

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah merupakan faktor penting dalam menciptakan pendidikan yang berkualitas sehingga perlu adanya sekolah yang dapat mendukung siswa untuk menjadi individu yang mampu bersaing satu sama lain di masa depan.¹ Semakin bertambahnya usia seorang anak, maka bertambah pula tingkat pendidikan yang dijalaninya. Di era modern seperti sekarang ini, banyak alternatif sekolah yang ditawarkan untuk mewujudkan cita-cita tersebut. Ada banyak jenis sekolah yang bisa diikuti individu, seperti sekolah internasional. Selain itu, ada sekolah dengan jam pelajaran yang cukup padat mata pelajarannya dimulai dari pagi hingga sore dan dilengkapi dengan les privat. Pembelajaran tambahan seperti kajian agama, etika, dan pendalaman pembelajaran al-Qur'an bisa dilakukan dalam sebuah sekolah yang biasa disebut dengan pesantren atau pondok.²

Pondok adalah lembaga pendidikan yang fokus pada agama. Pondok sendiri memiliki peran dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pendirian lembaga pendidikan formal seperti SD, SMP, dan SMA. Siswa yang masuk pondok adalah siswa yang telah lulus dari jenjang SD, dan melanjutkan ke jenjang SMP yang memiliki fasilitas

¹<https://jendela.kemdikbud.go.id/v2/kajian/detail/manajemen-sekolah-untuk-mencapai-sekolah-unggul-yang-menyenangkan>, Diakses pada 2 Mei 2022

² <https://id.wikipedia.org/wiki/Pesantren>, diakses pada 2 Mei 2022.

pondok. Pada masa ini siswa dapat dikatakan mulai memasuki masa remaja.

Masa remaja ini dapat dikatakan sebagai pergantian dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini, anak-anak cenderung sudah mulai matang seperti kematangan seksual, kematangan emosi, dan juga telah mampu untuk berfikir ke arah yang lebih dewasa.³

Pada dasarnya, manusia perlu melakukan interaksi sosial yang mana selama di dalam kehidupannya akan membutuhkan bantuan orang lain dan tidak bisa hidup sendiri. Dengan melakukan interaksi sosial, seorang siswa bisa saling membantu orang lain agar dapat menumbuhkan hubungan baik antara satu individu dengan individu lain.⁴

Remaja harus bisa membangun hubungan interaksi sosial antar kelompok maupun individu di lingkungan sekitarnya untuk menyesuaikan sikap apa yang harusnya dilakukan sehingga membuat remaja tersebut dapat diterima dalam lingkungan tersebut. Remaja di masa ini masih difokuskan dan disibukkan dengan lingkungan sekolah, khususnya bagi remaja yang memasuki pondok dimana sebagian banyak waktunya akan bertemu dan berinteraksi dengan orang lain secara terus menerus, tidak jarang juga mereka memiliki konflik satu sama lain. Timbulnya konflik antar remaja karena tidak semua siswa mampu untuk mengontrol emosi

³ Ade Wulandari, "Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatan", *Jurnal Keperawatan Anak*, Vol. 2, No. 1, (2014), 40.

⁴ <https://ditsmp.kemdikbud.go.id/mengapa-interaksi-sosial-itu-penting/>, Diakses Pada 3 Mei 2022.

dan tidak semua siswa telah menemukan jati diri, sehingga masih ada siswa-siswa yang memiliki sifat keras dan agresif.

