (47%) dan tinggi 31 (31%). Sebaran regulasi diri pada kategori rendah 30 (30%), sedang 37 (37%) dan tinggi 33 (33%) yang mempunyai mean empirik sebesar 60,38 dan standar deviasi 7,267.

Regulasi diri mengacu pada proses secara sadar maupun tidak sadar yang dilakukan manusia untuk mengendalikan proses internal dalam diri (Daniela, 2015). Santri Aliyah/SMA dalam tahapan perkembangan memasuki tahap remaja. Regulasi diri selama masa remaja terbentuk melalui beberapa cara, secara umum regulasi diri pada remaja melibatkan kemampuan dirinya untuk mandiri (Zimmerman, 2000).

Kemampuan siswa untuk dapat meregulasi dirinya menjadi bagian penting dalam pembelajaran (Toharudin et al., 2019). Regulasi diri merupakan proses yang dinamis, proses pembelajaran juga merupakan proses yang dinamis yang membutuhkan langkah-langkah yang teratur sehingga dapat meningkatkan keahlian untuk menyelesaikan capaian pembelajaran (Gandomkar & Sandars, 2018; Perry et al., 2018). Siswa yang mempunyai regulasi diri yang bagus maka dirinya akan mempunyai kesadaran tentang pentingnya pembelajaran, mengendalikan emosi yang keduanya dapat memberikan pengaruh positif pada proses dan hasil belajar (Raaijmakers et al., 2018). Tabel 5 menunjukkan bahwa sebaran regulasi diri terbanyak masuk pada kategori sedang dengan jumlah 37 santri diikuti dengan kategori tinggi sebanyak 33 dan rendah sebanyak 30 santri.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa regulasi diri membantu siswa menyelesaikan capaian pembelajaran, berpengaruh pada prestasi

akademis (Daniela, 2015; Hastuti & Rahman, 2019; Herndon & Bembenu, 2017; Toharudin et al., 2019). Membangun regulasi diri siswa dapat dilakukan dengan berbagai hal melalui pendekatan dan metode, salah satunya adalah pembelajaran menggunakan internet, penggunaan multimedia dan juga mengakrabkan siswa menulis dan melakukan pembelajaran online (Fung et al., 2018; Liberty & Conderman, 2018; Lin et al., 2018; Scheiter et al., 2018). Selain hal tersebut, beberapa program pendekatan pendidikan dapat dilakukan untuk membangun regulasi diri siswa. Prinsip dari pendekatan tersebut berdasarkan menyediakan aturan bagi siswa untuk saling membantu siswa lainnya, berpedoman pada teori modelling, menyediakan kesempatan untuk melatih keahlian, melakukan pengawasan dan penguatan perkembangan penguasaan keahlian dan tujuan pendidikan serta menyediakan iklim pendidikan yang sehat (Murray & Rosanbalm, 2017).

Regulasi diri tidak lepas dari peran konsep diri. Penelitian menunjukkan ada hubungan positif konsep diri terhadap regulasi diri pada siswa SMA (Farah et al., 2019). Peneliti juga menkonfirmasi hal yang sama pada penelitian ini, dengan hasil terdapat hubungan yang sangat signifikan antara konsep diri dan regulasi diri sebagaimana ditunjukkan pada tabel 3 dengan sumbangan efektif konsep diri terhadap regulasi diri sebesar 31,2%. Konsep diri menjadi bagian yang penting dalam pembentukan diri seseorang, karena konsep diri menjadi kerangka individu dalam berinteraksi dengan orang lain maupun lingkungannya (Friani & Hasanah, 2018). Studi tentang konsep diri memang telah dilakukan oleh banyak peneliti, namun secara definisi peneliti belum menemukan sebuah kesepakatan. Namun ada persetujuan antara peneliti yang menyatakan bahwa konsep diri bersifat multidimensi (Ghazvini, 2011). Konsep diri merupakan identitas diri individu yang menjadi skema dasar terdiri dari kepercayaan dan pendapat seseorang mengenai dirinya (Baron & Byrne, 2003).

Remaja merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa, yang melibatkan perubahan kondisi biologis, kognitif dan sosioemosional termasuk didalamnya pandangan terhadap diri sendiri (Bharathi & Sreedevi, 2015). Seorang remaja yang mempunyai konsep diri yang baik akan cenderung berorientasi pada pemecahan masalah, spontan, kreatif dan mempunyai harga diri yang tinggi (Bharathi &

Sreedevi, 2015). Tabel 5 memperlihatkan sebaran konsep diri santri dimana konsep diri santri dengan kategori tinggi sebanyak 36, melebihi santri dengan konsep diri sedang sebanyak 33 dan rendah yang berjumlah 31. Hasil ini memberikan makna bahwa dari 100 santri yang menjadi sampel data peneliti, kebanyakan mempunyai konsep diri tinggi, meskipun hampir berimbang secara presentase.

