

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Remaja di Sekolah Menengah Atas atau SMA pasti mengalami perubahan yang berdampak pada perilakunya. Perubahan yang dialami remaja pada masa transisi menuju sekolah menengah lanjutan berupa meningkatnya tanggung jawab dan kemandirian karena berkurangnya ketergantungan pada orang tua, perubahan struktur kelas dari yang kecil menjadi besar di sekolah, perubahan pada lingkungan sekolah, teman-teman baru dan perubahan pada peningkatan perhatian pada prestasi (Saraswati, 2019). Pada masa remaja ini siswa sedang melakukan pencarian identitas diri. Hurlock (2015) mengemukakan bahwa masa remaja adalah masa yang menentukan kehidupan di masa depan, karena pada masa ini perilaku dan aktivitas yang dilakukan merupakan langkah awal dalam mengukir kehidupan yang lebih baik untuk masa depan mereka.

Menurut Kay (dalam Jannah, 2016) pada masa remaja ini, individu memiliki tugas perkembangan yang meliputi harus sudah mampu untuk menerima kekurangan dan kelebihan dirinya (keadaan dirinya) secara utuh baik fisik, kebiasaan, kepribadian, maupun cara berpikirnya, harus mampu mengembangkan *skill* komunikasi dengan orang lain secara lebih luas, Menemukan rule model yang tepat untuk dijadikan identitas nya, sudah mampu mengendalikan dirinya secara baik, serta sudah mampu untuk meninggalkan sikap atau perilaku yang kekanak-kanakan dan mulai menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru.

Data kasus covid yang dipublikasikan oleh Humas BNPB pada 15 September 2022 telah mengalami penurunan, tercatat bertambah 2.651 kasus baru (3.915 pasien sembuh dan pasien meninggal berjumlah 21 kasus) dengan total kasus covid di indonesia sejak Maret 2020 hingga saat

ini berjumlah 6.215.711 kasus (Sidik, 2022). Pola penurunan kasus covid-19 tersebut cukup lambat sehingga membuat semua orang yang hendak beraktifitas keluar rumah harus tetap memperhatikan protokol kesehatan dengan cuci tangan, memakai masker, menjaga jarak dan lain-lain (Yuningsih, 2020). Kebiasaan baru tersebut ditegaskan oleh Presiden Jokowi bahwa istilah new normal dengan tatanan baru agar dapat berdampingan dengan covid-19 dan kehidupan bisa berjalan dengan memperhatikan aturan-aturan kesehatan yang sudah ditetapkan (Habibi, 2020).

Sejak tanggal 12 Mei 2022, Dinas Pendidikan (Disdik) Kota Bekasi menetapkan bahwa 100% Pembelajaran Tatap Muka (PTM) berlaku bagi seluruh jenjang pendidikan mulai dari TK hingga SMA. Selama PTM 100% berlangsung, pihak sekolah dan para siswa harus tetap menerapkan Protokol kesehatan (Prokes) dengan sangat ketat (Kompas.com). Kebijakan tersebut telah berlaku di SMA Negeri 3 Tambun Selatan atau bisa juga disebut Green School (GS). Berdasarkan mini survey yang telah peneliti lakukan di lokasi, menemukan bahwa SMA Negeri 3 Tambun Selatan telah kembali menerapkan pembelajaran tatap muka (PTM) secara *full day*. Pembelajaran dimulai pukul 07:00 dan berakhir pada pukul 15:30. Dimana siswa dan siswi harus sudah berada di sekolah pada pukul 06:55 agar sebelum pembelajaran dimulai, mereka dapat mempersiapkannya dengan baik dan tidak tergesa – gesa. Penerapan pembelajaran tatap muka (PTM) berbeda dengan pembelajaran normal yang pernah diterapkan oleh para siswa. Adanya perubahan yang signifikan ini memerlukan adaptasi dan persiapan kebiasaan baru yang harus dilakukan oleh siswa (Nasution et al., 2022).

