

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN *COPING STRESS* TERHADAP
PENYESUAIAN DIRI REMAJA DI PANTI ASUHAN PUTRA
SUNGAI PENUH**

S K R I P S I

**OLEH :
KHAIRUL BAHRI
NIM 2010207050**



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
TAHUN AJARAN 2025 M/1446 H**

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN *COPING STRESS* TERHADAP PENYESUAIAN
DIRI REMAJA DI PANTI ASUHAN PUTRA SUNGAI PENUH**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Sarjana Bimbingan
dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

OLEH
KHAIRUL BAHRI
NIM: 2010207050

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBIAH DAN ILMU KEGURUAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
TAHUN 2025/1446H**

Hengki Yandri, S.Pd., M.Pd., Kons.
Farid Imam Kholidin, M.Pd
Dosen Institut Agama Islam Negeri
(IAIN) Kerinci

Sungai Penuh, April 2025

Kepada Yth
Bapak Dekan Fakultas Tarbiyah
dan Ilmu Keguruan IAIN Kerinci
di
Sungai Penuh

NOTA DINAS

AGENDA	
NOMOR :	181
TANGGAL :	06-05-2025
PARAF :	f

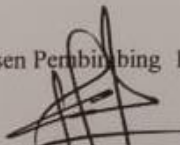
Assalamualaikum Wr.Wb

Dengan hormat setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi mahasiswa **Khairul Bahri, NIM 2010207050** yang berjudul **PENGARUH REGULASI EMOSI DAN COPING STRESS TERHADAP PENYESUAIAN DIRI REMAJA DI PANTI ASUHAN PUTRA SUNGAI PENUH** dapat diajukan untuk di munakasakan guna memperoleh Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Kerinci. Maka dengan ini kami ajukan skripsi tersebut, kiranya di terima dengan baik.

Demikian disampaikan, semoga bermanfaat bagi agama, bangsa, dan negara.

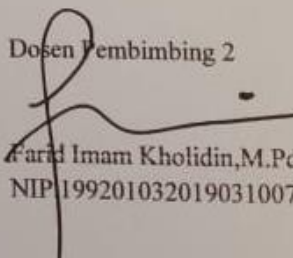
Wassalamualaikum Wr.Wb.

Dosen Pembimbing 1



Hengki Yandri, S.Pd., M.Pd., Kons.
NIP. 198804252015031006

Dosen Pembimbing 2



Farid Imam Kholidin, M.Pd
NIP. 199201032019031007



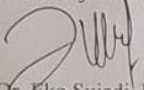
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jl. Pelita IV Sungai Penuh Telp. (0748) 21065 Faks. (0748) 21065 Kode Pos: 37112
Website: www.iainkerinci.ac.id Email: info@iainkerinci.ac.id


PENGESAHAN

Skripsi oleh KHAIRUL BAHRI, NIM 2010207050 yang berjudul "Pengaruh Regulasi Emosi dan Coping Stress terhadap Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan Putra Sungai Penuh".
Telah diuji dan dipertahankan pada tanggal 08 MEI 2025.

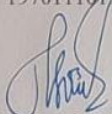
Dewan Penguji


Dr. Eko Sujadi, M.Pd., Kons
NIP 199107182015031004

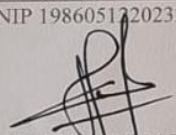
Ketua Sidang


Prof. Dr. Usman S. Ag. M. Ag
NIP 197011101998031005

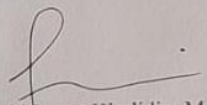
Penguji I


Tri Saslina, S. Pd., M. pd
NIP 198605122023212043

Penguji II

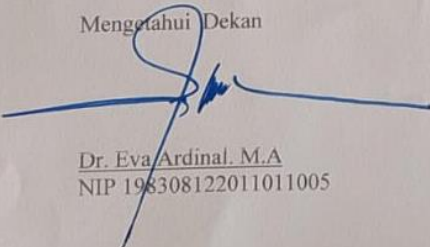

Hengki Yandri, M. Pd Kons
NIP 198804252015031006

Penguji III


Farid Imam Kholidin, M. Pd
NIP 199201032019031007

Penguji IV

Mengetahui Dekan


Dr. Eva Ardinal, M.A
NIP 198308122011011005

Mengetahui Ketua Jurusan


Dr. Bukhari Ahmad, M. Pd
NIP 198609052015031003

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Peneliti dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul

"PENGARUH REGULASI EMOSI DAN *COPING STRESS* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI REMAJA DI PANTI ASUHAN PUTRA SUNGAI PENUH"

adalah hasil karya peneliti sendiri dan, sejauh pengetahuan serta keyakinan peneliti, tidak mengandung materi yang telah diterima secara substansial oleh institusi pendidikan lain untuk tujuan penghargaan atau gelar apa pun, kecuali bila telah diakui secara jelas dalam skripsi ini. Setiap kontribusi yang diberikan oleh pihak lain dalam penelitian ini, baik dari rekan kerja di Institut Agama Islam Negeri Kerinci atau tempat lain, telah diakui sepenuhnya.

Peneliti juga menyatakan bahwa konten intelektual dari penelitian ini adalah hasil karya peneliti sendiri, kecuali dalam hal adanya bantuan dari pihak lain dalam desain dan konsep proyek atau gaya penulisan.

Sungai Penuh, 25 Januari 2025



Khairul Bahri
KHAIRUL BAHRI

ABSTRAK

Khairul Bahri, (2025). Pengaruh Regulasi Emosi dan *Coping Stress* Terhadap Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan Putra Sungai Penuh. Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Institut Agama Islam Negeri Kerinci. (1) Hengki Yandri,S.Pd, M. Pd, Kons. (II) Farid Iman Kholidin, M.Pd

Kata Kunci: Regulasi Emosi, *Coping Stress*, Penyesuaian Diri

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Regulasi Emosi dan *Coping Stress* Terhadap Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan Putra Sungai Penuh. Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan sering kali terhambat oleh faktor-faktor psikologis seperti kesulitan dalam mengelola Emosi dan Stres. Regulasi Emosi yang baik dapat membantu remaja untuk mengendalikan perasaan negatif, sementara *Coping Stress* yang efektif memungkinkan mereka menghadapi tantangan hidup dengan cara yang lebih sehat.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian ini yaitu Remaja Panti Asuhan Putra Sungai Penuh dengan jumlah 40 anak panti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan total *sampling* dan didapatkan jumlah laki-laki sebanyak 30 orang. Instrumen yang digunakan didalam penelitian ini yaitu skala regulasi emosi, *coping stress* dan penyesuaian diri.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) terdapat Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan Putra Sungai Penuh,, 2) terdapat Pengaruh *Coping Stress* Terhadap Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan Putra Sungai Penuh, 3) terdapat Pengaruh Regulasi Emosi dan *Coping Stress* Terhadap Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan Putra Sungai Penuh.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

ABSTRACT

Khairul Bahri, (2025). *The Influence of Emotion Regulation and Stress Coping on Adolescents' Adjustment at the Putra Sungai Full Orphanage*. Islamic Education Guidance and Counseling Department, Kerinci State Islamic Institute. (1) Hengki Yandri, S.Pd, M. Pd, Kons. (II) Farid Iman Kholidin, M.Pd

Keywords: *Emotion Regulation, Coping Stress, Adjustment*

This research aims to determine the influence of emotional regulation and stress coping on the adjustment of adolescents in the Putra Sungai Full orphanage. The adjustment of adolescents in orphanages is often hampered by psychological factors such as difficulties in managing emotions and stress. Good emotional regulation can help teenagers to control negative feelings, while effective stress coping allows them to face life's challenges in a healthier way.

This research uses quantitative methods with a correlational approach. The population of this study was teenagers from the Putra Sungai Full Orphanage with a total of 40 teenagers. The sampling technique in this research used total sampling and the number of men was 30 people. The instruments used in this research are scales of emotional regulation, coping with stress and self-adjustment.

The results of this study show that: 1) there is an influence of emotional regulation on the adjustment of adolescents at the Putra Sungai Penu Orphanage, 2) there is an influence of stress coping on the self-adjustment of adolescents at the Putra Sungai Banyak Orphanage, 3) there is an influence of emotional regulation and coping with stress on the adjustment of adolescents at the Putra Sungai Full orphanage.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

PERSEMBAHAN DAN MOTO

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah. Puji serta syukur kepada Allah SWT., Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Atas, cinta dan kasih sayang-mu yang telah memberikan saya kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan dengan lika-liku dunia. Atas karunia serta kemudahan yang engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Shalawat dan salam selalu terlimpahkan kepada baginda rasullah Muhammad SAW.

Ku persembahkan skripsi ini kepada:

Ayahku tercinta A.yanus dan Ibuku Nurlela. Kedua orang hebat yang selalu memberikanku semangat dalam setiap langkahku dan selalu mendo'akanku. Saya ucapkan beribu-ribu terimakasih atas jasmu yang selalu berjuang untuk kesuksesan ku, rela melakukan berbagai hal untuk bisa memberikan yang terbaik untuk anaknya dari pagi sampai malam berjuang dan tidak pernah memikirkan dirinya apalagi kesihatannya yang dipikirkannya hanyalah anaknya.

Abangku Dedi saputradan Adikku Nur alissaila putri i yang selalu menyemangatiku. Sahabat dan rekan-rekan seperjuangan ku. Terima kasih telah memotivasi dan menyemangatiku, yang selalu ada ketika aku ingin berbagi keluh kesahku, yang selalu mengingatkanku ketika aku lalai dan lengah.

وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

MOTO

Artinya: Cukuplah allah menjadi penolong kami dan allah adalah sebaik-baik pelindung (Q.S Ali Imran: 173)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT., Tuhan semesta alam yang telah memberikan limpahan rahmat, karunia serta kasih sayang yang tiada hentinya. Shalawat serta salam tak lupa peneliti curahkan kepada Nabi Muhammad SAW., yang membawa umat manusia khususnya umat Islam kealam yang beradab dan berilmu pengetahuan untuk bekal kehidupan di dunia dan di akhirat. Alhamdulillah atas segala rahmat dan pertolongan-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Regulasi Emosi dan *Coping Stress* Terhadap Penyesuaian diri Remaja di Panti Asuhan Putra Sungai Penuh”**, dengan diberikan kemudahan dan ketabahan serta kekuatan lahir dan batin sehingga dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Kerinci. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini sampai selesai. Semoga kebaikan semuanya menjadi amal ibadah dan mendapat pahala yang berlimpah dari Allah SWT., aamiin. Skripsi ini tidak akan tersusun tanpa adanya bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, maka peneliti mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Orang tua tercinta, Ayah A. Yanus dan ibu Nurlela yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat tanpa henti.
2. Bapak Dr. Jafar Ahmad, S.Ag., M.Si selaku rektor, Bapak Dr. Faizin, S.Ag. M.Ag., selaku Wakil Rektor I, Bapak Prof Dr. Ahmad Jamin, S.Ag. S.IP. M.Ag. Selaku Wakil Rektor II, dan Bapak Dr. Halil Khusairi, M.Ag., selaku Wakil Rektor III IAIN Kerinci atas dukungan dan arahannya.
3. Bapak Dr. Eva Ardinal, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Kerguruan, IAIN Kerinci. Dr. Eko Sujadi, M.Pd., Kons., selaku wakil Dekan I, Dr. Rimin, M.Pdi., selaku wakil Dekan II, dan Dr. Rodi Hartono, M.Pd., selaku wakil Dekan III yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas yang memadai selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Bukhari Ahmad, M. Pd selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, yang telah memberikan arahan dan bimbingan mulai dari awal perkuliahan sampai saat ini.
5. Bapak Agung Tri Prasetia, M. Pd, Kons selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Hengki Yandri, S. Pd, M. Pd, Kons dan Bapak Farid Imam Kholidin, M. Pd selaku Dosen Pembimbing yang dengan sabar dan telaten memberikan bimbingan, arahan, dan koreksi selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh dosen IAIN Kerinci yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama masa perkuliahan.
8. Untuk Abangku Dedi Saputra selalu menjadi tempat curhat dan pemberi saran bijak. Dan adek tercinta Nuralissaila Putri selaku adek selalu menyemangati tanpa hentinya.
9. Ibu Hj.Hajir Sabariah selaku Kepala Panti Asuhan Putra Sungai Penuh yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian

10. Bapak Kasman, selaku Tata Usaha, Terimakasih telah membantu dan mengarahkan peneliti dalam penelitian.
11. Para narasumber yang telah berkenan memberikan informasi dan data yang diperlukan dalam penelitian ini.
12. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat dan dukungan selama proses penyelesaian skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Sungai Penuh April 2025
Penulis

Khairul Bahri

NIM.2010207050

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
NOTA DINAS	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iii
ABSTRACT	iv
ABSTRAK	v
PERSEMBAHAN DAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang.....	1
B. Identifikasi masalah.....	4
C. Batasan masalah.....	5
D. Rumusan masalah.....	6
E. Tujuan penelitian.....	6
F. Manfaat penelitian.....	6
G. Definisi operasional.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kerangka teori.....	9
1. Penyesuaian diri.....	9
a. Definisi Penyesuaian diri.....	9
b. Aspek aspek Penyesuaian diri.....	10
c. Faktor faktor penyesuaian diri.....	11
2. Regulasi emosi.....	18
a. Definisi regulasi emosi.....	18
b. Faktor faktor regulasi emosi.....	19
3. Coping stress.....	21
a. Definisi <i>Coping stress</i>	21
b. Aspek aspek <i>Coping stress</i>	23
c. Faktor faktor <i>Coping stress</i>	26
B. Penelitian relevan.....	32
C. Kerangka berpikir.....	35
D. Hipotesis.....	36

BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Jenis penelitian.....	37
B. Desain penelitian.....	37
C. Populasi dan sampel.....	38
D. Variabel penelitian.....	39
E. Teknik pengumpulan data.....	39
F. Instrumen penelitian	41
1. Angket penelitian regulasi emosi.....	64
2. Angket penelitian <i>coping stress</i>	68
3. Angket penelitian penyesuaian diri.	74
4. Dokumentasi.	78
G. Teknik analisis data	43
1. Pengujian persyaratan analisis.	45
a. Pengujian normalitas.....	45
b. Heteroskedastisitas.....	46
c. Multikolinearitas.....	46
d. Uji regresi linear berganda.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Hasil.....	51
1. Uji normalitas.....	51
2. Uji heteroskedastisitas	52
3. Uji multikolinearitas.....	54
4. Uji regresi linier berganda	56
B. Pembahasan	51
1. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Penyesuaian Diri.	51
2. Pengaruh <i>Coping Stress</i> Terhadap Penyesuaian Diri.	53
3. Pengaruh Regulasi Emosi dan <i>Coping Stress</i> Terhadap Penyesuaian Diri.....	55
BAB V PENUTUP	59
A. Simpulan	59
B. Saran.....	61
BIBLIOGRAFY	63
LAMPIRAN.	75

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
1. Populasi Penelitian.....	38
2. Kisi-kisi Instrumen Regulasi Emosi.....	40
3. Kisi-kisi Instrumen <i>coping stress</i>	45
4. Kisi-kisi Instrument penyesuaian diri.....	46
5. Uji normalitas	48
6. Uji Heteroskedastisitas.....	49
7. Uji Multikolinearitas.....	50
8. Uji Regresi.....	51
9. Deraj]at Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Penyesuaian Diri.....	52
10. Hasil Uji Model <i>Summary</i> Deraj]at Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Penyesuaian Diri.....	53
11. Uji Regresi Linear Sederhana <i>Coping Stress</i> Terhadap Penyesuaian Diri.....	54
12. Uji Keofesien.....	54
13. Uji Regresi Linear Berganda.....	55
14. Hasil Uji Keofesien Determinasi Model <i>Summary</i>	57
15. Uji F.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pemikiran.....	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran1. Angket Regulasi Emosi.....	76
Lampiran2. Angket <i>Coping Stress</i>	81
Lampiran3. Angket Penyesuaian Diri.....	86
Lampiran4. Dokumentasi Penelitian.....	88
Lampiran5. Uji normalitas.....	89
Lampiran6. Uji Heteroskedastisitas.....	90
Lampiran7. Uji Multikolinearitas.....	91
Lampiran8. Uji Regresi.....	92
Lampiran9. Uji Regresi Linear Berganda.....	93
Lampiran10. Penetapan Judul dan Pembimbing Skripsi.....	94
Lampiran11. Surat Keputusan.....	95
Lampiran12. Permohonan Izin Penelitian.....	96
Lampiran13. Rekomendasi Penelitian.....	97
Lampiran14. Surat keterangan Telah melakukan Penelitian.....	98

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Panti asuhan adalah tempat tinggal anak-anak yatim, kemudian yatim piatu, anak terlantar, dan orang yang tidak mampu dari segi ekonomi. Bagi remaja yang harus tinggal di dalam panti asuhan, lingkungan panti asuhan adalah lingkungan sosial yang utama dalam penyesuaian diri dengan lingkungannya, maka apabila mereka tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, maka remaja panti akan memiliki sikap yang negative, akan tetapi sebaliknya jika remaja panti asuhan memiliki penyesuaian diri yang baik, maka remaja panti akan memiliki sikap yang positif.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. masa remaja terbagi menjadi dua, yaitu remaja awal (11/12 tahun – 16/17 tahun) dan remaja akhir (16/17 tahun – 18 tahun). Masa ini juga ditandai dengan mulai matangnya fungsi reproduksi dan adanya terjadinya perkembangan psikososial, dimana salah satu tugas perkembangannya adalah untuk mengetahui identitas diri dan peran pentingnya dalam kehidupan. Pada fase remaja ini pula sering disebut sebagai fase “*stress and storm*” yaitu masa dimana remaja mengalami ketegangan emosi yang tinggi akibat adanya perubahan fisik dan kelenjar (Reichenbach et al., 2019).

