

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam pandangan psikologi, pendidikan merupakan proses yang dapat memberikan keuntungan bagi individu dalam bersosialisasi sehingga hal itu dapat membantu segala kelangsungan hidup yang lain (Nurliani, 2016). Sebagian orang menganggap bahwa keberhasilan siswa dalam dunia pendidikan tergantung pada pendidikan sekolah dasar yang telah mereka tempuh, namun perubahan lingkungan dari masa SD menuju SMP bukanlah hal yang mudah dan masa transisi tersebut menjadi proses yang cukup menyulitkan bagi siswa. Perubahan tersebut meliputi citra tubuh, aspek *operasional formal*, perubahan kognisi sosial, ketergantungan pada orang tua yang semakin berkurang, tanggung jawab yang meningkat, jumlah guru dan teman sebaya yang bertambah (Fatah, dkk 2021).

Salah satu fenomena yang sering menjadi permasalahan bagi para siswa yaitu adanya ketidakmampuan siswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah yang baru (Kusdiyati, dkk 2011). Permasalahan yang sering muncul ialah ketika seorang siswa mulai memasuki jenjang sekolah yang baru. Beberapa siswa mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan guru, teman dan mata pelajaran. Akibatnya akan menimbulkan prestasi belajar menjadi menurun dibandingkan dengan prestasi di sekolah sebelumnya. Permasalahan lain yang dapat timbul ialah kesulitan dalam membagi waktu belajar untuk siswa yang baru

memasuki sekolah lanjutan. Mereka sulit membagi waktunya antara belajar dan keinginan untuk aktif mengikuti kegiatan sosial, ekstrakurikuler, dan sebagainya (Masni, 2017).

Kemampuan dalam menyesuaikan diri seharusnya telah diajarkan sejak dini. Siswa yang berhasil memenuhi kebutuhan perkembangannya, maka dirinya akan merasa bahagia dan mudah dalam melakukan perkembangan. Siswa yang sukses dalam menyesuaikan diri dengan baik cenderung menjadi siswa yang pandai bergaul, hangat dan terbuka. Sedangkan siswa yang gagal dalam melakukan penyesuaian diri cenderung mengalami penderitaan dan ketidakmampuan dalam mencapai kesejahteraan hidupnya. Siswa yang kurang mampu menyesuaikan diri memiliki perasaan tidak percaya diri dan malu saat bertemu teman baru, serta tidak dapat mengikuti tata tertib di sekolah baru (Endang, dkk 2021)

Menurut Gunarsa (Fanani & Jainurakhma, 2021) penyesuaian diri sering diartikan secara umum sebagai faktor yang penting bagi kehidupan manusia untuk mengasah kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mempersiapkan segala sesuatu yang muncul dari berbagai aspek lingkungan dan dapat mencapai keseimbangan serta mengurangi tekanan yang ada dalam kehidupannya. Sedangkan menurut Mustafa Fahmi (Suryadi & Usman, 2018) penyesuaian diri terbentuk melalui hubungan antara individu terhadap lingkungan sosialnya.

Penyesuaian diri tidak hanya merubah kepribadian dan perilaku seseorang tetapi mereka dituntut dapat mengatasi setiap permasalahan dalam kegiatan mereka. Penyesuaian diri yang buruk memiliki dampak yang beragam bentuknya, seperti

terganggu kondisi fisiknya, mengganggu proses belajar disekolah seperti melanggar tata tertib, tidak patuh dalam proses belajar di kelas hingga tidak mengikuti pelajaran atau membolos. Menurut Nuryani (2019) menyatakan bahwa seorang siswa apabila tidak mampu menyesuaikan diri maka akan menimbulkan efek negatif dalam kehidupannya seperti rentan stress, prestasi akademik menurun, school well-being rendah, motivasi berprestasi rendah dan mengalami prokartinasi akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Kusdiyati, dkk (2011) menyatakan bahwa dalam rentang waktu 1 semester pada Tahun 2007 siswa yang mengalami permasalahan penyesuaian diri untuk siswa kelas X sebanyak 26%, siswa kelas XI sebanyak 23%, dan siswa kelas XII sebanyak 52%. Kesimpulan dari hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa 86 siswa (47,5%) dapat melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosialnya, dan sebanyak 95 siswa (52,5%) tidak bisa menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungan sosialnya. Dari data tersebut, sebanyak 19,8% adalah prosentase siswa yang terpengaruh teman sebaya yang berperilaku negatif, maka dari itu mereka lebih sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolahnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan partisipan pertama berinisial J. Partisipan menyatakan masih sulit menyesuaikan diri saat di sekolah, karena itu partisipan menjadi sering merasakan cemas dan tidak percaya diri saat berada di lingkungan sekolah. Partisipan juga takut untuk berkumpul dengan teman-temannya di sekolah yang baru. Partisipan menyatakan bahwa semasa SD dia memiliki banyak teman tetapi saat masuk SMP ia tidak memiliki teman yang akrab, hal tersebut yang

