

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan bentuk kegiatan yang diterapkan kepada masyarakat, guna mencapai keberlangsungan hidup yang baik, sebagai individu ataupun sebagai anggota masyarakat, dalam hal pengetahuan, nilai, moral dan keterampilan untuk mewujudkan kesopanan dan kesantunan. Pendidikan berasal dari kata "*dikti*" yang berarti "menerima dan mendidik", jika disimpulkan pendidikan adalah kegiatan yang dilakukan secara sadar dan sengaja yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku manusia, baik secara perorangan atau kelompok, dengan melalui pengajaran dan latihan<sup>1</sup>. Sesuai dengan undang-undang dasar negara No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional menyatakan, bahwa jalur untuk menempuh pendidikan terdiri atas pendidikan formal, non formal, dan informal yang mana ketiga pendidikan tersebut diharapkan dapat saling melengkapi satu sama lain<sup>2</sup>.

Seiring berjalannya waktu, kesadaran masyarakat Indonesia terkait pentingnya pendidikan juga semakin meningkat, hal ini dapat dibuktikan banyak dari orang tua yang mencarikan alternatif pendidikan bagi anak-anaknya dengan memasukkan di sekolah unggulan. Alternatif yang paling

---

<sup>1</sup> Yusroh Alquriyah and Ahmadi Ahmadi, "Pentingnya Program Kecakapan Hidup (Life Skills) Untuk Para Santri Di Pondok Pesantren P," *KREATIF: Jurnal Studi Pemikiran Pendidikan Agama Islam* 19, no. 1 (January 3, 2021): 82–94.

<sup>2</sup> Bambang Kesowo, "Undang - Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional," n.d., <https://pusdiklat.perpusnas.go.id/regulasi/download/6>.

sering diminati orang tua untuk anaknya adalah memilih *boarding school* atau sekolah berasrama, disisilain banyak juga dari orang tua memilih *boarding school* dengan mendaftarkan anaknya ke pondok pesantren. Menurut Prasetyaningrum dkk<sup>3</sup> pondok pesantren dapat dikategorikan menjadi dua jenis, yaitu pondok pesantren tradisional dan modern. Pondok pesantren tradisional merupakan pondok pesantren yang mempertahankan sistem pendidikan khas pesantren dengan kurikulum dan metode pengajaran yang berfokus pada kajian agama Islam menggunakan kitab-kitab klasik. Sementara itu, pondok pesantren modern mengadopsi sistem madrasah atau persekolahan dengan kurikulum yang sesuai dengan standar pemerintah. Secara umum pondok pesantren memiliki arti gabungan dari bahasa arab *funduk* yang memiliki arti rumah penginapan atau hotel, selain itu bisa disebut juga sebagai lembaga keagamaan yang memberikan sebuah pendidikan untuk menyebarluaskan ilmu agama islam<sup>4</sup>.

Pesantren sendiri memiliki subkultur dengan aneka ragam keunikan dan kekhasan tersendiri di pandangan para masyarakat, serta merupakan salah satu lembaga pendidikan yang tertua di Indonesia, oleh karena itu pesantren memiliki dampak positif di dunia pendidikan sehingga memiliki daya tarik tersendiri dikalangan orang tua sebagai pilihan alternatif. Meski kini telah banyak lembaga sekolah regular yang memiliki program *boarding scholl* atau sekolah berasrama uniknya setiap tahun pemilihan pondok

---

<sup>3</sup> Juliani Prasetyaningrum et al., “Kesejahteraan Psikologis Santri Indonesia,” *Profetika: Jurnal Studi Islam* 23, no. 1 (December 21, 2021): 86–97.

