

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT CONTROL DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP PERGAULAN REMAJA

Syafitri Agustin Nugraha

Sekolah Tinggi Agama Islam Nahdlatul Wathan Samawa
syafitri123.sf@gmail.com

Abstrak

Kontrol diri yang rendah membuat remaja tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya sehingga muncul tindakan tidak terkontrol seperti perilaku kenakalan remaja. Perubahan keadaan dari remaja yang seharusnya belajar menjadi remaja yang lebih tertarik melakukan yang berkaitan dengan pergaulan remaja seperti merokok yang berkaitan dengan tinggi-rendah kontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri terhadap pergaulan remaja. Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti sendiri. Penelitian ini berangkat dari ketidakmampuan peserta didik dalam mengontrol dirinya dengan baik saat menyesuaikan diri pada lingkungan yang baru. Akibatnya peserta didik tidak mampu memusatkan perhatian dengan baik, sering merasa malas untuk sekolah, bertindak tanpa berfikir, bersikap terlalu tegang sehingga tidak bisa berkonsentrasi dalam belajar. Hal tersebut nampak dari kontrol diri peserta didik yang rendah, yang pada akhirnya penyesuaian dirinyapun juga rendah.

Kontrol diri adalah seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, keberhasilan menangkal perusakan diri (self-destruction), perasaan mampu pada diri sendiri, perasaan mandiri (autonomy) atau bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan perasaan dan pikiran rasional, serta seperangkat tingkah laku yang berfokus pada tanggungjawab atas diri pribadi. Sedangkan penyesuaian diri dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran dan perilakunya sesuai kriteria sosial dan hati nuraninya untuk mengatasi hambatan dan rintangan yang terjadi pada proses penyesuaian dirinya, sehingga ia dapat mengambil manfaat dan mendapatkan kepuasan dari setiap usaha dan perilaku yang ditampakkannya.

Masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah “Adakah Hubungan Kontrol Diri Dengan Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X SMAN 4 Sumbawa Besar Tahun

Pelajaran 2016/2017". Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif serta instrumen yang digunakan adalah angket dengan subyek penelitian ialah peserta didik kelas SMAN 4 Sumbawa Besar. Penelitian dilaksanakan dengan menggunakan instrumen tes kontrol diri dan tes penyesuaian diri. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 87. Dalam proses pengambilan sampel, penelitian ini menggunakan semua jumlah populasi sebagai sampel karena jumlah populasi kurang dari 100%. Dan teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasional dengan menggunakan bantuan *SPSS for windows versi 16.0*. Hasil pengujian hipotesis dengan bantuan *SPSS 16.0 for Windows* menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi \geq yaitu sebesar $0,733 \geq 0,274$ (dengan $\alpha = 1\%$) sehingga hal ini berarti ada korelasi yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri. Semakin tinggi kontrol diri maka penyesuaian diri juga semakin tinggi. Sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin rendah pula penyesuaian diri peserta didik.

Kata Kunci : Kontrol Diri, Penyesuaian Diri

PENDAHULUAN

Individu yang memiliki mental sehat dapat melakukan pengaturan terhadap dirinya sendiri dan perilakunya secara efektif. Kemampuan tersebut membuat individu akan lebih mudah diterima untuk lingkungannya.

Mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku adalah kontrol diri. Kontrol diri pada tiap individu tidaklah sama. Menurut Widiani (2014) terdapat individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Kontrol diri yang rendah membuat individu tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya. Hal ini sering dialami oleh remaja. Masa remaja ditandai dengan emosi yang cenderung tidak dapat dikontrol.

Selain kontrol diri, hal yang sangat penting juga yaitu penyesuaian diri pada peserta didik karena terdapat banyak peserta didik yang tidak mampu mencapai

kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, dan dalam masyarakat pada umumnya. Tidak jarang pula ditemui bahwa peserta didik mengalami stres dan depresi disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi penuh tekanan.

Semua peserta didik secara alami dibekali kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan, agar dapat bertahan dalam keadaan yang berbeda dari sebelumnya. Namun pada kenyataannya, banyak peserta didik yang gagal dalam penyesuaian diri karena belum tentu tahu apa yang dinamakan dengan proses penyesuaian diri, selain itu peserta didik tidak memiliki konsep penyesuaian diri dan tidak melakukan penyesuaian diri dengan baik. Hal ini sangat berpengaruh terhadap kehidupan peserta didik dalam menghadapi segala tantangan dan perubahan-perubahan yang akan terjadi nanti.