membuat ia merasa bosan saat di sekolah sehingga ia sering membolos sekolah dan bermain dengan temannya yang berada di luar sekolah. Partisipan menyatakan bahwa ia juga kesulitan pada beberapa tugas sekolah karena tidak bisa mengatur kegiatannya dengan baik saat berada di sekolah, dan belum bisa mengontrol keinginannya untuk terus bermain bersama teman-temannya semasa SD.

Berdasarkan hasil wawancara dengan partisipan kedua berinisial B. Partisipan menyatakan dirinya belum terbiasa dengan guru dan teman-teman di sekolah yang baru. Ia juga belum bisa menyesuaikan diri dengan baik terhadap proses pembelajaran pada sekolah yang baru. Ia sering kali mendapat teguran karena tidak mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas, beberapa kali tidak mengumpulkan tugas dan minggu lalu orang tuanya dipanggil pihak sekolah karena nilai ulangannya kurang maksimal. Partisipan masih kesulitan dalam beradaptasi saat di sekolah karena merasa kurangnya dukungan dari teman-teman yang baru. Ia masih senang bermain dengan temannya di rumah. Partisipan belum dapat mengontrol dirinya agar fokus dalam pendidikannya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan partisipan ketiga berinisial D. partisipan menyatakan bahwa dirinya masih dalam masa pengenalan lingkungan sekolah sehingga masih takut dan tidak percaya diri. Partisipan takut ketika berkumpul dengan teman-temannya, karena ia merasa dirinya tidak mudah bersosialisasi dengan teman dan lingkungan baru. Hal itu membuat partisipan harus menyesuaikan diri agar dapat bertahan dan menyelesaikan pembelajarannya di sekolah. Partisipan juga menyatakan bahwa ia siswa yang tidak dapat mengatur jadwal belajarnya. Ia sangat

malas mengikuti pelajaran di sekolah baru karena pelajarannya bertambah banyak. Partisipan lebih suka bermain game dalam kelas daripada mengikuti pelajaran dengan baik. Karena hal itu, hasil belajarnya kurang memuaskan.

Menurut data *preliminary* yang telah diperoleh menunjukkan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor regulasi diri, hal ini serupa dengan pendapat Rimm-Kaufman dkk (Schunk & Zimmerman, 2011) yang menyatakan bahwa di kelas dasar awal, regulasi diri merupakan prediktor kuat dalam penyesuaian diri dan keberhasilan individu di sekolah. Tingkat regulasi diri yang baik memiliki korelasi yang baik dengan keberhasilan siswa untuk melakukan penyesuaian diri (Zimmerman & Schunk, 2011). Sehingga dalam melakukan penyesuaian diri diperlukan regulasi diri yang baik, agar individu dapat melakukan penyesuaian diri di lingkungan baru.

Menurut Alwisol (2009) regulasi diri merupakan kemampuan manusia dalam berfikir yang dipergunakan dalam memanipulasi lingkungan hingga mengalami perubahan akibat bentuk pengaturan perilaku diri sendiri. Menurut Dweck (Kearns & Lee 2018) meskipun mereka mungkin tidak dapat mengubah hal-hal yang terjadi pada mereka, mereka dapat mempertahankan kendali penuh atas reaksi dan persepsi keadaan mereka. Khususnya, dengan orientasi pertumbuhan, seseorang akan terbuka untuk mengembangkan bakat-bakat baru dan mengatasi tantangan-tantangan baru dalam hidup apakah mereka merasa memiliki kecenderungan alami terhadapnya atau tidak. Dengan kata lain, mereka tidak merasa dibatasi oleh bakat atau bakat bawaan yang dirasakan. Potensi pertumbuhan, dengan kata lain, adalah sesuatu yang mereka miliki dan kejar secara aktif.