Setelah kurang lebih dua tahun para siswa belajar secara online, kini mereka kembali belajar ke sekolah. Ketika masuk kembali tatap muka ke sekolah, peneliti menemukan bahwa dalam satu hari banyak siswa yang izin sakit atau tidak masuk. Hal tersebut diungkapkan oleh guru BK,

banyak siswa yang tidak konsisten ketika kembali ke sekolah di genjot sedikit sudah langsung sakit atau tepar. Peneliti juga menemukan bahwa banyak siswa yang kurang fokus ketika mendengarkan materi pembelajaran di kelas, ada yang mengantuk atau tertidur di kelas, dan banyak siswa yang malas mengerjakan tugas. Hal ini diungkapkan oleh guru BK *“ketika pandemi banyak siswa yang tidak ngumpulin tugas, harus dipanggil atau dikasih tau dulu baru mau mengerjakan atau baru mau mengumpulkan dan akhirnya kebiasaan itu terus berlanjut sampai sekarang, namun ada beberapa siswa yang ketika sudah kembali belajar di kelas mulai sadar dan mau mengumpulkan atau mengerjakan tugas”*.

Hasil wawancara kepada 6 siswa kelas XI umumnya ketika kembali belajar di kelas, mereka merasakan tekanan di sekolah, kesulitan dalam hal akademik dikarenakan banyaknya materi pembelajaran yang harus mereka pelajari, kurangnya waktu untuk istirahat karena pulang sore dan banyak tugas. Siswa di kelas XI rata-rata berusia 16 tahun yang mana mereka memasuki usia remaja. Masa remaja tengah berlangsung dari usia 15–17 tahun (Hurlock, 2015). Pada masa ini remaja telah memasuki taraf kematangan kognitif, sosial, emosional dan moral yang akan mempengaruhi akademiknya (Umami, 2019). Maka seharusnya siswa sudah dapat mandiri, mengetahui tanggung jawab dan tugasnya sebagai pelajar.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan dengan guru BK disimpulkan bahwa terdapat beberapa masalah baru ketika siswa kembali belajar di dalam kelas. Salah satunya yaitu masalah kehadiran, siswa jika semakin banyak diberikan tugas, semakin malas juga untuk mengerjakan, karena dikejar-kejar *deadline* dan tidak dikerjakan tugasnya semakin menumpuk. Kemudian siswa melarikan diri dengan tidak masuk sekolah atau bolos, sehingga belajar jadi terganggu, tugas makin banyak dan tidak paham materi yang dijelaskan guru. Hal ini juga disebutkan dalam penelitian Saraswati (2019) dimana 65% siswa luar kota malang

membolos dan main ke kota Malang. Oleh sebab itu, penting adanya kemampuan siswa untuk mengatur atau meregulasi diri dalam belajar.

Kemampuan pengaturan diri pada siswa akan dapat membantu siswa dalam proses belajarnya. Siswa dengan pengaturan diri yang baik akan memiliki rasa tanggung jawab terhadap perkembangan prestasinya, mau dan mampu untuk belajar dengan pemikirannya sendiri, dengan atau tanpa bantuan orang lain dalam hal penentuan metode belajar, tujuan belajar, dan mengevaluasi hasil belajar. Siswa yang dapat mengatur diri dengan baik akan mudah meraih prestasi dan begitupun sebaliknya, siswa dengan pengaturan diri yang rendah cenderung akan malas dalam belajar (Mulyana et al., 2015; Santika & Sawitri, 2016).

Regulasi diri dalam belajar dapat menjadi hal yang sulit di masa awal PTM. Ketika kembali belajar di sekolah, banyak siswa mengalami kesulitan dalam mengelola kemampuan kognitif, manajemen waktu, dan menetapkan suatu tujuan dalam belajar. Permasalahan ini dapat mempengaruhi keberhasilan akademik siswa. Untuk itu, diperlukan adanya kemampuan siswa dalam mengelola kegiatan belajarnya berupa keterampilan mengelola waktu dan strategi belajar menjadi komponen penting dalam pembelajaran bagi siswa untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik di sekolah (Rachmaningtyas & Khoirunnisa, 2022).

Menurut sudut pandang psikologis, kemampuan mengelola kegiatan belajar disebut dengan *self regulation learning*. *Self regulation learning* merupakan kemampuan individu dalam membuat rencana, memonitor, dan mengontrol, serta mengevaluasi diri sendiri dalam belajar (Saraswati, 2019). *Self regulation learning* atau biasa disingkat SLR sering disebut dengan kemampuan mengatur diri pada siswa dalam proses belajar. Dalam bahasa Indonesia *self regulation learning* juga disebut dengan regulasi diri dalam kemandirian belajar atau pembelajaran. Karabenick et al., (Afrizawati et al., 2021) mengemukakan bahwa salah satu komponen dari *self regulation* adalah meregulasi usaha yang berhubungan dengan prestasi

belajar dan mengacu pada niat para siswa untuk mendapatkan sumber, waktu, serta energi agar dapat menyelesaikan tugas penting akademik.

