

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah masa pencarian jati diri. Menurut psikologi, Masa remaja adalah periode yang harus dilalui individu sebelum mencapai masa dewasa. Atau bisa disebut periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa. Agustiani (2009) mengatakan bahwa remaja diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan fisik, kognitif dan psikis. Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Peserta didik pada taraf Sekolah Menengah Atas termasuk kategori remaja. Pendidikan merupakan salah satu faktor terpenting dalam pembangunan suatu negara. Salah satu bentuk pendidikan adalah pesantren. Menurut Arifin, Pesantren adalah lembaga pendidikan agama Islam dengan sistem asrama (kompleks) tempat peserta didik menerima pendidikan agama melalui pengajaran atau madrasah, sepenuhnya di bawah kepemimpinan dari seorang atau beberapa kiai yang berkarakter kharismatik dan mandiri dalam berbagai aspek, dalam (Nuryani, 2019). Pesantren merupakan suatu bentuk pendidikan agama yang diselenggarakan oleh pemerintah dan atau umat beragama sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan dan dapat diselenggarakan melalui jalur formal, informal, dan informal. Pada saat yang sama, sistem pendidikan pesantren berbeda dari sistem pendidikan lain di mana di pondok pesantren, peserta didik harus tinggal di asrama selama 24 jam.

Menurut Putro (2017) masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Sedangkan Anna Freud, berpendapat bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orangtua dan cita-cita mereka, di mana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa

depan.

Dasmita (2013) mengatakan bahwa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya. Terjadinya perubahan kejiwaan menimbulkan kebingungan dikalangan remaja, mereka mengalami penuh gejolak emosi dan tekanan jiwa sehingga menyimpang dari aturan dan norma-norma sosial yang berlaku dikalangan masyarakat. Menurut Mataputun and Saud (2020) Dalam proses perkembangan kematangan psikologis dan biologis, remaja kerap menghadapi ketegangan, kebingungan, dan kekhawatiran. Remaja menjadi gemar coba-coba dalam emosi labil sehingga mudah terpengaruhi. Kurangnya kemampuan beradaptasi kaum muda memiliki efek negatif dalam banyak hal. tidak hanya dalam hal mengatasi hambatan proses pendidikan di sekolah, tetapi juga dalam hal dampaknya terhadap kehidupan di masyarakat luas.

Penyesuaian diri merupakan hal yang penting yang harus dimiliki oleh individu karena penyesuaian diri akan mempengaruhi bagaimana tumbuh kembang seorang remaja baik dalam hal psikologis maupun biologis dalam lingkungan sekitar (Rusdayanti and Setyani, 2019).

Adaptasi diri adalah salah satu prasyarat terpenting untuk menciptakan kesehatan mental secara individu. Banyak orang menderita dan tidak mampu membuat hidupnya bahagia. karena dia tidak bisa mengikuti kehidupan keluarga, sekolah, di tempat kerja dan di masyarakat pada umumnya. Tidak jarang orang-orang ini juga bertemu mengalami stres dan depresi karena tidak dapat menyesuaikan kondisi stres (Adiningtiyas, 2016).

Kemampuan beradaptasi atau penyesuaian diri juga dipengaruhi oleh cara individu tersebut diorganisasikan dalam lingkungan sosialnya. Pengaturan diri ini sering disebut sebagai pengaturan diri atau self-regulation. Hal ini karena pengaturan diri sangat erat kaitannya dengan bagaimana individu mengorganisasikan dirinya dalam lingkungan sosialnya. Bandura dalam Alwisol (2012), menyatakan bahwa pengaturan diri adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku seseorang dan merupakan salah satu pendorong utama kepribadian manusia, termasuk observasi, penilaian diri dan respon. Menurut Atriknson dan (Rozali, 2014), pengaturan diri adalah sarana untuk memantau

perilaku individu dan mengendalikan kondisi stimulus untuk memperbaiki perilaku yang tidak sesuai. Pembelajar mandiri memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (1) memiliki tujuan belajar yang jelas, (2) mengutamakan proses di atas hasil belajar, (3) menunjukkan minat belajar yang kuat, dan (4) menunjukkan penggunaan metode koreksi diri. Mengarahkan kegiatan pendidikan, (5) Memantau sendiri keterampilan dan kekurangan yang mempengaruhi pembelajaran, (6) Penilaian kemajuan dan hasil belajar, (7) Strategi pembelajaran yang digunakan, (8) Kemampuan beradaptasi dengan lingkungan belajar.