Dukungan teman sebaya adalah variabel lain dalam penelitian ini yang memiliki pengaruh terhadap regulasi diri. Tabel 4 memperlihatkan sumbangan efektif terhadap regulasi diri sebesar 9,7%, meskipun kecil namun terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan regulasi diri sesuai dengan data pada tabel 3. Beberapa penelitian menemukan bahwa dukungan sosial dan kualitas dukungan teman sebaya merupakan faktor yang berpengaruh terhadap regulasi diri remaja, semakin baik kualitas dukungan teman sebaya semakin baik regulasi diri remaja (King et al., 2018; Perry et al., 2018).

Dukungan teman sebaya yang menyediakan dukungan emosi dan lainnya yang dapat membantu remaja mengatasi stress yang mereka alami (Atri & Sharma, 2006). Regulasi diri dipengaruhi faktor internal salah satunya adalah kondisi emosi individu tersebut, dengan kondisi emosi yang baik maka akan berdampak pada regulasi dirinya. Remaja yang mendapatkan dukungan positif dari guru dan teman sebayanya cenderung memiliki motivasi dan aktif dalam kegiatan akademik di sekolah.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa variabel konsep diri dan dukungan teman sebaya memberikan pengaruh terhadap regulasi diri santri. Sumbangan efektif keduanya sebesar 32,1% dengan presentase konsep diri sebesar 31,2% dan dukungan teman sebaya 9,7%. Meskipun sumbangan efektif dukungan teman sebaya lebih kecil daripada konsep diri namun kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan terhadap regulasi diri.

Santri yang baru menjalani kehidupan pondok pesantren tentunya memerlukan konsep diri dan kualitas dukungan teman sebaya yang baik sehingga dapat membantu dalam meregulasi diri. Regulasi diri yang baik, tentunya akan berpengaruh pada performa akademik santri tersebut. Pondok sebagai institusi yang menaungi

santri, dapat menyediakan iklim pembelajaran yang mendukung terciptanya interaksi positif antar santri.

Penelitian ini hanya memiliki keterbatasan diantaranya tempat pengambilan subjek yang berada di kota Kudus. Peneliti berpendapat bahwa karakteristik kota Kudus dimana santrinya berasal dari daerah sekitar Kudus tentu berbeda dengan pondok pesantren lain diluar wilayah Kudus. Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk menyempurnakan hasil penelitian dengan mengambil subjek penelitian yang lebih bervariasi.

DAFTAR RUJUKAN

- Atri, A., & Sharma, M. (2006). Designing a Mental Health Education for South Asian International Students in United States. *Californian Journal of Health Promotion*, 4(3), 135–145.
- Baron, R. ., & Byrne, D. . (2003). *Social Psychology* (10th ed.). Allyn& Bacon.
- Bharathi, A. T., & Sreedevi, P. (2015). A Study on the Self-Concept of Adolescents. *International Journal of Science and Research*, 5(10), 512–516. <https://doi.org/10.21509/kjys.2016.10.23.10.411>
- Ciccharelli, S. K., & Meyer, G. . (2006). *Psychology* (1st ed.). Prentice Hall.
- Costa, P. ., & Robert, R. . (2003). *Personality in Adulthood. A Five Factor Theory Perspective* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Cowie, H., & Wallace, P. (2000). Peer Support in Action. From Bystanding to Standing By. In *SAGE Publications* (1st ed.). SAGE Publications. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Daniela, P. (2015). The Relationship Between Self-Regulation, Motivation And Performance At Secondary School Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191, 2549–2553. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.410>
- Dewi, S. (2018). *Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kepercayaan Diri Akademik dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa di Universitas X* [Universitas Islam Sultan Agung]. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Dhofier, Z. (2011). *Tradisi Pesantren: Studi Pandangan Hidup Kyai dan Visinya Mengenai Masa Depan Indonesia*. LP3ES.
- Djaali. (2008). *Psikologi Pendidikan* (3rd ed.). PT Bumi Aksara.
- Djamhoer, T. D. (2010). *Hubungan Dukungan Sosial, Konsep Diri Akademik dengan Belajar berdasar Regulasi Diri pada Siswa Kelas XII SMA P I Bandung*. Universitas Gadjah Mada.
- Duckworth, A. L., Stepaha, & Carlson, nie M. (2015). Self-regulation and school success. *Self-Regulation and Autonomy: Social and Developmental Dimensions of Human Conduct*, 208–230. http://repository.upenn.edu/psychology_papers
- Endler, N. S., & Kocovski, N. L. (2000). Self-Regulation and Distress in Clinical Psychology. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self Regulation* (pp. 569–599). Academic Press.
- Farah, M., Suharsono, Y., & Prasetyaningrum, S. (2019). Konsep diri dengan regulasi diri dalam belajar pada siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2), 171–183. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i2.8243>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2009). *Theories of Personality* (8th ed.). Beth Mejia.
- Finkel, E. J., & Fitzsimons, G. M. (2011). The Effects of Social Relationships on Self-Regulation. In R. F. Baumeister & K. Vohs (Eds.), *Handbook of Self Regulation* (2nd ed., pp. 390–406). The Guilford Press.
- Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (2008). *Social Cognition: from brains to culture* (1st ed.). Beth Mejia.
- Friani, D., & Hasanah, N. (2018). Pengaruh Konsep Diri terhadap Perilaku Asertif Mahasiswa STKIP Budi Daya Binjai. *ANSIRU PAI*, 3(1), 92–102.
- Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (2008). *Kepribadian. Teori Klasik dan Riset Modern*. Penerbit Erlangga.
- Fung, J. J. ., Yuen, M., & Yuen, A. H. . (2018). Validity Evidence for a Chinese Version of