Sama halnya dengan pendapat Schunk, (2012) bahwa siswa yang menelusuri atau mendalami bagaimana tujuan serta evaluasi pada diri sendiri dapat mempengaruhi hasil pembelajaran atau prestasinya. Oleh sebab itu, evaluasi dan juga tujuan adalah bagian dari *self regulation*. Kemudian menurut Lokuketagoda et al., (2016) terdapat beberapa hal positif lain dari *self regulation learning* yaitu ada pada perencanaan, penentuan tujuan, serta memonitoring diri sendiri adalah aspek yang penting bagi prestasi anak-anak dan remaja. Pentingnya siswa harus memiliki kemampuan *self regulation learning* untuk memperlancar keberhasilan dalam proses belajarnya.

Zimmerman dalam Simbolon, (2019) mengemukakan bahwa individu yang memiliki *self regulation learning* adalah individu yang aktif secara metakognisi, motivasi dan perilaku dalam proses belajarnya. *Self regulation learning* terdiri dari 3 aspek umum pembelajaran akademis yakni: 1) Kognisi yaitu proses pemahaman akan kewaspadaan, kesadaran diri dan pengetahuan dalam menentukan metode pembelajaran sebagai salah satu cara dalam proses berpikir. Di SMAN 3 banyak siswa yang kurang fokus ketika mendengarkan materi pembelajaran dimana mereka lebih banyak mengobrol dengan temannya, beberapa dari mereka juga memikirkan hal lain ketika pembelajaran berlangsung, mereka kurang memiliki inisiatif untuk bertanya, dan mereka kurang memahami materi yang dijelaskan oleh guru sehingga banyak yang mengantuk di kelas. 2) Motivasi yaitu berupa pendorong yang ada dalam diri individu mencangkup persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi otonomi yang dimiliki dalam aktivitas belajar. Di SMAN 3, ketika masih belajar secara online ada beberapa siswa yang malas belajar karena kurang memiliki motivasi yang menyebabkan potensi dirinya tidak dapat berkembang dan akhirnya mempengaruhi prestasi belajarnya. 3) Perilaku yaitu upaya

bagaimana individu mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung dalam aktivitas belajar. Di SMAN 3 ada beberapa siswa yang ketika tidak memahai materi yang dijelaskan guru, siswa menjadi malas mengerjakan tugas atau tidak masuk kelas.

Hasil studi yang telah dilakukan oleh Widiyastuti (2012) mendapatkan data tingkat *self regulation learning* siswa kelas XI SMAN 1 Nagreg tahun pelajaran 2011-2012 diperoleh 2,73% SRL tingkat tinggi, 15,45% pada tingkat sedang, sedangkan 46,39% tingkat rendah dan 35,45% tingkat sangat rendah. Kemudian diperkuat oleh penelitian sebelumnya setidaknya terdapat 54,2% siswa yang memiliki kategori tingkat *self regulation learning* rendah pada salah satu siswa di SMAN akselerasi Malang. Sejalan dengan penelitian Savira dan Suharsono (2013) siswa yang tidak memiliki *self regulation learning*, mereka kurang memiliki rencana belajar yang baik, strategi belajar buruk, motivasi belajar relatif rendah dan enggan memaksimalkan potensi yang dimiliki.

*Self regulation learning* dipengaruhi oleh tiga wilayah yang meliputi wilayah person, wilayah perilaku dan wilayah lingkungan (Zimmerman dalam Simbolon, 2019). 1) Faktor dalam diri (*person*), meliputi pengetahuan yang dimiliki siswa, pengetahuan mengenai bagaimana mengarahkan diri, proses pengambilan keputusan metakognitif, dan tujuan akademis. Tujuan dan proses metakognitif juga dipengaruhi oleh persepsi keyakinan diri, penyesuaian diri dan emosi pelajar. 2) Faktor Perilaku, meliputi observasi diri, penilaian diri, dan reaksi diri. 3) Faktor Lingkungan, meliputi pengalaman sosial, struktur lingkungan, faktor keluarga, faktor sekolah dan faktor teman sebaya.