<sup>4</sup> M. Yusuf, “Pendidikan Pesantren Sebagai Modal Kecakapan Hidup,” *INTIZAM: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 3, no. 2 (2020): 77–96.

pesantren sebagai *boarding scholl* tetap memiliki peminat yang cukup tinggi. Pondok pesantren menjadi pilihan orang tua sebagai boarding school karena menawarkan dua kombinasi pendidikan baik secara formal dan informal, di mana anak-anak dapat mengikuti pendidikan formal di sekolah umum yang dinaungi oleh pondok pesantren, dan sambil mendapatkan pendidikan agama dan karakter di dalam pesantren. Sekolah reguler berbasis pondok pesantren menawarkan kurikulum yang unik dan komprehensif, yang menggabungkan pendidikan umum dengan pendalaman ilmu agama. Siswa di sekolah ini tidak hanya mempelajari mata pelajaran umum, tetapi juga mendapatkan tambahan kegiatan belajar yang lebih intensif di bidang keagamaan, seperti tahfidz Al-Qur'an, studi kitab – kitab klasik, dan ilmu-ilmu keislaman lainnya. Salah satunya pondok pesantren yang mengadopsi pendidikan secara formal dan informal yaitu pondok pesantren Al – Hikmah Purwoasri yang memiliki beberapa lembaga pendidikan formal, diantaranya adalah MTs Al – Hikmah. Madrasah Tsanawiyah AL-HIKMAH merupakan salah satu sekolah jenjang MTs yang berstatus swasta, yang berdiri pada tanggal 1 April 1982 dengan Nomor SK Pendirian L.m./3/479/8/1982 yang berada dalam naungan Kementerian Agama, MTs AL-HIKMAH terletak diwilayah Kec. Purwoasri, Kab. Kediri, Jawa Timur. Berdirinya MTs AL-HIKMAH ini tentunya tidak lepas dari sejarah berdirinya Pondok Pesantren AL-HIKMAH terlebih dahulu sebagai tempat bermukimnya para peserta didik. Yayasan pondok pesantren AL-HIKMAH berdiri pada tanggal 8 Agustus 1948 yang terletak di desa

Purwoasri Kabupaten Kediri dengan pendiri KH.Badrus Sholih Arief dan Nyai.HJ.Azzah Badriyah.

Siswa yang masuk di pondok pesantren biasanya di dominasi dari rentang usia mulai dari remaja awal hingga remaja akhir, yang mana di usia tersebut merupakan usia transisi yang pastinya semua anak remaja akan mengalaminya. Masa remaja merupakan masa yang menandai dari anak-anak menuju masa dewasa, selama di periode tersebut remaja akan mengalami perubahan banyak hal mulai dari perubahan hormon, fisik, psikologis dan sosial yang akan berdampak pada setiap diri individu, adapun sikap yang umum muncul dari usia transisi tersebut adalah sikap memberontak untuk mencari jati diri dan menemukan keunikan pada dirinya<sup>5</sup>. Remaja yang tinggal di pondok pesantren akan menghadapi tantangan ganda. Mereka harus beradaptasi dengan lingkungan baru yang jauh dari orang tua, sehingga kesulitan mengungkapkan perasaan dan pengalaman karena komunikasi yang terbatas. Tanggung jawab ganda yang harus diselesaikannya pendidikan formal dan non-formal. Kegiatan belajar yang padat di sekolah dan pondok pesantren memerlukan waktu dan energi yang banyak. Oleh karena itu, mereka harus dapat mengatur diri dengan baik untuk mencapai tujuan akademis dan non-akademis.

Setelah dilakukannya wawancara kepada dua siswa yang berasal dari kelas VII mereka mengatakan bahwa mayoritas dari mereka, merasa

---

<sup>5</sup> Ismatuddiyannah et al., "Ciri Dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal Dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan" Volume 7 Nomor 3 Tahun 2023 (n.d.), <https://jptam.org/index.php/jptam/article/download/11035/8746/20461>.