Selama periode penyesuaian diri itu, ada masa dimana peserta didik tidak dapat begitu saja dilepaskan pada pengaruh luar, sehingga dibentuklah usaha dalam cara mengatur pengaruh luar itu dengan sebaik-baiknya, disesuaikan dengan sifat-sifat kodrat anak didik yang dikenal dengan nama sekolah. Pengalaman-pengalaman pahit dan manis menjadi suatu pelajaran bagi usaha penyesuaian diri. Agar peserta didik pada usia selanjutnya mampu mengadakan penyesuaian diri secara layak dan sehat, maka harus memiliki kecakapan dasar dalam penyesuaian diri. Pendidik berkewajiban melatih peserta didik menyadari kemampuannya, mengadakan penyesuaian diri terhadap pengaruh dan tuntutan luar melalui cara yang benar agar dapat hidup dengan harmonis.

Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti pada saat observasi menyebutkan masalah penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada peserta didik kelas X antara lain meliputi sering merasa malas untuk sekolah, sering merasa cemas bila ada ulangan, bahan pelajaran sukar dikuasai, ada beberapa pelajaran yang tidak disenangi, pribadi seorang guru menyebabkan pelajarannya tidak diperhatikan, beberapa teman ada yang menjengkelkan. Sedangkan untuk masalah penyesuaian diri terhadap kurikulum antara lain pelajaran sekolah terlalu berat, sukar menangkap dan mengikuti pelajaran, tidak suka belajar, sering khawatir kalau mendapat giliran maju, merasa sukar pada hitungan, enggan membaca buku perpustakaan. Untuk masalah pribadi yaitu sering menyesali diri sendiri.

Berbagai masalah tersebut menunjukkan bahwa control diri dan penyesuaian diri pada peserta didik yang kurang. Hal ini membuktikan bahwa penyesuaian diri itu penting khususnya bagi peserta didik kelas X. Oleh karena itu kegiatan masa orientasi siswa (MOS) merupakan kegiatan wajib bagi peserta didik baru. Mengingat bahwa proses penyesuaian diri peserta didik yang baik itu sangat dibutuhkan karena masih banyak peserta didik yang belum memiliki bekal dan masih perlu penyesuaian dengan diri agar tercapai tujuan pendidikan yang optimal.

PEMBAHASAN

Chaplin (2001) mengartikan kontrol diri (*self control*) sebagai kemampuan untuk membimbing tingkahlaku sendiri; kemampuan untuk menekan atau merintangangi impuls- impuls atau tingkah laku impulsif. Kontrol diri hakekatnya adalah bentuk penguasaan kekonsentrasian diri agar tertuju pada suatu tujuan yang hendak dicapai.

Hurlock (2002) mengemukakan faktor yang mempengaruhi kontrol diri ini terdiri dari faktor internal (dari diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu):

1. Faktor internal. Faktor intern merupakan faktor yang berasal dari
2. dalam diri individu seperti kepribadian, kecerdasan emosi, minat, motif, pengetahuan, dan usia. Faktor internal yang ikut andil dalam kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang.
3. Faktor eksternal. Faktor ini diantaranya adalah lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan kontrol diri seseorang.

Menurut Calhoun dan Accocela (2004) ada dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri terus menerus. *Pertama*, individu tidak hidup sendiri, tetapi dalam kelompok. Individu mempunyai kebutuhan untuk memuaskan keinginan dan kebutuhan agar tidak mengganggu dan melanggar kenyamanan dan keselamatan orang lain, individu harus mengontrol perilakunya. *Kedua*, masyarakat menghargai kemampuan, kebaikan dan hal-hal yang bisa diterima lainnya yang dimiliki individu.