Juneman (2012) mengemukakan ada beberapa faktor internal atau faktor yang berasal dari dalam diri siswa yaitu keyakinan diri, penyesuaian diri dan emosi. Penelitian yang dilakukan oleh Larra dan Utami (2022), penyesuaian diri memberikan sumbangsi sebesar 53,8% terhadap *self*

*regulation learning* mahasiswa baru di masa pandemi covid-19. Penyesuaian diri diartikan sebagai interaksi seseorang yang berkesinambungan dengan dirinya sendiri, orang lain dan dunianya. Siswa dapat dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang baik apabila siswa tersebut dapat mencari kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, bebas dari berbagai macam hal yang mengganggu, mengatasi ketegangan dan konflik. Sebaliknya, individu yang tidak dapat menyesuaikan diri cenderung tidak mampu untuk mengatasi masalah yang dihadapi dan menimbulkan respon yang tidak efektif, emosi tidak terkendali, dan keadaan tidak memuaskan (Juneman, 2012).

Penyesuaian diri yang paling menonjol pada siswa saat ini ialah penyesuaian dengan proses pembelajaran yang sudah kembali dilaksanakan secara langsung atau offline. Siswa dituntut untuk lebih aktif bertanya di dalam kelas, waktu yang lebih padat dan siswa dituntut mandiri untuk mencari materi pembelajaran. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sa'idah dan Laksmiwati (2017) menyebutkan bahwa proses penyesuaian diri tidak selamanya siswa berhasil, hal ini disebabkan karena dihadapkan dengan hambatan atau rintangan tertentu yang menyebabkan individu tidak mampu melakukan penyesuaian diri secara optimal.

Siswa perlu melakukan penyesuaian diri ketika awal PTM agar siswa tidak kesulitan untuk mengenal lingkungan dan situasi sekolah. Penyesuaian diri adalah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memenuhi kebutuhannya yang sesuai dengan situasi dan lingkungan sehingga individu tersebut dapat mengembangkan diri dengan lingkungan (Hartono & Sunarto, 2013). Ketika pembelajaran online siswa tidak harus bangun pagi untuk bersiap-siap pergi ke sekolah, namun ketika kembali belajar di kelas siswa harus bangun lebih pagi untuk bersiap-siap pergi ke sekolah. Guru BK mengungkapkan bahwa, di SMAN 3 masih ada beberapa siswa yang datang terlambat dengan berbagai alasan. Dari beberapa siswa yang telah peneliti wawancarai, alasan mereka terlambat

datang ke sekolah karena macet, rumahnya yang terlalu jauh, beberapa dari mereka sulit bangun pagi, kesiangan karena mengerjakan tugas hingga larut malam dan sebagainya.

Penyesuaian diri yang baik sangat dibutuhkan bagi siswa untuk mempermudah beradaptasi dalam segala situasi di sekolah dan memperlancar proses kegiatan belajarnya, sehingga dapat mencapai hasil belajar yang maksimal (Riskiyani et al., 2017). Kemudian dalam penelitian Rizkyani et al., (2021) siswa dengan *self regulation learning* yang tinggi menargetkan penyelesaian tugasnya, membentuk suasana belajar di kelas menjadi menyenangkan, sehingga materi mudah dipahami, berusaha mencari tambahan informasi dari sumber lain serta mengoreksi hasil belajarnya yang membuat siswa mampu menghadapi tantangan pembelajaran offline sehingga penyesuaian dengan akademiknya baik.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai penyesuaian diri dan *self regulated learning* siswa di SMAN 3 Tambun Selatan pasca pandemi karena ketika siswa kembali belajar di sekolah, peneliti menemukan beberapa siswa memiliki *self regulated learning* yang rendah dan memiliki masalah dalam proses belajarnya. Siswa harus memiliki kemampuan untuk mengatur atau meregulasi diri dalam proses belajar agar siswa memiliki rasa tanggung jawab akan perkembangan prestasi dirinya, mau dan mampu untuk belajar dengan pemikirannya sendiri (Saraswati, 2019). Namun kenyataan yang terjadi dilapangan saat ini *self regulated learning* siswa kurang baik, masih ada siswa yang menunda mengerjakan tugas yang diberikan guru, kesulitan membagi waktu dalam istirahat, mengerjakan pekerjaan rumah dan tugas sekolah, sulit membuat rencana dalam mencapai tujuan belajar yang baik, serta tidak memanfaatkan fasilitas yang ada (Harahap & Harahap, 2020).