awal menjalani kegiatan sehari – hari di pondok pesantren sangatlah berat dengan alasan semua serba mengantri mulai dari mandi, makan, mencuci pakaian, tidur dengan berdempet - dempetan, barang mudah hilang, mudah tertular penyakit kulit, harus pandai dalam berteman karena ada beberapa dari mereka yang tidak memiliki teman dekat, sementara itu juga jadwal kegiatan yang dijalani sangat padat serta mereka memikul dua beban akademik sekaligus dan hal itu terkadang menjadikannya mereka merasa sangat mengantuk ketika bersekolah dipagi hari yang membuat mereka terkadang mengeluhkan rasa capek karena waktu istirahat yang terbatas, mereka juga mengatakan bahwa kegiatan yang mereka jalani sekarang berbanding terbalik dengan lingkungan rumah sebelumnya, akan tetapi lama kelamaan mereka bisa menyesuaikan dirinya dengan waktu yang dibutuhkan 6-8 bulan. Dari hal itu permasalahan yang paling krusial yang dihadapi oleh remaja di pondok pesantren adalah penyesuaian di lingkungan baru, terbatasnya fasilitas, kepadatan jadwal kegiatan sehari-hari, keterbatasan waktu istirahat, dan kesulitan dalam bersosialisasi. Oleh karena itu, dukungan, motivasi, dan rasa percaya diri yang kuat sangat dibutuhkan agar mereka dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan baru dan mengembangkan potensi diri secara optimal.

Bagi mereka yang mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan alasan tidak betah mulai dari mengantri banyak hal hingga jadwal kegiatan yang sangat padat dan waktu untuk istirahat sangat terbatas karena harus belajar dan belajar, hal itu terkadang membuat mereka merasakan

kejujutan dalam menjalani kegiatan sehari – hari. Selain itu, mereka yang benar – benar tidak betah akan sering menangis karena jauh dan rindu dari rumah bahkan ada anak yang melarikan diri dari pondok untuk pulang kerumah, dan ada juga yang meminta kepada orang tuanya untuk memindahkan mereka dari pondok. Menurut Octyavera dkk<sup>6</sup> remaja yang baru pertama kali memasuki lingkungan boarding school dihadapkan pada tantangan besar untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan asrama. Transisi dari hangatnya lingkungan rumah ke lingkungan baru yang penuh aturan dan kebiasaan berbeda bukanlah hal yang mudah. Perubahan besar baik dari segi pribadi maupun lingkungan akan menuntut remaja untuk bisa menyesuaikan dirinya. Penyesuaian ini sangat penting bagi mereka agar tercipta keselarasan antara karakter individu remaja dan dinamika kehidupan asrama, sehingga mereka dapat merasa nyaman dan betah tinggal di sana.

Ketidakmampuan remaja dalam menyesuaikan diri dapat memicu berbagai dampak negatif. Mereka bisa menjadi tidak bertanggung jawab, mengabaikan kewajiban belajar, bersikap terlalu agresif, atau justru terlalu percaya diri secara berlebihan. Selain itu, muncul juga perasaan tidak aman, keinginan kuat untuk pulang karena merasa asing dengan lingkungan baru, hingga keputusasaan. Dampak lainnya termasuk kecenderungan melarikan diri ke dalam lamunan sebagai bentuk pelarian dari rasa kecewa, mundur ke

---

<sup>6</sup> Ruri Mega Octyavera, Siswati, and Dian Ratna Sawitri, “Hubungan Kualitas Kehidupan Sekolah Dengan Penyesuaian Sosial Pada Siswa SMA International Islamic Boarding School Republic Of Indonesia,” *Diponegoro University Institutional Repository* (2009), accessed June 14, 2025, <https://core.ac.uk/reader/11709030>.

pola perilaku masa lalu, serta menggunakan berbagai mekanisme pertahanan diri seperti rasionalisasi, proyeksi, berkhayal, dan pemindahan.<sup>7</sup> Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Gunarsa<sup>8</sup> menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah biasanya cenderung menutup diri dari lingkungan sekitar, sulit berinteraksi dengan orang lain, dan hanya memiliki sedikit teman. Mereka juga sering merasa kurang percaya diri. Keadaan seperti ini bisa membuat seseorang lupa akan tanggung jawabnya, yang pada akhirnya berdampak buruk terhadap prestasi yang dicapainya.

Penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk berbaur dan menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat ia berada<sup>9</sup>. Menurut Schneiders<sup>10</sup> menyebutkan bahwa orang yang mampu menyesuaikan diri biasanya bisa beradaptasi dengan baik, kuat secara fisik, mampu mengendalikan emosi, bersikap tenang dan terarah, punya motivasi tinggi, dan berpikir realistis. Sebaliknya, seseorang dianggap gagal menyesuaikan diri jika ia terus-menerus diliputi rasa sedih, kecewa, atau putus asa, sampai hal itu mengganggu kondisi fisik dan mentalnya. Akibatnya, ia kesulitan berpikir jernih, bersikap bijak, dan menghadapi tekanan hidup dengan cara yang sehat.

---

<sup>7</sup> Elizabeth Bergner Hurlock, "Psikologi Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan," trans. Istiwidayanti and Soedjarwo, kelima. (Jakarta: Erlangga, 1997).

<sup>8</sup> S.D Gunarsa, *Psikologi Sosial I* (Bandung: Eresco, 2006).

<sup>9</sup> B Walgito, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM, 2003).

<sup>10</sup> A.A Schneiders, "Personal Adjustment and Mental Health.," *APA PsycNET*, last modified 2008, accessed June 14, 2025, <https://psycnet.apa.org/record/1955-07229-000>.

Dalam situasi seperti ini, regulasi diri menjadi sangat penting bagi siswa untuk dapat mengelola waktu, energi, dan motivasi belajar dengan efektif. Regulasi diri dapat membantu siswa untuk memprioritaskan tugas-tugas, mengatur waktu belajar, dan mengelola stres, sehingga mereka dapat mencapai tujuan akademis dan non-akademis dengan baik. Dengan demikian, regulasi diri menjadi kebutuhan yang sangat penting bagi siswa yang memilih program boarding school di sekolah berbasis pondok pesantren, sehingga mereka dapat mengembangkan kemampuan akademis dan spiritual secara seimbang dan efektif. Menurut Bandura<sup>11</sup> dalam teori kognitif sosial, regulasi diri adalah kecakapan untuk menggambarkan hal secara imajinatif di masa mendatang dengan mengembangkan prosedur tingkah laku yang mengarahkan pada tujuan jangka panjang. Karena regulasi yang baik dapat mencegah seseorang dari keadaan yang buruk, sehingga dapat memberikan arahan pada pribadi yang normal dan akhir nantinya bisa mampu untuk menyesuaikan diri dengan baik<sup>12</sup>. Adapun alasan dilakukannya penelitian ini karena menurut peneliti usia remaja merupakan masa transisi yang penting dalam perkembangan setiap individu, dan regulasi diri serta penyesuaian diri merupakan aspek yang penting dalam membentuk karakter dan kesuksesan akademik.

---

<sup>11</sup> Widarti Ratna Negara, "Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas I'dad (Kelas Persiapan) Di Pondok Pesantren MA Husnul Khotimah" (doctoral, Universitas Negeri Jakarta, 2016), accessed May 11, 2025, <http://repository.unj.ac.id/27627/>.

<sup>12</sup> Farikah Isnaini, "Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1 pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi" (n.d.).