Baumeister dan Boden (1998) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri antara lain:

1. Orang tua, hubungan anak dengan orang tua memberikan bukti bahwa ternyata orang tua mempengaruhi kontrol diri anak-anaknya, orang tua mendidik anak-anaknya dengan keras dan secara otoriter akan menyebabkan anak-anaknya kurang dapat mengendalikan diri serta kurang peka terhadap peristiwa yang dihadapi. Sebaiknya orang tua yang sejak dini sudah mengajari anak untuk mandiri memberikan kesempatan untuk menentukan keputusannya sendiri, maka anak akan lebih mempunyai kontrol diri yang kuat.
2. Faktor budaya, setiap individu yang hidup dalam suatu lingkungan akan terkait pada budaya di lingkungan tersebut. Setiap lingkungan akan mempunyai budaya yang berbeda-beda dengan budaya dari lingkungan lain. Hal demikian mempengaruhi kontrol diri individu sebagai anggota lingkungan tersebut.
3. Faktor kognitif, yaitu berkenaan dengan kesadaran berupa proses-proses seseorang menggunakan pikiran dan pengetahuannya untuk menggunakan kegiatan yang dilakukan untuk mencapai suatu proses dan cara-cara yang tepat atau strategi yang sudah dipikirkan untuk mengubah stressor. Individu yang menggunakan kemampuan diharapkan dapat memanipulasi tingkah laku sendiri melalui proses intelektual. Jadi kemampuan intelektual individual mempengaruhi seberapa besar individu memiliki kontrol diri.

Sedangkan penyesuaian diri, Djuwarijah (2005: 112), menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan cara individu bergaul dengan diri sendiri, orang lain dan dengan lingkungan. Penyesuaian diri dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran dan perilakunya sesuai kriteria sosial dan hati nuraninya untuk mengatasi hambatan dan rintangan yang terjadi pada proses penyesuaian dirinya, sehingga ia dapat mengambil manfaat dan mendapatkan kepuasan dari setiap usaha dan perilaku yang ditampakkannya. Sebaliknya, individu dikatakan mengalami hambatan penyesuaian diri apabila ia tidak memiliki kemampuan mengendalikan pikiran dan perilakunya dalam mengatasi hambatan dan rintangan yang dihadapi sehingga ia tidak dapat mengambil manfaat dari apa yang telah diusahakannya, bahkan perilakunya cenderung tidak sesuai dengan kriteria sosial dan tidak mendatangkan kepuasan.

Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku. Mekanisme yang dimaksud diatas adalah kontrol diri. Kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Ada individu yang

memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Peserta didik yang memiliki kontrol diri yang tinggi, kemungkinan akan mampu mengontrol dan mengarahkan perilakunya. Peserta didik tersebut pada umumnya masih dapat mengontrol dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya. Sedangkan peserta didik yang memiliki kontrol diri rendah, kemungkinan cenderung tidak mampu melepaskan diri dari dorongan-dorongan untuk melakukan hal-hal yang negatif.

Latar belakang masalah dalam hal ini adalah bahwa peserta didik sebagai remaja mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dalam pergaulan disekolah dan tidak semua peserta didik dapat menerapkan tugas-tugas pada masa remaja dengan lancar, maka dibutuhkan suatu kontrol diri untuk bisa menyeimbangkan diri. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti mencoba mengungkapkan sejauh mana hubungan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri peserta didik kelas X di SMA Negeri 4 Sumbawa Tahun Pelajaran 2016/2017.

METODE

1. Definisi Operasional

Penelitian ini terdapat dua variabel yang meliputi kontrol diri sebagai variabel X (variabel bebas) yaitu variabel yang mempengaruhi atau yang diselidiki hubungannya dan penyesuaian diri sebagai variabel Y (variabel terikat) yaitu variabel yang dipengaruhi atau sebagai akibat dari variabel bebas. Dalam penelitian ini definisi operasional kontrol diri merupakan kemampuan remaja untuk berperilaku yang tidak impulsif, dapat memikirkan resiko dari perilakunya, berusaha mencari informasi sebelum mengambil keputusan, tidak mengandalkan kekuatan fisik dalam menyelesaikan masalah dan tidak bersikap egois atau mudah marah.

Dan definisi operasional penyesuaian diri pada penelitian ini adalah suatu usaha yang dilakukan oleh peserta didik untuk mempertemukan tuntutan diri sendiri dengan lingkungan, baik secara aktif maupun pasif yang melibatkan respon mental dan tingkah laku, sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara diri dengan lingkungannya.

