

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tahap remaja sering dianggap sebagai fase transisi yang menghubungkan masa kanak – kanak dengan awal kedewasaan. tahap ini merupakan fase penting dalam kehidupan seseorang, di mana individu mulai mempelajari hal-hal baru dan menunjukkan keinginan untuk menentukan arah hidupnya sendiri (Kartono, 2007). Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), yang umumnya berusia antara 14 hingga 19 tahun, berada pada fase perkembangan ini. Pada tahap ini, terjadi perubahan signifikan baik itu fisik, kognitif, serta sosial, sehingga menuntut murid untuk mampu menyesuaikan diri secara optimal. Tantangan perkembangan tersebut meliputi aspek efikasi diri, dukungan sosial, serta kemampuan menyesuaikan diri.

Dalam penyesuaian diri, Schneider (1955) mendefinisikannya sebagai suatu proses yang melibatkan tanggapan individu, baik dari segi pikiran maupun tindakan dalam mengatasi konflik dan frustrasi akibat kebutuhan yang terhambat, guna mencapai keharmonisan dengan diri sendiri maupun lingkungannya. Walaupun kajian mengenai penyesuaian diri remaja di Indonesia masih terbatas, beberapa penelitian telah membahas aspek-aspek yang relevan terkait proses perkembangan dan penyesuaian diri remaja.

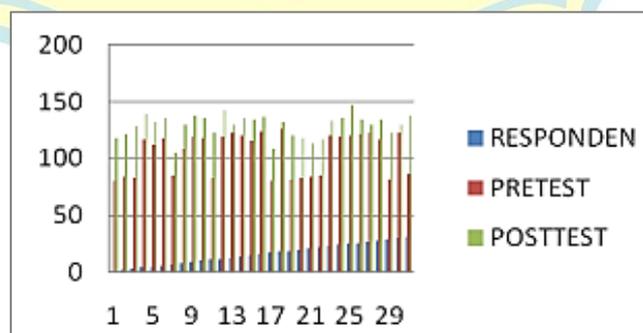
Masa transisi di Sekolah Menengah khususnya SMK tidak hanya menuntut keterampilan teknis, tetapi juga kemampuan psikologis yang kuat. Banyak siswa mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan tekanan akademik dan lingkungan sosial. Salah satu kasus yang menyoroti urgensinya adalah laporan CNN pada Maret 2022: *“More than a third (37%) of high school students in the United States experienced poor mental health. Students who said they felt close to people at school, were significantly less likely to report poor mental health”*. Artinya, lebih dari sepertiga (37%) siswa sekolah menengah di Amerika Serikat mengalami kesehatan mental yang buruk. Siswa

mengatakan bahwa mereka yang dekat dengan orang-orang di sekolah, secara signifikan lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami kesehatan mental yang buruk (McPhillips, 2022).

Bagi siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), proses menyesuaikan diri menjadi lebih kompleks karena mereka tidak hanya dituntut untuk berhasil dalam akademik, tetapi juga dipersiapkan untuk dunia kerja secara langsung. Dalam hal ini, penyesuaian diri merupakan kunci agar siswa mampu beradaptasi dengan sistem pembelajaran, lingkungan sosial, serta tuntutan kejuruan yang bersifat praktis dan profesional (Lasarte et al., 2020).

Penyesuaian diri yang baik cenderung mendorong siswa untuk menghadapi tekanan sekolah, membangun hubungan yang sehat dengan teman dan guru, serta berkembang secara pribadi maupun akademik. Sebaliknya, penyesuaian diri yang rendah dapat menimbulkan stres, kecemasan, menurunnya semangat belajar, hingga munculnya perilaku menyimpang (Wahyudhani et al., 2023).

Efikasi diri adalah satu dari banyaknya faktor penting yang memengaruhi proses penyesuaian diri. Pada konteks siswa SMK, Maharani (2022) mengungkapkan bahwa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung menunjukkan performa akademik yang lebih optimal, memiliki tujuan karier yang jelas, dan lebih aktif dalam proses pembelajaran. Tingginya efikasi diri memungkinkan murid untuk lebih mempercayakan keahlian mereka, sehingga berkontribusi pada keberhasilan akademik.