Pada Penelitian dengan judul *Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik pada Tahun Pertama*, ditemukan perbedaan pada dua subjek terkait proses penyesuaian diri di pondok pesantren modern Nurul Izzah Gresik. Pada subjek 1 Faktor-faktor yang mempengaruhi proses adaptasi pada tahun pertama adalah kondisi fisik, kepribadian, lingkungan, agama dan budaya. Pada subjek ke 2 Faktor yang mempengaruhi proses adaptasi pada tahun pertama adalah kondisi fisik , kepribadian, lingkungan, agama dan budaya. Dari penelitian tersebut peneliti menemukan bahwa bentuk penyesuaian diri pada kedua subjek adalah adaptasi, yaitu mengubah tingkah laku agar sesuai dengan lingkungannya. Fakta lain yang ditemukan dalam penelitian tersebut adalah subjek 1 memiliki keinginan tersendiri untuk masuk ke pondok pesantren sedangkan subjek 2 merupakan keinginan dari orang tua. Dengan begitu apakah perbedaan keinginan untuk masuk pondok pesantren dengan kemauan diri sendiri dan kemauan dari orang tua bukan dari diri sendiri akankah menyulitkan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan barunya <sup>13</sup>.

Berdasarkan fakta yang diperoleh, fenomena yang didapat pada penelitian ini adalah meningkatnya minat orang tua dalam memilih pondok pesantren sebagai alternatif pendidikan berasrama bagi anak-anak mereka, tidak hanya mencerminkan tingginya kesadaran akan pentingnya

---

<sup>13</sup> Meidiana Pritaningrum and Wiwin Hendriani, "Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama," no. 03 (2013).

pendidikan agama dan karakter, tetapi juga membawa tantangan tersendiri, khususnya bagi para remaja yang sedang berada pada fase transisi. Dalam lingkungan pondok pesantren yang penuh disiplin, jadwal padat, serta keterbatasan fasilitas dan waktu istirahat, banyak remaja mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri, terlebih jika mereka masuk karena dorongan orang tua, bukan keinginan pribadi.

Fenomena yang terlihat jelas di Pondok Pesantren Al-Hikmah Purwoasri, di mana sebagian siswa baru, khususnya di tingkat Madrasah Tsanawiyah, mengaku kesulitan beradaptasi dengan rutinitas pesantren yang sangat berbeda dari kehidupan rumah. Beberapa dari mereka merasa tertekan, mengalami kejenuhan, bahkan hingga muncul keinginan untuk pulang atau pindah sekolah. Situasi ini menunjukkan bahwa kemampuan penyesuaian diri dan regulasi diri menjadi dua aspek penting yang sangat dibutuhkan agar remaja dapat bertahan dan berkembang secara optimal di lingkungan pesantren maupun sekolah regulernya.

Klasifikasi penelitian terdahulu didasarkan pada tema atau topik penelitian yang relevan, sehingga menghasilkan penjelasan berupa persamaan dan perbedaan pada penelitian terdahulu termasuk kebaruan atau novelty. Persamaan penelitian “Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri Siswa MTs Al-Hikmah Kelas VII Berbasis Pondok Pesantren Al-Hikmah Purwoasri” dengan penelitian terdahulu yang relevan adalah kesamaan tema dalam membahas terkait regulasi diri dan penyesuaian diri ketika diterapkan disistem pendidikan bagi anak yang

melaksanakan dua pendidikan sekaligus. Perbedaan atau unsur kebaruan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi berdasarkan tiga aspek utama yaitu subjek penelitian, lokasi penelitian, dan pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri siswa.

Lokasi penelitian saat ini merupakan tempat yang belum pernah menjadi fokus penelitian terkait adanya sistem pendidikan seperti bersekolah dengan berbasis pondok pesantren, sehingga dapat memberi wawasan baru terkait lokasi penelitian tertentu. Terakhir, rentang waktu yang digunakan dalam penelitian ini juga dapat menjadi perbedaan yang menonjol, karena penelitian ini dapat mencakup periode waktu yang berbeda dari penelitian sebelumnya, dimana dalam penelitian ini relevan terhadap perkembangan baru pada pendidikan Indonesia saat ini.

## **B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian**

1. Tidak semua individu mempunyai kemampuan regulasi diri yang baik ketika beradaptasi di lingkungan baru, sehingga kurangnya kemampuan regulasi diri pada individu dapat mempengaruhi penyesuaian diri mereka.
2. Penyesuaian Diri yang buruk dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan masalah lainnya.

### **Batasan Penelitian**

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka penelitian ini akan dibatasi pada masalah : Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri Siswa

MTs Al-Hikmah Kelas VII Berbasis Pondok Pesantren Al-Hikmah Purwoasri.

### **C. Rumusan Masalah**

Berikut ini rumusan masalah dalam penelitian ini :

1. Bagaimana tingkat regulasi diri pada siswa kelas VII MTs Al - Hikmah sekolah berbasis pondok pesantren?
2. Bagaimana tingkat penyesuaian diri pada siswa kelas VII MTs Al – Hikmah sekolah berbasis pondok pesantren?
3. Apa pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri pada siswa sekolah berbasis pondok pesantren?

### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah :

1. Mengetahui tingkat regulasi diri pada siswa kelas VII MTs Al – Hikmah sekolah berbasis pondok pesantren.
2. Mengetahui tingkat penyesuaian diri pada siswa kelas VII MTs Al – Hikmah sekolah berbasis pondok pesantren.
3. Menganalisis pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri pada siswa sekolah pondok pesantren, khususnya kelas VII MTs Al – Hikmah.

### **E. Kegunaan Penelitian**

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa dalam mengembangkan regulasi diri dan penyesuaian diri serta menambah pengetahuan di bidang psikologi untuk membangun

kesadaran akan pentingnya regulasi diri dalam pendidikan, khususnya psikologi perkembangan pendidikan yang berkaitan dengan *self regulation* dan *collage adjustment* santri di pondok pesantren, dan dapat digunakan bahan bacaan dan sebagai bahan pemikiran untuk penelitian selanjutnya.

## 2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai gambaran *self regulation* dan *college adjustment* siswa sekolah berbasis pondok pesantren pada MTs AL-HIKMAH, PURWOASRI. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk menjadi bahan evaluasi bagi siswa madrasah aliyah atas terkait penerapan *self regulation* dan *college adjustment* dalam proses kegiatan belajar untuk membangun program pelatihan regulasi diri, dan meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya disiplin dan motivasi.

## F. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup pada penelitian ini adalah :

### 1. Subjek Penelitian

- Siswa kelas VII MTs Al-Hikmah

### 2. Variabel Penelitian

- Variabel *independent* : Regulasi Diri
- Variabel *dependent* : Penyesuaian Diri

### 3. Konteks Penelitian

- Lingkungan sekolah
  - Siswa kelas VII MTs
4. Aspek yang Dikaji
- Kemampuan regulasi diri siswa
  - Penyesuaian diri siswa pada lingkungan sekolah berbasis pondok pesantren.
  - Pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri siswa.
5. Batasan Penelitian
- Penelitian ini hanya dilakukan pada siswa kelas VII MTs Al-Hikmah, Purwoasri.
  - Penelitian ini hanya berfokus pada pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri.

## **G. Penegasan Variabel**

### 1. Penegasan Variabel Secara Konseptual

#### a. Regulasi Diri

Menurut Barkely<sup>14</sup> regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengarahkan dan mengontrol perilaku, emosi, dan pikirannya sendiri secara mandiri. Hal ini melibatkan penggunaan metakognisi untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi tindakan, sehingga individu dapat mengatur perilakunya secara efektif.

#### b. Penyesuaian Diri,

---

<sup>14</sup> Kristin L. Moilanen, "The Adolescent Self-Regulatory Inventory: The Development and Validation of a Questionnaire of Short-Term and Long-Term Self-Regulation," *Journal of Youth and Adolescence* 36, no. 6 (August 1, 2007): 835–848.

Menurut Baker & Syirk (Wulan & Negara, 2018) penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk mengadaptasi diri dengan lingkungan baru dan menyeimbangkan kebutuhan diri sendiri dengan tuntutan dari orang lain, sehingga dapat mencapai keseimbangan mental dan perilaku yang efektif.