2. Responden

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah peserta didik kelas X-IPS dan X-IPA di SMA Negeri 4 Sumbawa Tahun Pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 107 peserta didik yang masing-masing kelas berjumlah 35 peserta didik. Penentuan jumlah sampel dilakukan setelah mengetahui jumlah total sampel yang akan dijadikan objek penelitian. Dalam proses pengambilan sampel, penelitian ini menggunakan semua jumlah populasi sebagai sampel karena jumlah populasi kurang dari 100%. Jadi sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 87 peserta didik. Menurut Arikunto (2000: 134), apabila subyek kurang dari 100 lebih baik diambil semua, sehingga bila subyeknya besar atau lebih dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%.

3. Tempat Penelitian

Penelitian tentang hubungan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri akan dilaksanakan dikelas X di SMAN 4 Sumbawa Besar Tahun Pelajaran 2016/2017. Pemilihan tempat penelitian ini didasarkan pada sekolah yang memiliki fenomena yang nyata dan karakteristik peserta didik yang sesuai dengan judul yang diteliti serta penelitian ini mendapatkan ijin dari pihak sekolah untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan kajian tersebut, selain itu juga belum pernah diadakan penelitian tentang hubungan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri peserta didik dikelas X di SMAN 4 Sumbawa Besar Tahun Pelajaran 2016/2017 diharapkan hasil penelitian ini bisa memberikan manfaat untuk sekolah yang bersangkutan.

4. Alat ukur

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan dua buah instrumen yaitu instrumen kontrol diri dan instrumen penyesuaian diri. Keseluruhan item angket sebanyak 40 item, yang dikembangkan dari variabel (X) kontrol diri sebanyak 20 item dan variabel (Y) penyesuaian diri sebanyak 20 item. Butir-butir item angket dikembangkan dari indikator masing-masing variabel penelitian berdasarkan kajian pustaka. Berdasarkan jenis dari kontrol diri, maka dapat ditarik 3 indikator berupa kontrol perilaku, kontrol kognitif dan mengontrol keputusan, maka dibuat 20 pernyataan berdasarkan indikator tersebut. Berdasarkan aspek dari penyesuaian diri, maka dapat ditarik 7 indikator berupa mengontrol emosi yang berlebihan, mampu mengatasi psikologi, mampu menghadapi frustrasi, memiliki pertimbangan yang rasional dan pengarahan diri, memiliki kemampuan untuk

belajar, mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu dan bersikap objektif dan realistic dan dibuat 20 pernyataan berdasarkan indikator tersebut.

5. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket tertutup dengan skala 5, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Dalam penelitian ini peneliti memberikan angket yang disusun dengan menyediakan pilihan jawaban, sehingga responden hanya memberikan tanda pada jawaban yang dipilih. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua angket yaitu angket pengukuran kontrol diri dan angket pengukuran penyesuaian diri. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2016 di X di SMAN 4 Sumbawa Besar Tahun Pelajaran 2016/2017. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan skoring untuk keperluan analisis data.

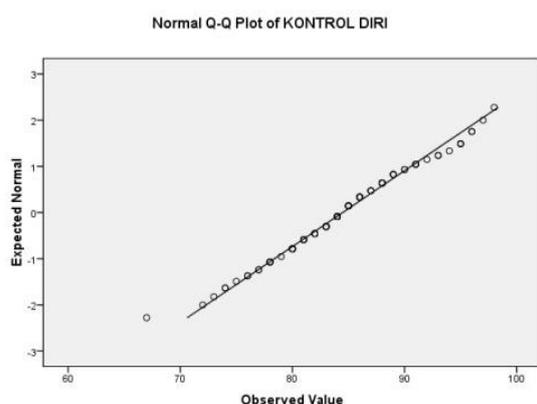
6. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian korelasional. Penelitian korelasional ini menyelidiki atau meneliti suatu hubungan antara variabel-variabel yang beragam. Hasil pengukuran berdasarkan variabel yang dioperasionalkan menggunakan instrumen teknik pengumpulan data yaitu dengan menggunakan teknik deskriptif analisis artinya penelitian ini menguraikan secara jelas tentang hubungan dua variabel tersebut. Lalu dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pemilihan pendekatan kuantitatif dengan pertimbangan bahwa dalam penelitian ini mengkaitkan beberapa variabel, karena data kuantitatif berupa angka (numerik) yang menggunakan analisis statistik dan karena tidak melakukan perubahan atau tidak ada perlakuan khusus terhadap variabel yang diteliti, maka data diambil dari sampel atas populasi.