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan paparan yang telah dijelaskan pada latar belakang, peneliti menemukan permasalahan yang terjadi pada penelitian terdahulu. Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya berkaitan dengan topik yang sedang diteliti oleh peneliti sebelumnya. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Anggraeni dan Linsiya (2022) dengan judul profil *self regulated learning* siswa sma “x” di jember selama masa *school from home* (SFH). Penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran *self regulated learning* pada siswa SMA selama masa pandemi. Penelitian ini menunjukkan hasil *self regulated learning* yang dilihat dari aspek motivasi adalah yang terendah yaitu 35%. Secara demografis, siswa perempuan memiliki *self regulated learning* lebih tinggi dibanding laki-laki.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh (Atiyah et al., 2020) dengan penelitian yang berjudul hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri remaja. Subjek dalam penelitian ini adalah para santri di pondok pesantren. Penelitian ini menunjukkan hasil tingkat regulasi diri remaja santri baru berada pada kategori tinggi sebanyak 49 santri (56%) dan 38 santri (44%) pada kategori sedang. Hasil tingkat penyesuaian diri remaja santri baru berada pada kategori tinggi sebanyak 58 santri (67%) dan 29 santri (33%) pada kategori sedang. Sehingga terdapat hubungan positif dan sangat signifikan antara penyesuaian diri dengan regulasi diri. Hasil korelasi sebesar  $(r) = 0,424$  dengan  $\text{sig} (p) = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) dengan hasil uji analisis menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri maka penyesuaian diri semakin tinggi.

Selanjutnya terdapat studi yang dilakukan Anggana dan Pedhu (2021) yakni dengan judul penelitian hubungan antara regulasi diri dan penyesuaian akademik mahasiswa angkatan 2019 program studi bimbingan dan konseling, fakultas pendidikan dan bahasa, universitas katolik indonesia atma jaya. Penelitian ini dilakukan pada seluruh mahasiswa angkatan 2019 yang berusia 18-25 tahun untuk mengetahui

tingkat regulasi diri, penyesuaian akademik, dan hubungan kedua variabel. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi diri dan penyesuaian akademik pada mahasiswa.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh hasil studi yang dilakukan Larra dan Utami (2022) yang berjudul hubungan antara *self regulation learning* dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa baru di masa pandemic covid-19, dari analisis data diperoleh nilai R sebesar 0,734 dengan  $p= 0,000$  berarti terdapat hubungan positif sebesar 53,8% antara *self regulation learning* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di masa pandemi covid-19 Larra dan Utami (2022)

Dari beberapa penelitian sebelumnya dan mini riset yang telah peneliti lakukan, ditemukan bahwa ketidakefektifan siswa dalam belajar diantaranya meliputi kurangnya motivasi belajar, siswa malas mencari referensi bacaan baru selain yang diberikan oleh guru di kelas, bolos kelas, suka menunda-nunda mengerjakan tugas atau belajar, jarang mengulang kembali pelajaran, siswa tidak memiliki kesadaran diri akan pentingnya belajar, masalah pengaturan waktu belajar, dan ketidakmampuan siswa dalam mengatur kegiatan belajar. Dengan kata lain kemampuan *self regulated learning* siswa SMAN tergolong rendah.

Perbedaan penelitian sebelumnya dengan variabel serupa yang memfokuskan pada penyesuaian diri masih belum ada yang dilakukan pada subjek siswa SMA Bekasi di masa pasca pandemi. Sehingga peneliti mengajukan rumusan masalah “Apakah terdapat hubungan antara Penyesuaian Diri dengan *Self Regulated Learning* siswa kelas XI di SMAN 3 Tambun Selatan Pasca Pandemi?”

### 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Penyesuaian Diri dengan *Self Regulated Learning* Siswa kelas XI di SMAN 3 Tambun Selatan Pasca Pandemi.

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1. Manfaat Praktis

1. Untuk guru, memberikan gambaran mengenai pentingnya Penyesuaian Diri dengan *Self Regulated Learning* Siswa di SMAN 3 Tambun Selatan Pasca Pandemi.
2. Untuk siswa, memberikan pengetahuan tentang pentingnya *self regulated learning* agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan.
3. Untuk peneliti, agar peneliti lebih memahami mengenai bagaimana hubungan Penyesuaian Diri dengan *Self Regulated Learning* Siswa di SMAN 3 Tambun Selatan Pasca Pandemi.

#### 1.4.2. Manfaat Teoritis

1. Memperluas pengetahuan mengenai berbagai masalah yang diakibatkan oleh rendahnya *self regulated learning* siswa di SMAN 3 Tambun Selatan Pasca Pandemi.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan.