

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia yang memiliki beratus suku bangsa, bahasa daerah dan ribuan pulau tidaklah menjadi sebuah hambatan untuk menjadi sebuah bangsa untuk menjadi sebuah bangsa karena adanya kemauan dan tekad untuk hidup bersama. Pendidikan merupakan usaha sadar untuk mendewasakan manusia pendidikan. Pandemi Virus Covid 19 sekarang ini semakin menyebar ke berbagai daerah khususnya di negara Indonesia, hal tersebut menimbulkan dampak baik itu dampak negatif maupun positif. Akibatnya proses pembelajaran menjadi terhambat, pembelajaran yang awalnya tatap muka kini menjadi pembelajaran daring. Indonesia sekarang ini memasuki masa New Normal atau kehidupan baru yang mana pemerintah memberikan arahan agar masyarakat memakai masker, sering mencuci tangan, menjaga jarak, dan lain sebagainya. New Normal merupakan kehidupan baru di mana masyarakat tetap melakukan berbagai aktivitas seperti biasa namun tetap menerapkan protokol kesehatan yang telah ditetapkan pemerintah agar penyebaran Virus Covid 19 dapat teratasi. Berbanding terbalik jika masyarakat tidak memperhatikan protokol kesehatan maka pelaksanaan New Normal akan menimbulkan angka kasus Virus Covid 19 semakin meningkat. Jika dalam pelaksanaan New Normal gagal maka akan berisiko terhadap meningkatnya penyebaran Virus Covid 19 contohnya seperti negara Korea Selatan, (Fatimah, 2021). Di era new normal ini banyak aspek yang harus melakukan beberapa perubahan salah satu diantaranya adalah pendidikan.

Pendidikan merupakan salah satu pilar penting dalam perkembangan suatu bangsa karena melalui pendidikanlah manusia memperoleh pekerti dalam kehidupannya. Banyak negara-negara maju di wilayah Eropa, Amerika bahkan Asia yang menekankan pembangunan negaranya di bidang peningkatan kualitas sumber daya manusia terlebih dahulu melalui pendidikan sebagai fondasi dalam meningkatkan pembangunan dalam bidang lainnya. Sejalan dengan hal tersebut, Indonesia juga memiliki rumusan tujuan pendidikan nasional yang ada dalam undang-undang sistem pendidikan Nasional Indonesia No, 20 tahun 2003 yaitu Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Untuk mewujudkan tujuan dari pendidikan tersebut, seluruh stakeholder haruslah benar-benar memberikan perhatian yang serius. Pendidikan identik dengan upaya melakukan transfer pengetahuan dengan merealisasikan program pembelajaran dalam bentuk proses belajar mengajar (Sinaga, 2019).

Menurut Dewey (dalam Putria, 2020) pendidikan sebagai sebuah rekonstruksi atau reorganisasi pengalaman agar lebih bermakna, sehingga pengalaman tersebut dapat mengarahkan pengalaman yang ada didapat berikutnya. Sedangkan menurut Brubacher (dalam putria, 2020) pendidikan merupakan sebuah proses pengembangan potensi, kemampuan dan kapasitas manusia yang mudah dipengaruhi oleh kebiasaan, kemudian disempurnakan

dengan kebiasaan- kebiasaan yang baik untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Proses kegiatan belajar mengajar merupakan interaksi diantara peserta didik dan guru dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

Sugihartono dkk (dalam Sinaga, 2019) menyatakan bahwa implementasi berbagai model pembelajaran merupakan upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh para pendidik untuk menyampaikan ilmu dan pengetahuan, mengorganisasi dan menciptakan sistem lingkungan dengan berbagai metode sehingga peserta didik dapat melakukan kegiatan pembelajaran secara efektif dan efisien dengan hasil yang optimal (Sinaga, 2019). Proses pembelajaran merupakan kegiatan interaksi antara guru dan peserta didik di kelas. Dalam proses pembelajaran melibatkan kegiatan belajar dan mengajar yang dapat menentukan keberhasilan siswa serta untuk mencapai tujuan pendidikan. Belajar merupakan suatu perubahan perilaku yang terjadi pada individu, yang sebelumnya tidak bisa menjadi bisa atau mahir.

Menurut Marquis & Hilgard (dalam Putria dkk, 2020) belajar merupakan suatu proses mencari ilmu yang terjadi dalam diri seseorang melalui pelatihan, pembelajaran, dan lain-lain sehingga terjadi perubahan dalam diri. Pada dasarnya belajar merupakan sebuah proses pembelajaran seperti yang dijelaskan Pane & Dasopang (dalam Putria, 2020) mengenai proses pembelajaran, menurutnya proses pembelajaran adalah suatu sistem yang melibatkan satu kesatuan komponen yang saling berkaitan dan saling berinteraksi untuk mencapai suatu hasil yang diharapkan secara optimal sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dalam proses pembelajaran kita tentu membutuhkan kerja sama antara siswa dan guru. Dimana siswa adalah salah satu komponen manusiawi yang menempati

posisi sentral dalam proses belajar mengajar dimana di dalam proses belajar mengajar, siswa sebagai pihak yang ingin meraih cita-cita, memiliki tujuan dan kemudian ingin mencapainya secara optimal. Pada siswa diperlukan proses dibutuhkan penyesuaian diri dalam menjalankan proses pembelajaran.