Penyesuaian diri merupakan hal yang sangat penting dan harus dilakukan untuk perkembangan individu atau makhluk hidup agar tidak sulit untuk tenang dan merasa menyesal di kemudian hari. Ketika seseorang gagal dan tidak dapat menyelesaikan atau menjalani proses penyesuaian, mereka cenderung pesimis, tidak bahagia dan tidak mampu menghadapi atau menerima kenyataan yang terjadi atau dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Seperti yang dijelaskan *Havighurst*, tugas perkembangan yang terjadi selama periode waktu tertentu dalam kehidupan individu, jika berhasil diselesaikan, menciptakan rasa gembira dan mengarah pada kesuksesan dalam melakukan tugas selanjutnya. Sebaliknya, jika Anda tidak menyelesaikan tugas-tugas perkembangan anda, anda akan merasa tidak bahagia dan berjuang untuk menghadapi tugas-tugas perkembangan selanjutnya (Laudika, 2020).

Bentuk penyesuaian adalah harapan diri terdiri dari ekspektasi diri, ekspektasi keluarga dan harapan untuk perubahan, membentuk penyesuaian diri harapan dapat dilihat sebagai anak menginginkan perubahan yang diharapkan dirinya dan lingkungannya lebih baik dari yang diharapkan dalam bentuk penyesuaian diri, yaitu imajinasi terdiri dari pencapaian diri mereka sendiri, membuat game dan minat mereka membentuk adaptasi untuk keuntungan pribadi terlihat karena anak-anak mendapatkan lebih banyak pengetahuan dan informasi disitulah letak keunikan anak adaptif sendiri (Rusdayanti and Setyani, 2019)

Menurut Haber & Runyon (Rufaida & Erin, 2017) bahwa penyesuaian diri yaitu suatu proses, bukan merupakan keadaan yang statis. Penyesuaian diri dikatakan efektif apabila ditandai dengan seberapa baik individu mampu

menghadapi situasi dan kondisi. Makna dari pandangan ini adalah seseorang yang mampu secara efektif memahami situasi dan kondisi lingkungannya, serta mampu mengatasi konflik - konflik yang ada pada dirinya dengan tidak menimbulkan perilaku yang merugikan, dapat dikatakan sebagai orang yang mampu menyesuaikan diri. pada dasarnya penyesuaian diri adalah suatu hal yang penting bagi proses kehidupan setiap individu, penyesuaian diri berperan penting terhadap bagaimana cara individu memperoleh keharmonisan dengan baik secara jasmani dan rohani.

Penyesuaian diri yang rendah dapat dilihat dari penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa di (Mas Salimpaung, 2018). siswa di Mas Salimpaung memiliki penyesuaian diri yang rendah dalam lingkup sekolah terutama pada tata tertib dan peraturan sekolah (Jurmanisak and Fitriani, 2020) Menurut Goleman (2016) bahwa seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang rendah dipengaruhi oleh cara kerja dalam kecerdasan emosional pada masing-masing individu, sehingga memperoleh penyesuaian diri yang diinginkan.

Hasil observasi awal di SMAN 1 Baureno, menemukan fenomena yang berkaitan dengan penyesuaian diri. Berdasarkan hal tersebut maka dirasa perlu bagi peserta didik kelas X untuk meregulasi diri dengan baik. Melalui *self regulation* dapat membantu proses penyesuaian diri peserta didik dengan lingkungan sekolah. Jika peserta didik sudah mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan maka peserta didik akan lebih optimal dalam mengikuti setiap pembelajaran. Selain itu *self regulation* juga berperan penting dalam pembentukan karakter untuk medisiplinkan diri peserta didik.

Sementara faktor lingkungan mempengaruhi pembentukan keterampilan sosial, individu memiliki tingkat pengambilan keputusan internal atas perilaku mereka sendiri termasuk kontrol atas perilaku mereka sendiri, Penyesuaian diri dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah Regulasi Diri. Teori kognisi sosial Bandura dalam Alwisol memperkuat hal ini bahwa manusia tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh lingkungannya karena kemampuan untuk menemukan perilaku mereka yang sering disebut cerminan perilaku hal ini juga berlaku ketika individu

menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya individu memiliki kemampuan untuk mengatur, mengontrol dan memutuskan perilakunya sendiri dalam menghadapi berbagai pengaruh lingkungan, sehingga tercapai pengaturan diri yang baik. Oleh karena itu memerlukan sebuah kecerdasan emosional untuk menumbuhkan penyesuaian diri pada individu.

