

## KEPUASAN HUBUNGAN ANTARA DETERMINASI DIRI TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA BINTARA REMAJA DI DITSAMAPTA

Alice Zellawati<sup>1</sup>, Laila Shofatin Nimah<sup>2</sup>, Brigitan Argasiam<sup>3</sup>

Fakultas Psikologi Universitas AKI

alice.zellawati@unaki.ac.id

### Abstract

*This research aims to determine the relationship between self-determination and self-adjustment among Youth Non-Commissioned Officers at the Central Java Regional Police Ditsamapta. The population in this study were all members of the Central Java Regional Police Ditsamapta youth non-commissioned officers, totaling 115 people. The sampling technique used was purposive sampling. The sample size was 85 people because 30 were female teenage non-commissioned officers (Polwan). Data analysis in this study used Spearman correlation analysis. This research uses a psychological scale data collection method in the form of a Likert scale which consists of two scales, namely, a 24-item self-determination scale ( $\alpha = 0.957$ ) and a 24-item self-adjustment scale ( $\alpha = 0.963$ ). Based on the hypothesis proposed, namely "There is a positive relationship between self-determination and individual self-adjustment", it can be accepted. This is shown by the significance value = 0.000, which means that the self-determination variable has a significant effect on individual self-adjustment, while the positive value of the Spearman coefficient  $r_s = +0.915$  indicates that the higher the individual's self-determination, the higher the self-adjustment, conversely, the lower the determination. the self they have, the lower their self-adjustment will be. Meanwhile, the effective contribution value of the self-determination variable to self-adjustment is 85.2%, while the remaining 14.8% is influenced by other factors.*

*Keywords: Self-Adjustment, Self-Determination*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara determinasi diri dengan penyesuaian diri pada Bintara Remaja di Ditsamapta Polda Jateng. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Bintara remaja Ditsamapta Polda Jateng yang berjumlah 115 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Jumlah sampel 85 orang karena 30 orang Bintara remaja perempuan (Polwan). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi Spearman. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data skala psikologi berupa skala likert yang terdiri atas dua skala yaitu, skala determinasi diri 24 butir aitem ( $\alpha = 0,957$ ) dan skala penyesuaian diri 24 butir aitem ( $\alpha = 0,963$ ). Berdasarkan hipotesis yang diajukan yaitu "Terdapat hubungan positif antara determinasi diri dengan penyesuaian diri yang dimiliki individu", dapat diterima. Hal ini ditunjukkan dari nilai signifikansi = 0,000 yang berarti variabel determinasi diri berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri pada individu sedangkan nilai positif pada koefisien Spearman  $r_s = +0,915$  menandakan bahwa semakin tinggi determinasi diri yang dimiliki individu maka semakin tinggi pula penyesuaian dirinya, sebaliknya semakin rendah determinasi diri yang dimiliki maka semakin rendah pula penyesuaian dirinya. Adapun nilai sumbangan efektif variabel determinasi diri terhadap penyesuaian diri adalah 85,2 % sedangkan sisanya 14,8 % dipengaruhi faktor lainnya.

Kata kunci: Penyesuaian Diri, Determinasi Diri

---

## **PENDAHULUAN**

Kepolisian Negara Republik Indonesia (POLRI) senantiasa membuka kesempatan yang merata bagi pemuda-pemudi Indonesia untuk menjadi anggota Polri. Melalui kesatuan kerja Staf Sumber Daya Manusia (SSDM), Polri terus melakukan inovasi strategi rekrutmen agar dapat memilih dan melatih calon terbaik untuk mendapatkan anggota Polri yang ideal baik dari jalur affirmative action, talent scouting, maupun penghargaan. Rekrutmen Polri ini dilakukan di seluruh daerah mulai dari Sabang hingga Merauke. Akan tetapi, penempatan anggota Polri tidak selalu sesuai dengan asal daerahnya masing-masing, tergantung kebutuhan dari instansi Polri itu sendiri.