Penyesuaian Diri menurut Schneiders (dalam Khoirunnisa, 2021) merupakan proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan di mana ia tinggal. Menurut Kartono (dalam Khoirunnisa, 2021) penyesuaian diri adalah suatu usaha seseorang untuk mencapai kesetaraan pada diri sendiri dan lingkungan, individu dikatakan dapat menyesuaikan diri dengan baik apabila mampu melakukan respon-respon yang matang.

Menurut Fatimah (dalam Khoirunnisa, 2021) individu yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai dengan tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan, tidak menunjukkan mekanisme pertahanan yang salah, tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahannya, mampu belajar dari pengalaman dan bersikap realistis dan objektif. Berdasarkan ketiga definisi di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu usaha yang dilakukan individu untuk mencapai penyesuaian dengan lingkungan barunya. (Khoirunnisa, 2021).

Ghufron dan Risnawati (dalam Ainiyah dkk, 2020), menyebutkan penyesuaian diri sebagai kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan. Kemudian, tercipta keselarasan antara individu dan realita. Penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan dan frustrasi-frustrasi secara efisien. Penyesuaian diri dalam perspektif disiplin ilmu psikologi adalah suatu proses perubahan dalam diri dan lingkungan, dimana individu harus dapat mempelajari tindakan atau sikap baru untuk hidup dan menghadapi keadaan tersebut sehingga tercapai kepuasan dalam diri, hubungan dengan orang lain dan lingkungan sekitar.

Menurut Schneiders (dalam Khoirunnisa, 2021) terdapat lima faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri Kondisi fisik yang meliputi Hereditas dan konstitusi fisik, Sistem utama tubuh, Kesehatan fisik, kedua Kepribadian yang meliputi Kemauan dan kemampuan untuk berubah (*modifiability*), Pengaturan diri (*self regulation*) dan Realisasi diri (*self realization*) dan Intelegensi, ketiga Proses belajar yang meliputi Belajar, Pengalaman, Latihan, dan Determinasi diri, keempat Lingkungan yang meliputi Lingkungan keluarga, Lingkungan sekolah, Lingkungan masyarakat dan Agama serta budaya. Adapun faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu regulasi diri.

Regulasi diri merupakan proses penyesuaian yang bersifat mengoreksi diri sendiri, yang dibutuhkan untuk menjaga seseorang tetap berada pada jalur menuju

tujuan dan penyesuaian tersebut berasal dari dalam diri sendiri, (Carver & Scheier dalam Ariati, 2014). Regulasi diri adalah proses seseorang mengaktifkan dan memelihara pikiran, perasaan, dan tindakannya untuk mencapai tujuan personal Zimmerman (dalam Ariati, 2014). baik tujuan yang bersifat akademik, emosional, sosial. Regulasi diri mencakup area kehidupan yang luas, termasuk lingkungan akademik. Pembelajar yang mampu melakukan regulasi diri cenderung berhasil secara akademik. Mereka mampu belajar secara efektif dengan mengkombinasikan keterampilan belajar akademis (*academic learning skill*) dan kontrol diri yang membuat proses belajar menjadi lebih mudah sehingga mereka lebih termotivasi, (Ariati, 2014).

Zimmerman & Schunk (dalam Winata, 2018), Regulasi diri didefinisikan sebagai tingkatan dimana siswa aktif melibatkan metakognisi, motivasi, dan perilaku dalam proses belajar. Dalam psikologi pendidikan regulasi diri memiliki berbagai macam pengertian. Bandura mendefinisikan regulasi diri sebagai suatu keadaan di mana siswa yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi pelaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar.

Siswa yang dikatakan melakukan regulasi diri dalam belajar menurut Pintrich (dalam Farah dkk, 2019) yaitu siswa yang menetapkan tujuan dan merencanakan kegiatannya, melakukan monitor dan kontrol terhadap aspek kognitif, motivasi serta tingkah lakunya dalam mencapai tujuan tersebut. Istilah lain yang sering digunakan untuk regulasi diri dalam belajar adalah *self regulated*

learning. Regulasi diri dalam belajar, dimana siswa mampu melakukan pengkondisian, pengaturan, pengawawasan dan pengendalian, baik pikiran, perasaan serta sikap, dan tindakan secara teratur dalam upaya memperoleh solusi pemecahan masalah sebagai tujuan akhir.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 25 Agustus 2022 kepada beberapa siswa MAN 3 kelas XI IPA, masih banyak siswa yang mengalami masalah dalam melakukan proses penyesuaian diri dalam menghadapi era new normal, seperti siswa yang tidak mampu mengikuti aturan protokol kesehatan (memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan), melakukan tindakan-tindakan yang melanggar aturan sekolah. Siswa juga mengalami kesulitan beradaptasi saat peralihan pembelajaran di masa *new normal* seperti belajar dari *online* ke *offline*. Pembelajaran *online* dan *offline* sangat berbeda, karena saat pembelajaran *online* siswa bisa *searching* di *google*, minta jawaban teman, copas (*copy* dan *paste*) dan untuk persiapan pembelajarannya saat bangun tidur siang siswa bisa langsung kelas, tanpa mandi, ganti baju, alat tulis dan lain lain. Sebagian orang tua menganggap belajar *online* itu santai sehingga beberapa diantaranya menyuruh anak-anaknya membantu pekerjaan rumah dibandingkan fokus ke pembelajaran yang semestinya.

Sementara pada saat pembelajaran *offline* siswa harus terbiasa mengikuti *rules* (aturan) yang berlaku dalam proses belajar seperti: memahami materi *offline*, bangun lebih pagi, mempersiapkan alat sekolah dan baju harus dari malam, tidur cepat, bangun cepat". Aktifitas-aktifitas tersebut tentunya sangat berpengaruh pada perilaku aktif dan motivasi siswa. Sehingga penting bagi siswa

untuk mengaktifkan, memelihara pikiran, perasaan dan tindakannya ketika pembelajaran *offline* berlangsung. 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

Pada hasil wawancara juga ditemukan siswa juga mempunyai regulasi diri yang kurang baik, hal ini terlihat dari sering terjadinya penundaan pengerjaan tugas ataupun penundaan belajar menjelang ulangan, siswa juga mengatakan mata pelajaran yang sulit dipahami karena, tingkatan pelajaran yang semakin susah, serta jurusan yang tidak sesuai dengan minat yang di inginkan siswa, siswa tidak mampu membuat strategi untuk melanjutkan keinginan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi seperti masuk ke universitas terbaik yang siswa inginkan. Siswa cenderung bermain bersama teman dan melakukan hal-hal yang menyenangkan sehingga setelah melakukan kegiatan tersebut para siswa merasa kelelahan, tidak mempunyai waktu lagi untuk mempersiapkan diri menjelang ujian. Banyak diantara siswa yang masih merasa terbebani dengan peraturan yang dibuat oleh sekolah seperti sholat berjamaah, sholat jumat disekolah, rambut yang panjang, celana pensil, tidak boleh terlambat datang kesekolah, memakai atribut lengkap dan mematuhi protokol kesehatan.

Penelitian tentang hubungan regulasi diri dengan penyesuaian diri telah dilakukan oleh Ainiyah dkk (2020), dengan judul Hubungan Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja. Didapatkan kesimpulan dari peneliti bahwa adanya hubungan yang positif, sangat signifikan antara regulasi diri dengan penyesuaian

diri pada remaja santri baru di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo. Hal tersebut juga berarti bahwa semakin tinggi regulasi diri santri maka semakin baik penyesuaian dirinya. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Farikah Isnaini (2017), dengan judul “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren di Surakarta”. Penelitian lain juga dilakukan oleh Neila Nabila (2019) dengan judul Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada Santri Remaja Pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah terletak pada sampel yang digunakan, waktu penelitian, tempat penelitian, dan variabel yang mempengaruhi penyesuaian diri.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena-fenomena yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan antara Regulasi diri dengan Penyesuaian Diri pada Siswa MAN 3 Padang di Era *New Normal*.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah ditentukan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan regulasi diri dengan penyesuaian diri pada siswa MAN 3 Padang di era *new normal* ?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan regulasi diri dengan penyesuaian diri pada siswa MAN 3 Padang di era *new normal*.

D. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan, baik secara teoritis maupun praktis, diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini membahas tentang Hubungan Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada Siswa MAN 3 Padang di Era *New Normal*. Diharapkan dapat memberikan manfaat dan sumbangan yang positif bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya pada bidang psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Untuk Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi pemahaman mendalam mengenai regulasi diri dengan penyesuaian diri. Serta menambah informasi mengenai kondisi yang dialami.

b. Untuk Sekolah

Bagi sekolah diharapkan hasil penelitian ini menjadi pedoman terhadap permasalahan regulasi diri dan penyesuaian diri yang terjadi pada sebagian siswa.

c. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai Hubungan Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa MAN 3 Padang di Era *New Normal*. Selain itu hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya terkait dengan regulasi diri dengan penyesuaian diri.