Permasalahan remaja muncul ketika perubahan yang terjadi secara alamiah tidak diikuti kesiapan remaja dalam menghadapi perubahan dalam

dirinya dan diperberat dengan adanya perubahan sosial yang cepat. Melihat kondisi remaja saat ini, harapan remaja sebagai penerus bangsa yang menentukan kualitas negara di masa yang akan datang sepertinya bertolak belakang dengan kenyataan yang ada. Perilaku nakal dan menyimpang di kalangan remaja saat ini cenderung meningkat kritis. Remaja yang terjerumus ke dalam kehidupan yang dapat merusak masa depan sangat banyak (Mayun, 2013).

Proses perkembangan penyesuaian diri remaja ditandai dengan munculnya dinamika perkembangan dalam keluarga yang sangat tinggi, membawa implikasi imperatif akan pentingnya intervensi pendidikan yang dilakukan secara sistematis dengan sungguh-sungguh, dan terkoordinir guna membantu proses perkembangan remaja agar berkembang ke arah yang lebih baik. Peran pendidikan yang dapat dilakukan orangtua antara lain, dalam kehidupan keluarga mesti terciptanya suatu interaksi yang bersifat edukatif, orangtua dapat memberi stimulus agar terhindar dari identitas yang negatif pada diri remaja yang sesungguhnya, dan orang tua dapat dijadikan sebagai model bagi remaja dalam segala tingkah laku yang menyilang sehingga dapat mengganggu proses perkembangan penyesuaian diri (Andriyani, 2016).

Kartono, (2002) menyebutkan penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis.

Berdasarkan pengamatan awal yang peneliti lakukan di Pantu Asuhan Putra Sungai Penuh dapat diketahui bahwa fenomena yang terjadi di pantu asuhan putra sungai penuh bahwa Di pantu asuhan, anak remaja sering mengalami berbagai fenomena penyesuaian diri. Contohnya, biasanya si A dirumahnya kebiasaan bangun kesiangang sedangkan di pantu asuhan bangunnya jam 4 untuk melaksanakan sholat subuh berjamaah, dan biasanya si A dirumahnya selalu mengkonsumsi ayam, ikan dll sedangkan di pantu asuhan di biasakan makan apa yang ada, biasanya si A dirumahnya baju kotor di cuci oleh orang tuanya sedangkan di pantu asuhan baju kotor harus di cuci sendiri. Mereka juga bisa mengalami perubahan perilaku, seperti menjadi lebih mandiri atau mungkin menunjukkan ketidakmampuan untuk mempercayai orang dewasa baru dalam kehidupan mereka.

Salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah kematangan remaja (Lahey et al., 2015) Erikson menyatakan bahwa individu yang telah mencapai tahap kematangan emosional yang tepat akan lebih mampu untuk menyelesaikan krisis psikososial yang terjadi pada tahap perkembangan hidupnya. Jika individu berhasil menyelesaikan krisis tersebut, maka ia akan memperoleh integritas dan mampu menjalani kehidupan yang lebih baik dan bahagia. Dalam hal ini kematangan emosional menjadi faktor penting dalam mengatasi penyesuaian diri individu. Semakin matang emosinya, semakin matang emosinya, individu akan semakin siap menghadapi krisis kehidupan dan mampu bertahan dalam situasi yang sulit (Lahey, 2015).

Menurut pendapat saya "*Coping stress*" adalah tentang menemukan cara yang efektif untuk mengelola tekanan dan tantangan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. *Coping stress* melibatkan berbagai strategi yang dapat membantu mengurangi tingkat stres atau membantu seseorang untuk mengatasi stres tersebut.

Secara teori, terdapat tiga model pengendalian emosi yang dilakukan oleh seseorang ketika menghadapi situasi emosi yaitu pengalihan, penyesuaian kognitif, dan strategi koping (Diana, 2015).

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa pengendalian emosi ialah suatu konsep, sifat, intensitas ataupun waktu pemikiran internal dan tingkat tujuan untuk berhasil ataupun tidak sadar mengevaluasi, mengendalikan, mengatur, mengatur. Kemampuan untuk melakukan, mengubah ataupun mengubah proses fisik yang terkait dengan pikiran dan perilaku yang menyertai ataupun melibatkan pemikiran.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan pengaruh *coping stress* terhadap penyesuaian diri anak remaja di panti asuhan putra sungai penuh sebagaimana di paparkan dalam latar belakang masalah pokok permasalahan dalam penelitian ini dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. Masih terdapat anak remaja di panti asuhan putra tidak dapat menyesuaikan diri dengan teman sebayanya, seperti seorang anak yang

sulit berbagi atau bekerja sama dengan teman-temannya di panti asuhan. Dikarenakan dia merasa tidak aman atau khawatir bahwa jika dia berbagi, dia akan kehilangan sesuatu yang penting baginya.

2. Masih terdapat remaja di panti asuhan putra yang memilih-milih teman untuk bermain. seperti seorang remaja di panti asuhan yang lebih suka menyendiri atau beraktivitas sendiri daripada bergaul dengan teman-temannya. Mungkin dia merasa tidak diterima atau diintimidasi oleh teman-temannya, atau mungkin dia memiliki minat atau kegiatan yang berbeda yang membuatnya merasa lebih nyaman menjaga jarak.
3. Masih terdapat remaja di panti asuhan yang menyendiri, tidak ingin bergabung dengan temannya. Seperti seorang anak merasa tidak nyaman dengan dinamika sosial di antara teman-temannya, merasa tidak diakui, atau bahkan merasa tidak cocok dengan kelompok tertentu.
4. Masih terdapat siswa yang bermusuhan antara temannya. Seperti seorang siswa di panti asuhan yang sering bertengkar atau memiliki konflik dengan salah satu temannya. Mungkin ada ketegangan antara mereka karena persaingan, perbedaan nilai atau minat, atau bahkan karena masalah pribadi yang belum terselesaikan.

C. Batasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, mengingat banyaknya permasalahan serta terbatasnya waktu dan dana, maka dalam penelitian ini penulis membatasi permasalahannya pada pengaruh *coping stress* terhadap penyesuaian diri anak remaja di panti asuhan putra sungai penuh

D. Rumusan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dalam penelitian ini, maka rumusan masalahnya di antaranya :

1. Bagaimana Regulasi Emosi mempengaruhi penyesuaian diri remaja di Panti Asuhan Putra Sungai Penuh.
2. Bagaimana *Coping Stress* mempengaruhi penyesuaian diri remaja di Panti Asuhan Putra Sungai Penuh.
3. Apakah terdapat pengaruh Regulasi Emosi dan *Coping Stress* terhadap penyesuaian diri remaja di Panti Asuhan Putra Sungai Penuh.

E. Tujuan penelitian

1. Untuk mendeskripsikan Regulasi Emosi terhadap penyesuaian diri Remaja di Panti Asuhan Putra Sungai Penuh
2. Untuk mendeskripsikan *coping stress* terhadap penyesuaian diri remaja di Panti Asuhan Putra Sungai Penuh
3. Untuk mendeskripsikan penyesuaian diri remaja di Panti Asuhan Putra Sungai Penuh

F. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak manapun dan berdasarkan tujuan yang ingin di capai, maka adapun manfaat dari penelitian ini di antaranya sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Peneliti ini diharapkan bagi peneliti dalam bentuk menambahkan wawasan dan khazanah keilmuan khususnya dan umumnya bagi pembaca atau peneliti lainnya.

2. Manfaat praktis

- a. Dengan dilaksanakan penelitian dengan judul “ pengaruh Regulasi Emosi dan *coping stress* terhadap penyesuaian diri remaja di panti asuhan putra sungai penuh” di harapkan memberikan kontribusi dalam bentuk panduan dalam karakteriatik siswa.
- b. Kepada remaja Panti Asuhan Putra Sungai Penuh, di harapkan remaja-remaja di Panti Asuhan agar tidak memilih-milih teman dalam bermain.

G. Definisi operasional

1. Regulasi emosi

Regulasi emosi adalah strategi-strategi untuk mengelola distress dalam mengatasi situasi yang berbeda atau untuk mencapai suatu tujuan tertentu, seperti misalnya proses pembelajaran, yang oleh banyak peneliti dianggap sebagai landasan penting bagi pencapaian kesejahteraan, mencapai tujuan akademis dan penyesuaian diri positif selama masa perkembangan hidup.

2. *Coping stress*

"Coping stress" adalah suatu proses atau serangkaian strategi yang digunakan seseorang untuk mengelola atau merespon stres. Stres adalah

respons fisiologis dan psikologis terhadap tekanan atau tantangan. Ketika kita menghadapi situasi yang menantang atau sulit, tubuh kita dapat merespons dengan stres. Bagaimanapun, cara kita menanggapi stres dapat memainkan peran penting dalam kesejahteraan mental dan fisik kita.

3. Penyesuaian diri

Penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial dan fisik yang berbeda dengan baik. Orang yang mampu menyesuaikan diri dengan baik dianggap sebagai seseorang yang fleksibel dan mudah berbicara dengan orang lain. Orang yang tidak dapat menyesuaikan diri, cenderung menjadi terisolasi dan kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar mereka. Keterampilan penyesuaian diri penting dalam kehidupan profesional, terutama saat bekerja di lingkungan yang berbeda atau saat memulai pekerjaan baru.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. KERANGKA TEORI

1. PENYESUAIAN DIRI

a. Definisi

penyesuaian diri ialah kemampuan seseorang dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan yang berada pada sekitar individu yang melibatkan respon mental serta tingkah laku yang dimana individu dapat berusaha memenuhi kebutuhan dirinya, mengatasi stres, frustrasi dan hingga konflik yang dialami dalam meningkatkan keseimbangan antara kebutuhan diri individu (Rasyid & Chusairi, 2021).

Penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan, frustrasi-frustrasi, dan konflik-konflik batin serta menyelaraskan tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia dimana ia hidup (Amin, 2018).

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan penyesuaian diri adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk berinteraksi dengan orang lain yang bertujuan untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya, baik secara pribadi ataupun sosial (Saputro & Sugiarti, 2021).

b. Aspek aspek penyesuaian diri

Adapun aspek-aspek penyesuaian diri diantaranya adalah :

a. Adaptation

Penyesuaian diri merupakan keterampilan seseorang dalam mengaitkan dirinya dengan lingkungan sekitar sehingga didapatkan hubungan yang selaras. Penyesuaian diri dianggap sebagai kemampuan individu dalam beradaptasi. Jika individu memiliki penyesuaian diri yang baik, maka individu tersebut memiliki interaksi yang baik dengan lingkungannya.

b. Comformity

Penyesuaian diri seseorang yang baik adalah dimana dirinya mampu memenuhi apa yang diharapkan dari orang lain dan dirinya sendiri.

c. Mastery

Seorang individu dengan penyesuaian diri yang baik mampu membuat suatu rencana dan mengorganisasikan respon- respon dari dirinya untuk menanggapi suatu masalah dengan efisien.

d. Individual variation

Variasi individu yang ada dapat menimbulkan perbedaan perilaku dan respon dalam menanggapi suatu masalah (Firmansyah & Sovitriana, 2021).

c. Faktor faktor penyesuaian diri

Ada lima faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri pada remaja, diantaranya yaitu:

1. Kondisi fisik

Kondisi fisik berpengaruh kuat terhadap proses penyesuaian diri remaja. Aspek aspek yang berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja adalah:

a. Hereditas dan konstitusi fisik

Mengidentifikasi pengaruh hereditas (keturunan) terhadap penyesuaian diri lebih digunakan pendekatan fisik karena hereditas dipandang lebih dekat dan tidak terpisahkan dari mekanisme fisik. Berkembang prinsip umum bahwa semakin dekat kapasitas pribadi, sifat, atau kecenderungan berkaitan dengan konstitusi fisik maka akan semakin besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri.

b. Sistem utama tubuh

Termasuk ke dalam sistem utama tubuh yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri adalah sistem saraf, kelenjar, dan otot. Sistem saraf yang berkembang dengan normal dan sehat merupakan syarat mutlak bagi fungsi-fungsi psikologis agar dapat berfungsi secara maksimal dan yang akhirnya berpengaruh secara baik pula pada penyesuaian diri individu.

2. Kesehatan fisik

Penyesuaian diri seseorang akan lebih mudah dilakukan dan dipelihara dalam kondisi fisik yang sehat dari pada yang tidak sehat. Kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan diri, percaya diri, harga diri, dan sejenisnya yang akan menjadikan kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses penyesuaian diri.

3. Kepribadian

a. Kemauan dan kemampuan untuk berubah (*modifiability*)

Kemauan dan kemampuan untuk berubah merupakan karakteristik kepribadian yang pengaruhnya sangat menonjol terhadap proses penyesuaian diri. Sebagai suatu proses yang dinamis dan berkelanjutan, penyesuaian diri membutuhkan kecenderungan untuk berubah dalam bentuk kemampuan, perilaku, sikap, dan karakteristik sejenis lainnya. Semakin kaku dan tidak ada kemauan dan kemampuan untuk merespon lingkungan, semakin besar kemungkinannya untuk mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri. Kemauan dan kemampuan itu muncul dan berkembang melalui proses belajar. Individu yang bersungguh-sungguh belajar untuk dapat berubah, kemampuan penyesuaian dirinya akan berkembang juga.

b. Pengaturan diri (*self regulation*)

Pengaturan diri sama pentingnya dengan proses penyesuaian diri dan pemeliharaan stabilitas mental, kemampuan untuk mengatur

diri, dan mengarahkan diri. Kemampuan mengatur diri dapat mencegah penyimpangan kepribadian. Kemampuan pengaturan diri dapat mengarahkan kepribadian normal mencapai pengendalian diri dan realisasi diri.

c. Realisasi diri (*self realization*)

Pengaturan diri mengimplikasikan potensi dan kemampuan ke arahm realisasi diri. Proses penyesuaian diri dan pencapaian hasilnya secara bertahap sangat erat hubungannya dengan perkembangan kepribadian. Perkembangan kepribadian berjalan normal sepanjang masa kanak-kanak dan remaja, didalamnya tersirat potensi laten dalam bentuk sikap, tanggung jawab, penghayatan nilai-nilai, penghargaan diri dan lingkungan, serta karakteristik lainnya menuju pembentukan kepribadian dewasa, dari situlah unsur-unsur yang mendasari realisasi diri.

d. Intelegensi

Kemampuan pengaturan diri sesungguhnya muncul tergantung pada kualitas dasar lainnya yang penting peranannya dalam penyesuaian diri, yaitu kualitas intelegensi. Tidak sedikit baik buruknya penyesuaian diri seseorang ditentukan oleh kapasitas intelektualnya. Intelegensi sangat penting bagi perolehan perkembangan gagasan, prinsip, dan tujuan memainkan peranan penting dalam proses penyesuaian diri

4. Proses belajar

a. Belajar

Kemampuan belajar merupakan unsur penting dalam penyesuaian diri individu karena pada umumnya respon-respon dan sifat-sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh dan menyerap ke alam individu melalui proses belajar. Kemauan belajar menjadi sangat penting karena proses belajar akan terjadi dan berlangsung dengan baik dan berkelanjutan manakala individu yang bersangkutan memiliki kemauan yang kuat untuk belajar.

b. Pengalaman

Terdapat dua pengalaman yang mempengaruhi penyesuaian diri, diantaranya adalah pengalaman yang sehat dan pengalaman yang traumatik. Pengalaman yang menenangkan adalah peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan menyenangkan, mengasikkan, dan bahkan ingin mengulangnya kembali.

Pengalaman seperti ini akan dijadikan dasar untuk ditransfer oleh individu ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru. Pengalaman traumatik adalah peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang sangat tidak menyenangkan, menyedihkan, dan bahkan menyakitkan sehingga individu tersebut sangat tidak ingin mengulang kembali pengalaman tersebut. Individu yang mengalami pengalaman

traumatik akan cenderung ragu-ragu, kurang percaya diri, gampang rendah diri, atau bahkan merasa takut ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya.

c. Latihan

Latihan merupakan proses belajar yang diorientasikan kepada perolehan keterampilan atau kebiasaan. Penyesuaian diri sebagai suatu proses yang kompleks yang mencakup di dalamnya proses psikologis dan sosiologis maka memerlukan latihan yang sungguh-sungguh agar mencapai hasil penyesuaian diri yang baik. Tidak jarang orang yang dulunya memiliki kemampuan penyesuaian diri yang kurang baik dan kaku, tetapi karena melakukan latihan secara sungguh-sungguh, akhirnya lambat laun menjadi baik dalam setiap penyesuaian diri dengan lingkungan baru.

d. Determinasi diri

Sesungguhnya individu itu sendiri harus mampu menentukan dirinya sendiri untuk melakukan proses penyesuaian diri. Ini

menjadi penting karena determinasi diri merupakan faktor yang sangat kuat yang digunakan untuk kebaikan atau keburukan, untuk mencapai penyesuaian diri secara tuntas, atau bahkan untuk merusak diri sendiri. Contohnya, perlakuan orang tua dimasa kecil yang menolak kehadiran anaknya akan menyebabkan anak tersebut menganggap dirinya akan ditolak di lingkungan manapun tempat dirinya melakukan penyesuaian

diri. Determinasi diri seseorang sebenarnya dapat secara bertahan mengatasi penolakan diri tersebut maupun pengaruh buruk lainnya.

5. Lingkungan

a. Lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga merupakan lingkungan utama yang sangat penting atau bahkan tidak ada yang lebih penting dalam kaitannya dengan penyesuaian diri individu. Unsur-unsur di dalam keluarga, seperti konstelasi keluarga, interaksi orang tua dengan anak, interaksi antar anggota keluarga, peran sosial dalam keluarga, karakteristik anggota keluarga, koefisien keluarga, dan gangguan dalam keluarga akan berpengaruh terhadap penyesuaian diri individu anggotanya.

b. Lingkungan sekolah

Sebagaimana lingkungan keluarga, lingkungan sekolah juga dapat menjadi kondisi yang memungkinkan berkembangnya atau terhambatnya proses perkembangan penyesuaian diri.

Pada umumnya, sekolah dipandang sebagai media yang sangat berguna untuk mempengaruhi kehidupan dan perkembangan intelektual, sosial, nilai-nilai, sikap, dan moral siswa. Anak-anak SD lebih seringkali menganggap guru sangat disegani, dikagumi, dan dituruti. Tidak jarang anak-anak SD lebih

mendengarkan dan menuruti apa yang dikatakan oleh guru dari pada orang tuanya.

c. Lingkungan masyarakat

Keluarga dan sekolah berada di dalam lingkungan masyarakat, lingkungan masyarakat juga menjadi faktor yang dapat berpengaruh terhadap perkembangan penyesuaian diri. Konsistensi nilai-nilai, aturan- aturan, norma, moral, dan perilaku masyarakat akan diidentifikasi oleh individu yang berada dalam masyarakat tersebut sehingga akan berpengaruh terhadap proses perkembangan dirinya. Kenyataan menunjukkan bahwa tidak sedikit kecenderungan ke arah penyimpangan perilaku dan kenakalan remaja, sebagai salah satu bentuk penyesuaian diri yang tidak baik, berasal dari pengaruh lingkungan masyarakat.

6. Agama serta budaya

Agama berkaitan dengan faktor budaya. Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktek-praktek yang memberi makna yang sangat mendalam, tujuan serta kestabilan dan keseimbangan hidup individu. Selain agama, budaya juga memberikan faktor yang berpengaruh terhadap kehidupan individu (Nur Zahara, 2019).

2.Regulasi Emosi

a. Definisi

Regulasi Emosi adalah strategi-strategi untuk mengelola distress dalam mengatasi situasi yang berbeda atau untuk mencapai suatu tujuan tertentu, seperti misalnya proses pembelajaran, yang oleh banyak peneliti dianggap sebagai landasan penting bagi pencapaian kesejahteraan, mencapai tujuan akademis dan penyesuaian diri positif selama masa perkembangan hidup. regulasi emosi mengacu pada proses pembentukan reaksi terhadap emosi yang dialami oleh seseorang serta bagaimana seseorang mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi menjelaskan bagaimana emosi dikelola, bukan bagaimana emosi mengelola hal-hal lain *regulated by emotions* (Setyawan, 2023).

Regulasi emosi adalah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan (*regulation feeling*), reaksi fisiologis (*regulation physiology*), kognisi yang berhubungan dengan emosi (*emotion related cognitions*), dan reaksi yang berhubungan dengan emosi *emotion related behavior* (R Anggriany, 2016).

Regulasi emosi adalah cara yang dilakukan baik secara sadar maupun tidak yang bertujuan untuk memperkuat atau mengurangi suatu respon emosi atau perilaku, yang secara umum meliputi bagaimana meningkatkan atau menurunkan dan memper pendek atau memperpanjang reaksi yang dipengaruhi oleh pengalaman emosi, kognisi dan ekspresi seseorang. Regulasi emosi ini memiliki hubungan yang erat dengan perilaku, maka dengan kata lain anak yang memiliki regulasi emosi yang buruk cenderung mengalami gangguan psikopatologi baik yang berasal dari internal maupun eksternal yang dapat dicirikan oleh salah satu bentuk perilaku yaitu mudah marah (Azizah & Jannah, 2020).

b. Faktor faktor yang mempengaruhi regulasi emosi

Menurut Rusmaladewi dkk (2020), mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu:

1. Usia. Penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol.

2. Jenis Kelamin. Beberapa penelitian menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan gendernya.
3. Religiusitas. Setiap agama mengajarkan seseorang diajarkan untuk dapat mengontrol emosinya.
4. Kepribadian. Orang yang memiliki kepribadian 'neuroticism' dengan ciri-ciri sensitif, moody, suka gelisah, sering merasa cemas, panik, harga diri rendah, kurang dapat mengontrol diri dan tidak memiliki kemampuan coping yang efektif terhadap stres (Rusmaladewi et al., 2020).

3. Coping Stress

a. Definisi

Perilaku coping merupakan suatu tingkah laku dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan tugas atau masalah, coping stress adalah suatu upaya perilaku dan kognitif sebagai bentuk reaksi diri yang dilakukan oleh individu guna mengelola, memecahkan, atau bahkan mengurangi tuntutan tuntutan dari eksternal dan internal serta tekanan dalam suatu konflik sehingga individu dapat bertahan dalam keadaan yang menjadikan ia dibawah tekanan atau stress (keadaan atau situasi yang menekan, menantang atau mengancam). Coping juga dapat dikatakan sebagai bentuk penyesuaian diri yang dilakukan individu untuk

melindung dirinya pada keadaan yang mengancam keberadaannya pada suatu permasalahan yang sedang dihadapi.

Dari beberapa pengertian *coping* yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa coping merupakan: (1) respon perilaku dan pikiran terhadap stres; (2) penggunaan sumber yang ada pada diri individu atau lingkungan sekitarnya; (3) pelaksanaannya dilakukan secara sadar oleh individu; dan (4) bertujuan untuk mengurangi atau mengatur konflik-konflik yang timbul dari diri pribadi dan di luar dirinya (internal or external conflict), sehingga dapat meningkatkan kehidupan yang lebih baik (Maryam, 2017).

Stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri, atau dari luar. Coping merupakan sejumlah usaha untuk menanggulangi, mengatasi atau berurusan dengan cara yang sebaik-baiknya menurut kemampuan individu.

Coping stres merupakan suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stres atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi.

Coping stres meliputi strategi kognitif dan perilaku yang digunakan untuk mengelola situasi penuh stres dan emosi negatif yang tidak menguntungkan (Andriyani, 2019).

b. Aspek-aspek *coping stress*

Mengatasi stres melibatkan pengelolaan dan adaptasi terhadap tantangan dan tuntutan hidup. Ada berbagai aspek atau strategi yang dilakukan orang untuk mengatasi stres. Aspek-aspek ini dapat dikategorikan ke dalam berbagai jenis mekanisme penanggulangan. Berikut beberapa aspek penting dalam mengatasi stres:

1. Penanganan yang berfokus pada masalah

Definisi: Ini melibatkan penanganan akar penyebab stres dan mengambil langkah-langkah untuk memecahkan masalah.

Contoh: Jika tenggat waktu terkait pekerjaan menyebabkan stres, penanganan yang berfokus pada masalah mungkin melibatkan pengorganisasian tugas, penetapan prioritas, dan pengelolaan waktu dengan lebih efektif.

2. Penanganan yang berfokus pada emosi

Definisi: Jenis coping ini bertujuan untuk mengatur respons emosional terhadap stres tanpa harus mengatasi masalah yang mendasarinya. Contoh: Menggunakan teknik relaksasi, mencari

dukungan sosial, atau melatih kesadaran untuk mengelola reaksi emosional terhadap stres.

3 Restrukturisasi kognitif:

Definisi: Melibatkan perubahan cara berpikir seseorang tentang pemicu stres untuk mengubah respons emosional.

Contoh: Alih-alih membuat situasi menjadi bencana, seseorang

mungkin mengubah pemikirannya untuk melihat potensi hasil positif atau perspektif alternatif.

4. Dukungan sosial:

Definisi: Mencari bantuan, dorongan, atau empati dari teman, keluarga, atau jaringan dukungan. Contoh: Berbagi perasaan dan kekhawatiran dengan teman terpercaya, anggota keluarga, atau terapis untuk mendapatkan perspektif dan dukungan emosional.

5. Strategi penanggulangan fisik:

Definisi: Terlibat dalam aktivitas yang meningkatkan kesejahteraan fisik untuk membantu mengurangi stres. Contoh: Olahraga teratur, nutrisi yang tepat, dan tidur yang cukup dapat berdampak positif pada kesehatan fisik dan mental.

6. Mengatasi adaptif:

Definisi: Memilih mekanisme koping yang sehat dan konstruktif untuk menghadapi stres. Contoh: Melakukan aktivitas yang mendatangkan kegembiraan, mempraktikkan teknik relaksasi, dan menerapkan pola pikir positif.

7. Mengatasi penghindaran:

Definisi: Suatu strategi di mana individu mencoba mengabaikan atau menghindari pemicu stres daripada menghadapinya secara langsung. Contoh: Mengabaikan suatu

masalah, mengalihkan perhatian, atau melakukan aktivitas untuk melepaskan diri dari pemicu stres untuk sementara.

8. Humor dan permainan:

Definisi: Menggunakan humor atau melakukan aktivitas menyenangkan untuk meringankan suasana hati dan mengurangi stres. Contoh: Menemukan humor dalam situasi yang menantang, berpartisipasi dalam aktivitas rekreasi, dan mempertahankan pendekatan yang ringan.

9. Manajemen waktu:

Definisi: Mengorganisir dan memprioritaskan tugas untuk mengurangi perasaan kewalahan. Contoh: Membuat jadwal, menetapkan tujuan yang realistis, dan membagi tugas menjadi langkah-langkah yang lebih kecil dan lebih mudah dikelola.

10. Teknik perhatian dan relaksasi:

Definisi: Praktik yang mendorong relaksasi dan kesadaran saat ini untuk mengurangi stres. Contoh: Meditasi, latihan pernapasan dalam, yoga, dan relaksasi otot progresif (Martha

Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, 2008).

4. **Faktor faktor *coping stress***

Coping stress adalah upaya individu untuk mengatasi atau menanggapi stres yang mereka alami. Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengatasi stres dapat bervariasi dan dipengaruhi oleh berbagai aspek. Berikut adalah

beberapa faktor yang dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam menghadapi stres:

1. **Dukungan Sosial:** Tingkat dukungan sosial yang diterima dari keluarga, teman, atau komunitas dapat berpengaruh pada kemampuan seseorang dalam mengatasi stres. Dukungan sosial dapat memberikan rasa aman dan bantuan praktis atau emosional.
2. **Kemampuan Problem Solving:** Kemampuan untuk merumuskan dan menerapkan solusi praktis terhadap masalah dapat membantu mengurangi tingkat stres. Orang yang memiliki kemampuan problem solving yang baik cenderung lebih efektif dalam menghadapi tantangan.
3. **Pemahaman Emosi:** Memahami dan mengelola emosi dengan baik merupakan faktor penting dalam coping stress. Individu yang dapat mengidentifikasi dan mengungkapkan perasaan mereka secara sehat cenderung lebih mampu menghadapi stres.
4. **Optimisme:** Sikap optimis dan melihat sisi positif dari situasi dapat membantu mengurangi tingkat stres. Orang yang memiliki pandangan positif terhadap masa depan cenderung lebih tahan terhadap tekanan.
5. **Kontrol Diri:** Kemampuan untuk mengontrol diri dan mengelola impuls emosional dapat membantu individu menjaga ketenangan dan fokus dalam menghadapi stres.

6. **Gaya Hidup Sehat:** Kesehatan fisik yang baik, termasuk pola makan sehat, tidur yang cukup, dan olahraga teratur, dapat memberikan dasar yang kuat untuk mengatasi stres.
7. **Keyakinan Diri:** Keyakinan diri yang kuat dapat membantu seseorang merasa lebih mampu mengatasi tantangan dan tekanan.
8. **Fleksibilitas:** Kemampuan untuk beradaptasi dan bersikap fleksibel terhadap perubahan dapat membantu individu mengurangi stres yang disebabkan oleh situasi yang tidak terduga.
9. **Pendekatan Spiritual atau Religius:** Bagi beberapa orang, dukungan dari kepercayaan spiritual atau kegiatan religius dapat menjadi sumber kekuatan dan ketenangan dalam menghadapi stres.
10. **Manajemen Waktu:** Kemampuan untuk mengelola waktu dengan baik dapat membantu mengurangi stres yang disebabkan oleh tuntutan waktu yang tinggi (Lazarus & Folkman, 1984).

3. Pengaruh *Coping Stress* terhadap Penyesuaian diri

Sloktosa (2015), mengatakan bahwa kemampuan untuk menanggulangi stres (*coping stress*) merupakan salah satu yang mempengaruhi penyesuaian diri (Haq et al., 2021).

Strategi penanggulangan stres memainkan peran penting dalam kemampuan individu untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri dalam menanggapi situasi yang menantang. Penyesuaian diri mengacu pada kapasitas untuk secara efektif mengelola dan menavigasi naik turunnya kehidupan, menjaga kesejahteraan psikologis meskipun ada tekanan dari luar. Pengaruh *coping stres* terhadap penyesuaian diri bersifat multidimensi dan dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu. Berikut beberapa poin penting yang perlu dipertimbangkan:

1. *Regulasi Emosional*:

a. Strategi Mengatasi Positif: Teknik seperti penyusunan ulang yang positif, perhatian penuh, dan mencari dukungan sosial dapat meningkatkan regulasi emosional. Individu yang mengelola emosinya secara efektif lebih siap menangani stres dan menjaga kesejahteraan emosional.

b. Strategi Mengatasi Negatif: Di sisi lain, ketergantungan pada mekanisme penanggulangan negatif seperti penghindaran, penyalahgunaan zat, atau penekanan emosional dapat menghambat regulasi emosional. Strategi-strategi ini dapat berkontribusi pada peningkatan tingkat stres dan mengganggu penyesuaian diri.

2. Keterampilan Pemecahan Masalah:

- a. Mengatasi Efektif: Individu yang menerapkan strategi pemecahan masalah dan mengatasi aktif cenderung lebih mudah beradaptasi. Mereka menganalisis penyebab stres, mengembangkan rencana, dan mengambil langkah proaktif untuk mengatasi tantangan, sehingga berkontribusi pada penyesuaian diri yang lebih baik.
- b. Penanganan yang Tidak Efektif: Strategi penanggulangan yang pasif, seperti perenungan atau angan-angan tanpa tindakan, dapat menghambat keterampilan pemecahan masalah. Hal ini dapat mengakibatkan stres berkepanjangan dan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan keadaan baru.