## 2. Penegasan Variabel Secara Operasional

### a. Regulasi Diri

Dalam konteks penelitian ini, regulasi diri diartikan sebagai kemampuan siswa kelas VII MTs untuk mengelola dan mengontrol pikiran, perasaan, dan perilakunya sendiri dalam mencapai tujuan akademis dan menghadapi tantangan di lingkungan pondok pesantren. Regulasi diri siswa diukur melalui beberapa indikator, seperti kemampuan untuk merencanakan dan mengatur waktu belajar, kemampuan untuk mengontrol emosi dan perilaku dalam menghadapi tekanan akademis, serta kemampuan untuk memantau dan mengevaluasi kemajuan diri sendiri dalam mencapai tujuan akademis.

### b. Penyesuaian Diri

Sementara itu, penyesuaian diri diartikan sebagai kemampuan siswa kelas VII MTs untuk beradaptasi dengan lingkungan baru di pondok pesantren dan menyeimbangkan kebutuhan diri sendiri dengan tuntutan dari lingkungan sekitar. Penyesuaian diri siswa diukur melalui beberapa indikator, seperti

kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan akademis di pondok pesantren, kemampuan untuk menjalin hubungan sosial yang baik dengan teman dan guru, serta kemampuan untuk mengatasi stres dan kesulitan yang dihadapi di pondok pesantren.

## **H. Sistematika Penulisan**

Berikut ini sistematika kepenulisan dalam skripsi ini, adalah sebagai berikut :

### **1. BAB I**

Pendahuluan membahas tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian ruang lingkup serta penegasan variabel. Pada bagian ini, peneliti menjelaskan tentang pentingnya regulasi diri dan penyesuaian diri bagi siswa kelas VII MTs, serta melakukan identifikasi kesenjangan penelitian yang ada. Peneliti juga menjelaskan tentang tujuan penelitian dan manfaat penelitian bagi pengembangan pendidikan berbasis pondok pesantren.

### **2. BAB II**

Kajian Pustaka membahas tentang teori-teori yang terkait dengan regulasi diri dan penyesuaian diri, serta penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik penelitian. Pada bagian ini, peneliti menjelaskan tentang konsep regulasi diri dan penyesuaian diri, serta faktor-faktor yang mempengaruhi keduanya. Peneliti juga membahas tentang penelitian-penelitian sebelumnya yang telah dilakukan tentang regulasi diri dan penyesuaian diri.

### 3. BAB II

Metode Penelitian membahas tentang desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, hingga analisis data. Pada bagian ini, peneliti menjelaskan tentang jenis penelitian yang digunakan, populasi dan sampel penelitian, serta instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur regulasi diri dan penyesuaian diri. Peneliti juga menjelaskan tentang prosedur penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data yang kemudian di analisis.

### 4. BAB IV

Hasil penelitian membahas hasil penelitian yang diperoleh dari analisis data. Pada bagian ini, peneliti menjelaskan tentang hasil analisis secara deskriptif yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Peneliti juga menyajikan tabel-tabel dan grafik yang relevan untuk memperjelas hasil penelitian.

### 5. BAB V

Pembahasan terkait rumusan masalah membahas tentang interpretasi hasil penelitian dan implikasi penelitian. Pada bagian ini, peneliti menjelaskan tentang bagaimana hasil penelitian menjawab rumusan masalah penelitian, serta implikasi penelitian bagi pengembangan pendidikan lembaga sekolah reguler yang berbasis pondok pesantren.

### 6. BAB VI

Penutup membahas tentang kesimpulan penelitian dan saran untuk pengembangan sekolah reguler berbasis pondok pesantren. Pada bagian ini, peneliti menjelaskan tentang kesimpulan penelitian yang diperoleh dari hasil penelitian, serta saran untuk pengembangan pendidikan di sekolah. Peneliti juga menekankan tentang pentingnya regulasi diri dan penyesuaian diri bagi siswa kelas VII MTs.