Menurut Siswanto (2007) Individu yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri ditandai hal-hal sebagai berikut: (1) memiliki persepsi yang akurat terhadap realita, (2) mempunyai kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stress dan kecemasan, (3) memiliki gambaran yang positif tentang dirinya, (4) memiliki kemampuan mengekspresikan perasaannya, (5) dapat membangun relasi interpersonal baik. Keterampilan penyesuaian diri yang baik sangat penting bagi peserta didik ketika berinteraksi di lingkungan sekolah. Dikarenakan dengan penyesuaian diri, peserta didik akan merasa aman, bahagia dan memiliki sikap dan pendapat yang positif. Hal ini akan memungkinkan peserta didik untuk dengan mudah berpartisipasi dalam kegiatan belajar mengajar untuk mencapai hasil akademik yang memuaskan. Masalah penyesuaian diri di sekolah dapat terjadi ketika peserta didik memasuki jenjang sekolah barunya. Peserta didik sekolah menengah atas merupakan individu yang berada pada tahap remaja awal menjelang dewasa. Hurlock dalam (Riskiyani, 2017) menyatakan bahwa tantangan terbesar bagi siswa saat ini berkaitan dengan adaptasi. Dimana siswa perlu memahami keadaan lingkungannya dan menanggapiya secara matang, tepat dan efisien.

Salah satu faktor internal yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah kecerdasan emosi. Chaplin dalam (Ulfah, 2016) menyatakan bahwa kematangan emosi adalah kondisi atau keadaan untuk mencapai tingkat kematangan tertentu dalam perkembangan emosi. Kematangan emosi memainkan peran yang sangat penting dalam kemampuan beradaptasi. Kecerdasan emosi adalah salah satu nilai dasar pribadi. Orang yang mampu mengekspresikan emosinya secara tepat dengan pengendalian diri yang baik dikatakan matang secara emosional. Menurut Sangtam (2019) mengemukakan peserta didik yang memiliki kecerdasan emosi yang baik ditunjukkan dengan kemampuan mengelola emosi dan pola ekspresinya terlihat jelas serta dapat

dikenali, dapat mengatur emosinya, berpikir terlebih dahulu dalam mengambil keputusan, memiliki konsep diri dan harga diri yang seimbang, dapat melatih emosinya di waktu dan tempat yang tepat. Siswa yang pandai mengendalikan dan menjaga emosinya.

Menurut Goleman (Maitrianti, 2021) dalam kecerdasan emosional adalah kemampuan manusia untuk mengatur kehidupan emosionalnya dengan kecerdasan menjaga keharmonisan emosional dan mengungkapkan melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk memantau perasaan dan emosinya pada diri sendiri dan orang lain, kemudian mampu membedakan antara keduanya, dan kemudian menggunakan pengetahuan itu untuk memandu pikiran dan tindakan selanjutnya. Seseorang dengan Kecerdasan Emosional (EQ) yang berkembang dengan baik cenderung berhasil dalam hidup karena mampu mengendalikan pola pikir yang mendorong produktivitas (Maitrianti, 2021). Kecerdasan emosional sebagai kemampuan dan kesadaran emosi untuk mengolah emosi, menyadari perasaan orang lain, berempati, menghibur, mengarahkan, mengendalikan dorongan hati, menunda kepuasan, memotivasi diri sendiri, isyarat sosial dengan membaca buku orang lain dan untuk mengatasi naik turunnya kehidupan (Izzati, 2017) untuk memperoleh penyesuaian diri yang maksimal dalam diri individu selain dibutuhkan adanya kecerdasan emosional juga dibutuhkan *self regulation* pada individu sehingga mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

Self regulation dalam belajar merupakan salah satu faktor penting yang harus diperhatikan untuk mencapai hasil belajar yang baik, dimana siswa seharusnya dapat mengatur jam belajarnya sendiri, memilih kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang prestasi akademiknya, dan menyusun strategi dalam belajar yang dapat menandakan bahwa ia mampu bertanggung jawab atas dirinya sendiri (Farah, Suharsono and Prasetyaningrum, 2019).

Self-regulation dalam belajar aktif siswa secara metakognitif, motivasi dan perilakunya dalam belajar. *Self-regulation of learning* juga merupakan