Menurut Mantra (2003), individu yang melakukan perpindahan daerah tinggal akan selalu menjalani proses penyesuaian diri, terlebih lagi ketika perpindahan yang dilakukan dalam periode waktu yang cukup lama. Perpindahan yang dimaksudkan adalah bukan hanya perpindahan secara fisik namun juga psikis. Setiap proses penyesuaian diri akan mengalami berbagai hambatan. Hambatan ini dapat berupa hambatan fisik yang berasal dari lingkungan, seperti perbedaan lingkungan fisik yang dilihat dari bedanya cuaca. Selain itu juga terdapat hambatan sosial budaya yang dilalui, yakni berkaitan dengan pertemanan dan keakraban. Ketika individu memasuki dunia yang baru maka harus juga menyesuaikan dengan orang-orang di sekitarnya yang memiliki perbedaan karakter, budaya dan kebiasaan. Bagi anggota Polri yang tinggal dan ditempatkan di kota lain seringkali harus menghadapi perbedaan-perbedaan budaya yang menuntutnya untuk berubah sehingga kerap kali menimbulkan permasalahan tersendiri bagi mereka. Para anggota Bintara Remaja, yaitu anggota Polri yang baru lulus seleksi, setelah melalui masa pendidikan dan penempatan dalam suatu asrama atau rumah susun akan menghadapi perbedaan yang dihadapi mulai dari bahasa, gaya hidup, norma aturan dan nilai moral. Bintara remaja asal berbagai daerah yang terpilih penempatan di pulau Jawa diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan barunya, baik perbedaan bahasa, nilai, dan aturan-aturan. Interaksi merupakan langkah awal dalam proses penyesuaian diri pada lingkungan sosial baru. Didalam proses interaksi diharapkan mempunyai makna bagi bintara remaja terhadap dirinya sendiri dan untuk diarahkan pada orang lain. Ia

---

mampu menerjemahkan dan mendefinisikan tindakannya melalui simbol-simbol yang muncul.

Hurlock (2008) menjelaskan bahwa penyesuaian diri secara lebih umum, yaitu apabila seseorang mampu menyesuaikan diri terhadap orang lain secara umum ataupun terhadap kelompoknya, dan individu memperlihatkan sikap serta tingkah laku yang menyenangkan berarti individu diterima oleh kelompok atau lingkungannya. Dengan kata lain, orang itu mampu menyesuaikan sendiri dengan baik terhadap lingkungannya.

Menurut Schneiders (dalam Ali, M & Asrori, M., 2012) penyesuaian diri merupakan suatu usaha yang dilakukan seorang individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami di dalam dirinya, yang prosesnya mencakup respon mental dan tingkah laku. Tujuannya adalah agar antar tuntutan dalam diri individu dapat memperoleh keselarasan dan keharmonisan dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Penyesuaian diri adalah reaksi seseorang terhadap rangsangan-rangsangan dari dalam diri sendiri atau reaksi seseorang terhadap situasi yang berasal dari lingkungan. (Ghufron & Rini, 2011) Penyesuaian diri adalah kemampuan untuk dapat mempertahankan eksistensinya, atau bisa *survive*, dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rokhaniah, juga dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan-tuntutan sosial. (Kartini, 2000).

Berbagai kendala penyesuaian diri yang seringkali dihadapi oleh anggota yang ditugaskan di pulau Jawa seperti hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti yaitu didapatkan semua Bintara Remaja di Ditsamapta Polda Jateng yang berasal dari luar Jawa mengalami hambatan dalam memahami bahasa Jawa sehingga komunikasi kurang intensif, dan bersyukurnya kita memiliki bahasa persatuan yaitu bahasa Indonesia yang bisa menyatukan komunikasi antar suku di Indonesia. Hambatan lain penyesuaian diri yang dirasakan Bintara Remaja dari luar Jawa berkaitan juga dengan rasa makanan yang sangat berbeda rasa dengan kebiasaan lidah mereka, perbedaan budaya dengan daerah asal dan etika norma, serta atmosfer lingkungan yang berbeda. Menurut beberapa anggota Bintara Remaja yang paling sulit menyesuaikan diri adalah pola tidur, pola belajar dan pola kegiatan sehari-hari,

karena jadwal yang padat dan ketat setiap hari. Ada Bintara Remaja yang belum terbiasa dengan sapaan-sapaan dalam bahasa Jawa yang bisa saja terjadi dalam komunikasi, misalnya : panggilan “ mas “ sehingga ketika dipanggil tidak menengok. Beberapa Bintara Remaja yang lain juga mengalami kesulitan saat mengikuti kegiatan dengan rekan-rekan di asrama dikarenakan tidak dapat bergaul dengan rekan-rekannya yang berbeda budaya dan kebiasaan. Penyesuaian diri ketika di asrama Bintara tidaklah mudah menurut mereka, ada Bintara Remaja yang memiliki kebiasaan asal masuk kamar orang lain tanpa mengetuk pintu, ini sangat mengganggu bagi penghuni kamar dan menjadikan selisih paham. Hal-hal kecil seringkali juga menjadi pemicu keributan, misalnya : membuang sampah tidak pada tempatnya, meletakkan barang-barang tidak rapi, mandi lama, tidur bersuara atau mendengkur, intonansi berbeda dalam daerah tertentu atau nada bicara yang tinggi membuat tersinggung rekan yang lain, dan masih banyak hal lainnya.

Ukeh (2017) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa pentingnya penyesuaian diri pada Taruna berkaitan dengan pendidikan ditekankan pada standar pencapaian, dan pengembangan profesional yang tinggi, selain belajar ada latihan fisik rutin yang harus dilakukan sehingga untuk memenuhi harapan akan kualitas lulusan yang baik, ditambahkan lagi dengan tuntutan taruna harus mampu menjalin hubungan interpersonal yang baik, yaitu bagaimana menyesuaikan diri dengan rekan-rekannya dalam asrama.

Selama proses penyesuaian diri, Bintara Remaja di Ditsamapta Polda Jateng tersebut diharapkan dapat membangun sikap, pengetahuan dan keterampilannya dalam berinteraksi., sehingga mendukung dalam pelaksanaan tugasnya. Mayoritas anggota Bintara Remaja di Ditsamapta Polda Jateng sadar bahwa memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan baru dan masyarakat penting bagi mereka. Mereka mengerti bahwa mereka membutuhkan rekan untuk membantunya. Hal inilah yang mendorong sebagian besar dari mereka untuk segera menyesuaikan diri supaya dapat diterima di lingkungan barunya, demikian juga para anggota Bintara Remaja berusaha untuk menyesuaikan diri dengan pola kegiatan yang padat dan ketat. Namun, masih juga ada beberapa Bintara Remaja yang sulit menyesuaikan diri, kurang mau mengubah gaya hidupnya yang kurang sesuai dengan lingkungan barunya, misalnya

---

masih ada di antara mereka yang mandi lama, kurang menjaga kebersihan badan dan kebersihan lingkungan, kurang mau bergaul dengan rekan-rekan yang lain, bahkan cenderung menyendiri.

Untuk dapat menyesuaikan diri pada situasi dan lingkungan baru maka diperlukan determinasi diri atau *Self Determination*. Determinasi diri adalah salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri individu. Determinasi diri adalah motivasi intrinsik individu yang dapat mendorong tindakan dengan tujuan yang individu inginkan sendiri. Didalam determinasi diri menunjukkan seseorang untuk mencari pengetahuan yang baru, menemukan hal-hal yang baru yang pada akhirnya akan diterapkan dalam kegiatan dan tindakan seseorang yang akan dilakukan sesuai dengan kebutuhan (Muller et al, 2006).

Wehmeyer (1997) mendefinisikan deeterminasi diri sebagai penyebab utama di dalam kehidupan seseorang untuk mempunyai kebebasan dan kendali dalam membuat pilihan dan keputusan tentang bagaimana mengerjakan pekerjaannya sendiri. Determinasi diri dapat diartikan sebagai keteguhan hati untuk menentukan nasibnya sendiri yang berarti juga tidak pasrah dengan kondisi yang tidak memungkinkan, berani mengambil keputusan dan tindakan untuk melangkah (Otong, 2009).

Penelitian yang dilakukan Beriasta (2019) menunjukkan bahwa kepribadian dan determinasi diri sangat mempengaruhi penyesuaian diri pada mahasiswa perantau dari luar Jawa. Mahasiswa yang merantau akan berusaha belajar hal-hal baru di lingkungan baru, mau mengubah pola-pola perilaku yang selama ini sudah menetap dalam dirinya demi menyesuaikan diri dan diterima lingkungannya. Adanya hubungan determinasi diri dengan penyesuaian diri telah diteliti sebelumnya oleh Oktavia (2018) dengan hasil *rendahnya penyesuaian diri* santri tsanawiyah yang tinggal di pondok pesantren dikarenakan kurangnya determinasi diri atau yang disebut keteguhan hati dalam mencapai tujuan hidupnya. Demikian juga penelitian Darmasatya dan Wilani (2020) menyatakan bahwa individu yang memiliki determinasi diri yang tinggi maka memiliki tingkat kematangan pemilihan karir yang tinggi pula. Adanya motivasi dalam diri untuk menentukan pilihan karir yang akan diambilnya sehingga individu mau berusaha keras untuk menyesuaikan diri dengan

hal-hal baru. Menurut penelitian Rahman, dkk (2020) ditemukan hasil bahwa determinasi diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perasaan bahagia dan nyaman siswa ketika berada di sekolah atau disebut *School Well-Being*. Siswa yang merasakan baik kondisi secara psikologis di sekolah maka menjadi lebih mudah mengikuti proses belajar, dan lebih kooperatif di sekolah.

## **METODE PENELITIAN**

Adapun variabel – variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah penyesuaian diri sebagai variabel tergantung (Y). Penyesuaian diri akan diukur dengan menggunakan skala *likert* yang disusun berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (dalam Ali, M & Asrori, M., 2012), yaitu kemampuan individu untuk menerima keadaan dirinya, kemampuan menjaga keharmonisan dengan lingkungan, kemampuan mengatasi ketegangan, konflik dan frustrasi. Sedangkan untuk variabel bebas (X) yaitu determinasi diri yang akan diukur menggunakan skala *likert*, yang disusun berdasarkan aspek-aspek determinasi diri Deci & Ryan (2017) adalah otonomi (*autonomy*), kompetensi (*competency*), keterhubungan/keterkaitan (*relatedness*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Bintara remaja Ditsamapta Polda Jateng yang berjumlah 115 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan berdasarkan kriteria–kriteria atau pertimbangan tertentu. Jumlah sampel 85 orang karena 30 orang Bintara remaja perempuan (Polwan). Adapun kriteria sampel yang digunakan adalah bintara remaja laki-laki dengan rentang usia 18-21 tahun dan tinggal di asrama Mijen Ditsamapta Polda Jateng. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi Spearman. Pada penelitian ini perhitungan uji daya beda dan reliabilitas menggunakan alat bantu computer *Ststistical Packages for Social Sciences (SPSS) V22.0*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Berdasarkan hasil uji daya diskriminasi item skala penyesuaian sosial diperoleh hasil korelasi item total yang berkisar antara 0,593 – 0,824. Berdasarkan 24 aitem yang dianalisis, semuanya valid. Koefisien reliabilitas dengan formulasi *Alpha*

*Cronbach* sebesar 0,963. Karena nilai reliabilitas dari penyesuaian diri  $> 0,6$ , maka reliabilitas pada skala penyesuaian diri termasuk kategori sangat reliabel.

Sedangkan untuk skala determinasi diri diperoleh hasil uji daya diskriminasi item pada korelasi item total yang berkisar antara 0,570–0,782. Berdasarkan 24 aitem yang dianalisis semuanya valid. Koefisien reliabilitas dengan formulasi *Alpha Cronbach* sebesar 0,957 karena nilai reliabilitas dari skala determinasi diri  $> 0,6$  maka reliabilitas pada skala ini termasuk dalam kategori sangat reliabel.

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov Smirnov Z. Pada penelitian ini diperoleh hasil pada variabel penyesuaian diri nilai K-SZ sebesar 0,160 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 5\%$ ) yang berarti distribusi data pada variabel penyesuaian diri bersifat tidak normal dan pada variabel determinasi diri nilai K-SZ sebesar penelitian ini diperoleh hasil pada variabel determinasi diri nilai K-SZ sebesar 0,104 dengan signifikansi 0,025 ( $p < 5\%$ ) yang berarti distribusi data bersifat tidak normal.

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel penelitian. Hubungan yang linear menggambarkan bahwa perubahan pada variabel prediktor akan cenderung diikuti oleh perubahan variabel kriterium dengan membentuk garis linear. Suatu variabel dikatakan linear bila nilai signifikansi lebih kecil dari 5%. Berdasarkan hasil uji linearitas penelitian ini diperoleh nilai  $F = 476,161$  dengan signifikansi = 0,000 ( $p < 5\%$ ) yang berarti hubungan antara dua variabel bersifat linear.

Berdasarkan hipotesis yang diajukan yaitu “Terdapat hubungan positif antara determinasi diri dengan penyesuaian diri yang dimiliki individu”, dapat diterima. Hal ini ditunjukkan dari nilai signifikansi = 0,000 yang berarti variabel determinasi diri berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri pada individu sedangkan nilai positif pada koefisien Spearman  $r_s = +0,915$  menandakan bahwa semakin tinggi determinasi diri yang dimiliki individu maka semakin tinggi pula penyesuaian dirinya, sebaliknya semakin rendah determinasi diri yang dimiliki maka semakin rendah pula penyesuaian dirinya. Adapun nilai sumbangan efektif variabel determinasi diri terhadap penyesuaian diri adalah 85,2 % sedangkan sisanya 14,8 % dipengaruhi faktor lainnya.

---

## **Pembahasan**

Berdasarkan hipotesis yang diajukan yaitu “Terdapat hubungan positif antara determinasi diri terhadap penyesuaian diri Bintara Remaja di Ditsamapta Polda Jateng.” dapat diterima. Ditunjukkan dari nilai signifikansi 0,000 yang berarti variabel determinasi diri berpengaruh signifikan terhadap tingkat penyesuaian diri pada individu. Hal ini didukung pula oleh penelitian Beriasta (2019) bahwa seseorang yang memiliki determinasi diri menunjukkan tingkatan kemampuannya dalam menyesuaikan diri, determinasi diri yang tinggi merupakan salah satu faktor terpenting terbentuknya kemampuan individu dalam menyesuaikan dirinya pada lingkungan baru. Determinasi diri pada individu akan menunjukkan perilaku individu yang gigih, berkomitmen pada tindakannya dan berusaha menjaga keharmonisan interaksi dengan lingkungan sosialnya. Pandangan humanistik dan eksistensilisme menekankan bahwa determinasi diri sebagai tindakan atas kehendak yang memungkinkan seseorang sebagai penggerak utama dalam kehidupannya untuk mempertahankan diri dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan, serta meningkatkan kualitas hidupnya (Shogen, et.al, 2012).

Penelitian Oktavia (2018) menunjukkan adanya hubungan determinasi diri dengan penyesuaian diri, dengan hasil rendahnya penyesuaian diri seseorang dikarenakan kurangnya determinasi diri atau yang disebut keteguhan hati dalam mencapai tujuan hidupnya. Demikian juga Darmasatya dan Wilani (2020) menyatakan bahwa individu yang memiliki determinasi diri yang tinggi maka ada motivasi dalam diri untuk berusaha keras menyesuaikan diri dengan hal-hal baru.

Pada penelitian ini diperoleh tingkat penyesuaian diri responden berada pada tingkat tinggi (90,59 %) sejumlah 77 anggota Bintara Remaja dari jumlah total 85 orang, dimana nilai Mean Empirik (Me) = 102,87; Mean Hipotetik (Mh) = 72 dan Standar Deviasi Hipotetik (SDh) = 16 yang berarti individu memiliki kemampuan dinamis dalam menyesuaikan diri dengan tujuan untuk mengubah pola perilaku individu yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku sehingga individu mampu mengatasi konflik–konflik yang dialami, menghasilkan kualitas keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam dirinya dan dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Hal ini ditunjukkan dari anggota Bintara Remaja yang memiliki

kemampuan untuk menerima keadaan dirinya, berusaha mengatasi konflik dan frustrasi dalam kehidupannya, berusaha menjaga keharmonisan dengan lingkungan barunya di Ditsamapta Polda Jateng, baik dengan senior maupun dengan rekan seangkatan. Penyesuaian diri juga merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya (Sunarto, 2008).

Tingkat determinasi diri pada penelitian ini juga tergolong tinggi yaitu 89,41%, sejumlah 76 anggota dari total 85 orang artinya individu memiliki sikap mental yang sangat baik ditandai dengan komitmen yang kuat dalam diri individu untuk mencapai tujuan tertentu meskipun terdapat hambatan dan kesulitan dan kecenderungan individu untuk mencari pengetahuan baru tentang diri sendiri yang nantinya akan diterapkan dalam kegiatan yang berhubungan dengan orang lain. Hal ini ditunjukkan sebagian besar anggota Bintara Remaja yang mandiri dalam pengambilan keputusan, terbuka akan hal baru untuk meningkatkan kompetensinya, berusaha menyelesaikan permasalahan-permasalahan baru dan kompleks, serta berusaha menyesuaikan diri dengan berbagai aturan dan segala kondisinya dalam suatu lingkungan sosial. Determinasi diri menunjukkan seseorang untuk mencari pengetahuan yang baru, menemukan hal-hal yang baru yang pada akhirnya akan diterapkan dalam kegiatan dan tindakan seseorang yang akan dilakukan sesuai dengan kebutuhan (Muller et al, 2006).

Berdasarkan hasil penelitian ini terlihat bahwa nilai sumbangan efektif variabel determinasi diri terhadap penyesuaian diri adalah 85,2 % sedangkan sisanya 14,8 % dipengaruhi faktor lainnya. Artinya determinasi diri sangat berpengaruh dalam penyesuaian diri anggota Bintara Remaja di Ditsamapta Polda Jateng, meskipun masih ada faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu faktor fisiologis dan faktor psikologis yang mencakup pengalaman, belajar, dan konflik ( Schneiders dalam Ali, M & Asrori, M., 2012).

Adapun kelemahan pada penelitian ini yaitu sampel yang kecil menyebabkan hasil penelitian ini tidak bisa digeneralisir pada populasi lebih luas, dan kemungkinan adanya kecenderungan social desirability pada saat pengisian skala, yaitu anggota memilih jawaban positif yang dianggap lebih baik atau lebih diterima masyarakat, walaupun sebenarnya tidak sesuai dengan keadaan dirinya.

---

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hipotesis yang diajukan yaitu “Terdapat hubungan positif antara determinasi diri dengan penyesuaian diri yang dimiliki individu”, **dapat diterima**. Hal ini ditunjukkan dari nilai signifikansi = 0,000 yang berarti variabel determinasi diri berpengaruh signifikan terhadap tingkat penyesuaian diri pada individu sedangkan nilai positif pada koefisien Spearman  $r_s = +0,91$  menandakan bahwa semakin tinggi determinasi diri yang dimiliki maka semakin tinggi pula penyesuaian diri yang dimiliki, sebaliknya semakin rendah determinasi diri yang dimiliki maka semakin rendah pula penyesuaian diri yang dimiliki. Adapun nilai sumbangan efektif variabel determinasi diri terhadap penyesuaian diri adalah 85,2 % sedangkan sisanya 14,8 % dipengaruhi faktor lainnya, yaitu faktor fisiologis dan faktor psikologis yang mencakup pengalaman, belajar, dan konflik.

### **Saran**

Saran bagi individu yang masih memiliki penyesuaian diri dan determinasi diri sedang diharapkan meningkatkannya dengan membuka diri untuk belajar hal-hal baru guna meningkatkan kompetensinya, belajar memahami dan menerima orang lain, serta belajar melakukan relaksasi guna berdamai dengan konflik-konflik yang dialami, sehingga menghasilkan kualitas keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam dirinya dan dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan.

Bagi Bintara Remaja yang telah memiliki penyesuaian diri dan determinasi diri pada level tinggi, maka diharapkan mampu tetap mempertahankan dan menjadi *role model* bagi rekan Bintara Remaja yang lain.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengenai topik serupa dapat mengembangkan keterkaitan dengan variabel lainnya, yaitu faktor fisiologis dan faktor psikologis yang mencakup pengalaman, belajar, dan konflik. Subjek penelitian sebaiknya tidak hanya berjenis kelamin laki-laki sehingga dapat memperkaya hasil penelitian.

---

## DAFTAR RUJUKAN

- Ali, M & Asrori, M. (2012). *Psikologi remaja*. Bandung : Bumi Aksara
- Azwar, S. (2011). *Metode penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Bakker, A. B . (2007). The role of personal resources in the job demands-Resources model. Erasmus university rotterdam. *Journal of psychology industry and organization*, 125, 108- 1
- Beriasta. (2019). Hubungan antara kepribadian ekstrovert dan determinasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau dari luar Jawa. *Skripsi*. Program Studi Psikologi UIN Yogyakarta
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2017). *Self-determination theory*. New york, london: library of congress cataloging-in-publication.
- Fatimah. 2006. *Psikologi perkembangan: perkembangan peserta didik*, Bandung: Pustaka Setia
- Ghufron, Nur & Rini Risnawati. (2011). *Teori-teori psikologi*. Jakarta: Ar-ruzz Media.
- Hurlock, E. B. (2008). *Psikologi perkembangan. suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Kartini. 2000. *Kepribadian siapakah saya ini*. Jakarta: CV. Rajawali
- Semium. (2006). *Kesehatan mental*. Edisi 1. Yogyakarta : Kanisius
- Steiner and Streiner. (2016). *Human behaviour an inventory of scientifie finding*. New York: Harcurt, Brank 721.
- Sunarto. (2008). *Perkembangan peserta didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soeparwoto dkk. (2004). *Psikologi perkembangan*. Semarang: Unnes Press
- Mantra. (2003). *Demografi umum*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mu'tadin. (2002). Penyesuaian diri remaja. <http://www.epsikologi.com/epsi/search.asp>. Akses tanggal 28 Desember 2012.
- Novikarisma. (2007). Hubungan antara keyakinan diri akademik dengan penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi luhur Van Lith Muntlan. *Skripsi*. Semarang : Program Studi Psikologi Universitas Diponegoro
- Oktavia. (2018). Hubungan determinasi diri dengan penyesuaian diri pada santri tsanawiyah pondok pesantren Darussalam Balun-Kejapanan. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Peraturan Kapolri No. Pol : 2 Tahun 2007 tanggal 18 Januari 2007 tentang *Dukungan Psikologi Dalam Pola Pengasuhan Siswa Bintara Kepolisian Negara Republik Indonesia*. Jakarta

Septiana. (2007). Deskripsi penyesuaian diri penghuni asrama. *Skripsi*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma

Sugiyono. (2012). *Metodologi penelitian untuk pendidikan, R & D*. Bandung : Alpha Beta

VandenBos. 2008. *APA Dictionary of Psychology*. Washington DC: American Psychology Association.