

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Pendidikan Kesetaraan**

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 13 ayat (1) mengatakan ketiga jalur pendidikan saling memperkuat satu sama lain, diantaranya pendidikan formal, nonformal dan informal. Menurut Marzuki (2012, hlm. 97) pendidikan memiliki peran penting dalam tiga hal, yaitu sebagai kebutuhan dasar manusia itu sendiri (*as a basic human needs*), sebagai alat untuk memenuhi kebutuhan dasar yang lain (*as a means of meeting other basic needs*), dan sebagai kegiatan yang memelihara keberlangsungan dan mempercepat pembangunan secara menyeluruh (*as an activity that sustain that accelerates overall development*).

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 pasal 26 ayat (1) dinyatakan bahwa pendidikan nonformal hadir sebagai pengganti, penambah, dan pelengkap pendidikan formal dalam rangka terselenggaranya pendidikan sepanjang hayat. Menurut Tilaar dalam Marzuki (2012, hlm. 108) pendidikan nonformal bertujuan membentuk subjek pembangunan yang mampu melihat sekitar seperti potensi yang ada dan masalah sehari-hari, kemudian dapat mengambil kesempatan untuk memperbaiki hidup dengan kekuatan yang ada di dalam diri dan masyarakat. Pendidikan nonformal merupakan salah satu dari tiga jenis pendidikan yang memuat program pendidikan kesetaraan.

Pendidikan kesetaraan merupakan program pendidikan nonformal yang setara dengan Sekolah Dasar (SD/MI), Sekolah Menengah Pertama (SMP/MTs) dan Sekolah Menengah Atas (SMA/MA) mencakup program paket A, paket B dan paket C. Program pendidikan kesetaraan diadakan oleh pemerintah ataupun masyarakat melalui lembaga-lembaga seperti Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM), Sanggar Kegiatan Belajar (SKB), Lembaga Pelatihan Kursus (LPK), dan

Pondok Pesantren. Menurut Mustofa Kamil dalam Suhendro (2019, hlm. 2) Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM) adalah lembaga pendidikan yang berasal dari kesadaran pentingnya masyarakat dalam proses pembangunan pendidikan nonformal.

Pendidikan kesetaraan merupakan pendidikan nonformal bagi warga negara Indonesia usia sekolah yang berfungsi untuk mengembangkan potensi peserta didik dengan penekanan pada penguasaan pengetahuan dan keterampilan fungsional serta pengembangan sikap dan kepribadian profesional (Karwati, 2015, hlm. 28).

Suhendro (2019, hlm. 2) menjelaskan pendidikan kesetaraan adalah bagian dari pendidikan nonformal atau pendidikan luar sekolah yang mencakup Program Paket A setara Sekolah Dasar (SD), Program Paket B setingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Program Paket C setara Sekolah Menengah Atas (SMA). Sejalan dengan kebijakan Menteri Pendidikan Nasional bahwa lulusan pendidikan kesetaraan mempunyai hak yang setara ketika memasuki dunia kerja dan hak untuk melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi (Direktorat Pendidikan Kesetaraan dalam Kintamani DH, 2012).

## **2.1.2 Penyesuaian Diri**

### **2.1.2.1 Pengertian Penyesuaian Diri**

Menurut Ali & Asrori dalam Ghufron (2018, hlm. 71) penyesuaian diri dalam bahasa adalah *adjustment* atau *personal adjustment*.

Menurut Schneiders dalam Safura & Sri (2006, hlm. 28) penyesuaian diri adalah rangkaian peristiwa mental dan perilaku seseorang saat menjumpai berbagai tuntutan diri sendiri maupun dari lingkungannya.

Menurut Schneider dalam Yasa (2015, hlm. 101) penyesuaian diri dapat dilihat dari tiga sudut pandang, yaitu:

#### **1) Penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation*)**

Dari sudut pandang ini, penyesuaian diri adalah membela diri secara fisik (*self-maintenance /survival*). Namun tidak sekadar hanya penyesuaian fisik saja, di dalamnya menyangkut keunikan dan hubungan yang bervariasi antara kepribadian individu dengan lingkungan.

2) Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*)

Seseorang mencoba pada kesesuaian sikap dengan nilai yang ada. Perbedaan pada setiap individu menjadikan penyesuaian diri tidak sebatas konformitas karena norma dan budaya yang berlaku di suatu tempat berbeda di tempat lain.

3) Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*)

Penyesuaian diri mengacu pada perencanaan dan pengaturan respons menggunakan suatu cara agar konflik dan kesulitan tidak terjadi. Penyesuaian diri didefinisikan kemampuan mengendalikan diri, motivasi, emosi serta tingkah laku dapat terkontrol. Lalu kemampuan beradaptasi terhadap kenyataan memakai cara yang akurat. Setiap individu memiliki kapasitas penyesuaian diri yang tidak sama. Maka berikut adalah hakikat penyesuaian diri:

- 1) Kualitas penyesuaian diri di setiap individu berbeda-beda.
- 2) Kemampuan internal individu menentukan penyesuaian diri.
- 3) Kebutuhan individu mendorong penyesuaian diri.

Choirudin (2016, hlm. 2) berpendapat bahwa penyesuaian diri mengacu pada relasi yang selaras antara motivasi dengan realitas.

Sunarto dalam Mujiburrahman & Al-Qadri (2021, hlm. 1401) berpendapat untuk mencapai keseimbangan dalam memenuhi kebutuhan sosial maka perlu penyesuaian diri. Diantaranya yakin pada diri sendiri, bertekad, ketegasan dalam bertindak dan semangat, ketabahan dan objektif.

Menurut Mujiburrahman & Al-Qadri (2021, hlm. 1399) keseimbangan terpenuhinya kebutuhan dan terciptanya harmonis antara berbagai tuntutan didukung oleh kemampuan menghadapi tuntutan tersebut.