3. Dukungan sosial:

- a. Mengatasi Positif: Mencari dukungan dari teman, keluarga, atau jaringan sosial sering dikaitkan dengan penyesuaian diri yang lebih baik. Dukungan sosial memberikan validasi emosional, bantuan praktis, dan rasa memiliki, menumbuhkan ketahanan dalam menghadapi stres.
- b. Mengatasi Negatif: Isolasi atau ketergantungan pada hubungan yang tidak mendukung dapat menghambat penyesuaian diri. Kurangnya koneksi sosial dapat membatasi ketersediaan sumber daya dan kenyamanan emosional selama masa-masa sulit.

4. Fleksibilitas Kognitif:

- a. *Coping* Positif: Mengembangkan fleksibilitas kognitif, kemampuan untuk menyesuaikan pemikiran dan perspektif seseorang, dikaitkan dengan penyesuaian diri yang lebih baik. Individu yang dapat mengubah situasi, belajar dari pengalaman, dan menyesuaikan pola pikirnya akan lebih tahan terhadap stres.
- b. Mengatasi Negatif: Kekakuan dalam berpikir atau bencana dapat membatasi fleksibilitas kognitif, sehingga sulit beradaptasi dengan keadaan baru dan menghambat penyesuaian diri.

5. Kesehatan dan Gaya Hidup:

- a. Penanggulangan Positif: Terlibat dalam pilihan gaya hidup sehat, seperti olahraga teratur, tidur yang cukup, dan pola makan seimbang, berkontribusi terhadap kesejahteraan secara keseluruhan. Kebiasaan-kebiasaan ini dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengatasi stres dan mendorong penyesuaian diri.
- b. Penanggulangan Negatif: Mekanisme penanggulangan yang tidak sehat, seperti makan berlebihan, penyalahgunaan zat, atau mengabaikan perawatan diri, dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental, sehingga menghambat penyesuaian diri.

Singkatnya, cara individu mengatasi stres secara signifikan mempengaruhi kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri. Strategi

penanggulangan positif berkontribusi pada ketahanan, kemampuan beradaptasi, dan kesejahteraan secara keseluruhan, sementara mekanisme penanggulangan negatif dapat menghambat penyesuaian dan memperburuk dampak pemicu stres. Mengembangkan keterampilan mengatasi stres yang efektif dan mencari dukungan saat dibutuhkan merupakan komponen penting dalam menumbuhkan respons yang sehat dan adaptif terhadap tantangan hidup (Mathieu et al., 2017).

B. Penelitian Relevan

Dalam penelitian ini, penulis mengacu pada penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan saat ini. Berikut ini beberapa hasil penelitian yang relevan yang dijadikan bahan bagi peneliti.

Terdapat banyak penelitian yang menunjukkan bahwa kematangan emosional mempengaruhi penyesuaian diri individu. Berikut adalah beberapa penelitian terkait:

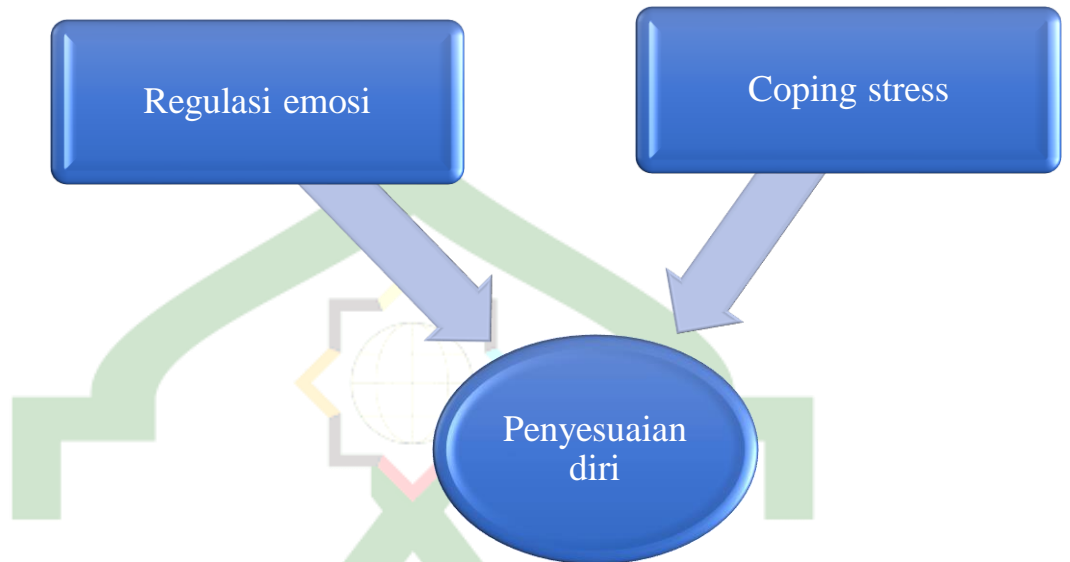
1. Berdasarkan penelitian Ratna Sari Wibawanti (Universitas Airlangga Surabaya) dengan judul “Pengaruh *Coping Stress* Terhadap Penyesuaian Diri Pecandu Narkoba yang Sedang Menjalani Proses Rehabilitas”. Penelitian di atas berisi tentang pengaruh, untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *coping stres* terhadap penyesuaian diri pecandu narkoba yang menjalani rehabilitasi. Penyesuaian diri merupakan suatu proses dimana individu akan berusaha mengatasi ketegangan, frustrasi, kebutuhan, dan konflik yang berasal dari dirinya dengan baik dan menghasilkan kesesuaian antara

tuntutan dari dalam dirinya dan dari lingkungan tempat individu tersebut hidup. Persamaannya ialah sama-sama meneliti tentang pengaruh *coping stress* terhadap penyesuaian diri, sedangkan perbedaannya ialah peneliti ratna sari wibawati meneliti apakah pengaruh kematangan emosional terhadap penyesuaian diri pada pecandu narkoba yang sedang menjalani proses rehabilitas sedangkan yang saya teliti yaitu pengaruh coping stress terhadap penyesuaian diri anak remaja di panti asuhan putra sungai penuh.

2. Peneliti Witsqa Maisa Haq, Achmad Djunaidi, dan Rasni Adha Yuanita (Universitas Padjadjaran) dengan judul “Pengaruh *Coping Stress* Dan *Collage Adjustment Terhadap Academic Achie*” penelitian di atas berisi tentang pengaruh coping stress dan penyesuaian kuliah tentang prestasi akademik mahasiswa tahun pertama Unpad. Pendekatan yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah pendekatan kuantitatif dengan regresi berganda teknik analisis. Persamaannya ialah *coping stress* sedangkan perbedaannya ialah peneliti Witsqa Maisa Haq, Achmad Djunaidi, dan Rasni Adha Yuanita meneliti tentang pengaruh *coping stress* dan *collage adjustment terhadap academic achie* sedangkan penelitian yang saya teliti adalah tentang pengaruh *coping stress* terhadap penyesuaian diri anak remaja di panti asuhan putra c asungai penuh.
3. Peneliti Sang Ayu Ketut Tri Semaraputri dan I Made Rustika (Universitas Udayan) dengan judul “Peran *Problem Focused Coping*

Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja Akhir Yang Menjadi Pengurus Organisasi Kemahasiswaan di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana” penelitian di atas berisi tentang Remaja akhir khususnya mahasiswa yang menggunakan problem focused coping sebagai strategi penyelesaian masalah memengaruhi penyesuaian diri dari remaja itu sendiri, hal ini dikarenakan dengan strategi *problem focused coping* remaja terbiasa untuk melakukan analisis pada masalah yang dihadapi sehingga memiliki target-target yang terarah untuk menyelesaikan masalah langsung pada sumber penyebab masalah, dan dengan mekanisme rasionalisasi seminimal mungkin..Persamaannya ialah kami sama meneliti tentang coping dan penyesuaian diri anak remaja. Terus perbedaannya peneliti yang dilakukan oleh Sang Ayu Ketut Tri Semaraputri dan I Made Rustika meneliti tentang peran *problem focused coping* dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada remaja akhir yang menjadi pengurus organisasi kemahasiswaan di fakultas kedokteran universitas undayana, sedangkan penelitian saya tentang pengaruh *coping stress* terhadap penyesuaian diri anak remaja di panti suhan putra sungai penuh.

C. Kerangka Berfikir



Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran

Dapat diketahui bahwa *Regulasi emosi* dan *Coping Stress* sama-sama dapat mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri anak panti asuhan. Anak-anak yang tinggal di panti asuhan sering kali mengalami tekanan dan stress yang tinggi karena kehilangan orang tua dan lingkungan keluarga yang stabil. Mereka lebih bisa mengatasi tekanan dan stres, serta memiliki kemampuan untuk mengekspresikan perasaan dan kebutuhan mereka dengan tepat. Hal ini dapat membantu mereka beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru dan menyesuaikan diri dengan situasi yang merubah.

D. Hipotesis

Hipotesis penelitian disusun berdasarkan pemahaman proses, khususnya tentang media landasan dan dalil atau teori terkait dengan kasus atau fenomena yang menjadi obyek penelitian. Pada hakekatnya penyusunan hipotesis menuntut pemikiran logis berbasis teori, dalil dan fenomena aktual untuk menjawab pertanyaan penelitian. Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, dalam penelitian ini penulis menetapkan dugaan sementara atau hipotesis sebagai berikut:

1. Ha : Terdapat Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan Putra Sungai Penuh.

Ho : Tidak Pengaruh Penyesuaian Diri Terdapat Regulasi Emosi Remaja di Panti Asuhan Putra Sungai Penuh.

2. Ha : Terdapat Pengaruh *Coping Stress* Terhadap Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan Putra Sungai Penuh

Ho : Tidak Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap *Coping Stress* Remaja di Panti Asuhan Putra Sungai Penuh

3. Ha : Terdapat Pengaruh Regulasi Emosi dan *Coping Stress* Terhadap Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan Putra Sungai Penuh

Ho : Tidak Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Regulasi Emosi dan *Coping Stress* Remaja di Panti Asuhan Putra Sungai Penuh

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan yang ada diantara variabel-variabel, penelitian kuantitatif adalah pendekatan pendekatan terhadap kajian empiris untuk mengumpulkan, menganalisa, dan menampilkan data dalam bentuk numerik daripada naratif . Penelitian kuantitatif sering dipandang sebagai antitesis atau lawan dari penelitian kualitatif walau sebenarnya perbedaan kualitatif-kuantitatif tersebut agak menyesatkan. banyak peneliti kuantitatif tertarik mempelajari aspek-aspek kualitatif dari fenomena. Mereka melakukan kuantifikasi gradasi kualitas menjadi skala-skala numerik yang memungkinkan analisis *statistic* (Subagio et al., 2008).

B. Desain penelitian

Penelitian kuantitatif korelasional adalah penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta hubungan-hubungannya. Tujuan penelitian kuantitatif korelasional adalah mengembangkan dan menggunakan model-model matematis, teori-teori dan/atau hipotesis yang berkaitan dengan fenomena alam. Proses pengukuran adalah bagian yang sentral dalam penelitian kuantitatif korelasional karena hal ini memberikan hubungan yang fundamental antara pengamatan empiris dan ekspresi matematis dari hubungan-hubungan kuantitatif korelasional (Wicaksana & Rachman, 2018).

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi berupa subjek atau objek yang diteliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulan.. Sedangkan Menurut Sugiyono Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh anak remaja di panti asuhan putra sungai penuh (Hendryadi, 2014).

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi atau wakil populasi yang diteliti dan diambil sebagai sumber data serta dapat mewakili seluruh populasi atau sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

Cara pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan cara *simple random sampling*, yaitu dengan menggunakan acak tanpa memperhatikan strata (tingkatan) dalam anggota tersebut (Jasmani, 2018).

D. Variabel Penelitian

a. Identifikasi variabel

Pada penelitian ini menggunakan variabel terikat (*dependent Variabel*)

Pada penelitian ini menggunakan variabel terkait (*dependent variable*) adalah *coping stress*. Sedangkan variabel bebasnya (*independent variable*) adalah penyesuaian diri.

E. Teknik pengumpulan data

Dalam mengumpulkan data penulis menggunakan beberapa teknik, antara lain sebagai berikut :

1. Angket

Penulis membuat pertanyaan secara tertulis yang diajukan dan disebarkan kepada sampel yakni sebanyak 30 orang remaja. Angket berisi item-item pada objek penelitian yang telah ditentukan. Angket disusun dalam bentuk skala Likert yang memuat pertanyaan tentang pengaruh *coping stress* terhadap penyesuaian diri. Angket yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah berbentuk isian tertutup, dimana jawaban dari pertanyaan yang diajukan telah disediakan dan responden tinggal memilih salah satu jawaban berupa pertanyaan positif dan pertanyaan negatif, dengan tiga alternatif jawaban yaitu untuk pernyataan positif: Tidak pernah (TP) apabila isi pernyataan angket tidak pernah dialami dan dirasakan oleh siswa, Jarang (JR) bila isi pernyataan angket jarang dialami dan dirasakan oleh siswa, Selalu

(SL) bila pernyataan angket selalu dialami dan dirasakan siswa. Pernyataan instrument terdiri dari pernyataan positif dan negatif, untuk pernyataan positif diberi skor masing-masing secara berturut-turut adalah,3,2,1 dan untuk pernyataan negatif diberi skor masing-masing 1,2,3.

F. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian merupakan sesuatu yang terpenting dan strategis kedudukannya di dalam keseluruhan kegiatan penelitian. Instrumen penelitian tergantung jenis data yang diperlukan dan sesuai dengan masalah penelitian. Keberadaan instrumen penelitian merupakan bagian yang sangat integral dan termasuk dalam komponen metodologi penelitian karena instrument penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan, memeriksa, menyelidiki suatu masalah yang sedang diteliti. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa Instrumen hanya merupakan alat yang akan digunakan peneliti untuk mengumpulkan data yang akurat (Asiva Noor Rachmayani, 2015a).

Seperti halnya yang diungkapkan oleh Arikunto bahwa beberapa instrumen memiliki nama yang sama dengan metodenya, antara lain adalah sebagai berikut ini.

1. Instrumen untuk metode tes adalah soal tes
2. Instrumen untuk metode observasi adalah pedoman observasi atau panduan pengamatan dan juga *check list*

3. Instrumen untuk metode dokumentasi adalah pedoman document atau *checklist* .

suatu angket yang digunakan oleh peneliti. Sehingga angket tersebut dapat digunakan untuk mengukur variable penelitian, meskipun dilakukan secara berulang-ulang dengan angket yang sama. Uji reliabilitas dilakukan secara Bersama-sama seluruh butir pertanyaan dan pernyataan dalam angket penelitian (Putri et al., 2023).

Adapun kisi-kisi instrument berdasarkan kajian teori yang di pakai dengan cara menjabarkan variabel, indikator, butir-butir pernyataan yang mengungkapkan gambaran mengenai Regulasi emosi, Coping stress dan Penyesuaian diri.

Tabel 3.1 : kisi kisi Regulasi emosi

Regulasi Emosi	Kesadaran Emosi	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
	Pengelolaan Stress	11,12,13,14,15,16
	Pengendalian Infulsif	17,18,19,20,21,22,23,24
	Kemampuan Menerima Emosi	25,26,27,28,29,30

Sumber data : Gross, J.J. (2014)

Tabel 3.2 : kisi kisi Coping Stress

Variabel	Indikator	No Item
Copping Stress	Kemampuan mengidentifikasi sumber stress	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
	Penggunaan streategi coping yang efektif	11,12,13,14,15,16,17
	Kemampuan mengelola emosi	18,19,20,21,22,23,24
	Kemampuan beradaptasi	25,26,27,2,29,30

Sumber data : lazarus,R.S., dan folkman,s (1984)

Tabel 3.3 : Kisi kisi Penyesuaian diri

Variabel	Indikator	No Item
Penyesuaian Diri	Adaptation	1,2,2,3,4,5,6,7,8,9,10
	Conformity	11,12,13,14,15,16,17,18
	Mastery	19,20,21,22,23
	Individual Variation	24.25,26,27,28,29,30

Sumber data :Hasanah,N.,N & Alfiasari, A. (2020)

H. Teknik analisis data

teknik analisis data merupakan sebuah langkah dalam mencari dan proses penyusunan secara sistematis data yang didapatkan berasal dari hasil wawancara, hasil catatan lapangan, dan hasil dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan dalam menyusun kedalam pola, memilih data mana yang di anggap penting dan

data yang akan dipelajari, dan dibuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Melyza & Aguss, 2021).

a. Pengujian persyaratan analisis

1. Pengujian normalitas

Uji normalitas adalah suatu metode statistik yang di gunakan untuk menentukan apakah suatu data set atau distribusi data mengikuti distribusi normal atau tidak, uji normalitas penting karena banyak metode statistik yang memerlukan asumsi normalitas data. jika data tidak mengikuti distribusi normal, maka hasil analisis statistik dapat menjadi tidak akurat atau tidak di andalkan.

Jika hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak signifikan berbeda dari distribusi normal, maka data dapat dianggap mengikuti distribusi normal. Namun jika hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data signifikan berbeda dari distribusi normal, maka data tidak dapat di anggap mengikuti distrinusi normal.

Uji Normalitas pada penelitian ini menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov* Tes adalah metode umum di gunakan untuk menentukan apakah data mengikuti distribus normal atau tidak, jika nilai sig lebih besar dari 0,05, maka dapat dianggap mengikuti distribusi normal. Jika nilai sig < 0,05 lebih kecil 0,05, maka data tidak dapat di anggap mengikuti distribusi normal.

2.Heteroskedastisitas

Heteroskedastisitas merupakan salah satu faktor yang menyebabkan model regresi linier sederhana tidak efisien dan akurat, juga mengakibatkan penggunaan metode kemungkinan maksimum dalam mengestimasi parameter (koefisien) regresi akan terganggu.

uji heteroskedastisitas bertujuan menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan variance dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain (Marpaung et al., 2021).

3.Multikolinearitas

Multikolinearitas adalah suatu kondisi dimana terjadi korelasi antara variabel bebas atau antar variabel bebas tidak bersifat saling bebas. Besaran yang dapat digunakan untuk mendeteksi adanya multikolinearitas adalah faktor inflasi ragam (*Variance Inflation Factor / VIF*) (Sriningsih et al., 2018).

Dalam Ghozali (2013) adanya multikolinearitas atau korelasi yang tinggi antar variabel independen dapat dideteksi dengan beberapa cara di bawah ini :

- 1) Nilai R^2 tinggi, tetapi hanya sedikit (bahkan tidak ada) variabel independen yang signifikan. Jika nilai R^2 tinggi diatas 0.80, maka uji F pada sebagian besar kasus akan menolak hipotesis

yang menatakan bahwa koefisien slope parsial yang secara statis berbeda dengan nol

2) Korelasi antara dua variabel independen yang melebihi 0.80 dapat menjadi pertanda bahwa multikolinearitas merupakan masalah serius.

3) Auxiliary regression. Multikolinearitas timbul karena satu atau lebih variabel independen berkorelasi secara linear dengan variabel independen lainnya.

4). *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF).

Multikolinearitas dapat juga dilihat dari (1) nilai tolerance dan lawannya (2) *variance inflation factor* (VIF). Kedua ukuran ini menunjukkan setiap variabel independen manakah yang dijelaskan oleh variabel independen lainnya. dalam pengertian sederhana setiap variabel independen menjadi variabel dependen dan diregres terhadap variabel independen lainnya. Tolerance mengukur variabilitas variabel independen terpilih yang tidak

dijelaskan oleh variabel independen lainnya. Jadi tolerance yang

rendah sama dengan nilai VIF tinggi (karena $VIF = 1/tolerance$)

nilai cutoff yang umum dipaki untuk menunjukkan adanya

multikolinearitas adalah $Tolerance < 0.10$ atau sama dengan VIF

> 10 . Setiap peneliti harus menentukan tingkat kolinearitas yang

masih dapat ditolerir. Sebagai missal nilai $Tolerance = 0.10$

sama dengan tingkat kolinearitas 0.90.

4. Uji regresi linear berganda

Uji regresi linear berganda merupakan pengembangan dari regresi linear sederhana, yaitu sama-sama alat yang dapat digunakan untuk melakukan prediksi permintaan di masa yang akan datang, berdasarkan data masa lalu atau untuk mengetahui pengaruh satu atau lebih variabel bebas (independent) terhadap suatu variabel tak bebas (dependent). Perbedaan penerapan metode ini hanya terletak pada jumlah variabel bebas (independent) yang digunakan. Penerapan metode regresi berganda jumlah variabel bebas (independent) yang digunakan lebih dari satu yang mempengaruhi satu variabel tak bebas (dependent).

Uji regresi dilakukan untuk mengetahui pengaruh atau dampak antara variabel independent terhadap variabel dependent.

$$Y = a + 1x_1 + 2x_2 + e$$

Dimana:

Y = Pemberdayaan Mustahik

a = konstanta

1 = Pendayagunaan Zakat Konsumtif

2 = Pendayagunaan Zakat Produktif

12 = Koefisien Regresi

e = Standar Error (Handayani, 2020).

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Uji Normalitas (*One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*)

Uji Normalitas pada penelitian ini menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Tes* adalah metode umum di gunakan untuk menentukan apakah data mengikuti distribus normal atau tidak, jika nilai sig lebih besar dari 0,05, maka dapat dianggap mengikuti distribusi normal. Jika nilai sig < 0,05 lebih kecil 0,05, maka data tidak dapat di anggap mengikuti distribusi normal.

		regulasiemos i
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	72.50
	Std. Deviation	8.803
	Absolute	.070
Most Extreme Differences	Positive	.070
	Negative	-.070
Kolmogorov-Smirnov Z		.383
Asymp. Sig. (2-tailed)		.999

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil tabel Kolmogorov Smirnov test diatas didapatkan nilai Asymp Sig (2-tailed) sebesar 0,999 yang mana besar dari pengambilan Keputusan 0,05 ($0,999 < 0,05$) maka data tersebut dapat dikatakan berdistribusi Normal

2. Uji Heteroskedastisitas

Uji Heteroskedastisitas pada penelitian ini dengan menggunakan alat bantu SPSS yaitu untuk mengetahui hasil penilaian Penyesuaian diri sebagai variabel dependen (Y). apakah terdapat pengaruh oleh Regulasi Emosi dan *Coping Stress* sebagai variabel independen (X). Adapun hasil uji heteroskedastisitas dapat dilihat dari pada tabel berikut:

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	4.255	.547		7.784	.000
1 regulasiemosi	-.010	.006	-.009	-1.583	.125
1 copingstress	1.022	.006	1.000	168.525	.000

a. Dependent Variable: penyesuaiandiri

Berdasarkan tabel Coefficients di atas bahwa variabel Regulasi Emosi (X1) nilai signifikannya adalah sebesar 0.125 dan pada variabel Coping Stress (X2) nilai signifikannya 0,000. Artinya nilai variabel Independen (X) > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa untuk model regresi yakni pengaruh Regulasi Emosi (X1) terdapat pengaruh terhadap Penyesuaian Diri (Y) sedangkan Coping Stress (X2) tidak terdapat Pengaruh Terhadap Penyesuaian Diri (Y) tidak terjadi masalah heteroskedastisitas dibuktikan dengan nilai signifikan lebih besar dari 0,05.

3. Uji Multikolinearitas (VIF)

Uji pada penelitian ini dengan menggunakan alat bantu SPSS yaitu ingin mengetahui hasil penilaian agresivitas (Y). Apakah terdapat pengaruh atau tidak terdapat pengaruh oleh pola asuh otoriter dan control diri sebagai variabel independen (X). adapun hasil uji multikolinearitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	4.255	.547		7.784	.000		
1 regulasi emosi	-.010	.006	-.009	1.583	.125	.991	1.009
1 coping stress	1.022	.006	1.000	168.525	.000	.991	1.009

a. Dependent Variable: penyesuaian diri

Berdasarkan tabel *Coefficients* di atas dilihat dari kolom *Collinearity Statistics* diketahui bahwa nilai VIF variabel Regulasi Emosi (X1) dan *Coping Stress* (X2) adalah $1,009 < 10$ dan nilai Tolerance value $0,991 > 0,10$ maka data tersebut tidak terjadi multikolinearitas.

4. Uji Regresi

Uji regresi linear sederhana bertujuan untuk mengetahui pengaruh masing masing variabel yaitu antara variabel x terhadap variabel y dengan menggunakan persamaan regresi :

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y = nilai-nilai taksiran untuk variabel tak bebas (Y)

X = nilai-nilai variabel terikat a = intercep (pintasan) bilamana X=0 b

= koefisien arah atau slop dari garis regresi a dan b merupakan koefisien regresi

Pengambilan keputusan dalam uji hipotesis dengan tingkat signifikansi 5% yaitu:

- 1) Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka tidak ada pengaruh positif secara signifikan antara variabel X terhadap variabel Y.
- 2) Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka ada pengaruh positif secara signifikan antara variabel X terhadap variabel Y

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

Derajat Pengaruh Variabel Regulasi Emosi (X1)

Terhadap Penyesuaian diri (Y)

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	17.268	1	17.268	.205	.654 ^b
	Residual	2359.932	28	84.283		
	Total	2377.200	29			

Dari hasil uji regresi linear sederhana diatas diketahui nilai F hitung sebesar 0.205 dengan tingkat nilai signifikansi sebesar $0,654 > 0,05$, maka didapatkan kesimpulan bahwa tidak terdapat pengaruh secara signifikan antara Regulasi Emosi (X1) terhadap variabel Penyesuaian Diri (Y).

Untuk mengetahui berapa persen pengaruh yang diberikan variabel bebas Regulasi Emosi terhadap variabel terikat Penyesuaian Diri Remaja dapat dilihat dari koefisien diterminasi adalah sebagai berikut:

Derajat Pengaruh Variabel Regulasi Emosi Terhadap Penyesuaian diri

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.085 ^a	.007	-.028	9.181

a. Predictors: (Constant), regulasiemosi

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai R Square sebesar 0,007 hal ini mengandung arti bahwa pengaruh variabel Regulasi Emosi Terhadap Penyesuaian Diri sebesar 0,7%.

Untuk mengetahui berapa persen pengaruh yang diberikan variabel bebas Coping Stress dan Penyesuaian Diri secara simultan (bersama-sama) terhadap variabel terikat Penyesuaian Diri siswa dapat dilihat dari koefisien determinasi adalah sebagai berikut:

Uji Regresi Linear Sederhana Coping Stress Terhadap Penyesuaian Diri

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2374.751	1	2374.751	27146.786	.000 ^b
	Residual	2.449	28	.087		
	Total	2377.200	29			

a. Dependent Variable: penyesuaiandiri

b. Predictors: (Constant), copingstress

Dari hasil uji regresi linear sederhana diatas diketahui nilai F hitung sebesar 27146.786 dengan tingkat nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka didapatkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan antara Coping Stress (X2) terhadap variabel Penyesuaian Diri (Y).

Uji keofisien

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.999 ^a	.999	.999	.296

a. Predictors: (Constant), copingstress

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai R Square sebesar 0,999, hal ini mengandung arti bahwa pengaruh variabel Coping Stress terhadap variabel Penyesuaian Diri Remaja sebesar 99,9%.

5. Uji Regresi Linear Berganda

Model regresi linear berganda bertujuan untuk memprediksi besar variabel dependen dengan menggunakan data variabel independen yang sudah diketahui besarnya.

**Uji Regresi Linear Berganda
Coefficients^a**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95.0% Confidence Interval for B	
	B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound
1 (Constant)	4.255	.547		7.784	.000	3.133	5.377
1 regulasi mosi	-.010	.006	-.009	-1.583	.125	-.022	.003
1 coping stress	1.022	.006	1.000	168.525	.000	1.010	1.034

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai constant sebesar 4.255 dan untuk Regulasi Emosi (nilai B) sebesar -0,010 dan Coping Stress 1.022. Sehingga dapat diperoleh persamaan regresi linear berganda yaitu:

$$Y = 4.255 + (-0,010) X_1 + 1.022 X_2 + e$$

Yang berarti

- Nilai *Constant* Penyesuaian Diri (Y) sebesar 4.255 yang menyatakan jika variabel X_1, X_2 sama dengan nol yaitu Regulasi Emosi dan *Coping Stress* maka Penyesuaian Diri sebesar 4.255

- Koefisien X1 sebesar -0,010 berarti bahwa setiap terjadi penurunan variabel X1 sebesar 1% maka Penyesuaian Diri menurun sebesar 0,010 atau sebaliknya setiap terjadi peningkatan variabel X1 sebesar 1% maka Penyesuaian Diri meningkat sebesar 0,010.

- Koefisien X2 sebesar 1.022 berarti bahwa setiap terjadi peningkatan variabel X1 sebesar 1% maka Penyesuaian Diri meningkat sebesar 1.022 (102,2%) atau sebaliknya setiap terjadi penurunan variabel X2 sebesar 1% maka Penyesuaian Diri menurun sebesar 1.022.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel independen secara simultan dalam menjelaskan variabel dependen. Hasil koefisien determinasi dalam penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Hasil Uji Koefisien Determinasi
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	1.000 ^a	.999	.999	.288

a. Predictors: (Constant), copingstress, regulasiemosi

Berdasarkan tabel koefisien determinasi untuk variabel Regulasi Emosi dan *Coping Stress* terhadap Penyesuaian Diri, maka dengan melihat nilai R Square dapat diketahui besar Pengaruh Regulasi emosi dan *Coping Stress* terhadap Penyesuaian Diri di Panti Asuhan Putra Sungai Penuh adalah sebesar 0,999 atau 99,9%. Hal ini menunjukkan bahwa besar Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan Putra Sungai Penuh 99,9 %.

1. Pengujian hipotesis dengan uji F

Hipotesis untuk variabel Regulasi Emosi (X1) dan variabel Coping Stress (X2) terhadap variabel Penyesuaian Diri (Y) dibacakan sebagai berikut :

Ha2 : terdapat Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan Putra Sungai Penuh

H02 : terdapat Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan Putra Sungai Penuh

Adapun hasil uji hipotesis dengan menggunakan alat bantu SPSS sebagai berikut:

Uji F variabel Regulasi Emosi dan Coping Stress terhadap Penyesuaian Diri.

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2374.959	2	1187.479	14304.311	.000 ^b
	Residual	2.241	27	.083		
	Total	2377.200	29			

a. Dependent Variable: penyesuaian diri

b. Predictors: (Constant), copingstress, regulasiemosi

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai signifikan untuk pengaruh Regulasi Emosi dan Coping Stress terhadap Penyesuaian Diri adalah sebesar $0,00 < 0,05$ dan nilai fhitung 14304.311 ftabel 2,73 sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga Ha diterima, dan Ho ditolak yang berarti terdapat pengaruh Regulasi Emosi (X1) dan Coping Stress (X2) Terhadap Penyesuaian Diri (Y).

4.2 Pembahasan

1. Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan Putra Sungai Penuh

Regulasi emosi dianggap penting bagi setiap individu karena beberapa bagian otak manusia mengarahkan respons terhadap situasi tertentu, sementara bagian lainnya mengevaluasi bahwa respons emosional tersebut tidak sesuai dengan konteks saat itu. Hal ini dapat mendorong individu untuk mengambil tindakan lain atau bahkan tidak mengambil tindakan apapun, sebagaimana dijelaskan oleh Gross (2015). Regulasi emosi menjadi unsur yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, di mana menurut Gross (2015), regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengekspresikan emosi yang sesuai untuk mencapai keseimbangan emosional (Mutawaffifa et al., 2024).

regulasi diri adalah suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku dan perasaan yang terus berjalan dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Individu mengalami regulasi diri sebagai proses pengorganisasian dan perbaikan diri; hal ini memerlukan penetapan dan pencapaian target atau sasaran, serta prosedur evaluasi. Zimmerman mendefinisikan regulasi diri sebagai kondisi dimana pikiran dan tindakan individu sepenuhnya berada di bawah kendali dirinya dan tidak dipengaruhi oleh lingkungan atau individu lain (Pangesti & Affandi, 2024).

Emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati

seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis (Martin, 2003). Emosi pada prinsipnya menggambarkan perasaan manusia menghadapi berbagai situasi yang berbeda seperti saat berada pada lingkungan baru. Oleh karena emosi merupakan reaksi manusiawi terhadap berbagai situasi nyata maka sebenarnya tidak ada emosi baik atau emosi buruk. Berbagai buku psikologi yang membahas masalah emosi seperti yang dibahas Atkinson membedakan emosi hanya 2 jenis, yakni emosi menyenangkan dan emosi tidak menyenangkan (Pipit Mulyah, 2020).