Masa remaja ini termasuk dalam masa remaja awal pada usia 12-15 tahun. Di periode remaja ini, bisa dikatakan masa “*storm and stress*”, dimana dilingkupi frustrasi, melamun tentang cinta, frustrasi akan penderitaan, konflik, dan sulitnya penyesuaian diri, dan juga merasa tersisihkan dari lingkungan sosial budaya orang dewasa.⁵

Pada umumnya, siswa yang memasuki pendidikan di pondok pada jenjang pendidikan SMP berada di usia antara 12-15 tahun yang bertepatan pada masa remaja awal. Teori psikososial yang dikemukakan oleh Erickson mengatakan bahwa masa remaja menuju dewasa ini adalah masa dimana seseorang mulai mencari jati diri yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional, sehingga perlunya regulasi diri yang baik pada remaja.⁶

Zamakhsari Dhofier mendefinisikan pesantren atau pondok sebagai daerah yang memiliki ciri khas tersendiri.⁷ Kehidupan siswa pondok pada umumnya menuntut kemampuan untuk menyesuaikan diri semaksimal mungkin dengan kegiatan dan aturan yang berlaku. Beberapa siswa mengalami situasi dimana mereka merasa kurangnya perhatian orang tua,

⁵ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010), 184.

⁶ Santrock, *Life-Span Development (perkembangan Masa Hidup) Jilid 1*, (Jakarta: Erlangga, 2012), 24.

⁷ Min Hajul Abidin, “Pembentukan Identitas Siswa Dalam Politik”, *Jurnal Penelitian Agama dan Masyarakat*, Vol. 2, No. 2, (2018), 273.

padatnya kegiatan yang harus dilakukan setiap siswa, dan ketatnya aturan yang harus dipatuhi setiap siswa.

Siswa baru yang berasal dari Sekolah Dasar dan melanjutkan pendidikan di pondok tentunya merasa asing dari situasi dan keadaan yang mengharuskan para siswa untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, dimana sebelumnya siswa dapat melakukan segala sesuatu sesuai keinginannya dan sekarang harus mematuhi peraturan yang berlaku di dalam pondok, siswa juga harus beradaptasi dengan teman dan lingkungannya untuk memudahkan kontak sosial. Jadwal yang telah disusun oleh pihak pondok dan diterima oleh siswa terkadang membuat kondisi berbeda yang akan berdampak pada kondisi yang berbeda dan dampak terhadap pola kehidupan siswa.

Adaptasi dalam perspektif psikologi adalah proses perubahan dalam diri dan lingkungannya dimana individu harus dapat mempelajari tindakan atau situasi baru untuk hidup dan menghadapi situasi tersebut sehingga dapat mencapai kepuasan dalam dirinya dan dalam hubungannya dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya.⁸

Secara umum, jika seseorang gagal dalam mengontrol diri maka akan menimbulkan kecemasan. Syamsu Yusuf mengemukakan bahwa kecemasan adalah ketidakmampuan neurotik, rasa tidak matang, tidak aman, dan kurang mampu dalam menghadapi tuntutan realitas

⁸ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010), 191.

(lingkungan).⁹ Sundari juga mengatakan bahwa kecemasan akan muncul ketika seseorang atau individu kurang adanya kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri maupun dengan lingkungannya.¹⁰ Kecemasan dapat dikendalikan dengan adanya kontrol diri pada diri seseorang. Harlock mengemukakan bahwa kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya.¹¹ Maka, seseorang akan merasa khawatir dengan lingkungan sekitar yang tidak dapat menerima dirinya dengan baik, dan merasakan kecemasan karena gagal bersosialisasi.

Biasanya kecenderungan bersosialisasi pada siswa baru sangat sulit karena merasa tidak nyaman dengan keadaan sekitarnya. Siswa biasanya akan meminta kepada orang tua untuk pindah ke sekolah biasa, dan tidak jarang siswa akan menelepon orang tua untuk meminta kunjungan terus menerus. Siswa tidak jarang juga memiliki sikap meremehkan terhadap karakter prosedur dari pondok seperti melanggar aturan, tidak aktif dalam belajar, dan juga tidak mau ikut andil dalam segala kegiatan yang di selenggarakan oleh pondok.

Namun, ada siswa yang mampu mengatur dirinya sendiri dengan baik, siswa akan memiliki strategi yang membuat siswa mampu

⁹ Dona Fitri Annisa dan Ifdil, "Konsep Kecemasan (*anxiety*) pada Lanjut Usia (Lansia)", *Konselor*, Vol. 5 No. 2, (2016), 94.

¹⁰ M. Afif Aminullah, "Kecemasan Antara Siswa SMP dan Siswa Pondok Pesantren", *Jurnal Psikologi Terapi*, Vol. 01 No. 02, (2013), 206.

¹¹ Laila Faried dan Fuad Nashori, "Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta", *Khazanah*, Vol. 5 No. 2, (2012), 65.

beradaptasi dengan lingkungannya, termasuk bagaimana menyesuaikan diri dengan persyaratan akademik dan organisasi. Ketika strategi tidak berhasil, maka siswa akan melakukan evaluasi untuk mencapai tujuan yang diinginkannya sehingga pada akhirnya dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dalam segala aspek, sehingga siswa tidak akan merasa cemas dengan lingkungannya dan tidak akan merasa terancam.¹²

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Novia Ayu Puspita Rachmat dan Diana Rusmawati yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Taruna Akademi Kepolisian Semarang”. Hipotesisnya menunjukkan bahwa koefisien antara regulasi diri dengan kecemasan dalam dunia kerja sebesar 0,807 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil koefisien korelasinya bernilai negatif, artinya menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel adalah negatif, artinya adalah individu yang termasuk dalam kategori memiliki regulasi diri tinggi akan memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Begitupun sebaliknya, dengan individu yang memiliki regulasi diri rendah akan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Tingkat signifikansi korelasi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dimana ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,807 termasuk dalam kategori hubungan yang sangat kuat, sehingga kedua variabel dalam penelitian ini yaitu regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja memiliki

¹² Observasi Tanggal 13 Juli 2022, Di SMP Muhammadiyah *Boarding School*, pukul 09.00.

hubungan yang sangat kuat. Jadi, dalam penelitian yang dilakukan kepada mayoritas Taruna Tingkat III Akademi Kepolisian memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja sangatlah rendah.¹³

Oleh Karena itu, alasan penulis untuk memilih regulasi diri yaitu para siswa diharapkan mampu meregulasi diri agar mereka mampu mengontrol emosi dan mencapai apa yang diinginkannya. Zimmerman mengemukakan bahwa regulasi diri yaitu suatu proses pada siswa untuk mengaktifkan dan memelihara perilaku, kognisi, dan berguna untuk mencapai tujuan yang diinginkannya secara sistematis.¹⁴ Regulasi diri dapat juga dikatakan sebagai proses dimana para siswa dapat melakukan strategi dengan meregulasi kognisi, metakognisi, dan motivasi. Metakognisi sendiri seperti merencanakan, mengawasi, dan juga mengevaluasi apa yang telah dikerjakan. Sedangkan untuk motivasi siswa dapat menilai belajar sebagai kebutuhan diri, memberikan sebuah apresiasi terhadap diri sendiri, dan mampu menghadapi segala kesulitan yang dirasakannya.¹⁵

Munculnya regulasi diri pada diri seseorang tidak terlepas dari peran lingkungan, Bandura mengatakan bahwa regulasi diri juga dipengaruhi oleh standart moral dan sosial.¹⁶ Kemampuan seseorang

¹³ Novia Ayu Puspita Rachmat, Diana Rusmawati, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Taruna Akademi Kepolisian Semarang", *Jurnal Empat*, Vol. 7, No. 3, 2018, 153.

¹⁴ Titik Kristiyani, *Self-Regulated Learning*, (Yogyakarta: Sanata Dharma Yniversity Press, 2016), 12.

¹⁵ *Ibid.*, 12.

¹⁶ Lisy Chaini, *Psikologi Siswa Penghafal Al-Qur'an Peranan Regulasi Diri*, (Yogyakarta:

dalam melakukan regulasi diri terbentuk sejak kecil dan akan mencapai kestabilan pada usia 13 tahun. Kemampuan regulasi diri ini sangat dipengaruhi oleh umpan balik yang diterima para remaja dari lingkungan sekitarnya. Seorang siswa memiliki tugas dalam mengembangkan penyesuaian pada lingkungannya., seperti memperluas hubungan interpersonal dan membangun komunikasi yang lebih matang dengan teman sebaya.

Wawancara pada penelitian ini dilakukan kepada siswa SMP Muhammadiyah *Boarding school*, lokasi penelitian dipilih karena di Desa Mojoanyar Kecamatan Bareng sekolah SMP dengan berbasis pondok hanya Muhammadiyah *boarding School* saja, sehingga lokasi tersebut sangat menarik dan cocok untuk penelitian ini. Penulis memilih lokasi ini karena Berdasarkan hasil wawancara pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah *Boarding School (MBS)* Desa Mojoanyar Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang, sejumlah 2 orang dengan inisial ZF dan AS mengatakan bahwa siswa tersebut mengalami kecemasan di awal masuk pondok. Siswa berinisial ZF dan AS menganggap orang tua mereka sudah tidak menyayangi ZF dan AS lagi sehingga AF dan AS di masukkan ke dalam sekolah berbasis pondok oleh orang tua. AF dan AS juga termasuk siswa yang masuk ke dalam pondok karena keinginan orang tua, sehingga ZF dan AS merasa kesulitan dalam beradaptasi di lingkungannya. ZF dan AS juga pernah mengalami pertengkaran dengan teman sekamarnya

Pustaka Pelajar, 2010), 246.

karena kurang bisa berkomunikasi dengan baik, sehingga mengakibatkan kesalahpahaman antar teman. Biasanya ZF dan AS mengatasi rasa takutnya dengan lingkungan sosialnya dengan cara meminta orang tua untuk menjenguknya, terkadang ZF dan AS juga menceritakan kesulitannya dalam menghadapi lingkungan sekitar kepada guru pendamping, atau meminta kepada guru pendamping untuk menelfon orang tua ZF dan AS agar sedikit merasa tenang.¹⁷

Sedangkan dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan guru pendamping SMP Muhammadiyah *Boarding School* Desa Mojoanyar Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang yang berinisial AR menyatakan bahwa banyak siswa SMP kelas VII yang berkeluh kesah karena jauh dari orang tua, dan belum mengenal karakter teman sebayanya sehingga mengakibatkan kesalahpahaman antar siswa. Tidak jarang juga siswa menangis karena sering merasa takut dan cemas jika tidak bisa memiliki teman, karena tidak memiliki jiwa bersosialisasi yang bagus. Dan cara siswa untuk menghadapi kecemasan tersebut juga masih bergantung pada orang tua dan guru pendamping. Biasanya siswa tersebut akan meminta solusi kepada ustadzah dan curhat kepada orangtua.¹⁸

Berdasarkan paparan di atas, maka penelitian ini sangat penting dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara regulasi

¹⁷ Hasil Wawancara Dengan Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah *Boarding School* Desa Mojoanyar Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang, 15 Juli 2022.

¹⁸ Hasil Wawancara Dengan Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah *Boarding School* Desa Mojoanyar Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang 15 Juli 2022.

diri dengan kecemaasan dalam menghadapi lingkungan pondok pada siswa SMP kelas VII Muhammadiyah *Boarding School* Desa Mojoanyar, Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang akan diangkat oleh peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat regulasi diri siswa kelas VII SMP Muhammadiyah *Boarding School (MBS)* Desa Mojoanyar Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang?
2. Bagaimana tingkat kecemasan dalam menghadapi lingkungan pondok siswa kelas VII SMP Muhammadiyah *Boarding School (MBS)* Desa Mojoanyar Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang?
3. Apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi lingkungan di pondok siswa kelas VII SMP Muhammadiyah *Boarding School (MBS)* Desa Mojoanyar Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat regulasi pada siswa kelas VII kelas VII SMP Muhammadiyah *Boarding School (MBS)* Desa Mojoanyar Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang.
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan dalam menghadapi lingkungan ponok siswa kelas VII SMP Muhammadiyah *Boarding School (MBS)* Desa Mojoanyar Kabupaten Jombang.
3. Untuk mengetahui tingkat hubungan antara regulasi diri dan kecemasan pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah *Boarding School (MBS)* Desa Mojoanyar Kabupaten Jombang.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran untuk pengembangan ilmu dalam bidang psikologi sosial yang berhubungan dengan regulasi diri dan kecemasan, terutama pembahasan mengenai bagaimana hubungan regulasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi lingkungan pondok.