Kartadinata dalam Astutik dkk (2016, hlm. 2) mengungkapkan seseorang yang mampu beradaptasi dapat mempunyai berbagai alternatif dari melihat dengan objektif pada kemungkinan yang akan terjadi di masa depan dan dapat menimbang tindakan yang akan dilakukan.

#### 2.1.2.2 Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Schneiders dalam Yasa (2015, hlm, 104) ada beberapa aspek yang menjadikan penyesuaian diri seseorang baik:

- 1) Memiliki emosi yang cukup, mampu mengontrol emosi dan menunjukkan ketenangan ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan, dapat menduga solusi ketika ada masalah.
- 2) Tidak menggunakan *defence mechanism* ketika muncul masalah.
- 3) Dapat menata pikiran, tanggapan dan apa yang dirasakan dalam menjumpai kondisi yang harus diselesaikan.
- 4) Memiliki pertimbangan logis dan mampu mengarahkan diri dengan cara fokus terhadap solusi ketika ada konflik.
- 5) Mampu untuk belajar yang dilihat dari hasil kecakapan seseorang tersebut dalam menanggulangi sesuatu yang tidak diharapkan secara berkelanjutan.
- 6) Belajar dari masa lalu yang dialami, ketika mendapatkan kegagalan atau berhasil maka akan belajar untuk menganalisis penyebab itu terjadi dan dapat meminimalisir terjadinya guncangan.
- 7) Bersikap realistis dan sanggup menyadari apa yang terjadi dan menerimanya.

Menurut Choirudin (2016, hlm. 3) penyesuaian diri mempunyai aspek:

- 1) Penyesuaian pribadi

Penyesuaian pribadi merupakan kemampuan menerima diri hingga diperoleh ikatan yang selaras antara ia dan lingkungan. Individu tersebut mengetahui semua hal terkait dirinya, kekurangannya, kelebihanya lalu bertindak laku sebagai diri sendiri. Penyesuaian pribadi dapat dikatakan berhasil apabila tidak terdapat perasaan benci, tidak menghindari kenyataan atau tanggung jawab serta merasa kesulitan menerima apa yang menimpanya. Penyesuaian pribadi yang gagal tercermin dari kondisi emosi yang terganggu, merasa cemas, merasa tidak puas dan mengeluh terhadap apa yang ia alami, efek dari terdapat jurang pemisah antara keinginan individu dengan tuntutan yang diharuskan oleh lingkungan. Gap ini sebagai awal permasalahan, individu mengalami kecemasan dan harus menyesuaikan diri dengan keadaan.

- 2) Penyesuaian sosial

Interaksi antar manusia saling memberikan pengaruh. Proses penyesuaian sosial lahir dari kebudayaan, nilai dan kebijakan yang berguna untuk menyelesaikan

konflik hidup. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial dimana individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain

### 2.1.2.3 Karakteristik Penyesuaian Diri

Menurut Haber dan Runyon dalam Mahendrani & Rahayu (2014, hlm. 4) menyebutkan 5 karakteristik penyesuaian diri:

1) Ketepatan persepsi melihat kenyataan (*accurate perception of reality*)

Individu berhati-hati dalam menetapkan tujuan agar dapat sesuai dengan kesanggupannya. Individu juga dapat menilai konsekuensi dari setiap tindakannya, dapat mengetahui akibat yang akan ditimbulkan dari setiap tindakan.

Ketepatan dalam melihat kenyataan ini menyangkut pengakuan terhadap kecenderungan persepsi dari realitas dan penafsiran dari peristiwa. Dengan melihatnya secara apa adanya, maka dapat menyesuaikan diri dengan realitas.

2) Kemampuan untuk mengatasi stres dan kecemasan (*ability to cope with stress and anxiety*)

Penyesuaian diri dapat diukur dari cara ia mengatasi permasalahan dan konflik. Individu yang bisa disebut dapat menyesuaikan diri yaitu bagaimana dia bisa mengelola stres, masalah dan konflik karena banyak hal yang tidak dapat dihindari seperti kondisi kehidupan yang terkadang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Ketika seseorang berhasil mengatasi masalahnya, maka individu akan mampu bertahan dari segala hal yang tak terhindarkan.

3) Memiliki citra diri positif (*positive self-image*)

Ini mengacu pada bagaimana dirinya menilai diri sendiri dan dapat diketahui dari penilaian yang diberikan oleh orang lain. Penyesuaian diri yang baik adalah menyadari kelemahan dan kekuatan diri sendiri sehingga potensi diri dapat dikembangkan.

4) Kemampuan untuk mengungkapkan apa yang sedang dirasakan (*ability to express feelings*)

Keberhasilan penyesuaian diri dilihat dari adanya keseimbangan antara sesuatu yang ada di bawah kendali dan hal yang di luar kontrol termasuk perasaan. Sering kali individu kesulitan untuk mengungkapkan perasaan dan emosinya. Seseorang bisa memiliki kontrol emosi yang bagus apabila dapat mengungkapkan

dengan akurat. Selain itu, individu sehat secara emosional mampu membangun dan menjalin hubungan interpersonal yang bermakna.

#### 5) Hubungan interpersonal yang baik (*good interpersonal relation*)

Aspek yang paling penting dari hubungan interpersonal adalah melibatkan emosi dan perasaan. Hubungan yang baik dengan orang lain berkaitan erat dengan penyesuaian diri. Individu saling menyukai dan menghormati satu sama lain, mereka pun menyadari bahwa bahkan hubungan terbaik pun terkadang bisa membuat frustrasi dan terkadang menyakitkan. Manusia adalah makhluk sosial yang saling bekerja sama agar kebutuhan dapat terpenuhi (fisik, sosial dan emosional)..

