

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah merupakan lembaga pendidikan untuk membentuk watak, kepribadian dan menimba ilmu agar terbentuk siswa yang memiliki budaya luhur. Di sisi lain sekolah dipandang sebagai suatu masyarakat yang utuh serta memiliki kepribadian sendiri, menjadi tempat untuk menyelenggarakan proses belajar mengajar (Subianto, 2013). Sekolah juga bisa dikatakan sebagai lingkungan sosial kedua setelah lingkungan rumah atau keluarga (Sujana, 2019). Untuk dapat hidup dengan baik di lingkungan sosial diperlukan kemampuan untuk menyesuaikan diri. Hal tersebut juga berlaku pada masa remaja. Sebagai makhluk sosial, remaja juga dituntut untuk memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Windaniati, 2015). Beberapa perubahan dalam masa remaja membuat individu mengalami kebingungan identitas, pada masa ini individu dihadapkan pada tantangan untuk menemukan siapakah dirinya, bagaimana mereka nantinya dan hidup seperti apa yang akan dipilihnya serta merupakan waktu bagi individu berusaha untuk mencari jati dirinya (Santrock, 2011).

Tahapan perkembangan pada masa ini masuk dalam tahap perkembangan psikososial erikson yang termasuk dalam tahap identitas vs kebingungan identitas (Santrock, 2011). Sebagai makhluk sosial, remaja dituntut harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya termasuk di sekolah (Windaniati, 2015). Di sisi lain sekolah dipandang sebagai suatu masyarakat yang utuh serta memiliki kepribadiannya sendiri, menjadi tempat untuk melaksanakan proses belajar mengajar (Fani & Latifah, 2012).

Setiap hari siswa dibebani oleh kegiatan-kegiatan yang tidak mudah, mulai dari tugas-tugas sekolah dan tata tertib yang ada di sekolah. Wiwin, et al (2021) menyatakan kemampuan siswa mengatasi masalah tergantung dari bagaimana siswa mempergunakan pengalaman yang diperoleh dari lingkungan kemudian kemampuan memecahkan masalah mampu membentuk sikap pribadi yang optimis dan dewasa. Masalah penyesuaian diri di lingkungan sekolah dikarenakan kondisi sekolah yang berbeda-beda, siswa harus mampu menyesuaikan diri untuk

bertahan dan menyelesaikan pendidikannya di sekolah (Fatimah & Sagir, 2014). Maka dari itu, penyesuaian diri di sekolah sangat penting bagi seorang siswa, karena sekolah merupakan tempat menuntut ilmu, tempat memperoleh pengetahuan, pengalaman, dan terjadi proses penyesuaian diri di dalamnya.

Schneider (1964) menyatakan penyesuaian diri adalah proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu sehingga menjadi hubungan yang lebih sesuai antara individu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan. Menurut Windaniati (2015) penyesuaian diri merupakan sesuatu proses menemukan titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan. Sharen (2015) penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk menghadapi tuntutan dirinya dan lingkungan sosial untuk mencapai keseimbangan dan memenuhi kebutuhannya sendiri dengan baik. Mutadin (2002) penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu sehingga muncul hubungan yang lebih sesuai antara individu dengan lingkungannya. Berdasarkan pengertian ini, seseorang dapat membatasi kemampuan untuk membentuk hubungan yang menyenangkan antara individu dan lingkungannya. Sehingga untuk dapat hidup dengan baik di lingkungan sosial diperlukan kemampuan untuk menyesuaikan diri. Selliana, et al, (2021) jika remaja tidak mampu melakukan penyesuaian diri di sekolah, maka dampak yang akan timbul tidak hanya prestasi siswa yang menurun, tetapi juga memberikan dampak pada timbulnya keadaan stres, cemas dan kekhawatiran dalam diri siswa ketika berada di lingkungan sekolah.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah proses yang melibatkan respon mental dan perilaku seseorang yang berusaha untuk berhasil memenuhi kebutuhan dalam dirinya, mengatasi konflik, frustrasi, dan ketegangan, sehingga mereka dapat mencapai tingkat keselarasan dan harmoni antara tuntutan dalam diri mereka dan apa yang diharapkan dari lingkungan di mana mereka tinggal. Schneider (1964) menyatakan bahwa penyesuaian diri yang baik meliputi empat aspek, yaitu; pertama, adaptasi, kedua penyesuaian sosial, ketiga mastery, keempat penyesuaian pribadi. Aspek ini berkaitan dengan individu dalam membangun hubungannya dengan orang lain karena penyesuaian diri erat

kaitannya dengan bagaimana individu menghadapi lingkungan sosialnya (Abdul Manap, 2016).