2. Manfaat Praktis

a. Subjek/siswa

Skripsi ini dapat digunakan sebagai acuan remaja lainnya dalam kehidupan sehari-hari, dan diharapkan dapat memberikan informasi kepada para siswa atau remaja mengenai pentingnya meregulasi diri agar tidak terjadi kecemasan yang dapat mengganggu aktivitas.

b. Lembaga pendidikan

Skripsi ini dapat digunakan subjek sebagai masukan untuk siswa mempelajari bagaimana cara meregulasi diri sehingga terhindari dari rasa cemas.

c. Penelitian berikutnya

Hasil dari penelitian dapat digunakan sebagai acuan atau referensi dalam penelitian berikutnya dengan tema yang sama maupun tema yang berbeda, dengan subjek yang sama ataupun

berbeda.

E. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian adalah asumsi yang mendasari tentang subjek yang digunakan sebagai acuan untuk berfikir dan bertindak ketika melakukan penelitian. Asumsi atau tanggapan ini merupakan deskripsi, perkiraan, penilaian, kesimpulan awal, atau teori awal yang belum terbukti. Maka, asumsi yang ada dalam penelitian ini adalah regulasi yang dilakukan oleh para siswa dapat mengurangi kecemasan pada lingkungan pondok. Pada penelitian ini, peneliti menginginkan hasil yang mengatakan bahwa terdapat sebuah hubungan yang negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah *Boarding School (MBS)* Desa Mojoanyar Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang. Yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak, karena peneliti berasumsi bahwa jika siswa dapat meregulasi diri maka tingkat kecemasan yang dialaminya akan semakin rendah. Sebaliknya, apabila regulasi pada siswa rendah maka tingkat kecemasan yang dialaminya akan semakin tinggi.

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap suatu rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian tersebut disajikan dalam bentuk kalimat Tanya. Dikatakan sementara karena jawaban yang

diberikan hanya bergantung pada teori yang relevan dan bukan pada fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.¹⁹

Ha : Ada hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah *Boarding School (MBS)* Desa Mojoanyar Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang.

Ho : Tidak terdapat hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah *Boarding School (MBS)* Desa Mojoanyar Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang.

G. Penegasan Istilah

Kata lain dari penegasan istilah yaitu sebuah definisi operasional atau variabel yang akan diteliti. Definisi operasional adalah definisi atau pengertian berdasarkan sesuatu yang dapat diamati. Hal itu dapat diartikan bahwa definisi operasional merujuk pada alat pengambilan data yang digunakan. Adapun definisi operasional yang akan dijelaskan yaitu:

1. Regulasi diri

Regulasi diri merupakan mekanisme internal individu yang di dalamnya terdapat kontrol dan monitoring kognitif. Hal tersebut memiliki kemungkinan seorang anak menggunakan kesadaran, kehati-hatian, perencanaan, serta memiliki sikap bijaksana dalam berperilaku,

¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 20015), 96.

sehingga perilaku yang dilakukan tersebut dapat mencapai tujuan atau menghasilkan respons yang diminta oleh lingkungannya.²⁰

2. Kecemasan dalam menghadapi lingkungan pondok

Menurut Sundari, kecemasan yaitu suatu peristiwa yang dirasa akan mengancam kesehatan seseorang, dimana kecemasan tersebut muncul karena seseorang itu tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.²¹ Lingkungan pondok yang dirasakan oleh seorang siswa baru terasa asing baginya, dimana mereka harus mulai belajar untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya agar mampu beradaptasi dengan baik.