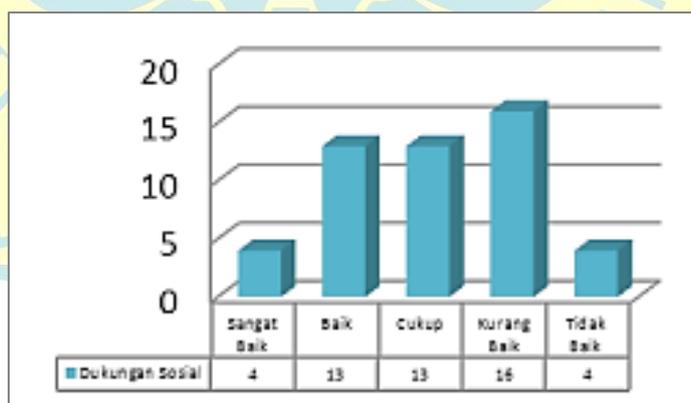


Gambar 1.1 Grafik Efikasi Diri Remaja yang Rendah

Sumber: Rizal, 2015

Dari Gambar 1.1 di atas, ditunjukkan jika sejak awal tingkat efikasi diri pada siswa remaja tergolong rendah (Rizal, 2015). Berdasarkan hasil pre-test dalam penelitian tersebut, diketahui bahwa Siswa dengan efikasi diri rendah cenderung kurang yakin pada keahlian dalam menyelesaikan tugas maka berpotensi melakukan kecurangan seperti menyontek. Kondisi ini mencerminkan ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri sendiri yang berdampak negatif terhadap keberhasilan akademik maupun karier, terutama dalam pendidikan kejuruan yang menekankan kesiapan kerja.

Pada siswa SMK yang mengejar karir kerja, penelitian telah menunjukkan bahwa dukungan sosial berkaitan dengan kesuksesan akademik yang lebih baik (Afidah, 2017). Dengan demikian, menerima dukungan sosial dari sekeliling mereka khususnya di sekolah, mampu meningkatkan kemungkinan seorang anak untuk menghadiri kelas secara teratur, mengumpulkan tugas tepat waktu, dan berkinerja baik secara akademis. Dukungan sosial juga dapat memberikan kenyamanan emosional kepada siswa jika mereka merasa stres atau cemas dalam mencapai tujuan akademis atau karir mereka. Sehingga siswa akan merasa lebih aman ketika mereka memiliki seseorang untuk diajak bicara selama masa-masa sulit.



Gambar 1.2 Grafik Dukungan Sosial Kurang Baik pada Remaja

Sumber: Fitriyani, 2019

Dari Gambar 1.2 di atas, terlihat juga bahwa responden remaja menunjukkan dukungan sosial dengan kategori sangat baik yaitu 4 siswa,

kategori baik yaitu 13 murid, kategori sedang yakni 13 siswa, kategori kurang 16 murid, dan 4 murid dalam kategori buruk (Fitriyani, 2019). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami tingkat dukungan sosial yang kurang memadai, khususnya dari lingkungan sekolah dan sosial sekitarnya. Kurangnya dukungan sosial ini berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap performa akademik siswa. Siswa SMK yang mengalami kekurangan dukungan sosial cenderung merasa terisolasi, kurang diperhatikan, sehingga dapat memunculkan perasaan kesepian, kecemasan, bahkan keputusasaan.

Efikasi diri serta dukungan sosial terbukti memiliki dampak besar pada penyesuaian siswa, khususnya siswa SMK. Efikasi diri memiliki dampak besar pada seberapa baik penyesuaian siswa SMK (Nikmaturofiqoh et al., 2023). Siswa dengan tingkat efikasi diri tinggi cenderung menaruh kepercayaan pada kemampuan yang dimilikinya untuk meraih keberhasilan, sehingga berpeluang lebih besar untuk mencapai prestasi akademik yang optimal.

Di sisi lain, dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam mendukung adaptasi siswa terhadap sistem pendidikan kejuruan (Hasan & Handayani, 2014). Siswa yang didukung secara sosial seringkali memiliki kesehatan mental yang lebih stabil, prestasi akademik yang lebih meningkat, dan kesuksesan karir yang lebih menjanjikan. Dukungan ini juga membantu siswa menghadapi tantangan pendidikan kejuruan, seperti menyesuaikan diri dengan program magang, pemilihan jalur karir, serta pelatihan keterampilan kerja. Dengan demikian, keberadaan dukungan sosial dapat memberikan penguatan dalam bentuk keterampilan, motivasi, dan arahan yang relevan bagi keberhasilan mereka.

Sekolah berperan strategis sebagai lembaga yang tidak hanya menyelenggarakan pembelajaran akademik, tetapi juga membentuk karakter, keterampilan, dan etika siswa. Siswa menengah kejuruan disiapkan untuk menjadi sumber daya manusia yang mampu bersaing secara global. Mengembangkan potensi adalah salah satu faktor penting bagi siswa agar

mampu menghadapi persaingan dunia kerja yang semakin kompetitif. Periode transisi seringkali dipahami sebagai tahap pergeseran yang dialami individu, baik dalam konteks perubahan lingkungan maupun peralihan fase kehidupan manusia (Pirskanen et al., 2019). Masa peralihan pendidikan yang dilakukan oleh siswa dari SMP ke SMK menjadi sebuah tantangan baru yang dihadapi untuk menyesuaikan beberapa perubahan, seperti perubahan lingkungan belajar, sistem pendidikannya, tenaga pengajar, hingga teman – teman sekolahnya.

Adapun tuntutan yang dihadapi sekolah menengah kejuruan yaitu untuk menghasilkan lulusan terbaik di bidangnya sehingga membuat siswa harus mempunyai rasa kepercayaan diri serta yakin pada diri sendiri. Keyakinan diri yang tinggi ini berhubungan dengan pemahaman siswa terhadap kemampuan dan kepercayaan dirinya bahwa mereka memiliki kesanggupan untuk menyelesaikan semua tuntutan tersebut dengan sebaik mungkin serta maksimal.

Peneliti melakukan pra-survei dengan menyebarkan kuesioner kepada siswa/I SMK Panjatek Bekasi mengenai penyesuaian diri kepada 30 siswa kelas X. Berdasarkan hasil pra-survei, sebanyak 20 dari 30 siswa mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dan sisanya atau 10 siswa tidak mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri.



Gambar 1.3 Kondisi Penyesuaian Diri Siswa

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2025)

Temun pra-survei menyatakan bahwa ada sejumlah faktor yang berperan dalam membentuk kemampuan penyesuaian diri siswa. Dari berbagai variabel bebas yang dianalisis, efikasi diri serta dukungan sosial menjadi dua faktor utama dengan persentase terbesar terhadap penyesuaian diri siswa SMK Panjatek Bekasi. Siswa merasa penyesuaian diri yang rendah disebabkan oleh kurangnya keyakinan untuk menyelesaikan pekerjaan dan minimnya dukungan yang diperoleh dari lingkungan sekitar. Dalam bagan hasil pra-survei tersebut, faktor rendahnya efikasi diri menyumbang 27 persen, sedangkan rendahnya dukungan sosial mencapai 30 persen.



Gambar 1.4 Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2025)

Temuan tersebut relevan dengan riset oleh Azizah Ghina Nuraini, Amanda Pasca Rini, dan Nindia Pratitis (2021) yang menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap menyesuaikan diri pada 152 mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Studi tersebut mengungkap jika individu yang mempunyai tingkat efikasi diri serta dukungan sosial yang tinggi terlihat memiliki kemampuan menyesuaikan diri yang lebih baik dibandingkan mereka yang rendah pada kedua aspek tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Siela Maimunah pada tahun 2020 juga mendukung temuan tersebut. Dengan melibatkan 78 siswa sekolah menengah

pertama di Pondok Pesantren Syaichona Cholil Samarinda, penelitian ini membuktikan adanya dampak signifikan pada variabel efikasi diri serta dukungan sosial pada menyesuaikan diri. Jadi dapat dikatakan santri yang mempunyai support penuh dari orang di sekitarnya serta memiliki keyakinan diri yang kuat, dapat bisa untuk beradaptasi diri pada lingkungan barunya (Maimunah, 2020).

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti membatasi fokus kajian pada pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa, sehingga studi ini diarahkan pada topik “Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Siswa SMK Panjatek Bekasi”.

1.2 Perumusan Masalah

Merujuk dari pembahasan masalah yang sudah dipaparkan di latar belakang, sehingga bisa dirumuskan yakni:

1. Apakah Efikasi Diri berpengaruh terhadap Penyesuaian Diri?
2. Apakah Dukungan Sosial berpengaruh terhadap Penyesuaian Diri?
3. Apakah Efikasi Diri dan Dukungan Sosial berpengaruh terhadap Penyesuaian Diri?

1.3 Tujuan Penelitian

Merujuk dari uraian diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui ada atau tidaknya pengaruh Efikasi Diri terhadap Penyesuaian Diri
2. Mengetahui ada atau tidaknya pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri
3. Mengetahui ada atau tidaknya pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Studi ini harapannya bisa menjadi jembatan informasi serta juga pemahaman di bidang bimbingan dan konseling bagi peserta didik, khususnya mengenai penyesuaian diri, dukungan sosial, serta efikasi diri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Studi ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang pentingnya efikasi diri serta dukungan sosial dalam proses menyesuaikan diri murid. Temuannya bisa menjadi acuan dalam merancang program pembinaan, pendampingan, atau layanan konseling yang mendukung penyesuaian diri siswa secara optimal. Serta membantu guru dan wali kelas dalam memahami faktor psikologis yang memengaruhi penyesuaian diri siswa.

b. Bagi Peneliti selanjutnya

Studi ini diharapkan bisa menjadi sumber ilmiah untuk peneliti selanjutnya yang akan meneliti topik terkait efikasi diri, dukungan sosial, serta penyesuaian diri, khususnya pada konteks pendidikan menengah kejuruan. Selain itu memberikan dasar teori dan data empiris yang dapat dikembangkan lebih lanjut dalam kajian yang lebih luas atau mendalam, seperti menambah variabel baru (misalnya kecerdasan emosional, stres akademik, atau lingkungan belajar).