Penyesuaian diri dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah regulasi diri. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Schneider (1964) bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri yaitu kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan dan agama/budaya. Salah satu faktor dari kepribadian yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah regulasi diri. Regulasi diri dapat mencegah individu dari keadaan yang tidak sesuai, sehingga dapat mengarahkan kepribadian yang normal dan mampu mencapai penyesuaian diri yang baik. Ali dan Asrori (Maslahatun, 2021).

Nabila & Laksmiwati (2019) menyatakan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka dapat berpengaruh dalam penyesuaian diri yang baik. Selain itu siswa perlu melakukan regulasi diri dengan baik, karena regulasi diri memiliki peranan penting dalam proses pembelajaran (Malau, et al., 2020). Dengan regulasi diri yang baik, individu dapat termotivasi untuk bertindak lebih terarah dan berperilaku sesuai dengan yang diharapkan, sehingga dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri individu tersebut (Atiyah et al., 2020).

Regulasi diri menurut Santrock (2007) melibatkan penciptaan diri dan pemantauan kognitif pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai tujuan tanpa melibatkan orang lain. Selain itu, regulasi diri juga merupakan hal mendasar dalam proses sosialisasi karena berkaitan dengan ranah perkembangan fisik, kognitif, dan emosional (Papalia, et al., 2001). Regulasi diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan dan tindakan yang direncanakan serta adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal (Zimmerman, 1989). Dengan kata lain, pengelolaan diri berkaitan dengan metakognitif, motivasi, dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal. Regulasi diri merupakan aspek penting dalam menentukan tingkah laku manusia, regulasi diri dapat mencegah individu dari keadaan yang tidak sesuai, sehingga dapat mengarahkan kepribadian yang normal dan mampu mengontrol dirinya sendiri dan aktualisasi diri (Azhari & Mirza, 2016; Rosliani &

Ariati, 2016; Vazsonyi & Huang, 2010). Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan mengatur diri dan mengendalikan diri dari penyimpangan kepribadian, individu yang mampu mengatur diri akan mampu mengarahkan kepribadiannya.

Lathifah (2015) menjelaskan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa siswa dengan kemampuan penyesuaian diri yang rendah menunjukkan ketidakpedulian terhadap situasi orang lain, sulit beradaptasi baik dengan lingkungan maupun teman baru, dan lebih suka menyendiri ketika dalam masalah. Kondisi lingkungan menjadi salah satu pertimbangan untuk mengarahkan dan mengelola diri siswa. Sehingga, ketika siswa tersebut memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi, maka akan mempermudahnya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan (Setiawan, 2017). Dengan adanya regulasi diri, individu akan mampu untuk menyesuaikan diri antara keadaan objektif dirinya dengan rencana masa depannya. Individu diharapkan mampu mempertimbangkan dan mengambil keputusan tentang masa depan dirinya sendiri baik dalam bidang pendidikan, karir, maupun budaya atau keluarga atau kemasyarakatan (Rahardjo & Gudnanto, 2016). Maka dari itu, siswa yang memiliki regulasi diri biasanya memiliki keyakinan yang tinggi akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas belajar dengan sukses.

Berdasarkan studi pendahuluan di sekolah SMA Negeri 2 Tasikmalaya, fakta yang terjadi pada remaja adalah masih terdapat remaja yang kurang disiplin terhadap belajar dan kurangnya penyesuaian diri di lingkungan. Hal tersebut dapat dilihat dari tindakan seperti siswa lebih memilih untuk melakukan hal lain yang dianggap lebih nyaman daripada memperhatikan pelajarannya., contohnya ada siswa yang malah bermain gadget saat guru menerangkan, makan di kelas saat belajar, kurangnya konsentrasi terhadap belajar, merasa malas atau bosan saat belajar dan terdapat gejala-gejala pada beberapa siswa yang menunjukkan adanya kesulitan tingkah laku seperti tidak ada motivasi dalam diri siswa untuk belajar atau menerima permasalahan yang terjadi di lingkungan.

Fenomena yang terjadi di sekolah tersebut, menunjukkan siswa tidak mampu memenuhi tugas perkembangannya secara optimal serta perilaku yang

mengindikasikan kurangnya penyesuaian diri baik dalam belajarnya maupun di lingkungan sekitar. Fenomena tersebut mengandung kesenjangan yang perlu untuk diteliti. Terlebih lagi, kedua variabel tersebut merupakan komponen penting yang ada di dalam diri remaja agar remaja dapat berkembang dengan baik. Selain itu, para siswa tersebut kurang memiliki kesadaran terhadap perannya sebagai siswa yang perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Hal inilah yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa SMA Negeri 2 Tasikmalaya”.

