



**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN DUKUNGAN  
TEMAN SEBAYA DENGAN PENYESUAIAN DIRI SISWA**

**Skripsi**

Disusun untuk Memenuhi Gelar Sarjana Psikologi

**Disusun Oleh:**

GIAN SUKMA WIDIASTUTI

NIM: 2019 60 100

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2023**



**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN DUKUNGAN  
TEMAN SEBAYA DENGAN PENYESUAIAN DIRI SISWA**

**Skripsi**

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**Disusun Oleh:**

GIAN SUKMA WIDIASTUTI

NIM: 2019 60 100

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2023**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muria  
Kudus dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-Syarat Guna  
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi.

Pada Tanggal: 11 SEP 2023

Mengesahkan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus

Dekan  
  
Iranita Heri Mahardayani, S.Psi, M.Psi

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Ridwan Budi Pramono, S.Psi., M.A



2. Dr. Moch. Widjanarko, S.Psi., M.Si



3. Dr. Dhini Rama Dhanita, S.Psi., M.Si



**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN DUKUNGAN TEMAN**  
**SEBAYA TERHADAP PENYESUAIAN DIRI SISWA**

Yang diajukan oleh:


**GIAN SUKMA WIDIASTUTI**

**NIM: 2019 60 100**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing Utama

  
Ridwan Budi Pramono, S.Psi., M.A

11 SEP 2023  
Tanggal.....



## **PERSEMBAHAN**

*Dengan segenap rasa syukur, skripsi ini saya dedikasikan kepada kedua orang tua saya, Bapak Sugiyono dan Ibu Sukimah, dan saudara-saudara saya yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada saya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.*



## MOTO

“Hanya karena prosesmu lebih lama dari orang lain, bukan berarti kamu gagal.”

- Park Jihoon Treasure

“ Tidak ada yang hebat menjadi orang sempurna. Selalu ada keindahan dalam setiap ketidaksempurnaan. Kita semua hanya manusia dan kita semua berasal dari nol.”

- RaOne

“Lihatlah dunia dengan sedikit blur, jika kau melihat dunia dengan sangat jelas maka kau akan merasa cemas”

- Watanabe Haruto Treasure

## **PRAKATA**

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Siswa” guna memenuhi salah satu syarat memperoleh derajat Sarjana Psikologi.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa adanya dukungan dan motivasi dari pihak terdekat maka skripsi ini sangatlah sulit untuk diselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis dengan segenap kerendahan dan ketulusan hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus
2. Wakil Dekan I dan Ka. Program Studi Ibu Latifah Nur Ahyani, S.Psi, M.A, Bapak Dr. Trubus Raharjo, S.Psi, M.Si., Psikolog. selaku Wakil Dekan II dan Bapak Mohammad Khasan, S.Psi, M.Si selaku Wakil Dekan III.
3. Ibu Rr. Dwi Astuti, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dosen wali selama masa kuliah.
4. Bapak Ridwan Budi Pramono, S.Psi, M.A selaku dosen pembimbing yang selalu senantiasa bersabar saat membimbing dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Segenap dosen dan staf Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah banyak membantu penulis, memberikan didikan serta fasilitas kepada penulis yang dapat menunjang dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Abdullah Noor, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP 1 Kaliwungu Kudus yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan Praktek Kerja Lapangan. Ibu Susi Agustini Puspita Dewi, S.Pd , Bapak Drs.HW Muryotomo, Ibu Dina Fajar Yunitasari, S.Pd selaku Guru BK yang telah membimbing dan membantu penulis selama 3 bulan masa PKL di SMP 1 Kaliwungu.
7. Kedua Orang Tua Tercinta, Bapak Sugiyono dan Ibu Sukimah, yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, kasih sayang bahkan materi hingga saat ini.
8. Kakak kandung, Wiji Lestari dan Gesta Wijayanto serta Kakak ipar Suharyanto Putra dan Andriyani Novitasari yang selalu memberikan motivasi dan nasihat yang berguna.
9. Keponakan terlucu, Pandu Syarif Nusantara, Gevi Chandani Wijayanto dan Panji Maulana Syarif yang selalu menghibur setiap penulis merasa stress dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Yuke Pradigmakristi, sebagai teman spesial yang selama ini selalu ada baik senang maupun susah, selalu memberikan semangat dan dukungan, serta selalu membantu dan berkontribusi sangat banyak dalam penulisan skripsi ini.




11. Watanabe Haruto dan 9 anggota treasure lainnya, yang selalu menghibur dengan tingkah lucu kalian, senyum kalian selalu menghibur dan memberi semangat dalam keadaan apapun.
12. Sahabat-sahabat penulis yang bersama hingga saat ini, selalu memberikan dukungan yang positif dan membantu setiap dalam kesusahan.
13. Teman Badan Eksekutif Mahasiswa periode 2020-2021 yang telah memberikan pengalaman yang sangat luar biasa selama perkuliahan.

