

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri didefinisikan sebuah cara yang diciptakan oleh individu atau kelompok untuk menghadapi suasana baru di lingkungannya dan agar perilakunya dapat diterima di lingkungannya pula. Penyesuaian diri individu berurusan dengan banyak hal yang berkaitan dengan gaya hidup, manajemen gaya hidup dan menciptakan kerja sama masyarakat untuk usaha bersama yang diawali melalui keluarga, teman sebaya dan juga kelompok organisasi lainnya akan terus dikembangkan untuk mengumpulkan pengalaman dan pengetahuan (Nishfi & Handayani, 2021).

Pendidikan adalah proses di mana individu secara bertahap dapat menyesuaikan diri untuk tujuan mengumpulkan pengalaman pembentuk kepribadian modern dan juga untuk mempersiapkan kehidupan masa depan sebagai seorang remaja yang sukses. Proses penyesuaian diri memiliki tahapan yang membutuhkan waktu, berhasil atau tidak sangat dipengaruhi oleh budaya individu dan pengalaman lingkungan (Nishfi & Handayani, 2021).

Bagi siswa baru, proses penyesuaian diri sangatlah penting. Siswa harus dapat menyesuaikan diri dengan semua unsur dan fasilitas sekolah, dengan berbagai kegiatan pembelajaran di sekolah, beradaptasi

dengan semua peraturan yang berlaku di sekolah. Sarana serta prasarana sekolah harus tersedia agar memudahkan proses penyesuaian diri. Siswa yang mudah beradaptasi dengan lingkungannya lebih merasa bersemangat, aktif mengikuti kegiatan sekolah, memiliki motivasi belajar yang tinggi. Sebaliknya siswa yang tidak beradaptasi dengan lingkungan sekolah akan kurang termotivasi untuk belajar dan tidak akan mencapai hasil yang diinginkan (Usman, 2018).

Schneiders (1999) mendefinisikan penyesuaian diri adalah upaya individu untuk mengontrol respon mental dan perilakunya, seperti upaya individu untuk mengatasi masalah dan kebutuhannya sendiri, untuk memiliki keseimbangan antara diri sendiri juga lingkungan. Jika individu kurang dapat menyesuaikan dirinya maka dapat menyebabkan masalah bermunculan di lingkungannya.

Berdasarkan pada beberapa pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan sarana individu untuk bergaul dengan lingkungannya, dimana individu dapat bersosialisasi dengan tuntutan lingkungan.

2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Schneiders (1964) aspek dari penyesuaian diri terdiri dari lima aspek, sebagai berikut :

- a. Pengakuan (*Recognition*) menerima dan menghormati hak orang lain.
- b. Partisipasi (*Participation*) melibatkan diri dalam berelasi.

- c. Persetujuan sosial (*Social approval*) keterikatan dan empati terhadap kesejahteraan orang lain.
- d. Altruisme (*Altruism*) memiliki sifat rendah hati dan tidak egois.
- e. Kesesuaian (*Conformity*) mengikuti dan menghormati nilai-nilai kejujuran, tradisi, hukum dan adat istiadat.

Beberapa penjelasan dari aspek-aspek di atas menunjukkan bahwa dibutuhkan lima aspek dalam penyesuaian diri, yaitu : menerima dan menghormati hak orang lain, berpartisipasi dalam lingkungan, berkontribusi dan berempati terhadap kesejahteraan orang lain, menjaga sikap rendah hati, menghormati nilai-nilai hukum, tradisi dan adat istiadat.

3. Faktor-faktor Penyesuaian Diri

Schneiders (1964) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, sebagai berikut :

1. Kondisi fisik, adalah keadaan kesehatan seseorang karena sistem kekebalan tubuh mendukung berfungsinya manusia dengan benar, yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri.
2. Perkembangan dan Kedewasaan, setiap individu memiliki tahapan perkembangan yang berbeda sesuai dengan keadaan masing-masing individu, dikarenakan kematangan individu secara sosial, intelektual, moral dan juga emosional mempengaruhi individu melakukan perubahan.

3. Keadaan Psikologis, dengan memiliki mental sehat sehingga mampu menciptakan rasa adaptasi diri individu yang baik, pola pikir yang baik akan membuat individu merespon sesuai dengan motivasi internal dan tuntutan lingkungan.
4. Keadaan Lingkungan, yaitu kondisi lingkungan yang nyaman, aman, dapat diterima dan kondisi lingkungan yang mendukung untuk mempermudah dan mempercepat proses penyesuaian individu. Faktor lingkungan meliputi lingkungan keluarga dan lingkungan belajar.
5. Tingkat Religiusitas dan Kebudayaan, religiusitas dapat menciptakan iklim psikologis yang berfungsi untuk meredam konflik, karena religiusitas membekali individu dengan nilai dan keyakinan yang memiliki arti, tujuan dan stabilitas dalam kehidupan.

Berdasarkan penjelasan beberapa faktor di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang meliputi kondisi fisik untuk perkembangan dan pematangan pada setiap tahap, menuju keadaan psikologis individu yang baik dan mengedepankan perasaan nyaman dan aman.

B. Siswa Sekolah Menengah Pertama

Sarwono (2006) membagi remaja menjadi tiga kelompok umur yaitu remaja awal (12-15 tahun), remaja tengah (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Pada titik ini, siswa sekolah menengah pertama berada di usia

paling awal, yaitu 12-15 tahun. Pada usia ini, siswa adalah remaja dengan transisi psikologis, fisik, sosial, dan perkembangan diri.

Peralihan ke sekolah menengah terkait dengan berbagai perubahan yang dialami individu pada masa remaja awal berupa kehidupan sosial, keluarga, dan pribadi. Peralihan ini seringkali membuat remaja menjadi depresi dan salah satu sumber stres adalah peralihan dari kelas bawah ke kelas atas (Santrock, 2015).

Pada tahap awal perkembangan remaja, siswa sekolah menengah pertama mendapat banyak perhatian karena kualitasnya yang unik. Perkembangan emosi siswa sekolah menengah pertama pada masa remaja awal menunjukkan banyak karakteristik sensitif dan kuat (kritis), emosi mereka seringkali negatif dan bervariasi. Interaksi sosial dan hubungan timbal balik yang mereka alami dengan lingkungan yang merugikan, akan membuat mereka mudah untuk melakukan berbagai kenakalan (Santrock, 2015).

C. Pasca Pandemi

Pemerintah pasca pandemi covid-19 dihadapkan pada penataan kembali sistem kesehatan, ekonomi dan pendidikan yang diakibatkan oleh covid-19. Pasca pandemi dihadapkan pemerintah untuk dapat segera menangani sistem-sistem yang terdampak oleh pandemi. Membangun kembali penurunan kesehatan, ekonomi, pendidikan dan lainnya yang merupakan permasalahan kompleks. Prospek kerjasama memungkinkan

untuk dapat mengatasi keterbatasan sumber daya yang dimiliki oleh pemerintah pasca pandemi covid-19 (Taufik et al., 2022).

Sejak bulan Maret 2020, dua tahun lalu dari kota Wuhan lebih tepatnya di China, sebuah virus baru menyebar ke berbagai negara di dunia mengakibatkan *coronavirus disease* 2019 atau yang biasa kita sebut Covid-19. Adanya virus baru di Indonesia mengakibatkan perubahan sistem pendidikan, terjadinya perubahan sistem pembelajaran ke pembelajaran tatap muka kembali pasca pandemi covid-19, yang mengharuskan siswa mampu beradaptasi kepada sistem pembelajaran tatap muka, agar pembelajaran berjalan dengan lancar dan efektif (Oktavia & Wirdanengsih, 2022).

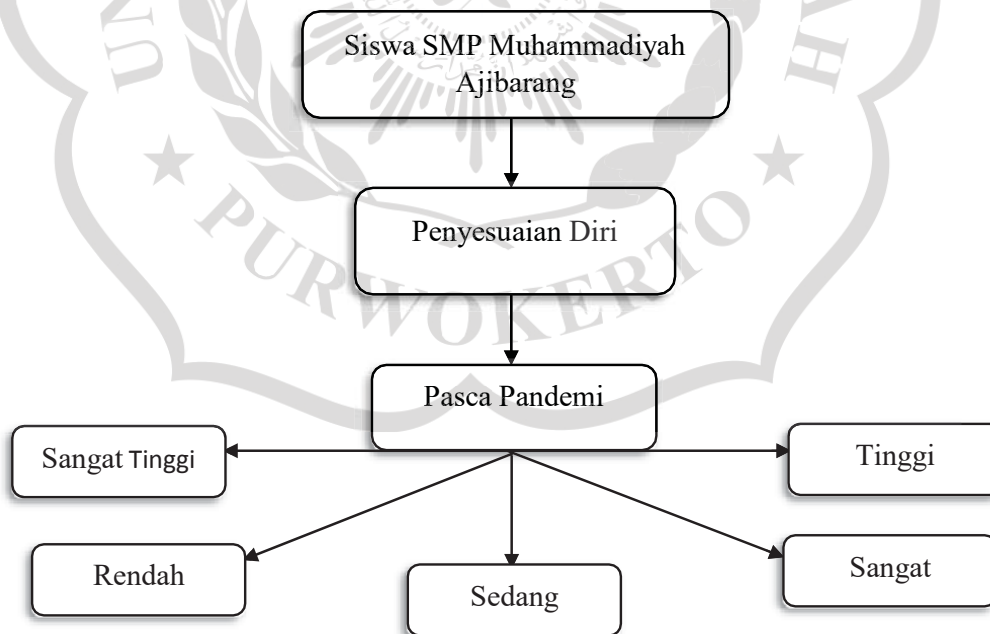
D. Kerangka Berpikir

Siswa adalah remaja dengan masa transisi baik dari segi psikologis, fisik, sosial dan juga perkembangan diri dikarenakan pada titik ini siswa sekolah menengah pertama berada di usia paling awal, yaitu 12 sampai 15 tahun. Peralihan ke sekolah menengah terkait dengan beberapa perubahan yang dialami individu pada masa remaja awal berupa kehidupan sosial, keluarga dan pribadi. Peralihan ini seringkali membuat remaja menjadi depresi dan salah satu sumber stres adalah peralihan dari kelas atas ke kelas bawah.

Penyesuaian diri merupakan hal yang sangat penting untuk siswa dalam pembelajaran di sekolah agar dapat mengatur, mengontrol dan mengelola emosi siswa ketika dibawah tekanan. Penyesuaian diri yang baik

tidak hanya membantu siswa cepat beradaptasi dengan lingkungan belajarnya, tetapi juga membimbing siswa untuk berkembang dan terus beradaptasi. Karena kesinambungan dalam menyelesaikan dan mengikuti semua kegiatan sekolah, siswa diharuskan terus beradaptasi dan berkembang di lingkungan belajarnya.

Begitupun pasca pandemi, siswa diharuskan mampu untuk menyesuaikan diri pada lingkungan sekolah yang sudah memberlakukan sistem pembelajaran tatap muka dari yang sebelumnya melalui pembelajaran *online*. Tantangan menyesuaikan diri pasca pandemi memerlukan kerjasama antara pihak sekolah dengan siswa demi memperoleh penyesuaian diri yang baik pasca pandemi. Digambarkan melalui kerangka berpikir dibawah ini :



Gambar 1 Kerangka Berpikir