B. Identifikasi Masalah

Remaja adalah pribadi yang sedang berkembang menuju kematangan diri. Untuk itu, remaja dituntut mampu menjalani tugas perkembangannya yaitu salah satunya mampu mengembangkan kemampuan dalam menyesuaikan diri. Manusia sebagai makhluk sosial, manusia akan selalu berkeinginan untuk berbicara, tukar-menukar gagasan, mengirim dan menerima memasuki lingkungan sekolah yang baru.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang terjadi saat ini, banyak siswa yang tidak mempunyai lingkungan pergaulan/sosial yang kondusif sehingga banyak hambatan dalam perkembangannya. Banyak yang kita dapatkan bahwasannya lingkungan sosial sangat berpengaruh terhadap regulasi diri, sehingga siswa yang memiliki regulasi yang tinggi maka penyesuaian dirinya pun baik. Dengan demikian penyesuaian diri penting dalam kehidupan, begitupun dengan siswa, siswa yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah siswa yang bisa mengatasi permasalahan-permasalahan pada dirinya dan menunjukkan sikap positif ketika mengalami permasalahannya.

Maka dari itu, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri karena semakin tinggi regulasi maka dapat berpengaruh dalam penyesuaian diri yang baik. Selain itu, penelitian dapat menjadi salah satu rujukan dalam perancangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran umum regulasi diri pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Tasikmalaya tahun pelajaran 2023/2024?
2. Bagaimana gambaran umum penyesuaian diri pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Tasikmalaya tahun pelajaran 2023/2024?
3. Bagaimana hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri siswa kelas X SMA Negeri 2 Tasikmalaya tahun pelajaran 2023/2024?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa di SMA Negeri 2 Tasikmalaya. Adapun tujuan khusus dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Mengetahui bagaimana gambaran regulasi diri pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Tasikmalaya
2. Mengetahui bagaimana gambaran penyesuaian diri pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Tasikmalaya
3. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Tasikmalaya

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan wawasan keilmuan Bimbingan dan Konseling, khususnya terhadap hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dapat menambah informasi dan wawasan keilmuan Bimbingan dan Konseling dan menjadi dasar dalam pengembangan ilmu di bidang Psikologi Perkembangan, terutama Psikologi Perkembangan Remaja tentang regulasi diri dan penyesuaian diri pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi siswa

Membantu siswa dalam memahami dan mengembangkan regulasi diri yang positif pada dirinya dalam kaitannya dengan penyesuaian diri di sekolah.

b. Manfaat bagi konselor/guru BK

Sebagai acuan bagi guru BK dalam memberikan bimbingan dan konseling terhadap siswanya terkait regulasi diri dan penyesuaian diri siswa.

F. Sistematika Penulisan

Untuk penjelasan secara umum, terlebih dahulu penulis ingin menguraikan beberapa garis besar pembahasan yang berkaitan dengan penulisan ini sebagai gambaran bagi pembaca terhadap pembahasan selanjutnya. Skripsi ini terdiri dari 5 bab dengan sistematika sebagai berikut :

1. Bab 1 Pendahuluan

Merupakan bab yang menjelaskan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan, manfaat serta sistematika penulisan.

2. Bab II Studi Kepustakaan

Merupakan bab yang menjelaskan konsep teori yang akan dikaji diantaranya definisi, aspek-aspek, faktor-faktor yang mempengaruhi, proses, penelitian terdahulu, layanan bimbingan dan konseling dan hipotesis.

3. Bab III Metode Penelitian

Merupakan bab yang menjelaskan mengenai jenis pendekatan dan metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian diantaranya metode yang dipilih, rancangan lokasi dan subjek penelitian, pengembangan instrumen penelitian dan teknik analisis data.

4. Bab IV Hasil dan Pembahasan

Merupakan bab yang menjelaskan mengenai hasil dan pembahasan mengenai penelitian tentang hubungan regulasi diri dengan penyesuaian diri siswa siswa SMA Negeri 2 Tasikmalaya.

5. Bab V Simpulan dan Rekomendasi

Merupakan bab yang menjelaskan kesimpulan dan saran peneliti berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan, dan memberikan rekomendasi pada peneliti-peneliti selanjutnya.