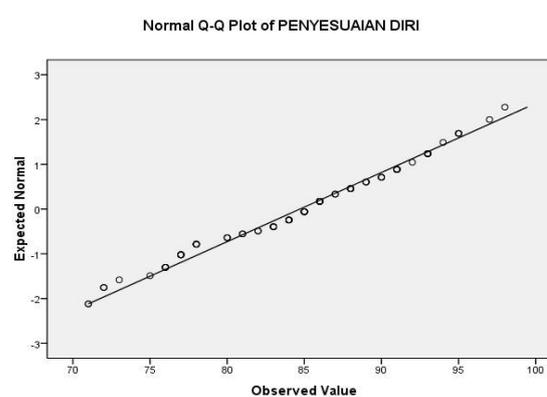
SIMPULAN

Dari hasil ujicoba validitas pada variabel kontrol diri dan variabel penyesuaian diri dapat terlihat dari 40 item pertanyaan yang diuji cobakan kepada 93 responden, semua item pernyataan dinyatakan valid, karena r_{tabel} , yaitu r_{hitung} yang sebesar 0.203. Lalu untuk pengujian reliabilitas bisa diketahui bahwa data variabel kontrol diri peserta didik sudah reliabel karena r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} , yaitu r_{hitung} sebesar 0.821 sedangkan r_{tabel} sebesar 0.203. Sedangkan pengujian reliabilitas pada penyesuaian diri peserta didik juga sudah reliabel karena r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} , yaitu r_{hitung} sebesar 0.832 sedangkan r_{tabel} sebesar 0.203.

Melalui pengujian normalitas data dengan menggunakan program *SPSS 16.0 for Windows* diperoleh bahwa kedua variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal. Bisa dilihat dari hasil Normal Q-Q Plot pada gambar berikut



Normalitas Kontrol Diri



Normalitas Penyesuaian Diri

Berdasarkan hasil uji normalitas pada gambar tersebut menunjukkan sebaran data (lingkaran kecil-kecil) berada pada sekitar garis dapat diartikan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal karena ketentuannya apabila data normal maka sebaran data berada tidak jauh dari garis atau berada disekitar garis. Lalu untuk pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi *Product Moment* yaitu untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri. Pada penelitian ini, data dianalisis dengan menggunakan program SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 16.0. Berdasarkan pengujian yang telah dilakukan melalui uji korelasi menggunakan rumus *Product Moment* mengenai hubungan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri peserta didik hasilnya yaitu dibulatkan menjadi 0,733. Sedangkan perhitungan menggunakan *SPSS 16 for*

Windows pada Tabel dibawah ini menunjukkan 0,733 dilihat dari baris *Pearson Correlation*.

		KONTROL DIRI	PENYESUAIAN DIRI
KONTROL DIRI	Pearson Correlation	1	733*
	Sig. (2- tailed)		000
	N	8 7	7
PENYESUAIAN DIRI	Pearson Correlation	0.733**	
	Sig. (2- tailed)	0.000	
	N	8 7	7

Berdasarkan hasil analisis data tentang hubungan antara control diri dengan penyesuaian diri terhadap kenakalan remaja pada peserta didik kelas X SMA Negeri 4 Sumbawa Besar tahun pelajaran 2016/2017 dengan perhitungan diatas maka analisis data melalui perhitungan dengan rumus *Product Moment* dan *SPSS 16.0 for Windows* dapat diketahui bahwa angka hasil perhitungan atau sebesar 0,733 lebih besar dari untuk db 85 (db=n-2) taraf signifikansi 1% sebesar 0,274 maka sangat signifikan. Berdasarkan analisis data, maka dapat diketahui bahwa yaitu 0,733 sedangkan yaitu 0,274 atau dengan kata lain $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu sebesar $0,733 > 0,274$ sehingga perhitungan sangat signifikan, akibatnya H_a berbunyi “ada hubungan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri peserta didik kelas X SMA Negeri 4 Sumbawa Besar tahun pelajaran 2016/2017” diterima dan H_0 berbunyi “tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri peserta didik kelas X SMA Negeri 4 Sumbawa Besar tahun pelajaran 2016/2017” ditolak. Dengan demikian hipotesis yang mengatakan bahwa ada hubungan antara ada hubungan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri dapat diterima.

Berdasarkan rumusan masalah dan hasil dari pegujian yang telah dianalisis dapat disimpulkan bahwa kontrol diri peserta didik kelas X SMA Negeri 4 Sumbawa Besar sebagian besar yaitu sebanyak 55,10 % terdapat pada kategori sangat tinggi. Sedangkan penyesuaian diri peserta didik kelas X SMA Negeri 4 Sumbawa Besar sebagian besar yaitu sebanyak 57,14 % terdapat pada kategori sangat tinggi.

Sedangkan berdasarkan uji hipotesis diketahui bahwa yaitu 0,733 sedangkan yaitu 0,274 atau dengan kata lain $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ yaitu sebesar $0,733 \geq 0,274$ sehingga perhitungan sangat signifikan, akibatnya H_a berbunyi “ada hubungan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri peserta didik kelas X SMA Negeri 4 Sumbawa Besar tahun pelajaran 2016/2017” diterima dan H_0 berbunyi “tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri peserta didik kelas X SMA Negeri 4 Sumbawa Besar tahun pelajaran 2016/2017” ditolak.

Jadi kesimpulannya ada hubungan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri peserta didik kelas X SMA Negeri 4 Sumbawa Besar tahun pelajaran 2016/2017, ini artinya bahwa peserta didik sebagai remaja mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dalam pergaulan disekolah dan tidak semua peserta didik dapat menerapkan tugas- tugas pada masa remaja dengan lancar, maka dibutuhkan suatu kontrol diri untuk bisa menyeimbangkan diri

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Artha, Ni M. W. I. dan Supriyadi. 2013. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dalam Pemecahan Masalah Penyesuaian Diri Remaja Awal*, (Online), 1 (1) : 190-202
- Asnawati, Dewi. 2013. *Metode kontrol diri untuk mengurangi perilaku berjudi*, (Online), 1 (2): 167-178,
- Baumeister R, dan. Boden, J. 1998. *Aggression And The Self: High Self-Esteem, Low Self-Control, And Ego Threat Human Aggression: Theories, Research, and Implications for Social Policy* Case Western Reserve University.
- Chariri, Achmad Fariz. 2011. *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Seksualitas Mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Fakultas Ilmu Sosial Jurusan Administrasi Bisnis Angkatan 2011 Surabaya*. Skripsi. Dipublikasikan. (Online).
- Chaplin, J.P. 2001. *Kamus Lengkap Psikologi* (Terjemahan Kartini Kartono). Jakarta: Raja Graindo Perkasa.
- Calhoun, J.F., and Acocella, J.R. 2004. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan* (Terjemahan oleh Satmoko, R.S.) Edisi ketiga. Semarang : Penerbit IKIP Semarang.
- Djuwarijah. 2005. *Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa FIAI*
- Handono, Oki Tri. 2015. *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru*. Skripsi. Dipublikasikan. (Online)
- Hurlock, E.B. 2002. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (terjemahan Istiwidayanti dan Soedjarwo). Jakarta: Erlangga.
- Kumalasari, F. dan Ahyani, L., N. 2012. *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan*, 1 (1). (Online).
- Lusiawati. 2013. *Kecerdasan Emosi dan Penyesuaian Diri Pada Remaja Awal yang Tinggal Dipanti Asuhan Uswatun Hasanah Samarinda*, (Online).

- Marlina, Rina S.Psi, M.Pd. 2000. *Pengembangan Program Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Mahasiswa*, 10 (20). (Online).
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental, Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Ulfah. 2012. *Program Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Terhadap Keragaman Budaya*. (Online).
- Widodo, Bernardus. 2013. *Perilaku Disiplin Siswa Ditinjau Dari Aspek Pengendalian Diri (Self Control) dan Keterbukaan Diri (Self Disclousere) Pada Siswa SMK Wonoasri Caruban Kabupaten Madiun*. (Online).