Penulis ucapkan banyak terima kasih kepada semua yang telah mendukung pembuatan skripsi ini. Semoga kebaikan dan bantuan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang lebih dari Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa hasil penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Dengan segala kerendahan hati semoga skripsi ini berguna bagi semua pihak.

Kudus, 18 Agustus 2023

Penulis

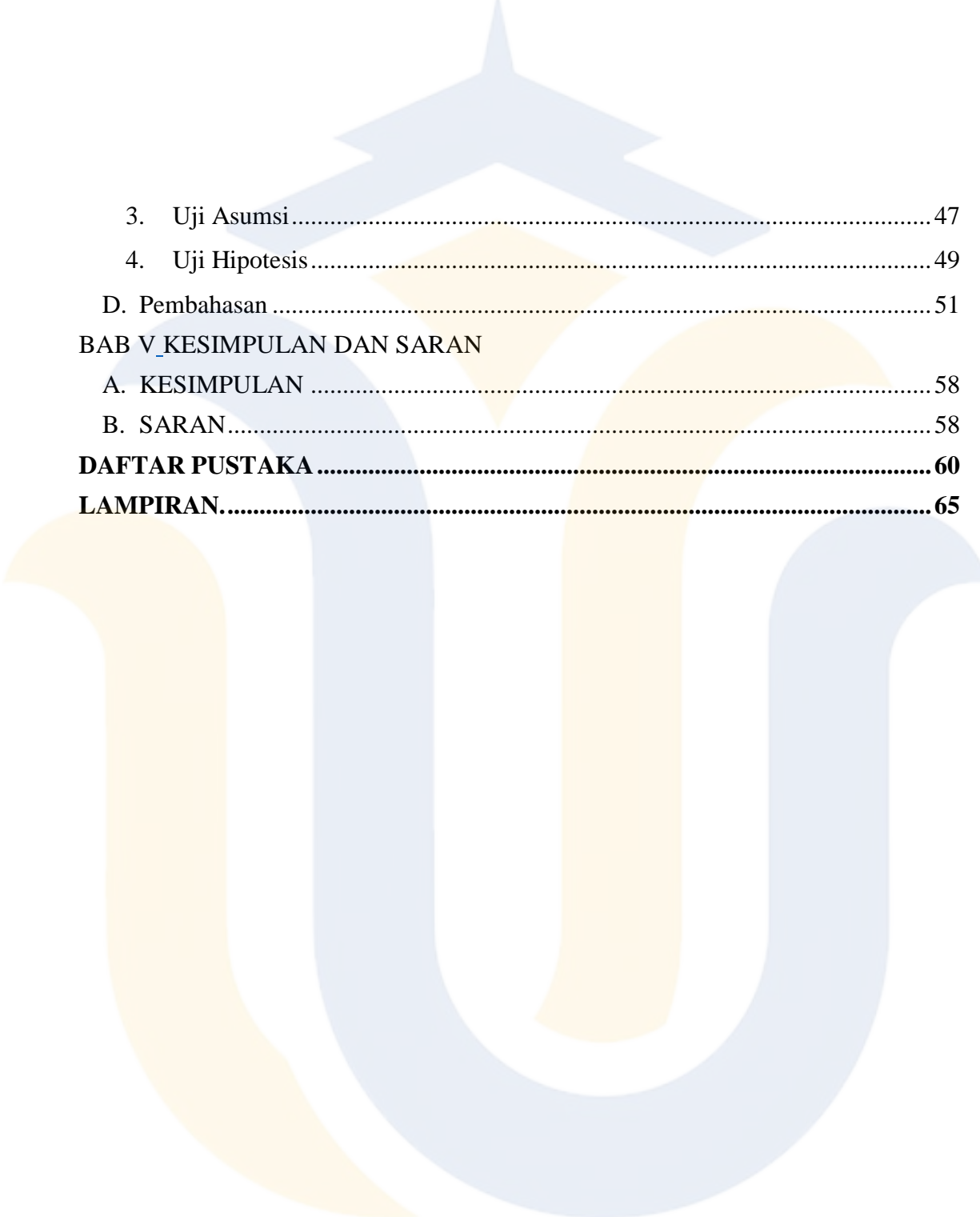


Gian Sukma Widiastuti

## DAFTAR ISI

|                                              |             |
|----------------------------------------------|-------------|
| <b>Halaman Sampul Depan</b> .....            | <b>i</b>    |
| <b>Halaman Judul</b> .....                   | <b>ii</b>   |
| <b>Halaman Pengesahan</b> .....              | <b>iii</b>  |
| <b>Halaman Persetujuan</b> .....             | <b>iv</b>   |
| <b>Persembahan</b> .....                     | <b>v</b>    |
| <b>Moto</b> .....                            | <b>vi</b>   |
| <b>Prakata</b> .....                         | <b>vii</b>  |
| <b>Daftar Isi</b> .....                      | <b>x</b>    |
| <b>Daftar Tabel</b> .....                    | <b>xiii</b> |
| <b>Daftar Lampiran</b> .....                 | <b>xiv</b>  |
| <b>Abstract</b> .....                        | <b>xv</b>   |
| <b>Abstrak</b> .....                         | <b>xvi</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                     |             |
| A. Latar Belakang Masalah .....              | 1           |
| B. Tujuan Penelitian.....                    | 9           |
| C. Manfaat Penelitian.....                   | 9           |
| <b>BAB II LANDASAN TEORI</b>                 |             |
| A. Penyesuaian Diri.....                     | 10          |
| 1. Pengertian Penyesuaian Diri.....          | 10          |
| 2. Faktor – Faktor Penyesuaian Diri.....     | 11          |
| 3. Aspek – Aspek Penyesuaian Diri .....      | 13          |
| B. Regulasi Diri.....                        | 15          |
| 1. Pengertian Regulasi Diri.....             | 15          |
| 2. Aspek – Aspek Regulasi Diri .....         | 16          |
| C. Dukungan Teman Sebaya .....               | 18          |
| 1. Pengertian Dukungan Teman Sebaya.....     | 18          |
| 2. Aspek – Aspek Dukungan Teman Sebaya ..... | 19          |

|                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| D. Hubungan antara Regulasi Diri dan Dukungan Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri..... | 20 |
| E. Hipotesis Penelitian .....                                                           | 24 |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>                                                        |    |
| A. Identifikasi Variabel .....                                                          | 26 |
| B. Definisi Operasional Variabel .....                                                  | 26 |