Karakteristik penyesuaian diri menurut Sunarto dan Hartono dalam Astutik dkk (2016, hlm. 9):

- 1) Keadaan dimana seseorang dapat bertindak rasional, menjadikan pengalaman sebagai pelajaran, tidak menunjukkan sikap menolak takdir. Ini bisa disebut sebagai penyesuaian diri positif.
- 2) Seseorang yang menghindari konflik, menyerang dan bertahan dalam suatu keadaan dinamakan penyesuaian diri negatif.

#### 2.1.2.4 Proses Penyesuaian Diri

Scheineders dalam Ali & Asrori (2012, hlm. 176) ada 3 unsur yang terlibat dalam penyesuaian diri:

##### 1) Motivasi

Kualitas motivasi menentukan kualitas tanggapan yang baik (Yasa, 2015, hlm. 103). Motivasi menjadi faktor utama penyesuaian diri. Berbagai tanggapan yang diberikan adalah sebagai usaha seseorang untuk menangani keseimbangan.

##### 2) Sikap terhadap realitas

Proses penyesuaian diri yang sehat memerlukan sikap yang baik terhadap yang sebenarnya terjadi di kenyataan. Realitas terbentuk dari cara individu bersikap. Hal yang menghambat penyesuaian diri dengan realitas adalah terdapat sikap anti sosial, sikap bermusuhan, kenakalan, semaunya sendiri, kurang berminat terhadap hiburan. Individu harus senantiasa belajar menjumpai aturan, norma dan berbagai tuntutan realitas agar terjadi keseimbangan dengan keinginan pribadi dan terhindar dari konflik dan stres.

### 3) Pola dasar proses penyesuaian diri

Ketika mengalami frustrasi akan mencari solusi dan itu membentuk pola.

#### 2.1.2.5 Faktor yang Memengaruhi Proses Penyesuaian Diri

Risnawita & Ghufron dalam Mujiburrahman & Al-Qadri (2021, hlm. 1401) penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri seperti kebutuhan, keadaan fisik, kondisi mental, kematangan berpikir, motivasi. Kedua, faktor eksternal sekolah dan lingkungan rumah. Schneiders dalam Ghufron (2018, hlm. 68) mengatakan faktor penyesuaian diri diantaranya psikologis.

Schneiders dalam Nurrohman (2014, hlm. 49) menyebutkan beberapa faktor yang menentukan penyesuaian diri adalah faktor-faktor yang menentukan pula kepribadian:

- 1) Keadaan fisik seperti gen, struktur badan, sehat atau sakit.
- 2) Perkembangan intelektual, moral, emosional.
- 3) Belajar, berani mengambil risiko.
- 4) Lingkungan di luar dirinya sendiri.
- 5) Budaya termasuk agama.

Menurut Hoffnung dan Seifer (2011, hlm. 163) penyesuaian diri saling bersangkutan dengan beberapa faktor:

#### 1) Penyesuaian diri berkaitan dengan konsep diri

Seseorang akan mampu memahami keinginan dan kebutuhannya serta dapat memahami orang lain ketika ia mengenal dirinya sendiri, dan ini disebut sebagai konsep diri. Konsep diri adalah “suatu pemahaman mengenai diri atau ide tentang diri sendiri”. Orang dengan citra diri positif dapat menyadari apa adanya dia. Sebaliknya orang dengan citra diri negatif akan kurang percaya diri dan cenderung mengandalkan pendapat orang lain saat membuat keputusan.

#### 2) Berhubungan dengan harga diri

Konsep diri dibentuk dari adanya pengaruh interaksi dengan orang lain. Konsep diri adalah hasil dari tindakan kita terhadap sesuatu. Pemahaman ia terhadap dirinya memunculkan penilaian baik atau buruk terhadap dirinya sendiri. Apabila menilai dirinya secara baik, ia akan merasa mampu menyelesaikan

persoalan. Jika sebaliknya maka ia cenderung akan diam tidak mengetahui akan berbuat apa.

### 3) Penyesuaian diri berkaitan dengan percaya diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan pada kemampuan sendiri. Perkembangan diri akan maksimal ketika ia yakin terhadap dirinya sendiri dan mampu memanfaatkan potensi yang dimilikinya. Dengan memiliki rasa percaya diri, seseorang akan dapat menyesuaikan diri secara maksimal. Kepercayaan diri muncul dari bagaimana ia menilai diri dan menerimanya. Orang yang penerimaan dirinya rendah akan menyebabkan merasa kurang percaya diri dan terjadi konflik dengan orang lain.

Menurut Choirudin (2016, hlm. 4) penyesuaian diri erat kaitannya dengan lingkungan individu:

#### 1) Lingkungan keluarga

Seseorang yang menganggap hidupnya bermakna dalam keluarga, akan mempunyai kemampuan penyesuaian diri yang baik. Semua persoalan dapat dihindarkan apabila seseorang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang terdapat rasa aman, kasih sayang, penghormatan dan kehangatan.

#### 2) Lingkungan teman sebaya

Memiliki hubungan harmonis dengan teman sebaya dapat melakukan diskusi mengenai rencananya, cita-citanya dan hal yang memotivasinya. Itu berarti, seseorang menemukan tempat dimana ia bisa mengungkapkan sesuatu menerima tindakannya. Dengan demikian itu akan membantu dirinya dalam menerima kondisi dirinya sendiri. Kemudian ia menyesuaikan diri melalui cara yang ia temukan yang sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

#### 3) Lingkungan sekolah

Tanggung jawab sekolah adalah memberikan pendidikan secara luas. Maka, sekolah adalah awal untuk membentuk individu yang mampu menyesuaikan diri menghadapi kehidupan. Pendidik harus mengamati perkembangan murid dan merencanakan sistem pendidikan sesuai keadaan peserta didik. Keberhasilan seseorang dalam menyesuaikan berkaitan dengan peran pendidik dalam memilih metode belajar yang tepat.



Seseorang yang merasa sulit dapat meraih kebahagiaan dalam hidupnya dan menderita karena hal itu, disebabkan oleh kemampuan penyesuaian diri dengan kehidupan keluarga, sekolah dan masyarakat yang tidak maksimal. Choirudin (2016, hlm. 15) menyebutkan pengalaman yang dimiliki seseorang dapat menjadi faktor seseorang gagal dalam penyesuaian diri. Individu akan menjadikan pengalaman yang dimilikinya sebagai sumber belajar yang akan diterapkan dalam kehidupan (Alamsyah dkk., 2021, hlm.13). Apabila ia selalu mengalami keberhasilan dan kebahagiaan di masa lalu maka ia akan memiliki ketanggungan terhadap persoalan lain yang akan dilewatinya. Kesulitan mungkin didapatkan ketika sedang menyesuaikan diri dengan sosial. Agar keselarasan hubungan interpersonal baik, maka harus dimulai dari diri sendiri. Ia perlu memperhatikan perilakunya kepada orang lain.

#### 2.1.2.6 Penyesuaian Diri di Sekolah

Penyesuaian diri dibutuhkan seseorang saat menghadapi perubahan kehidupan, termasuk di sekolah. Menurut Ghufroon (2018, hlm. 67) transisi sekolah adalah perpindahan individu dari sekolah sebelumnya ke sekolah yang baru. Ketika memasuki tingkat sekolah yang baru, permasalahan sering kali timbul.

Penyesuaian diri di lingkungan sekolah terlihat dari memiliki sikap menghormati dan mau menerima peraturan sekolah, ikut mengikuti berbagai kegiatan di sekolah, memiliki hubungan persahabatan dengan teman-teman di sekolah, menghormati tutor dan staf sekolah.

Setiap warga belajar mempunyai khas tersendiri sehingga kepribadiannya pun tidak sama. Mujiburrahman & Al-Qadri (2021, hlm. 1402) penyesuaian diri seseorang mengacu pada *well adjustment* ditandai dengan sikap saling membantu, bertanggung jawab, menghormati sesama dan memahami perasaan orang lain saat berinteraksi.

Menurut Willis (2005, hlm. 46), terdapat 5 faktor penyesuaian diri di sekolah:

##### 1) Penyesuaian diri dengan mata pelajaran

Penyesuaian diri terhadap mata pelajaran diawali dengan penerimaan warga belajar terhadap materi ajar yang disampaikan tutor. Setelah itu warga belajar

diharapkan untuk bisa belajar mandiri dan mengerjakan tugas. Hal ini dapat dinamakan penyesuaian diri terhadap mata pelajaran dapat mencapai prestasi yang baik. Penerimaan warga belajar atas mata pelajaran didukung dengan kurikulum yang sesuai dengan kondisi warga belajar seperti kebutuhan, usia, dan tingkat kecerdasan serta peran tutor yang memilih metode belajar yang sesuai dan memiliki pemahaman terhadap kondisi psikologis warga belajar. Jika tutor bersikap keras dan sering marah kepada warga belajar maka itu berpotensi membuat warga belajar tersebut tidak suka dengan tutor dan berimbas tidak menyukai mata pelajarannya. Warga belajar akan lebih mudah memahami pelajaran ketika tutor lebih santai dalam menjelaskan materi pelajaran.

## 2) Penyesuaian diri terhadap tutor

Hal ini ditentukan oleh cara tutor dalam memahami warga belajar, terkadang warga belajar kesulitan menyesuaikan diri karena tutor yang tidak dapat melakukan pendekatan kepadanya. Tutor harus cermat dalam memilih pendekatan terhadap berbagai masalah yang dihadapi oleh warga belajar mengingat warga belajar itu berbeda-beda. Penyesuaian diri terhadap tutor didasarkan pada penerimaan para warga belajar yang tercermin dari tingkah laku tutor dalam mengajar. Warga belajar mengolah segala bentuk penerimaan terhadap tutor termasuk kelebihan dan kekurangan yang dimiliki tutor dalam rangka penyesuaian diri. Usaha penyesuaian diri para warga belajar terhadap tutor ini dilakukan seperti meniru kecekatan tutor, rajin bertanya kepada tutor, menghargai dan bersikap sopan kepada tutor.

## 3) Penyesuaian diri terhadap teman sekolah

Teman berpengaruh pada hubungan interpersonal warga belajar. Warga belajar mungkin saja mengalami penolakan atau penerimaan dalam interaksinya. Penolakan akan melahirkan rasa kekecewaan. Warga belajar harus memiliki sikap, perasaan, keterampilan perilaku agar diterima oleh lingkungan temannya. Menyesuaikan diri dengan teman adalah berusaha agar dirinya diterima dan mendapatkan pengakuan lalu memperoleh kepercayaan dari teman. Perilaku penyesuaian diri terhadap teman seperti berinteraksi hingga dapat saling mengingatkan dan memberikan masukan serta saling mengenal dengan baik.

#### 4) Penyesuaian diri terhadap fasilitas/lingkungan fisik

Terhambatnya kegiatan belajar di sekolah dikarenakan kurang lengkapnya fasilitas sekolah. Perilaku yang biasanya dilakukan warga belajar untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan fisik antara kondisi kelas yang ribut saat tutor sedang memberikan materi, minimnya media pembelajaran, kondisi sekolah yang kotor dan berantakan. Warga belajar berusaha menyesuaikan diri di sekolah dengan cara menerima kondisi sekolah tersebut agar warga belajar memahaminya.

#### 5) Penyesuaian diri terhadap peraturan sekolah

Berawal dari penerimaan peraturan sekolah oleh warga belajar lalu diikuti dengan ketaatan warga belajar terhadap peraturan sekolah yang berlaku. Salah satu contohnya adalah datang tepat waktu.

Permasalahan penyesuaian diri di lingkungan sekolah berakibat tidak sedikit warga belajar yang tidak mampu menyesuaikan diri dan tidak bahagia. Warga belajar yang penyesuaian dirinya rendah adalah seseorang yang tidak terbuka dan cenderung tidak fleksibel terhadap perubahan, memiliki kepercayaan diri yang rendah dan tidak menerima masukan. Hal ini mengakibatkan ia merasa tersisih dan kesepian sehingga warga belajar tersebut menarik diri dari kelompok pertemanan dan menyendiri. Hal ini menurut Fatimah dalam Mujiburrahman & Al-Qadri (2021, hlm. 1399) warga belajar mengalami stres karena banyaknya tekanan dan tidak bisa menanganinya. Situasi tersebut dapat dilihat dari permasalahan seperti diantaranya warga belajar yang rendah diri, memiliki konflik dengan teman, kesulitan bergaul, emosi yang sulit dikendalikan, kurangnya belajar kelompok dengan teman.

Prestasi belajar warga belajar mengalami penurunan diakibatkan tidak dapat menyesuaikan diri dengan teman, tutor, peraturan, mata pelajaran dan fasilitas sekolah. Astutik dkk., (2016, hlm. 2) mengungkapkan bahwa terdapat ciri-ciri pada beberapa warga belajar yang kesulitan menyesuaikan diri, diantaranya terlihat tidak mematuhi peraturan sekolah, senang berkonflik dengan teman, tidak tergabung dalam pertemanan.

### 2.1.3 Kecerdasan Intrapersonal

#### 2.1.3.1 Pengertian Kecerdasan Intrapersonal

Teori Kecerdasan Majemuk (*Multiple Intelligences, MI*) dipelopori oleh Howard Gardner (1983) dengan judul buku *Frames of Mind*. Ada 9 jenis kecerdasan manusia yaitu kecerdasan linguistik, kecerdasan matematis-logis, kecerdasan ruang visual (spasial), kecerdasan kinestetik badani, kecerdasan musikal, kecerdasan antarpribadi, dan kecerdasan intrapersonal, kecerdasan naturalis, dan kecerdasan eksistensial. Menurut Asri Budiningsih dalam Indria (2020, hlm. 31), setiap orang mempunyai seluruh kecerdasan tersebut, kecerdasan dapat dikembangkan secara optimal.

Menurut Prasetya, Yoga & Andriani, Yeny (2009, hlm. 80) kecerdasan intrapersonal merupakan kemampuan pemahaman atas diri sendiri dan memberikan penilaian atas motivasi dan emosi, untuk membina hubungan dengan diri sendiri terutama bantuan refleksi diri dan pengembangan diri.

Kecerdasan intrapersonal menjadikan seseorang mampu untuk:

- 1) Mengenali dan memahami keadaan emosi, pikiran dan perasaan, motivasi dan tujuan diri sendiri.
- 2) Memiliki kemandirian.

Howard Gardner dalam bukunya (2013, hlm. 50) kecerdasan intrapersonal adalah pengetahuan tentang aspek personal seperti menyadari bahwa hidup dari diri sendiri, kemampuan membedakan emosi dan menggunakannya sebagai sarana untuk mengarahkan perilaku. Seseorang dengan kecerdasan intrapersonal yang baik akan memperoleh model kehidupan yang efektif. Karena kecerdasan ini bersifat paling pribadi.

Indria (2020, hlm. 37) berpendapat kecerdasan intrapersonal menunjukkan kepekaan terhadap perasaan dirinya sendiri. Mampu melihat berbagai potensi yang dimilikinya, mampu melakukan introspeksi diri, memperbaiki apa yang kurang.

Utami dalam Paradita dkk (2019, hlm. 440) menyebutkan bahwa kecerdasan intrapersonal mengacu pada pemahaman diri dan adaptasi atau dengan keadaan internal seseorang seperti refleksi diri, pemikiran metakognitif, dan kesadaran akan realitas spiritual.

Kecerdasan intrapersonal menurut Istianah (2022, hlm. 115) yaitu dapat bertindak berdasarkan kemampuan mengenali diri sendiri. Dalam kecerdasan intrapersonal terdapat unsur penting, yaitu kemampuan pemahaman akan diri sendiri termasuk kekurangan dan kelebihan, menghargai diri sendiri, dapat menata perasaan dan mampu bertindak disiplin.

Menurut Rochmahwati & Afifah (2018, hlm. 245) kecerdasan intrapersonal berkaitan dengan kesadaran diri dan mampu mengambil keputusan berdasarkan itu. Kecerdasan ini adalah gambaran tepat tentang potensi dan batas dirinya; seperti kesadaran suasana hati, keinginan, motivasi, temperamen, kemauan, disiplin diri sendiri, pemahaman diri dan harga diri.

Menurut Campbell dalam Wahyudi (2011, hlm. 35) anak dengan kecerdasan intrapersonal yang baik adalah seseorang yang dapat menunjukkan potensi dirinya. Keuntungan mengembangkan kecerdasan intrapersonal adalah terbentuknya kepribadian individu dan dapat memberikan berbagai nilai positif yang akan berguna bagi kehidupan seperti empati, percaya diri, mandiri dan memiliki citra diri positif. Sedangkan Krobo dalam Paradita dkk (2019, hlm. 440) menyebutkan kecerdasan intrapersonal awal dari kesuksesan.

#### 2.1.3.2 Karakteristik Kecerdasan Intrapersonal

Karakteristik orang yang memiliki kecerdasan intrapersonal menurut Rochmahwati & Afifah (2018, hlm. 245):

- 1) Menyadari wilayah emosi dan mampu membedakannya.
- 2) Memahami perasaan diri.
- 3) Mampu mengungkapkan pemikiran dan perasaannya.
- 4) Mengembangkan model diri yang tepat.
- 5) Mempunyai motivasi mengetahui dan memperjuangkan tujuannya.
- 6) Berusaha hidup dengan nilai etika (agama).
- 7) Kemandirian.
- 8) Memiliki “pertanyaan besar” akan tujuan kehidupan.
- 9) Memiliki intuisi dan sensitif terhadap nilai.
- 10) Memiliki pengetahuan dalam kompleksitas dan kehadiran diri.
- 11) Memiliki aktualisasi diri.

12) Memiliki tanggung jawab kemanusiaan dengan memberdayakan orang lain.

Orang dengan kecerdasan intrapersonal yang tinggi digambarkan sebagai individu yang nyaman dan puas dengan dirinya sendiri, mempunyai pikiran positif atas usahanya sendiri. Pendapat yang dikemukakan oleh Lwin dalam Juri dkk (2016, hlm. 67), kecerdasan intrapersonal adalah kecakapan dalam merasakan dan memprediksi emosi, suasana hati, keinginan dan merespon dengan sesuai.

Menurut Suparno (2004, hlm. 68) kecerdasan intrapersonal adalah keterampilan yang terkait dengan pemahaman diri dan bertindak secara adaptif berdasarkan pengetahuan diri. Kemudian dapat berkeputusan, menyadari arah hidup, mengendalikan perasaan dan emosi, tenang dan memiliki keseimbangan diri.

Campbell dalam Wahyudi (2011, hlm. 35) menyebutkan kecerdasan intrapersonal akan menjadikan seseorang paham akan dirinya sehingga dapat mengungkapkan keinginannya dengan cara yang sesuai. Hal ini tercermin dari kepercayaan dirinya muncul ketika ia merasa berdaya. Apabila merasa sebaliknya (tidak percaya diri), ini menandakan kecerdasan intrapersonalnya rendah.

#### 2.1.3.3 Aspek Kecerdasan Intrapersonal

Aspek-aspek kecerdasan intrapersonal menurut Stein dan Book (2002, hlm. 89):

##### 1) Menyadari emosi diri

Ini adalah pengenalan dan pemahaman terhadap apa yang dirasakan termasuk penyebab itu terjadi. Dengan mengenali emosi sendiri, ia bisa mengantisipasi kondisi yang berpotensi menyebabkan dirinya merasakan perasaan negatif seperti tersinggung, sedih dan menyebabkan orang lain menjaga jarak dengannya.

##### 2) Memiliki sikap asertif

Asertif adalah dapat mengungkapkan pemikiran secara berani. Sikap asertif menurut Budiyo (2012, hlm. 2) merupakan tindakan seseorang yang sesuai dengan keinginannya, terbuka dalam mengungkapkan perasaan, mempertahankan diri tanpa merasa cemas, tidak merugikan hak orang lain.

Aspek sikap asertif terdiri dari:

- a) Mampu mengungkapkan perasaan. Orang yang mengungkapkan perasaannya dapat menamai emosi yang sedang dialaminya, menggambarkan perasaan kiasan, menunjukkan dengan menggunakan tindakan apa yang ingin dia lakukan, mendeskripsikan perasaannya.
- b) Mampu bertahan dengan gagasannya mengemukakan pendapat termasuk dengan tegas menyatakan tidak setuju, rela berkorban.
- c) Dapat memperjuangkan hak-haknya.

### 3) Kemandirian

Kemandirian adalah mampu mengarahkan perasaan dan tindakan sendiri sehingga tidak bergantung secara emosional kepada orang lain selain dirinya. Mandiri ditandai dengan mampu merencanakan dan memutuskan apapun dihidupnya, dapat bertindak dengan akurat, menerima pendapat orang lain, memiliki tanggung jawab atas dirinya sendiri termasuk keputusan yang sudah ia ambil.

### 4) Penghargaan diri

Penghargaan diri adalah penghormatan atas dirinya sendiri. Mampu menerima dan bersyukur atas apa yang dimiliki dan yang telah terjadi. Aspek penghargaan diri terdiri dari:

- a) Penerimaan diri, penghormatan atas diri sendiri, bersyukur atas kekuatan dan kelemahannya, percaya diri dengan kemampuan dirinya, memperlakukan diri sendiri dengan baik.
- b) Percaya diri, memiliki kesadaran diri yang baik, kepuasan.

### 5) Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri adalah memperjuangkan tujuan hidupnya melalui pengembangan potensi yang dimilikinya. Aspek aktualisasi diri:

- a) Ada keinginan untuk memperbaiki diri, sadar akan kebutuhannya.
- b) Mempertahankan tujuan hidupnya.
- c) Memiliki inisiatif.

Slovey dalam Goleman (2018, hlm. 55) memperluas kecerdasan intrapersonal:

- 1) Memiliki kesadaran emosi diri. Ketika tidak mampu mengidentifikasi perasaan yang sesungguhnya membuat kita berada dalam kekuasaan perasaan. Orang yang memiliki keyakinan yang lebih tentang perasaannya mampu peka akan perasaan mereka yang sesungguhnya atas pengambilan masalah-masalah pribadi.
  - a) Meningkatkan kemampuan mengenali emosi diri.
  - b) Memahami penyebab timbulnya emosi.
  - c) Mengenali bedanya perasaan dan tindakan.
- 2) Dapat mengatur emosi dan mengekspresikan secara akurat. Semakin baik ia menangani perasaannya, maka akan cepat pulih menghadapi kehidupan yang banyak perubahan.

Stephen Nowicki dalam Goleman (2018, hlm. 169) menyebutkan bahwa orang yang kesulitan mengekspresikan perasaan akan terjebak dalam situasi yang membuatnya frustrasi. Mereka tidak mengetahui apa yang terjadi. Selain kesulitan dalam berinteraksi, orang semacam itu akan kesulitan secara akademis. Orang-orang yang tidak bisa berinteraksi cenderung salah membaca dan salah menanggapi gurunya seperti halnya terhadap anak lain. Ketakutan dan rasa cemas mereka menghambat kemampuan mereka untuk belajar dengan baik. Pengujian-pengujian kepekaan nonverbal anak membuktikan bahwa salah membaca isyarat-isyarat emosional cenderung memiliki prestasi rendah dibandingkan dengan potensi akademis mereka menurut tes IQ.

- a) Ketahanan yang lebih baik untuk menghadapi frustrasi dan kemarahan.
- b) Kurangnya gangguan saat di kelas.
- c) Kemampuan menyalurkan kemarahan tanpa berkonflik.
- d) Tidak ada lagi perilaku merugikan diri sendiri.
- e) Persepsi yang lebih positif tentang diri sendiri, sekolah dan keluarga.
- f) Mengenali ketegangan mental dengan lebih baik.
- g) Berkurangnya rasa kesepian dan cemas dalam berinteraksi.



- 3) Motivasi diri. Menahan diri kepuasan dan mengendalikan dorongan hati adalah dasar keberhasilan dalam berbagai bidang. Kemampuan seperti memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa (Goleman, 2018, hlm. 43).
- a) Dapat bertanggung jawab.
  - b) Menyelesaikan tugas.
  - c) Menguasai diri sendiri.
  - d) Prestasi membaik.
- 4) Menyadari emosi orang lain. Empati juga berdasarkan pada kesadaran emosional, yaitu merupakan keterampilan bergaul. Orang yang empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan dan dikehendaki orang lain.
- a) Kemampuan mengerti sisi orang lain.
  - b) Memiliki kepekaan atas emosi yang dirasakan orang lain.
  - c) Mendengarkan orang lain agar merasa dimengerti.
- 5) Memelihara hubungan sehingga dapat mendukung keberhasilan antarpribadi.
- a) Mengidentifikasi kebutuhan berinteraksi.
  - b) Menemukan solusi ketika terjadi konflik dengan orang lain.
  - c) Komunikasi yang baik, menempatkan kepentingan bersama.
  - d) Berinteraksi dengan teman, toleransi, tolong menolong, bekerja sama.

## **2.2 Hasil Penelitian Relevan**

- 2.2.1 Penelitian oleh Irma Hastariyani (2020) berjudul “Pengaruh Kecerdasan Intrapersonal terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik di Sekolah (Studi SMK Muhammadiyah Ambon Kelas XII Kota Ambon) Kecamatan Sirimau Provinsi Maluku” dilatarbelakangi oleh peserta didik kelas X sampai kelas XII yang menyesuaikan diri di jurusannya mulai dari teman sebaya, peraturan sekolah dan lingkungan sekolah. Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana yang merupakan metode statistik yang berfungsi untuk menguji sejauh mana hubungan sebab akibat antara variabel

faktor penyebab (X) terhadap variabel akibatnya. Hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa kecerdasan intrapersonal berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian diri peserta didik SMK Muhammadiyah Ambon. Hal ini ditunjukkan dengan nilai thitung yang diperoleh sebesar 7.412 lebih besar dari ttabel yaitu 2,048. Koefisien Korelasi (R) sebesar 0,814 hal ini sama dengan 81,4% pengaruh variabel kecerdasan intrapersonal terhadap penyesuaian diri. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,662 hal ini berarti 66,2% pengaruh variabel bebas (X) terhadap (Y) sedangkan sisanya sebesar 33,8% diterangkan oleh variabel bebas lain yang tidak diajukan dalam penelitian ini.

- 2.2.2 Penelitian oleh Nurainun Harahap (2019) berjudul “Pengaruh Kecerdasan Intrapersonal terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas VIII SMP PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2018/2019”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan variabel kecerdasan intrapersonal dengan penyesuaian diri siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menjawab tujuan penelitian. Hasil penelitian menemukan adanya pengaruh kecerdasan intrapersonal terhadap penyesuaian diri siswa SMP PAB 2 Helvetia. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka terbukti bahwa  $F_{hitung} > F_{tabel}$  ( $4,888 > 4,41$ ) maka hipotesis secara umum  $H_1$  dapat diterima kebenarannya, artinya semakin baik kecerdasan intrapersonal maka penyesuaian dirinya juga baik SMP PAB 2 Helvetia. E.
- 2.2.3 Penelitian Rismaningsih (2018) dengan judul “Hubungan antara Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Siswa di Kelas X SMA Negeri 1 Indralaya”. Hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi 0,524. Artinya bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara konsep diri dengan penyesuaian diri. Konsep diri yang tinggi berpengaruh pada tingginya penyesuaian diri, begitu pun sebaliknya. Koefisien determinasi kontribusi konsep diri terhadap penyesuaian diri 27.5% dan 72.5% dipengaruhi oleh faktor lain.
- 2.2.4 Penelitian yang dilakukan oleh Mujiburrahman dan Soba Al-Qadri (2021) berjudul “Hubungan antara Kemampuan Kontrol Diri dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Taliwang”. Penelitian ini bertujuan

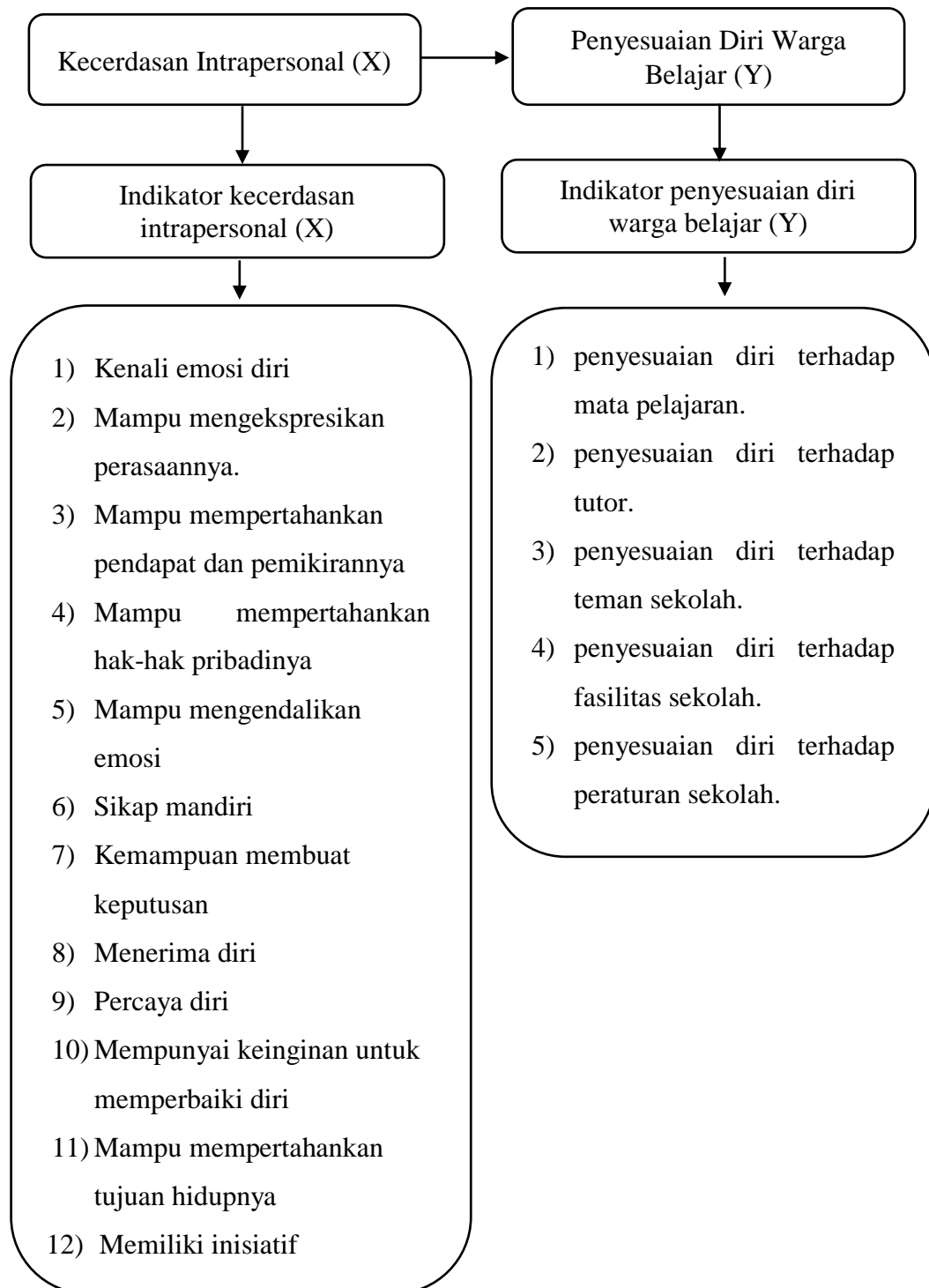
untuk mengetahui Hubungan antara Kontrol Diri dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Pelajaran 2020/2021. Menggunakan teknik Studi Populasi metode angket. Populasi berjumlah 107 orang. Menggunakan rumus korelasi dalam menganalisis data. Berdasarkan hasil diperoleh  $10,059 > 0,176$ , hal ini befrarti nilai rxy lebih besar dari rxy tabel maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Jadi terdapat hubungan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat Tahun 2020/2021.

- 2.2.5 Penelitian yang dilakukan oleh Herman Malik (2017) berjudul “Pengaruh Penerimaan Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Sungguminasa”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerimaan diri terhadap penyesuaian diri pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Sungguminasa. Subjek penelitian (N=50, berusia 20-40 tahun) merupakan narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Sungguminasa. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif. Data penelitian diperoleh menggunakan skala, yaitu skala penerimaan diri dan skala penyesuaian diri, dianalisis menggunakan teknik analisis regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penerimaan diri terhadap penyesuaian diri pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Sungguminasa. Penelitian ini menggambarkan bahwa semakin positif penerimaan diri yang dialami maka semakin tinggi pula penyesuaian diri narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Sungguminasa ( $p=0,000$ ,  $r=0,651$ ).

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk menangani tuntutan internal dan lingkungannya agar terjadi harmoni antara dirinya dan realitas. Penyesuaian diri di sekolah berpengaruh dalam meningkatkan prestasi belajar. Pada implementasinya, penyesuaian diri membutuhkan kecerdasan intrapersonal untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik. Kecerdasan intrapersonal yaitu kesanggupan

untuk mengenal diri sendiri mencakup kelemahan dan kelebihan. Seseorang dengan kecerdasan intrapersonal baik akan maksimal dalam penyesuaian diri lalu meningkatkan prestasi belajar.



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

## 2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis menurut Sugiyono (2019, hlm. 99) adalah jawaban permulaan berdasarkan teori dari rumusan masalah penelitian, jawaban ini bukan berdasarkan fakta setelah melakukan pengolahan data. Arikunto (2013, hlm. 110), peneliti akan mengumpulkan data untuk membuktikan hipotesis yang sudah ada.

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

$H_1$  = Terdapat pengaruh kecerdasan intrapersonal terhadap penyesuaian diri warga belajar program kesetaraan di PKBM GEMA.

$H_0$  = Kecerdasan intrapersonal tidak berpengaruh terhadap penyesuaian diri warga belajar program kesetaraan di PKBM GEMA.