Regulasi emosi yang efektif dapat membantu remaja di panti asuhan mengembangkan kemampuan untuk mengelola dan mengatur emosi mereka. Hal ini dapat membantu mereka menghadapi stres dan meningkatkan penyesuaian diri. Adapun Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi adalah 1) Kualitas hubungan dengan petugas panti asuhan: Kualitas hubungan dengan petugas panti asuhan dapat mempengaruhi regulasi emosi remaja di panti asuhan. 2) Dukungan sosial: Dukungan sosial dari teman-teman dan keluarga dapat mempengaruhi regulasi emosi remaja di panti asuhan. 3) Ketersediaan sumber daya: Ketersediaan sumber daya dapat mempengaruhi regulasi emosi remaja di panti asuhan (Kököneyi & Cserjési, 2015).

regulasi diri adalah kemampuan untuk menggambarkan secara imajinatif hasil yang diinginkan di masa yang akan datang dengan mengembangkan strategi tingkah laku yang membimbing ke arah tujuan yang rasional, reaksi impulsif, dan kinerja dari suatu tugas. Dengan memiliki regulasi diri yang baik siswa akan

berupaya membuat strategi yang menjadikannya mampu menelaraskan dirinya dengan lingkungan termasuk bagaimana menelaraskan dengan tuntutan akademik dan tuntutan peraturan. Ketika strategi tersebut belum berhasil ia akan mengawasi dan mengevaluasinya agar dapat mencapai apa yang menjadi tujuannya. Sehingga pada akhirnya siswa akan mampu menyesuaikan dirinya di lingkungannya yang baru dalam segala aspek (Wulan & Negara, 2018).

2. Pengaruh Coping Stress terhadap Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan Putra Sungai Penuh

Coping merupakan suatu proses untuk me-manage tuntutan baik eksternal maupun internal menurut penilaian individu. Coping terhadap stres dipandang sebagai suatu usaha untuk menghadapi situasi tertekan, tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut. Namun coping bukan merupakan suatu usaha untuk menguasai seluruh situasi menekan, karena tidak semua situasi tersebut dapat benar-benar dikuasai. Maka, coping stress yang efektif untuk dilakukan adalah coping yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan yang tidak dapat dikuasainya (Wibawanti, 2006).

Stress psikologis adalah sebuah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai hal yang membebani atau sangat melampaui kemampuan dan membahayakan kesejahteraannya. Stress ditimbulkan dari tuntutan penyesuaian diri individu pada suatu keadaan yang diluar kemampuannya sehingga mengganggu keseimbangan individu tersebut. Berbagai sumber dapat menjadi pemicu stress pada seseorang, baik dari

lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, dan konflik dengan diri sendiri. Sumber stress dapat berubah-ubah sejalan dengan perkembangan manusia, tetapi kondisi stress juga dapat terjadi di setiap saat sepanjang kehidupan (Shelemo, 2023).

Strategi coping adalah proses tertentu yang di sertai dengan suatu usaha yang di lakukan individu untuk menghadapi dan mengantisipasi situasi dan kondisi yang bersifat menekan atau mengancam baik fisik maupun psikis yang diprediksi akan dapat membebani dan melampaui kemampuan dan ketahanan individu yang bersangkutan. adapun faktor faktor yang mempengaruhi coping yang di lakukan individu adalah adanya dukungan sosial disertai adanya situasi yang mendukung, faktor ekonomi, persepsi terhadap stimulus yang di hadapi, tingkat perkembangan kognitif individu, kepribadian, kebudayaan, kesenangan, dan tingkat usia individu (Kertamuda & Haris, 2009).

Lazarus² mendefinisikan coping stres sebagai suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat masalah yang sedang dihadapi dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. Untuk bertahan terhadap stres diperlukan kognitif dan perilaku yang dapat bertransaksi dengan lingkungan (Asiva Noor Rachmayani, 2015b).

Stres merupakan bagian integral dari kehidupan manusia. Setiap individu pasti pernah mengalami stres, baik dalam skala ringan maupun berat. Cara seseorang dalam menghadapi dan mengatasi stres, yang dikenal sebagai *coping stress*,

memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penyesuaian diri mereka.

Penyesuaian diri sendiri merupakan proses adaptasi individu terhadap lingkungan dan tuntutan hidup, sehingga dapat berfungsi secara optimal. Beberapa faktor dapat mempengaruhi bagaimana seseorang menghadapi stres dan kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri, antara lain:

- **Faktor personal:** Kepribadian, kemampuan mengatasi masalah, dukungan sosial, dan kesehatan mental.
- **Faktor situasional:** Jenis stres, tingkat keparahan stres, dan sumber stres.
- **Faktor budaya:** Nilai-nilai budaya dan norma sosial yang mempengaruhi cara seseorang menghadapi stress (Tri Semaraputri & Rustika, 2018).

3. Pengaruh Regulasi Emosi dan Coping Stress terhadap Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan Putra Sungai Penuh

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, regulasi emosi terbukti memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap penyesuaian diri remaja, sementara coping stress tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Meskipun kedua variabel tersebut dianggap penting dalam teori psikologis tentang penyesuaian diri, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dalam konteks Panti Asuhan Putra Sungai Penuh, kemampuan regulasi emosi lebih dominan dalam mempengaruhi bagaimana remaja menyesuaikan diri dengan lingkungan mereka. Kemampuan untuk mengelola emosi, seperti kecemasan, kesedihan, atau frustrasi, memungkinkan remaja untuk berinteraksi lebih positif dengan teman sebaya dan

pengasuh mereka, yang pada akhirnya mendukung penyesuaian diri mereka di lingkungan panti asuhan.

Namun, meskipun regulasi emosi terbukti memiliki pengaruh yang signifikan, faktor coping stress seharusnya tidak dianggap remeh. Walaupun dalam penelitian ini tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan, coping stress tetap merupakan keterampilan penting yang harus dimiliki oleh remaja. Pengelolaan stres yang baik dapat memperbaiki kesejahteraan emosional mereka dan membantu mereka untuk lebih mampu menghadapi tantangan hidup sehari-hari di panti asuhan. Dalam penelitian ini, kemungkinan bahwa coping stress tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan bisa jadi disebabkan oleh strategi coping yang tidak efektif atau tidak terarah, serta kurangnya dukungan atau sumber daya yang dapat membantu remaja untuk mengembangkan keterampilan coping yang lebih adaptif.

Hasil penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya regulasi emosi dalam mendukung proses penyesuaian diri remaja, terutama di lingkungan yang penuh tekanan seperti panti asuhan. Oleh karena itu, intervensi atau program yang difokuskan pada pengembangan keterampilan regulasi emosi akan sangat bermanfaat dalam membantu remaja untuk lebih mudah beradaptasi dengan kehidupan panti asuhan. Di sisi lain, meskipun coping stress tidak menunjukkan pengaruh signifikan, ini juga menunjukkan perlunya pengembangan lebih lanjut dalam hal pelatihan coping yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan spesifik remaja yang tinggal di panti asuhan. Program

pelatihan ini dapat membantu mereka mengelola stres dengan lebih baik, yang pada gilirannya akan mendukung penyesuaian diri mereka.

Secara keseluruhan, meskipun regulasi emosi lebih dominan dalam mempengaruhi penyesuaian diri remaja, kedua faktor ini memiliki potensi besar untuk saling melengkapi dalam mendukung remaja di panti asuhan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan mereka. Oleh karena itu, penting bagi panti asuhan untuk mengembangkan program yang tidak hanya meningkatkan kemampuan regulasi emosi tetapi juga memberikan pelatihan yang tepat dalam coping stress, sehingga remaja dapat mengelola tantangan emosional mereka dengan cara yang lebih sehat dan efektif.

Selain regulasi emosi dan strategi coping, faktor lingkungan sosial juga memainkan peran penting dalam penyesuaian diri remaja di panti asuhan. Interaksi positif dengan teman sebaya dan pengasuh dapat membentuk pola adaptasi yang lebih baik, terutama ketika lingkungan sosial memberikan dukungan emosional dan rasa keterikatan yang kuat. Remaja yang merasa diterima dalam kelompoknya cenderung lebih mudah mengelola emosi dan stres, sehingga mereka dapat beradaptasi dengan lebih baik. Sebaliknya, apabila mereka mengalami penolakan atau kurangnya perhatian dari lingkungan sekitar, hal ini dapat memperburuk tingkat stres dan menghambat proses penyesuaian diri (Ridho, 2021).

Selain itu, pendekatan psikososial dalam mendukung remaja di panti asuhan juga menjadi aspek yang perlu diperhatikan. Program intervensi yang melibatkan pelatihan keterampilan sosial dan emosional dapat membantu mereka

mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih baik serta meningkatkan efektivitas coping stress. Misalnya, pelatihan regulasi emosi telah terbukti efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri remaja di panti asuhan (Sari & Yulianti, 2020). Dengan adanya pendekatan psikososial yang komprehensif, remaja dapat lebih siap menghadapi tekanan dan tantangan yang ada dalam kehidupan sehari-hari di panti asuhan.

Hasil penelitian ini juga mengindikasikan perlunya pendekatan berbasis pendidikan emosional dalam kurikulum atau kegiatan harian di panti asuhan. Pendidikan emosional dapat mencakup pembelajaran mengenai pengenalan emosi, teknik pengelolaan stres, serta strategi komunikasi yang sehat. Dengan demikian, remaja tidak hanya memperoleh keterampilan akademik tetapi juga dibekali dengan keterampilan hidup yang mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Hal ini akan membantu mereka dalam membangun fondasi yang kuat untuk menghadapi berbagai tantangan di masa depan (Amalia, 2023).

Terakhir, penting bagi pengelola panti asuhan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional remaja. Penerapan kebijakan yang mendorong keterbukaan dalam komunikasi, membangun hubungan yang hangat antara pengasuh dan remaja, serta menyediakan akses terhadap layanan psikologis dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Dengan kombinasi dukungan sosial, regulasi emosi yang baik, serta strategi coping yang adaptif, remaja di panti asuhan memiliki peluang lebih besar untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan mereka dan mengembangkan potensi diri secara optimal (Purnama et al., 2024).

Bahwa pengendalian emosi ialah suatu konsep, sifat, intensitas ataupun waktu pemikiran internal dan tingkat tujuan untuk berhasil ataupun tidak sadar mengevaluasi, mengendalikan, mengatur, mengatur. Kemampuan untuk melakukan, mengubah ataupun mengubah proses fisik yang terkait dengan pikiran dan perilaku yang menyertai ataupun melibatkan pemikiran. Regulasi emosi dan mekanisme coping stress merupakan faktor penting dalam penyesuaian diri pada remaja, remaja yang mampu mengatur emosi mereka dengan baik dan memiliki strategi coping yang efektif cenderung lebih siap menghadapi tantangan hidup dan mencapai kesejahteraan mental (Ridho, 2023).

Beberapa pendapat mengenai asertivitas di atas maka dapat diketahui bahwa asertivitas merupakan perilaku pengekspresian atau pengungkapan emosi baik itu positif maupun negatif yang sesuai dengan perasaan yang ada pada dirinya secara sesungguhnya yang diungkapkan secara jujur, terbuka, tanpa kecemasan dan tidak mengganggu hak orang lain. Asertivitas seseorang secara tidak langsung akan membuat orang lain merasa dituntut untuk tidak meremehkan dan menghargai keberadaannya. Dengan bersikap asertif seseorang akan memandang keinginan, kebutuhan, dan hak orang lain sama dengan keinginan, kebutuhan, dan hak-haknya sendiri tanpa ia mengganggu hak orang lain. Seseorang yang asertif tidak mengabaikan hak-haknya dan tidak membiarkan orang lain melanggar hak-haknya. Demikian juga ia mampu mengungkapkan perasaan-perasaan negatifnya, misalnya menyatakan rasa tidak setuju dan rasa tidak enakya kepada orang lain seperti kemampuannya menyatakan perasaan-perasaan positifnya misalnya menyampaikan rasa cintanya, penghargaan dan

pujian. Orang asertif juga tidak akan merasa menderita, terancam atau merasa kecil atas perbuatannya, tidak menjauhkan diri dari pertemuan-pertemuan, berani menjalin hubungan dengan orang lain, serta mampu mengekspresikan perasaan suka atau cinta(A'izzatunni'mah, 2019).



BAB V PENUTUP

A. simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh regulasi emosi dan coping stress terhadap penyesuaian diri remaja di Panti Asuhan Putra Sungai Penuh, dapat disimpulkan bahwa :

1. Regulasi Emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan remaja dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan mereka di panti asuhan. Remaja yang memiliki kemampuan untuk mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih mudah beradaptasi, mengelola stres, dan menjalin hubungan sosial yang positif di lingkungan panti asuhan.
2. *Coping Stress* tidak berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri remaja di Panti Asuhan Putra Sungai Penuh, dengan p-value yang jauh lebih tinggi dari tingkat signifikansi yang biasa diterima (0,05). Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun coping stress menjadi salah satu cara untuk mengatasi tantangan, dalam konteks penelitian ini, coping stress tidak menjadi faktor yang menentukan dalam penyesuaian diri remaja..
3. Konteks Panti Asuhan Putra Sungai Penuh, kemampuan regulasi emosi lebih dominan dalam mempengaruhi bagaimana remaja menyesuaikan diri dengan lingkungan mereka. Kemampuan untuk mengelola emosi, seperti kecemasan, kesedihan, atau frustrasi, memungkinkan remaja untuk berinteraksi lebih positif dengan teman sebaya dan pengasuh mereka, yang pada akhirnya mendukung penyesuaian diri mereka di lingkungan panti asuhan.

Namun, meskipun regulasi emosi terbukti memiliki pengaruh yang signifikan, faktor *coping stress* seharusnya tidak dianggap remeh. Walaupun dalam penelitian ini tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan, coping stress tetap merupakan keterampilan penting yang harus dimiliki oleh remaja. Pengelolaan stres yang baik dapat memperbaiki kesejahteraan emosional mereka dan membantu mereka untuk lebih mampu menghadapi tantangan hidup sehari-hari di panti asuhan. Dalam penelitian ini, kemungkinan bahwa coping stress tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan bisa jadi disebabkan oleh strategi *coping* yang tidak efektif atau tidak terarah, serta kurangnya dukungan atau sumber daya yang dapat membantu remaja untuk mengembangkan keterampilan coping yang lebih adaptif.

B. Saran

1. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar Panti Asuhan Putra Sungai Penuh lebih fokus dalam memberikan pelatihan dan pengembangan keterampilan regulasi emosi bagi remaja, dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola perasaan dan menghadapi tantangan emosional yang mereka alami. Program pembinaan yang menekankan pada pengelolaan emosi ini dapat mencakup pelatihan keterampilan sosial dan emosional, seperti teknik relaksasi, mindfulness, dan keterampilan komunikasi yang efektif. Selain itu, meskipun coping stress tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan dalam penelitian ini,
2. di sarankan pengembangan keterampilan *coping* yang lebih adaptif tetap perlu dipertimbangkan. Panti Asuhan Putra Sungai Penuh dapat

menyediakan dukungan psikologis tambahan dan sumber daya untuk membantu remaja dalam mengembangkan cara-cara yang lebih sehat untuk menghadapi stres, seperti melalui konseling atau pelatihan yang berfokus pada pengelolaan stres. Kombinasi kedua pendekatan ini dapat memberikan dukungan yang lebih holistik bagi remaja, membantu mereka beradaptasi dengan lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka di panti asuhan.

3. Di sarankan untuk kedepannya pengelola panti asuhan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional remaja. Penerapan kebijakan yang mendorong keterbukaan dalam komunikasi, membangun hubungan yang hangat antara pengasuh dan remaja, serta menyediakan akses terhadap layanan psikologis dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Dengan kombinasi dukungan sosial, regulasi emosi yang baik, serta strategi *coping* yang adaptif, remaja di panti asuhan memiliki peluang lebih besar untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan mereka dan mengembangkan potensi diri secara optimal.

BIBLIOGRAFY

- A'izzatunni'mah, R. (2019). Pengaruh regulasi emosi dan coping stres terhadap asertivitas pada siswa smk se-kabupaten pati. *Thesis*, 1–65.
- Amin, A. (2018). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 5(2), 8-.
- Andriyani, J. (2016). Korelasi peran keluarga terhadap penyesuaian diri remaja. *Al-Bayan*, 22(34), 39–52.
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Asiva Noor Rachmayani. (2015a). *Instrumen Penelitian dan Urgensinya dalam Penelitian Kuantitatif*. 6.
- Asiva Noor Rachmayani. (2015b). *Pengaruh Konsep Diri Terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa FAI UMSU*. 6.
- Azizah, F. F., & Jannah, M. (2020). Pengaruh editasi Otogenik Terhadap Regulasi Emosi Pada Atlet Anggar. *Jurnal penelitian psikologi*, 07(02), 62–67.
- Diana, R. R. (2015). Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam. *Unisia*, 37(82), 41–47. <https://doi.org/10.20885/unisia.vol.37.iss82.art5>
- Firmansyah, F., & Sovitriana, R. (2021). Penyesuaian Diri pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1), 25–31.
- Handayani, N. (2020). Pengaruh Pendayagunaan Zakat Terhadap Pemberdayaan Mustahik di BAZNAS Kabupaten Enrekang. *Skripsi*, 1–139.
- Haq, W. M., Djunaidi, A., & Yuanita, R. A. (2021). Pengaruh Coping Stress dan College Adjustment terhadap Academic Achievement pada Mahasiswa Unpad Tingkat Pertama. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1), 80–101. <https://doi.org/10.24912/provita.v14i1.11423>
- Hendryadi. (2014). *Populasi dan sampel*. 02, 1–6.
- Jasmani. (2018). *Pengaruh Peran Nilai Pelanggan Citra Merek Terhadap inerja Pemasaran (Studi Kasus PT. Berkah Motor Wonosari)*. 2(2), 245–260.
- Kertamuda, F., & Haris, H. (2009). Pengaruh Strategi Coping Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Yn Jurnal Universitas Paramadina* (Rhif. 6, tt. 11–23).
- Kököneyi, G., & Cserjési, R. (2015). Book reviews. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 210–213. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.031>

- Lahey, B. B. (2015). Criterion validity of the general factor of psychopathology in a prospective study of girls. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(4), 415–422.
- Lahey, B. B., Rathouz, P. J., Keenan, K., Stepp, S. D., Loeber, R., & Hipwell, A. E. (2015). Criterion validity of the general factor of psychopathology in a prospective study of girls. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(4), 415–422. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12300>
- Lazarus, Richard S., & Folkman, S. (1980). Managing Stress: Mindfulness-Based Strategies. *Stress Appraisal and Coping*, 1 to 95.
- Marpaung, F. K., S, M. W. A., Sofira, A., & Aloyna, S. (2021). Pengaruh Harga, Promosi, Dan Kualitas Produk Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Indomie Pada Pt. Alamjaya Wirasentosa Kabanjahe. *Jurnal Manajemen*, 7(1), p-ISSN.
- Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, M. M. (2008). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook* (M. M. Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman (gol.)).
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Mathieu, J. E., Hollenbeck, J. R., van Knippenberg, D., & Ilgen, D. R. (2017). A century of work teams in the Journal of Applied Psychology. *Journal of Applied Psychology*, 102(3), 452–467. <https://doi.org/10.1037/apl0000128>
- Mayun, K. (2013). Hubungan Pengetahuan Ibu Rumah Tangga Tentang Infeksi Menular Seksual (Ims) Dan Dukungan Suami Dengan Kepatuhan. *Jurnal Ilmiah ...*, 1(2), 155–162.
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.950>
- Mutawaffifa, F. A., Efendy, M., & Pratikto, H. (2024). Regulasi emosi dengan penyesuaian diri pada remaja korban bullying di sekolah. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 287–296.
- Nur Zahara. (2019). *Hubungan Kemandirian Dengan penyesuaian Diri Pada Santri Baru di Pondok Pesantren Diniyyah Putri Lampung*.
- Pangesti, W. P., & Affandi, G. R. (2024). *Pengaruh Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru*. 1(1), 1–15.

- Pipit Muliyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020). Social Adjustmen (Penyesuaian Sosial). *Journal GEEJ*, 7(2), 27–62.
- Putri, N. N., Rukanda, N., & Yuliani, W. (2023). Validitas dan Riliabilitas Angket Kemandirian Belajar. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 6(4), 285–290. <https://doi.org/10.22460/fokus.v6i4.11006>
- R Anggriany. (2016). Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Pada Ibu yang Memiliki Anak Tuna Rungu Di UPT SIB-E Negeri Pembina Tingkat Provinsi Sumatera Utara. *Repository Universitas Medan Area*, 28–73.
- Rasyid, H. Al, & Chusairi, A. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Universitas Airlangga. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1306–1312. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28617>
- Reichenbach, A., Bringmann, A., Reader, E. E., Pournaras, C. J., Rungger-Brändle, E., Riva, C. E., Hardarson, S. H., Stefansson, E., Yard, W. N., Newman, E. A., & Holmes, D. (2019). Hubungan Kemandirian Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Baru Pondok Pesantren Diniyyah Putri Lampung. *Yn Progress in Retinal and Eye Research* (Rhif. 561, Rhifyn 3).
- Ridho, A. A. (2023). Pengaruh regulasi emosi terhadap penyesuaian diri remaja broken home. *Eprints.Walisongo.Ac.Id*.
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 43.
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Pengaruh Dukungan sosial teman sebaya dan Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMA Kelas X. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 5(1), 59. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3270>
- Setyawan, I. (2023). Peran Regulasi Emosi Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Seleksi Paskibraka Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 97. <https://doi.org/10.24014/jp.v19i2.19955>
- Shelemo, A. A. (2023). Strategi Coping Stres ahasiswa Dalam Penyesuaian Diri Terhadap Peran Ganda Menikah Pada asa Kuliah di Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.

- Sriningsih, M., Hatidja, D., & Prang, J. D. (2018). Penanganan Multikolinearitas Dengan Menggunakan Analisis Regresi Komponen Utama Pada Kasus Impor Beras Di Provinsi Sulut. *Jurnal Ilmiah Sains*, 18(1), 18. <https://doi.org/10.35799/jis.18.1.2018.19396>
- Subagio, O., Prajitno, B., Komunikasi, D., & Sgd, U. I. N. (2008). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. 1–29.
- Tri Semaraputri, S. A. K., & Rustika, I. M. (2018). Peran Problem Focused Coping Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja Akhir Yang Menjadi Pengurus Organisasi Kemahasiswaan Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01), 35. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i01.p04>
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2018). Hubungan Self Awareness Dengan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Wiyatama Bandar Lampung. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27.
- Wulan, D. K., & Negara, W. R. (2018). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Pondok Pesantren Ma Husnul Khotimah. *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 7(2), 86–91. <https://doi.org/10.21009/jppp.072.05>
- Zulkifli Matondang. (2009). Validitas dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian. *TABULARASA PPS UNIMED*, 6(1). <https://doi.org/10.4028/www.scientific.net/AMM.496-500.1510>

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN *COPING STRESS*
TERHADAP PENYESUAIAN DIRI REMAJA DI PANTI
ASUHAN PUTRA SUNGAI PENUH**

LAMPIRAN



Oleh:
Khairul bahri
2010207050

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I**

**INSTITUT AGAMA ISLAM (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
TAHUN 2024/2025**

Lampiran 1

ANGKET PENELITIAN REGULASI EMOSI

Identitas Responden

Nama :

Usia :

Petunjuk Pengisian

Angket ini untuk mengevaluasi pengaruh regulasi emosi terhadap penyesuaian diri Anda. Silakan berikan tanggapan Anda dengan cara memberi tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan pendapat Anda.

Skala Likert:

- Selalu (SL)
- Jarang (JR)
- Tidak Pernah (TP)

Contoh Pengisian Angket:

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban		
		TP	JR	SL
1.	Saya dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan panti asuhan.			✓
2.	Saya mampu beradaptasi dengan rutinitas harian di panti asuhan.		✓	

Variabel	Pernyataan	Alternatif respon		
		TP	JR	SR
Regulasi Emosi	1. Saya dapat mengontrol emosi saya dengan baik.			
	2. Saya mampu memodifikasi pikiran saya untuk mengurangi perasaan negatif.			
	3. Saya mampu mengalihkan perhatian dari situasi yang membuat saya marah.			
	4. Saya merasa lebih tenang dan terkontrol seiring bertambahnya usia.			
	5. Saya tidak mudah menyerah pada emosi negatif saat mengejar tujuan.			
	6. Saya mengekspresikan emosi saya sesuai dengan situasi dan kondisi.			
	7. Saya yakin bahwa saya dapat menyelesaikan masalah yang saya hadapi.			
	8. Saya tetap dapat melakukan aktivitas tertentu dengan baik meskipun dalam keadaan sedih			
	9. Saat saya sedang marah, saya dapat mengendalikan emosi saya.			
	10. Ketika saya marah, saya memerlukan waktu yang cukup lama untuk menenangkan diri.			
	11. Setelah bertengkar dengan teman, saya akan segera meminta maaf.			

Variabel	Pernyataan	Alternatif respon		
		TP	JR	SR
	12. Kesedihan yang saya rasakan dapat hilang dengan cepat.			
	13. Saya tetap bisa tidur walaupun saya merasa sedih dengan masalah yang saya hadapi.			
	14. Saya mampu menenangkan teman saya yang sedang marah.			
	15. Saya tetap bisa berkonsentrasi mengikuti pembelajaran di asrama dalam keadaan cemas.			
	16. Menambah ilmu pengetahuan agama di asrama dapat membuat saya mengurangi kemarahan saya.			
	17. Segera saya mengambil air wudhu" saat sedang merasa marah.			
	18. Saya tetap tenang saat seseorang memarahi saya dengan nada bicara yang tinggi.			
	19. Saat teman saya marah, saya akan menyentuh pundak teman saya agar ia tenang.			
	20. Saya akan diam mendengarkan ketika ada pengasuh yang marah.			
	21. Saya cemas ketika saya tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajaran di asrama.			

Variabel	Pernyataan	Alternatif respon		
		TP	JR	SL
	22. Saya bersedih ketika ada teman yang tidak mengikuti kegiatan pembelajaran di asrama			
	23. Saya akan memarahi teman saya yang tidak mematuhi peraturan asrama.			
	24. Saya menunjukkan rasa marah saya kepada orang lain.			
	25. Saya tetap bisa tenang ketika menghadapi orang yang sedang marah.			
	26. Saya tetap tenang saat ada teman saya yang bertengkar.			
	27. Saya bisa menerima kemarahan pengasuh atas kesalahan yang telah saya lakukan			
	28. Saya bisa mengontrol tindakan saya meskipun sedang emosi.			
	29. Saya menerima dan memahami perasaan negatif yang muncul dalam diri saya.			
	30. Saya merasa lebih mampu mengatasi perasaan cemas dan gelisah.			

Lampiran 2

ANGKET PENELITIAN COPING STRESS

Identitas Responden

Nama :

Usia :

Petunjuk Pengisian

Angket ini untuk mengevaluasi pengaruh *coping stress* terhadap penyesuaian diri Anda. Silakan berikan tanggapan Anda dengan cara memberi tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan pendapat Anda.

Skala Likert:

- **Selalu (SL)**
- **Jarang (JR)**
- **Tidak Pernah (TP)**

Contoh Pengisian Angket:

No	Pernyataan	Alternatif Respon		
		TP	JR	SL
1.	Saya dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan panti asuhan.			✓
2.	Saya mampu beradaptasi dengan rutinitas harian di panti asuhan.		✓	

Variabel	Pernyataan	Alternatif respon		
		TP	JR	SL
<i>Coping Stress</i>	1. Saya mampu merumuskan dan menerapkan solusi praktis terhadap masalah yang saya hadapi.			
	2. Saya menetapkan prioritas untuk menyelesaikan tugas-tugas yang menumpuk			
	3. Saya menggunakan strategi pengelolaan waktu yang efektif untuk mengurangi stres..			
	4. Saya dapat memahami dan mengelola emosi saya dengan baik.			
	5. Kegiatan religius membantu saya mengatasi stres.			
	6. Saya dapat mengubah cara pandang saya terhadap situasi stres.			
	7. Saya mengubah pemikiran saya untuk melihat perspektif alternatif saat menghadapi masalah			
	8. Saya merasa percaya diri dalam menghadapi tantangan.			
	9. Saya mencari bantuan dari teman atau keluarga ketika menghadapi masalah.			



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

Variabel	Pernyataan	Alternatif respon		
		TP	JR	SL
	10. Ketika mendapatkan masalah, saya akan curhat kepada sahabat yang faham saya`			
	11. Saya memilih berusaha daripada hanya memikirkan bagaimana masalah dapat diselesaikan			
	12. Ketika mendapatkan masalah, saya kurang berhati-hati dalam mengambil keputusan.			
	13. Permasalahan yang dialami membuat saya sadar akan makna kehidupan			
	14. Saya menyesal karena tidak bisa menyelesaikan masalah			
	15. Berandai-andai membuat saya banyak kehilangan waktu, sehingga itu tidak dilakukan.			
	16. Bagi saya mengevaluasi cara yang pernah saya lakukan akan menghabiskan waktu saja.			
	17. Saya merasa kurang dapat memahami makna dari masalah yang saya alami.			
	18. Saya merasa biasa saja meskipun saya tidak dapat menyelesaikan masalah.			
	19. Masalah bagi saya merupakan sesuatu yang memberatkan.			

Variabel	Pernyataan	Alternatif respon		
		TP	JR	SL
	20. Ketika permasalahan semakin sulit, terkadang saya membayangkan seandainya saja masalah ini sudah selesai.			
	21. Mencari makna dari setiap kegagalan yang saya alami, membuat saya lebih siap dalam melangkah ke depan.			
	22. Saya kurang dapat banyak berpikir dalam menghadapi suatu keadaan yang menekan.			
	23. Terkadang saya merasamenjadi penyebab dari masalah yang dating.			
	24. Ketika ada permasalahan, saya langsung memikirkan jalan keluarnya.			
	25. Saya lebih suka menyelesaikan permasalahan sendiri.			
	26. Permasalahn yang datang membuat saya tidak mempunyai gairah beraktivitas lainnya.			
	27. Saya yakin permasalahan ini akan selesai dengan sendirinya.			
	28. Saya memikirkan lebih dari satu cara dalam menyelesaikan masalah			
	29. Dengan hanya merasa menyesali diri, masalah tidak akan pernah selesai.			

Variabel	Pernyataan	Alternatif respon		
		TP	JR	SL
	30. Penyelesaian merupakan prioritas utama ketika menghadapi masalah.			



Lampiran 3

ANGKET PENELITIAN PENYESUAIAN DIRI

Identitas Responden

Nama :

Usia :

Petunjuk Pengisian

Angket ini untuk mengevaluasi pengaruh regulasi emosi dan *coping stress* terhadap penyesuaian diri Anda. Silakan berikan tanggapan Anda dengan cara memberi tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan pendapat Anda.

Skala Likert:

- Selalu (SL)
- Jarang (JR)
- Tidak Pernah (TP)

Contoh Pengisian Angket:

No	Pernyataan	Alternatif Respon		
		TP	JR	SL
1.	Saya dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan panti asuhan.			✓
2.	Saya mampu beradaptasi dengan rutinitas harian di panti asuhan.		✓	

Variabel	Pernyataan	Alternatif respon		
		TP	JR	SL
Penyesuaian Diri	1. Saya dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan panti asuhan.			
	2. Saya mampu beradaptasi dengan rutinitas harian di panti asuhan.			
	3. Saya merasa nyaman berinteraksi dengan teman-teman di panti asuhan.			
	4. Saya selalu mengikuti aturan yang berlaku di panti asuhan.			
	5. Saya merasa diterima oleh teman-teman di panti asuhan.			
	6. Saya tidak merasa tertekan untuk mengikuti kebiasaan di panti asuhan.			
	7. Saya mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan efisien.			
	8. Saya bisa mengendalikan emosi saat menghadapi masalah di panti asuhan.			
	9. Saya mampu menemukan solusi untuk masalah yang dihadapi.			
	10. Saya mampu merencanakan dan mengatur kegiatan saya dengan baik.			
	11. Saya merasa nyaman dengan cara saya menyelesaikan tugas-tugas di panti asuhan.			
	12. Saya memiliki cara sendiri untuk mengatasi stres dan tekanan di panti asuhan.			

Variabel	Pernyataan	Alternatif respon		
		TP	JR	SL
	13. Saya merasa lingkungan di panti asuhan mendukung perkembangan pribadi saya.			
	14. Saya mampu menghadapi tantangan baru dengan sikap yang positif.			
	15. Saya dapat mengatasi stres dan tekanan emosional dengan baik.			
	16. Saya mampu mengelola perasaan cemas atau khawatir dengan efektif.			
	17. Saya dapat mengikuti pelajaran atau materi baru tanpa kesulitan berarti.			
	18. Saya mampu menjaga hubungan baik dengan orang-orang di sekitar saya.			
	19. Saya merasa panti asuhan membantu saya dalam menjaga komunikasi dengan keluarga.			
	20. Saya dapat menyesuaikan diri dengan kegiatan sehari-hari di panti asuhan			
	21. Saya merasa lebih bahagia dan percaya diri sejak tinggal di panti asuhan.			
	22. Saya memiliki akses yang baik ke fasilitas olahraga dan kegiatan rekreasi di panti asuhan.			
	23. Saya dapat mengatasi perasaan kesepian atau isolasi dengan baik.			
	24. Saya merasa nyaman berbicara tentang keluarga saya dengan staf atau teman di panti asuhan.			

Variabel	Pernyataan	Alternatif respon		
		TP	JR	SL
	25. Saya merasa kesehatan fisik dan mental saya terjaga dengan baik di panti asuhan.			
	26. Saya mendapatkan cukup perhatian dan bantuan terkait kesehatan dari panti asuhan.			
	27. Saya merasa memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi baru di panti asuhan.			
	28. Saya bisa mengelola waktu antara belajar dan kegiatan lain dengan efektif.			
	29. Saya merasa lebih bahagia dan percaya diri sejak tinggal di panti asuhan.			
	30. Saya dapat membangun hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitar saya.			

Lampiran 4**DOKUMENTASI PENELITIAN**

Sosialisasi bersama Bapak Kasman



SOSIALISASI BERSAMA REMAJA PANTI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
WAWANCARA BERSAMA REMAJA PANTI
K E R I N C I



STRUKTUR ORGANISASI PANTI ASUHAN PUTR SUNGAI PENUH

Lampiran5. Uji Normalitas

a. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Regulasiemo si	Copingstress	Penyesuaian diri
N		30	30	29
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	72.50	59.50	76.55
	Std. Deviation	8.803	8.803	8.737
Most Extreme Differences	Absolute	.070	.070	.084
	Positive	.070	.070	.084
	Negative	-.070	-.070	-.080
Kolmogorov-Smirnov Z		.383	.383	.451
Asymp. Sig. (2-tailed)		.999	.999	.987

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran6. Uji Heteroskedastisitas

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	X2, X1 ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Y

b. All requested variables entered.

Coefficients^a

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	X1	.991	1.009
	X2	.991	1.009

a. Dependent Variable: Y

Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions		
				(Constant)	X1	X2
1	1	2.978	1.000	.00	.00	.00
	2	.016	13.514	.02	.32	.77
	3	.006	22.248	.98	.68	.23

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	49.67	80.18	64.40	9.050	30
Residual	-.699	.397	.000	.278	30
Std. Predicted Value	-1.628	1.744	.000	1.000	30
Std. Residual	-2.425	1.377	.000	.965	30

a. Dependent Variable: Y

Lampiran 7. Uji Multikolinearitas

Variables Entered/Removed^a

Mode	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	X2, X1 ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Y

b. All requested variables entered.

Coefficients^a

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	X1	.991	1.009
	X2	.991	1.009

a. Dependent Variable: Y

Collinearity Diagnostics^a

Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions		
				(Constant)	X1	X2
	1	2.978	1.000	.00	.00	.00
1	2	.016	13.514	.02	.32	.77
	3	.006	22.248	.98	.68	.23

a. Dependent Variable: Y

Lampiran8. Uji regresi

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Coipingstress ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Penyesuaiandiri

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.999 ^a	.999	.999	.296

a. Predictors: (Constant), Coipingstress

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2374.751	1	2374.751	27146.786	.000 ^b
	Residual	2.449	28	.087		
	Total	2377.200	29			

a. Dependent Variable: Penyesuaiandiri

b. Predictors: (Constant), Coipingstress

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95.0% Confidence Interval for B	
	B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound
1	(Constant)	3.608	.373	9.677	.000	2.845	4.372

Coipingstres	1.021	.006	.999	164.763	.000	1.008	1.034
--------------	-------	------	------	---------	------	-------	-------

a. Dependent Variable: Penyesuaiandiri

Lampiran9. Uji Regresi Linear Berganda

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	x2, x1 ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: y

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	1.000 ^a	.999	.999	.288

a. Predictors: (Constant), x2, x1

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2374.959	2	1187.479	14304.311	.000 ^b
	Residual	2.241	27	.083		
	Total	2377.200	29			

a. Dependent Variable: y

b. Predictors: (Constant), x2, x1

KERINCI

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.255	.547		7.784	.000
	x1	-.010	.006	-.009	-1.583	.125
	x2	1.022	.006	1.000	168.525	.000

a. Dependent Variable: y

Lampiran 10 Penetapan Judul dan Pembimbing Skripsi

82



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jl. Kapten Muradi Desa Sumsur Gedang, Kecamatan Pasisir Bukit, Kota Sungai Penuh
Telp. (0748) 21065, Fax. (0748) 22114, Kode Pos.37112, Web:ftk.iainkerinci.ac.id, Email: info@ftk.iainkerinci.ac.id

SURAT PENETAPAN JUDUL DAN PEMBIMBING SKRIPSI
Nomor : In.31/D.1/PP.00/9/ 685 /2023

Berdasarkan Rapat TIM Seleksi Judul Skripsi Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan tentang Penetapan Judul dan Pembimbing Skripsi Mahasiswa, dengan ini Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Kerinci menetapkan:

1. Nama	: Hengki Yandri, S.Pd., M.Pd., Kons.
NIP	: 198804252015031006
Pangkat/Golongan	: Penata Tk. 1/III d
Jabatan	: Lektor
Sebagai	: Pembimbing I
2. Nama	: Farid Imam Kholidin, M.Pd
NIP	: 199201032019031007
Pangkat/Golongan	: Penata/III c
Jabatan	: Lektor
Sebagai	: Pembimbing II

Dalam penulisan skripsi:

Mahasiswa	: Khairul Bahri
NIM	: 2010207050
Fakultas	: Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi	: PENGARUH KEMATANGAN EMOSIONAL TERHADAP PENYESUAIAN DIRI ANAK REMAJA DI PANTI ASUHAN PUTRA SUNGAI PENUH

Demikian surat penetapan ini disampaikan agar dilaksanakan sebagaimana mestinya

DITETAPKAN DI : Sungai Penuh
PADA TANGGAL : 17 Juli 2023





Dekan
Dr. Hadi Candra, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197306051999031004

Tembusan:

1. Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga
2. Ketua Jurusan/Program Studi
3. Dosen Pembimbing
4. Peringgal

Lampiran11. Surat Keputusan

85

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jl. Kapten Muradi Desa Sumur Gedang, Kecamatan Pesisir Bukit, Kota Sungai Penuh
 Telp. (0748) 21065, Fax. (0748) 22114, Kode Pos.37112, Web:itik.iainkerinci.ac.id, Email: info@itik.iainkerinci.ac.id

SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
 Nomor : 65 Tahun 2024

T E N T A N G
PENUNJUKAN TIM PEMBAHAS PROPOSAL SKRIPSI
MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI

Menimbang : a. Untuk memperlancar seminar proposal mahasiswa program strata satu (S1) IAIN Kerinci, maka perlu menetapkan tim pembahas seminar proposal skripsi mahasiswa.
 b. Bahwa nama-nama yang tercantum dalam surat keputusan ini dipandang mampu dan cakap untuk melaksanakan tugas tersebut.

Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
 2. Undang-undang Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi.
 3. Undang-undang Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen.
 4. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 Tentang Pendidikan Tinggi.
 5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009 Tentang Dosen.
 6. Peraturan Menteri Agama Nomor 31 Tahun 2022 perubahan atas Peraturan Menteri Agama Nomor 48 Tahun 2016 Tentang Ortaker IAIN Kerinci.
 7. Keputusan Menteri Agama Nomor 12 Tahun 2017 Tentang Statuta IAIN Kerinci.
 8. Keputusan Rektor Institut Agama Islam (IAIN) Kerinci Nomor 290 Tahun 2023 tentang Peraturan Akademik.

Memperhatikan : Rapat Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan tanggal 15 November 2021 tentang prosedur dan pelaksanaan seminar proposal mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Kerinci

M E M U T U S K A N

Menetapkan : **KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN TENTANG PENUNJUKAN TIM PEMBAHAS PROPOSAL SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN TAHUN AKADEMIK 2023/2024.**

Pertama : Menunjuk dan mengangkat Tim Pembahas Proposal Skripsi Mahasiswa:
 Pembimbing : 1. Hengki Yandri, S.Pd., M.Pd., Kons.
 : 2. Farid Imam Kholidin, M.Pd
 Pembahas : 1. Dr. Usman, S.Ag., M.Ag
 : 2. Bukhari Ahmad, M.Pd

Untuk melaksanakan seminar proposal atas nama:
 Nama : Khairul Bahri
 NIM : 2010207050
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
 Judul Proposal Skripsi : PENGARUH KEMATANGAN EMOSIONAL TERHADAP PENYESUAIAN DIRI ANAK REMAJA DI PANTI ASUHAN PUTRA SUNGAI PENUH

Kedua : Keputusan ini disampaikan kepada masing-masing yang bersangkutan untuk di ketahui dan dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

DITETAPKAN DI : Sungai Penuh
 PADA TANGGAL : 7 Juni 2024

Dekan
 Dr. Hadi Candra, S.Ag., M.Pd.


QR Code

Tembusan :
 1. Ketua Jurusan/Program Studi

Lampiran 12. Permohonan Izin



321



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jl. Kapten Muradi Desa Sumur Gedang, Kecamatan Pesisir Bukit, Kota Sungai Penuh
Telp. (0748) 21065, Fax. (0748) 22114, Kode Pos.37112, Web.ftik.iainkerinci.ac.id, Email: info@ftik.iainkerinci.ac.id

Nomor : B- 1765 /In.31/D.1/PP.00.9/ /2024

Lampiran : 1 Halaman

Perihal : Permohonan Izin Penelitian

17 September 2024


Kepada Yth,
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kota Sungai Penuh
Di
Tempat


Assalamualaikum Wr, Wb.

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir program sarjana (S1) maka setiap mahasiswa diwajibkan menyusun skripsi sehubungan dengan hal tersebut kami mengharapkan dengan hormat atas kesediaan kerjasama Bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada mahasiswa berikut ini:

NAMA : **Khairul Bahri**
NIM : 2010207050
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Untuk melakukan penelitian di instansi/lembaga Bapak/Ibu, dengan judul skripsi: **Pengaruh Regulasi Emosi Dan Coping Stress Remaja Di Panti Asuhan Putra Sungai Penuh**. Waktu penelitian yang diberikan kepada yang bersangkutan minimal 2 (dua) bulan, dimulai pada tanggal 18 September 2024 s.d 18 November 2024.



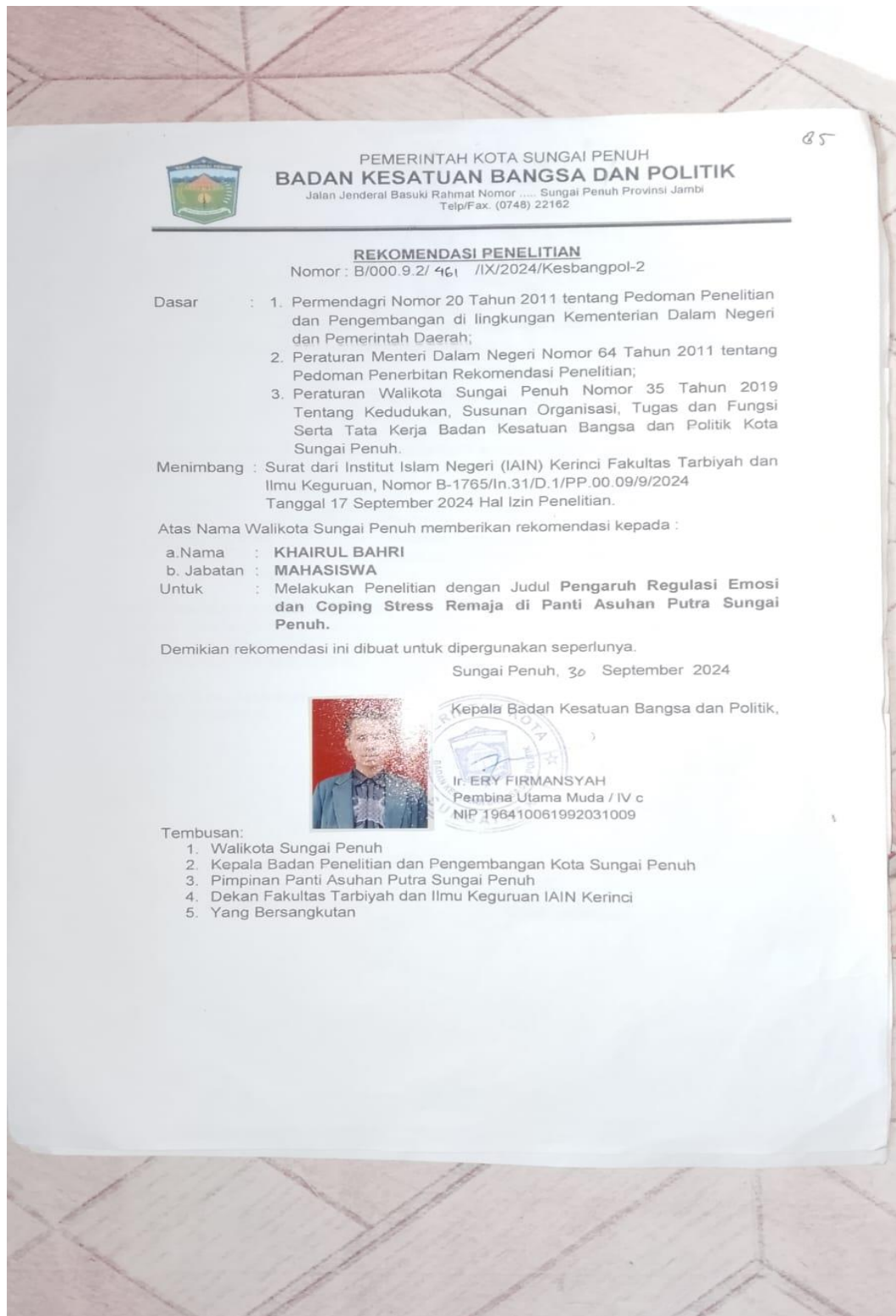


Dipindai Capella, S.Ag., M.Pd.
NIP.197806051999031004

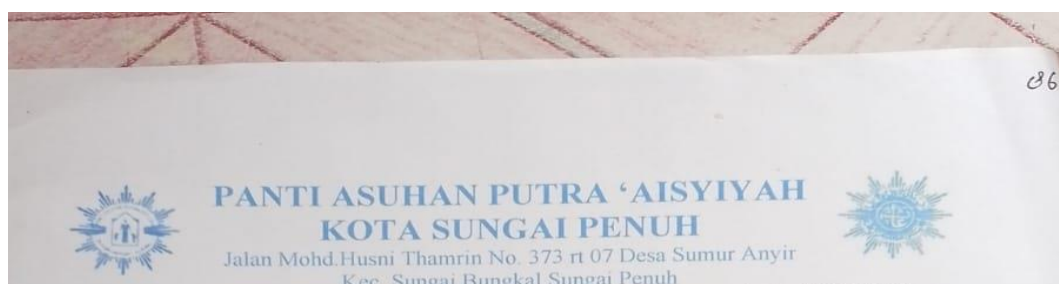
Tembusan:

1. Rektor IAIN Kerinci (sebagai laporan)
2. Wakil Rektor Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga
3. Yang bersangkutan sebagai pegangan
4. Pertinggal

Lampiran 13. Rekomendasi Penelitian



Lampiran 14. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian





BIOGRAFI PENULIS



Nama : KHAIRUL BAHRI
 NIM : 2010207050
 Tempat, Tanggal Lahir : Koto dian,
 9Agustus 1999 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Agama : Islam
 Nama Orang Tua
 Ayah : A.yanus
 Ibu : Nurlela
 Pekerjaan Orang Tua
 Ayah : Tani
 Ibu : Ibu Rumah Tangga
 Alamat : Desa Koto dian Pulau
 Tengah Kec. Keliling
 danau Prov. Jambi
 Jenjang Pendidikan :

No	Nama Institusi	Alamat	Tahun Lulus
1	SDN 25/III Koto dian	Pulau Tengah	2012
2	MTSN 7 Kerinci	Pulau Tengah	2014
3	SMA Negeri 3 kerinci	Pulau Tengah	2017
4	IAIN Kerinci	Desa Sungai Liuk	Semester Terakhir

Penulis

KHAIRUL BAHRI