kemampuan individu yang aktif secara metakognitif untuk belajar dan berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Jadi siswa yang aktif terlibat di dalam kelas, siswa dengan *self-regulation* yang tinggi dalam belajar, dan sebaliknya anak-anak yang umumnya pasif di kelas, dapat ditunjukkan bahwa anak-anak tersebut memiliki *self-regulation* yang rendah/kurang (Anselmus and Parikaes, 2018). Menurut Bandura dalam (Efendi, Sandayanti and Hutasuhut, 2020) *self regulation* dalam belajar sebagai suatu keadaan individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, pengendali motivasi dan tujuan akademik, pengelola sumber belajar, serta menjadi pelaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar (Efendi, Sandayanti and Hutasuhut, 2020). Berdasarkan hal tersebut maka dirasa perlu bagi peserta didik kelas X untuk meregulasi diri dengan baik. Melalui *self regulation* dapat membantu proses penyesuaian diri peserta didik dengan lingkungan . Jika peserta didik sudah mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan maka peserta didik akan lebih optimal dalam mengikuti setiap pembelajaran. Selain itu *self regulation* juga berperan penting dalam pembentukan karakter untuk mendisiplinkan diri peserta didik. Dari fenomena ini telah membangkitkan rasa ingin tahu dan kepedulian peneliti sebagai peserta didik jurusan bimbingan dan konseling berpartisipasi dalam meneliti dan mengeksplorasi lebih dalam dari aspek ilmiah bimbingan dan konseling. Sehingga peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan *Self Regulation* Terhadap Kemampuan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas X SMAN 1 BAURENO ”. oleh karea itu peneliti memilih judul hubungan antara kecerdasan emosional dan self regulation terhadap kemampuan penyesuaian diri pada siswa kelas X SMAN 1 Baureno.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diperoleh rumusan masalah sebagai berikut :

1. Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan penyesuaian diri siswa kelas X SMAN 1 Baureno ?

2. Bagaimana hubungan antara *self regulation* dengan kemampuan penyesuaian diri siswa kelas X SMAN 1 Baureno ?
3. Bagaimana hubungan antara kecerdasan emosional dengan *self regulation* dengan kemampuan penyesuaian diri siswa kelas X SMAN 1 Baureno ?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan penyesuaian diri siswa kelas X SMAN 1 Baureno ?
2. Untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *self regulation* dengan kemampuan penyesuaian diri siswa kelas X SMAN 1 Baureno ?
3. Untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kecerdasan emosional dengan *self regulation* dengan kemampuan penyesuaian diri siswa kelas X SMAN 1 Baureno ?

1.4 Manfaat penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi yang bermanfaat berupa:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang bimbingan dan konseling, serta membantu peserta didik mengembangkan keterampilan pengaturan diri yang baik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan peserta didik agar dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri sehingga dapat mencapai prestasi belajar yang maksimal

1.4.2.2. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah masukan

bagi guru dalam menangani masalah penyesuaian diri peserta didik. Sehingga guru dapat lebih terinspirasi untuk meningkatkan, mengembangkan dan menentukan cara efektif dalam mendukung peserta didik di sekolah.

1.4.2.3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan membantu pihak sekolah untuk lebih meningkatkan mutu pendidikan sehubungan dengan kemampuan penyesuaian diri peserta didik.

1.5 Batasan Masalah

Berdasarkan uraian yang terdapat di latar belakang masalah, maka peneliti membatasi masalah yang diteliti pada hubungan antara kecerdasan emosional dan *self regulation* dengan kemampuan penyesuaian diri di lingkungan sekolah SMAN 1 Baureno.

1.6 Asumsi Penelitian

Masalah penyesuaian diri di sekolah dapat muncul ketika anak mulai memasuki jenjang sekolah yang baru, dimana peserta didik dituntut untuk memahami situasi dan bereaksi positif dengan lingkungan barunya. Keterampilan penyesuaian diri yang baik sangat penting bagi peserta didik ketika berinteraksi di lingkungan sekolah. Dikarenakan dengan penyesuaian diri, peserta didik akan merasa aman, bahagia dan memiliki sikap dan pendapat yang positif. Hal ini akan memungkinkan peserta didik untuk dengan mudah berpartisipasi dalam kegiatan belajar mengajar untuk mencapai hasil akademik yang memuaskan. Ada dua faktor yang mempengaruhi terbentuknya penyesuaian diri yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi terbentuknya penyesuaian diri adalah memiliki kecerdasan emosional yang baik, peserta didik yang mempunyai kecerdasan emosi tinggi maka akan menunjukkan sikap bertanggung jawab dan dapat bekerja sama dengan orang lain serta dapat mengontrol emosinya

sehingga akan terciptanya kemampuan penyesuaian diri yang baik. Selain itu, Kemampuan penyesuaian diri juga dipengaruhi oleh bagaimana individu mengorganisasikan dirinya dalam lingkungan sosial. Pengaturan diri bisa disebut dengan *self-regulation*. *Self-regulation* dapat mempengaruhi kemampuan diri sebab dengan adanya *self-regulation* peserta didik dapat menentukan tindakan dan pengaturan dirinya untuk menghasilkan perilaku yang positif agar tercapai tujuan yang diinginkan sehingga ia akan berusaha melakukan penyesuaian diri. Dari paparan penjelasan diatas maka dapat diasumsikan bahwa ada hubungan antara kecerdasan emosional dan self regulation dengan kemampuan penyesuaian diri di lingkungan sekolah SMAN 1 Baureno.