| 1. Penyesuaian Diri.....                                                                | 27 |
| 2. Regulasi Diri.....                                                                   | 27 |
| 3. Dukungan Teman Sebaya.....                                                           | 28 |
| C. Subjek Penelitian .....                                                              | 29 |
| 1. Populasi .....                                                                       | 29 |
| 2. Sampel .....                                                                         | 29 |
| D. Metode Pengumpulan Data .....                                                        | 30 |
| 2. Skala Regulasi Diri.....                                                             | 32 |
| 3. Skala Dukungan Teman Sebaya.....                                                     | 32 |
| E. Validitas dan Reliabilitas.....                                                      | 33 |
| 1. Validitas.....                                                                       | 33 |
| 2. Reliabilitas.....                                                                    | 33 |
| F. Metode Analisis Data .....                                                           | 34 |
| <b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN</b>                                          |    |
| A. Orientasi Kanchah Penelitian dan Persiapan Penelitian .....                          | 35 |
| 1. Orientasi Kanchah .....                                                              | 35 |
| 2. Persiapan Penelitian.....                                                            | 36 |
| 3. Uji Validitas dan Reliabilitas.....                                                  | 40 |
| B. Pelaksanaan Penelitian.....                                                          | 44 |
| 1. Hari dan Tanggal Pelaksanaan Pengambilan Data.....                                   | 44 |
| 2. Prosedur Pelaksanaan dan Kondisi Partisipasi Penelitian.....                         | 44 |
| C. Hasil Penelitian.....                                                                | 45 |
| 1. Deskripsi Partisipasi Penelitian .....                                               | 45 |
| 2. Deskripsi Data Penelitian .....                                                      | 46 |



|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| 3. Uji Asumsi.....                | 47        |
| 4. Uji Hipotesis.....             | 49        |
| D. Pembahasan.....                | 51        |
| <b>BAB V_KESIMPULAN DAN SARAN</b> |           |
| A. KESIMPULAN .....               | 58        |
| B. SARAN.....                     | 58        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>       | <b>60</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>              | <b>65</b> |