H. Telaah Pustaka

Telaah pustaka merupakan upaya peneliti untuk mencari perbandingan yang masih relevan dengan penelitian ini dan akan menjadi salah satu acuan dalam melakukan penelitian. Berdasarkan hasil eksplorasi terhadap penelitian terdahulu yang telah dilakukan, penelitian ini masih berbeda walaupun terdapat beberapa kesamaan dalam pembahasannya. Adapun penelitian terdahulu yang masih terkait dengan tema yang peneliti kaji sebagai berikut:

1. Jurnal hasil penelitian oleh Nenis Digdyani dan Dian Veronica Sakti Kaloeti (2018).

²⁰ Fransisca Iriani Roesmala Dewi, *Intervensi Kemampuan Regulasi Diri*, (Yogyakarta : CV. Andi Offset, 2019), 12.

²¹ M. Afif Aminullah, "Kecemasan Antara Siswa SMP dan Siswa Pondok Pesantren", *Jurnal Psikologi Terapi*, Vol. 01 No. 02, (2013), 206.

Penelitian oleh Nenis Digdyani dan Dian Veronica Sakti Kaloeti (2018) dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Diri dan Resiliensi Dengan Kualitas Hidup Pada Perawat Rumah Sakit Swasta X di Kota Semarang”. Jurnal yang ini bertujuan untuk melihat adanya hubungan antara regulasi diri dan resiliensi dengan kualitas hidup pada perawat rumah sakit swasta X di Kota Semarang. Dan penelitian ini mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara regulasi diri dengan kualitas hidup pada perawat RS Swasta X Kota Semarang. Dan juga terdapat hubungan positif antara resiliensi dengan kualitas hidup perawat di RS Swasta X Kota Semarang. Dengan demikian, semakin tinggi resiliensi perawat maka semakin tinggi kualitas hidup perawat. Tidak hanya cukup bagi seseorang perawat untuk mengatur dan mengelola dirinya sendiri, tetapi dia juga membutuhkan kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi dengan berbagai tekanan pekerjaan dan kehidupan sebagai perawat.²² Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian milik peneliti adalah salah satu variabel X nya sama yaitu regulasi diri. Perbedaannya yaitu objek yang diteliti berbeda dan juga dalam penelitian sebelumnya menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis regresi sederhana dan metode penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu kuantitatif dengan teknis analisis data korelasi product momen.

2. Jurnal hasil penelitian oleh Teuku Rizki Azhari Mirza (2016).

²² Nenis Digdyani dan Dian Veronica Sakti Kaloeti, "Hubungan Antara Regulasi Diri dan Resiliensi Dengan Kualitas Hidup Pada Perawat Rumah Sakit Swasta X di Kota Semarang", *Jurnal Empati*, Vol. 7, No. 3, (2018), 182.

Hasil penelitian oleh Teuku Rizki Azhari Mirza (2016) dengan judul “Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala”. Penelitian yang dituliskan oleh Teuku Rizki Azhari Mirza ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa di tingkat akhir mahasiswa Universitas Syiah Kuala. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, dimana semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja, tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja mahasiswa Universitas Syiah Kuala pada subjek penelitian ini tergolong rendah.²³ Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian milik peneliti yaitu pada variabel X-nya adalah regulasi diri. Perbedaan yaitu terletak pada responden atau subjeknya, penelitian ini menggunakan masa dewasa dan peneliti menggunakan subjek remaja awal. Dan perbedaan lainnya ada pada metode pengumpulan data penelitian ini menggunakan korelasi pearson, sedangkan peneliti menggunakan korelasi product momen.

3. Jurnal hasil penelitian oleh Nadia Rosliani dan Jati Ariati (2016).

Hasil penelitian Nadia Rosliani dan Jati Ariati (2016) dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa

²³ Teuku Rizki Azhari Mirza, “Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala”, *Mediapsi*, Vol. 2, No. 2, (2016), 26-27.

Psikologi Indonesia”. Jurnal ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI). Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan bahwa hubungan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja memiliki koefisien korelasi negatif. Semakin baik kemampuan regulasi diri maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang dimiliki pengurus ILMPI. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang dipaparkan peneliti yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada pengurus ILMPI dapat diterima. Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa sebagian besar pengurus ILMPI memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja yang sangat rendah.²⁴ Persamaan pada penelitian ini dan peneliti adalah terletak pada variabel X yaitu regulasi diri. Perbedaannya terletak pada subjek dimana subjek pada penelitian ini pada usia dewasa, dan peneliti pada usia remaja awal.

4. Jurnal hasil penelitian oleh Iqbal Nugraha, Nurhasanah, dan Qurrata A’yuna (2018).

Hasil penelitian oleh Iqbal Nugraha, Nurhasanah, dan Qurrata A’yuna (2018) dengan judul “Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecemasan Akademis Pada Siswa SMA Negeri 1 Banda Aceh”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran regulasi diri,

²⁴ Nadia Rosliani dan Jati Ariati, “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia”, *Jurnal Empati*, Vol. 5, No. 4, (2016), 747-746.

kecemasan akademis, dan hubungan antara kedua variabel tersebut pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Banda Aceh yang berjumlah 199 orang. Data hasil penelitian menunjukkan bahwa r hitung $>$ r tabel, maka hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan akademis siswa SMA Negeri 1 Banda Aceh” dapat diterima kebenarannya. Dalam hal ini, jika koefisien korelasi yang diperoleh hasilnya negatif, maka hubungan antara kedua variabel tidak searah. Dengan kata lain, semakin tinggi regulasi diri siswa, maka akan semakin rendah kecemasan akademisnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa mampu dengan baik mengelola, mengatur, dan mengaktifkan serta mengendalikan kognisi, perilaku, dan perasaan yang secara sistematis serta berkesinambungan saling berhubungan dalam proses pencapaian tujuan belajar.²⁵ Persamaan pada penelitian ini dengan peneliti terletak pada variabel X yaitu regulasi diri, dan juga menggunakan metode penelitian yang sama yaitu kuantitatif korelasi product momen . Perbedaannya terletak pada variabel Y yaitu kecemasan akademik, sedangkan peneliti menggunakan kecemasan pada lingkungan pondok.

5. Jurnal hasil penelitian Novia Ayu Puspita Rachmat dan Diana Rusmawati (2018).

Hasil penelitian yang ditulis oleh Novia Ayu Puspita Rachmat dan Diana Rusmawati, dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Diri

²⁵ Iqbal Nugraha, Nurhasanah, dan Qurrata A'yuna, “Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecemasan Akademis Pada Siswa SMA Negeri 1 Banda Aceh”, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, Vol. 3, No.2, (2018), 28-29.

Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Taruna Akademi Kepolisian Semarang”. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada Taruna Akademik Kepolisian Semarang. Hasil dari penelitian ini yaitu para Taruna Akademi Kepolisian Semarang mengalami regulasi yang tinggi sebesar 73,9% sehingga mereka mengalami kecemasan yang rendah dalam menghadapi dunia kerja.²⁶ Persamaan dari penelitian ini dan peneliti adalah variabel X yaitu regulasi diri. Sedangkan perbedaannya penulisan ini adalah analisis data kuantitatif spearman rho, sedangkan peneliti menggunakan korelasi product momen. Juga subjek digunakan berbeda peneliti menggunakan Taruna dari Kepolisian, dan peneliti menggunakan siswa kelas VII SMP Muhammadiyah *Boarding School (MBS)* Desa Mojoanyar Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang.

²⁶ Novia Ayu Puspita Rachmat dan Diana Rusmawati, “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Taruna Akademi Kepolisian Semarang”, *Jurnal Empati*, Vol. 7, No. 3, (2018), 154