- the Online Self-Regulated Learning Questionnaire with Average Students and Mathematically Talented Students. *Journal of Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 51(2), 111–124.
- Gandomkar, R., & Sandars, J. (2018). Clearing the confusion about self-directed learning and self-regulated learning. *Medical Teacher*, 40(8), 862–863. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2018.1425382>
- Ghazvini, S. D. (2011). Relationships between academic self-concept and academic performance in high school students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 1034–1039. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.03.235>
- Ghufron, M. ., & Risnawati, R. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. ArRuzz Media.
- Harris, K. R., Reid, R. R., & Graham, S. (2004). Self-Regulation among Students with LD and ADHD. In *Learning about Learning Disabilities* (3rd ed., pp. 167–194). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-388409-1.00005-9>
- Hastuti, R., & Rahman, U. (2019). Pengaruh Regulasi Diri (Self Regulation) Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Biologi Pada Peserta Didik Kelas Xi Mia MAN Bulukumba. *Jurnal Al-Ahya*, 1(2), 42–52.
- Herndon, J. S., & Bembenutty, H. (2017). Self-regulation of learning and performance among students enrolled in a disciplinary alternative school. *Personality and Individual Differences*, 104, 266–271. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.08.027>
- Hoyle, R. H. (2010). Personality and Self-Regulation. In R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of Personality and Self-Regulation* (pp. 1–18). A John Wiley and Sons, Ltd.
- Hurlock, E. . (2006). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Penerbit Erlangga.
- Ilkowska, M., & Engle, R. W. (2010). Working Memory Capacity and Self-Regulation. In R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of Personality and Self-Regulation* (pp. 265–290). A John Wiley and Sons, Ltd.
- Jackson, T., Mackenzie, J., & Hobfoll, S. E. (2000). Communal Aspects of Self-Regulation. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self Regulation* (pp. 275–299). Academic Press.
- Jafari Koshkouei, H., Shahvarani, A., Behzadi, M. H., & Rostamy-Malkhalifeh, M. (2016). Structural Modeling for Influence of Mathematics Self-Concept, Motivation to Learn Mathematics and Self-Regulation Learning on Mathematics Academic Achievement. *Mathematics Education Trends and Research*, 2016(1), 1–12. <https://doi.org/10.5899/2016/metr-00083>
- Jess, F., & Gregory, F. (2010). *Teori Kepribadian* (7th ed.). Salemba Humanika.
- King, K. M., McLaughlin, K. A., Silk, J., & Monahan, K. C. (2018). Peer effects on self-regulation in adolescence depend on the nature and quality of the peer interaction. *Development and Psychopathology*, 30(4), 1389–1401. <https://doi.org/10.1017/S0954579417001560>
- Liberty, L. M., & Conderman, G. (2018). Using the Self-regulated Strategy Development Model to Support Middle-level Writing. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 0(0), 1–6. <https://doi.org/10.1080/00098655.2018.1426303>
- Light, A. E. (2017). Self-Concept Clarity, Self-Regulation, and Psychological Well-Being. In J. Lodi-Smith & K. G. DeMaree (Eds.), *Self-Concept Clarity* (pp. 177–193). Springer.
- Lin, X. F., Liang, J. C., Tsai, C. C., & Hu, Q. (2018). The moderating role of self-regulated learning in job characteristics and attitudes towards web-based continuing learning in the airlines workplace. *Australasian Journal of Educational Technology*, 34(1), 102–115. <https://doi.org/10.14742/ajet.3198>
- Maes, S., & Gebhardt, W. (2000). Self-Regulation and Health Behavior. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner

- (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 343–368). Academic Press.
- Mead, S., Sw, M., Hilton, D. W., In, H., Cord, C. O. N., Curtis, L., & Associate, I. S. A. N. (2001). Peer support_A_theoretical_pe. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25(2), 134–141.
- Muhlisin, Z. (2017). *Ala Santri* (1st ed.). Wahyu Qolbu.
- Murray, D. W., & Rosanbalm, K. (2017). Promoting Self-Regulation in Adolescents and Young Adults: A Practice Brief. *Promoting Self-Regulation in Adolescents and Young Adults: A Practice Brief*, 1–6.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Perry, J. C., Fisher, A. L., Caemmerer, J. M., Keith, T. Z., & Poklar, A. E. (2018). The Role of Social Support and Coping Skills in Promoting Self-Regulated Learning Among Urban Youth. *Youth and Society*, 50(4), 551–570.
<https://doi.org/10.1177/0044118X15618313>
- Pierce, G. R., Sarason, B. R., Sarason, I. G., Joseph, H. J., & Henderson, C. A. (1996). Conceptualizing and Assessing Social Support in the Context of the Family. In G. R. Pierce, B. R. Sarason, & I. G. Sarason (Eds.), *Handbook of Social Support and the Family* (pp. 3–24). Springer Science.
- Puspitasari, K. (2018). *Pengaruh Dukungan Sosial Kawan Sebaya terhadap Regulasi Diri dalam Belajar Siswa Sekolah Berasrama (Boarding School)*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Raaijmakers, S. F., Baars, M., Paas, F., van Merriënboer, J. J. G., & van Gog, T. (2018). Training self-assessment and task-selection skills to foster self-regulated learning: Do trained skills transfer across domains? *Applied Cognitive Psychology*, 32(2), 270–277. <https://doi.org/10.1002/acp.3392>
- Roziana, A. (2014). *Hubungan Konformitas dengan Motivasi Belajar Santri Puteri di Pondok Pesantren Nurul Islam Karang Cempaka Bluto Sumenep* [Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <https://doi.org/10.1177/1742766510373715>
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (11th ed.). Penerbit Erlangga.
- Sarafino, E. . (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. John Wiley and Sons.
- Scheiter, K., Schubert, C., & Schüler, A. (2018). Self-regulated learning from illustrated text: Eye movement modelling to support use and regulation of cognitive processes during learning from multimedia. *British Journal of Educational Psychology*, 88(1), 80–94. <https://doi.org/10.1111/bjep.12175>
- Soemanto, W. (2006). *Psikologi Pendidikan* (5th ed.). PT Rineka Cipta.
- Solomon, P. (2004). Peer Support/Peer Provided Services Underlying Processes, Benefits, and Critical Ingredients. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 27(4), 392–402. <https://doi.org/10.2975/27.2004.392.401>
- Somantri, A., & Muhidin, S. . (2009). *Aplikasi Statistika Dalam Penelitian*. CV Pustaka Setia.
- Thalib, S. B. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif* (1st ed.). Prenada Media Group.
- Toharudin, U., Rahmat, A., & Kurniawan, I. S. (2019). The important of self-efficacy and self-regulation in learning: How should a student be? *Journal of Physics: Conference Series*, 1157(2). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1157/2/022074>
- Vaughans, B. W. (2011). *Keperawatan Dasar* (1st ed.). Rapha Publishing.
- Wills, T. A., Mariani, J., & Filer, M. (1996). The Role of Family and Peer Relationships in Adolescent Substance Use. In *Handbook of Social Support and the Family* (1st ed., pp. 521–549). Springer Science.
- Winarsunu, T. (2009). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. UMM Press.
- Zariah, A. (2013). *Pembelajaran Regulasi Diri pada Santri di Pondok Pesantren Modern*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation. A Social Cognitive Perspective. In *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13–40). Academic Press.