## DAFTAR TABEL

|          |                                                            |    |
|----------|------------------------------------------------------------|----|
| TABEL 1  | <i>Blue Print</i> Skala Penyesuaian Diri .....             | 31 |
| TABEL 2  | <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Diri .....                | 32 |
| TABEL 3  | <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Teman Sebaya .....        | 33 |
| TABEL 4  | <i>Blue Print</i> Skala Penyesuaian Diri .....             | 37 |
| TABEL 5  | <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Diri .....                | 38 |
| TABEL 6  | <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Teman Sebaya .....        | 39 |
| TABEL 7  | Sebaran Aitem Valid dan Gugur Skala Penyesuaian Diri ..... | 41 |
| TABEL 8  | Sebaran Aitem Valid dan Gugur Skala Regulasi Diri .....    | 42 |
| TABEL 9  | Sebaran Aitem Valid dan Gugur Dukungan Teman Sebaya .....  | 43 |
| TABEL 10 | Deskripsi Data berdasarkan Jenis Kelamin .....             | 46 |
| TABEL 11 | Deskripsi Data berdasarkan Usia .....                      | 46 |
| TABEL 12 | Hasil Uji Normalitas .....                                 | 47 |
| TABEL 13 | Hasil Uji Linieritas .....                                 | 48 |
| TABEL 14 | Hasil Uji Hipotesis Mayor .....                            | 49 |
| TABEL 15 | Hasil Analisis Korelasi .....                              | 50 |
| TABEL 16 | Hasil Perhitungan Kategori Standart Deviasi .....          | 55 |

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran A Skala Penelitian Uji Coba Aitem.  
A-1 Skala Penelitian Variabel Penyesuaian Diri  
A-2 Skala Penelitian Regulasi Diri  
A-3 Skala Penelitian Dukungan Teman Sebaya
- Lampiran B Data Kasar Uji Coba Aitem  
B-1 Data Kasar Variabel Penyesuaian Diri  
B-2 Data Kasar Variabel Regulasi Diri  
B-3 Data Kasar Variabel Dukungan Teman Sebaya
- Lampiran C Penilaian Uji Validitas dan Reliabilitas  
C1- Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas Variabel Penyesuaian Diri  
C2 – Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas Variabel Regulasi Diri  
C3 – Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas Variabel Dukungan Teman Sebaya
- Lampiran D Skala Penelitian Final
- Lampiran E Data Kasar Penelitian  
E1 – Data Kasar Variabel Penyesuaian Diri  
E2 – Data Kasar Variabel Regulasi Diri.  
E3 – Data Kasar Variabel Dukungan Teman Sebaya
- Lampiran F Data Total Skala Penelitian
- Lampiran G Uji Asumsi  
G1 - Uji Normalitas  
G2 – Uji Linieritas
- Lampiran H Uji Hipotesis  
H1 – Uji Analisis Regresi Hipotesis Mayor  
H1 – Uji Analisis Regresi Hipotesis Minor
- Lampiran I Kategorisasi Standart Deviasi  
I1 – Statistik Deskriptif  
I2 – Perhitungan Sumbangan Efektif  
I3 – Persentase Sumbangan Efektif Penyesuaian Diri  
I4 – Persentase Sumbangan Efektif Regulasi Diri  
I5 – Persentase Sumbangan Efektif Dukungan Teman Sebaya
- Lampiran J Form A dan Form B  
J1 – Form A  
J2 – Form B
- Lampiran K Screening Judul Skripsi
- Lampiran L Screening Turnitin

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION AND PEER SUPPORT WITH STUDENT SELF-ADJUSTMENT**

### **ABSTRACT**

*This study aimed to determine the relationship between self-regulation and peer support with self-adjustment in grade 7 students. The participants involved in this study were 100 participants obtained using purposive sampling techniques. The male participants numbered 34 and 66 women aged between 11-13 years. The measuring tools used to obtain the data were the self-adjustment scale, the self-regulation scale, and the peer support scale. The results of the major hypothesis UI showed a very significant relationship between self-regulation and peer support and self-adjustment ( $0.000 < 0.01$ ). The results of the minor hypothesis test showed that there was a positive and very significant peer support between self-regulation and self-adjustment ( $0.00 < 0.01$ ). The results of the hypothesis test on peer support variables resulted in a positive and very significant peer support with self-adjustment ( $0.00 < 0.01$ ).*

**Keywords:** *Self-a djustment, self-regulation, peer support.*

## **HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DENGAN PENYESUAIAN DIRI SISWA**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan dukungan teman sebaya dengan penyesuaian diri pada siswa kelas 7. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 100 partisipan yang diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*. Partisipan laki-laki berjumlah 34 dan perempuan 66 yang berusia antara 11-13 tahun. Alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data adalah skala penyesuaian diri, skala regulasi diri, dan skala dukungan teman sebaya. Hasil uji hipotesis mayor menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara regulasi diri dan dukungan teman sebaya dengan penyesuaian diri ( $0,000 < 0,01$ ). Hasil uji hipotesis minor menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dan sangat signifikan regulasi diri dengan penyesuaian diri ( $0,00 < 0,01$ ). Hasil uji hipotesis pada variabel dukungan teman sebaya menghasilkan hubungan yang positif dan sangat signifikan dengan penyesuaian diri ( $0,00 < 0,01$ ).

***Kata Kunci: Penyesuaian diri, regulasi diri, dukungan teman sebaya.***