Menurut Schunk dan Zimmerman (1998) seseorang dengan regulasi diri tinggi dapat terlihat antara lain: memiliki tujuan yang spesifik, efikasi diri tinggi, fokus pada perencanaan, monitoring pada proses, mengevaluasi diri, reaksi diri positif dan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang tinggi. Sedangkan orang dengan regulasi rendah dapat terlihat dengan mengamati perilakunya, yaitu tidak memiliki tujuan yang spesifik, efikasi diri rendah, tidak memiliki perencanaan, berorientasi pada hasil, tidak mengevaluasi diri, reaksi diri yang negatif, dan memiliki proses kemampuan penyesuaian diri di lingkungan sekitar yang rendah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nisai dan Aulia (2021) yang berjudul “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada Siswa SMK” menunjukkan adanya hubungan positif antara regulasi diri dengan penyesuaian diri. Semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi penyesuaian diri siswa. Penelitian serupa dilakukan oleh Wulan dan Negara (2018) yang berjudul “Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Pondok Pesantren Ma Husnul Khotimah” menunjukkan adanya pengaruh yang bersifat positif, semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin tinggi regulasi diri. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah penyesuaian diri maka akan semakin rendah pula regulasi diri.

Menurut data *preliminary* yang telah diperoleh menunjukkan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor dukungan teman sebaya, hal ini serupa dengan pendapat Supriyo (Safareka, dkk 2018) menyatakan bahwa faktor keberhasilan dalam penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal yang dapat memengaruhi penyesuaian diri ialah teman sebaya.

Dengan dukungan teman sebaya yang tinggi, individu akan memiliki perkembangan diri yang baik, karena merasa dianggap di lingkungannya. Menurut Kumalasari dan Ahyani (2012) individu yang memiliki dukungan sosial percaya bahwa mereka merasa dihargai, dicintai, dan dianggap sebagai bagian dari kelompok sosial yang dapat membantu saat dibutuhkan.

Dukungan sosial adalah informasi dan umpan balik dari orang yang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dan dihormati dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik (Taylor, 2018). Menurut Taylor (2018) dukungan sosial dapat berasal dari pasangan, orang tua, kerabat lain, kontak sosial, komunitas dan teman sebaya. Sehingga dukungan teman sebaya dapat diartikan persepsi yang diterima individu mengenai bantuan, perhatian, dan perlakuan yang diberikan oleh teman sebayanya.

Seorang anak lebih banyak menghabiskan waktunya bersama teman-teman di sekolah (Santrock, 2002), sehingga dapat dilihat peran teman sebaya dalam kehidupan anak. Teman sebaya dapat menjadi pengaruh positif atau negatif terhadap seseorang. Teman yang baik akan memberikan dukungan untuk bertahan terhadap stress (Santrock, 2002). Menurut Susanto dan Indrawati (2020) teman sebaya dapat menjadi sarana individu untuk melakukan sharing, memberikan masukan, dan saling memberikan dukungan. Kasih sayang dan dukungan teman sebaya dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap seseorang dalam melakukan penyesuaian diri pada lingkungan sosial karena akan menumbuhkan rasa nyaman dan kepercayaan diri seseorang. Namun bila seorang anak tidak mendapatkan dukungan sosial dari teman

sebayanya maka anak tersebut akan cenderung menjadi anak yang pendiam, tidak memiliki banyak teman dan sulit bergaul sehingga terjadi penyesuaian diri yang buruk (Novi, dkk 2021).

Arnett (2013) menyatakan bahwa individu biasanya meninggalkan rumah, dikarenakan bekerja maupun belajar di sekolah, sehingga kelekatan dan aktivitas dengan teman sebayanya menjadi lebih tinggi daripada keluarganya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Susanto dan Indrawati (2020) yang berjudul “Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri pada siswa Arama Virgo Fidelis Bawen” menyatakan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan teman sebaya dengan penyesuaian diri. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi dukungan yang diberikan oleh teman sebaya, maka semakin baik penyesuaian diri yang dilakukan oleh siswa. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Hasan dan Handayani (2014) yang berjudul “Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri Siswa Tunarungu di Sekolah Inklusi”. Penelitian ini menghasilkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan teman sebaya terhadap penyesuaian diri.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara regulasi diri dan dukungan teman sebaya dengan penyesuaian diri siswa.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan antara regulasi diri dan dukungan teman sebaya dengan penyesuaian diri siswa.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis yaitu berupa kontribusi bagi perkembangan khasanah ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan mengenai hubungan antara regulasi diri dan dukungan teman sebaya dengan penyesuaian diri siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara regulasi diri dan dukungan teman sebaya terhadap penyesuaian diri di sekolah.

b. Bagi Peneliti Lain: Sebagai referensi bagi penelitian sejenis dan pengembangan penelitian berikutnya yang berkaitan dengan regulasi diri dan dukungan teman sebaya terhadap penyesuaian diri di sekolah.