

## PROFIL PENYESUAIAN DIRI DAN IMPLIKASI DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING

*Anita Suciati<sup>1</sup>, Rahmawati<sup>2</sup>, Deasy Yunika Khairun<sup>3</sup>*

FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Email: [anitasuciati3@gmail.com](mailto:anitasuciati3@gmail.com)

*Abstract. Motivated by problems in adjusting to students. The purpose of this study is to look at the level of adjustment in students, then make a program design to improve adjustment, especially in class X students of SMA Negeri 1 Petir. This type of research is quantitative research. Sampling with simple random sampling technique with a sample of 189 study students. Characteristics of this study population are male and female, aged in adolescence aged 15 to 18 years, and all grade X students who attend SMA 1 Petir. Research on adjustment is carried out by looking at four aspects, namely emotional maturity, intellectual maturity, social maturity and responsibility. The data collection technique used is to spread research instruments in the form of a questionnaire, while the data analysis technique used is quantitative descriptive. After the Pearson Correlation data is obtained, the results of  $r$  count are compared with  $r$  tables. If  $r$  arithmetic  $>$   $r$  table then the instrument is declared valid. The results of the  $r$  table obtained from the significance of 5% and the number of respondents is 45, the  $r$  table obtained by 0.294. The results showed the level of adjustment experienced by students was in the medium category with a 74% presentation. After knowing the level of adjustment, the design of the program is made according to the needs that are known from the research results that have been obtained.*

**Keywords:** *Self-Adjustment, Program of Social Personal Guidance*

## A. PENDAHULUAN

Sesuai dengan yang dimaksud penyelenggaraan pendidikan yang tercantum dalam undang-undang No. 20 tahun 2003, pasal 1 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa: Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, berbangsa dan bernegara. Penyesuaian diri yang baik dapat membantu peserta didik untuk mengembangkan dirinya secara optimal. Menurut Fahmi, penyesuaian diri adalah "suatu proses dinamis terus-menerus yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku untuk mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan" (Fahmi, 1977: 24). Dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri yaitu kemampuan untuk

membuat hubungan yang memuaskan antara orang dan lingkungan. Penyesuaian diri merupakan faktor yang penting dalam kehidupan manusia. Penyesuaian diri dalam sebuah pendidikan sangatlah diperlukan, karena dapat memengaruhi proses pembelajaran dan keberhasilan dalam belajar.

Havighurst (Hurlock,1999: 10) mengemukakan bahwa dalam perkembangannya remaja memiliki tugas perkembangan yang menitikberatkan pada hubungan sosial yang diantaranya: mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita, mencapai peran sosial pria dan wanita diharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab, serta memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi. Peserta didik di sekolah menengah pertama memasuki tahap perkembangan remaja awal. Awal masa remaja berlangsung dari

usia 13-16 tahun (Hurlock, 1999: 206). Remaja adalah individu yang mengalami peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya dan mengalami perubahan baik emosi, tubuh, minat, pola perilaku, dan juga penuh dengan masalah-masalah (Hurlock, 1999: 207). Oleh karenanya, remaja sangat rentan sekali mengalami masalah psikososial, yakni masalah psikis yang timbul sebagai akibat terjadinya perubahan sosial. Masa remaja merupakan sebuah periode dalam kehidupan manusia yang batasan peranannya seringkali tidak terlalu jelas.

Menurut Satmoko (Gufon & Risnawati, 2011: 50) penyesuaian diri dipahami sebagai interaksi seseorang yang kontinu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan dunianya. Peserta didik dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil apabila mampu beradaptasi dengan baik, memiliki persepsi yang akurat pada realita, memiliki gambaran diri yang positif, mampu mengekspresikan perasaan dengan tepat, dan mampu menjalin relasi

interpersonal dengan baik. Gangguan penyesuaian diri terjadi apabila seseorang tidak mampu mengatasi masalah yang dihadapi dan menimbulkan respon dan reaksi yang tidak efektif, situasi emosional tidak terkendali, dan keadaan tidak memuaskan.

Hasil penelitian Nurfuad (2013: 95) masalah penyesuaian diri secara umum yaitu rendahnya kepercayaan diri dampaknya peserta didik tidak mampu berinteraksi dengan baik, selalu berpikir irasional dampaknya selalu mempertimbangkan sesuatu terhadap tindakan yang akan dilakukan kepada orang lain, tidak mudah menerima pendapat orang lain dampaknya selalu mengabaikan masukan yang diberikan teman, dan tidak dapat menyesuaikan diri dengan guru dampaknya tidak dapat menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik. Dari permasalahan umum tersebut dapat disimpulkan bahwa banyaknya peserta didik yang kurang mampu bersosialisasi dengan baik.

Keterangan hasil analisa Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) kelas X Mipa 4 SMA Negeri 1 Petir. Keterangan pembahasan dari 36 peserta didik terdapat empat butir pernyataan yang menunjang kebutuhan peserta didik terkait penyesuaian diri yaitu belum bisa mengendalikan emosi dengan baik 2.04% (Tinggi), belum bisa menjadi pribadi yang mandiri 2.89% (Tinggi), Kurang memiliki tanggung jawab pada diri sendiri 2.57% (Tinggi), dan belum banyak mengenal lingkungan sekolah baru 2.14% (Tinggi). Dari hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa ini merupakan salah satu indikator tugas penyesuaian diri belum dikuasai sepenuhnya oleh peserta didik.

Hasil penelitian Kusdiyati (2011) dengan judul Penyesuaian diri di lingkungan sekolah pada peserta didik kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung. Berdasarkan hasil pembahasan dari 181 peserta didik dapat ditarik kesimpulan bahwa sebanyak 86 peserta didik (47,5%) dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungan sosial di

sekolahnya, dan sebanyak 95 peserta didik (52,5%) tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungan sosial di sekolah. Selain itu masih kurangnya pemahaman peserta didik terhadap diri sendiri menjadi salah satu bukti peserta didik saat ini masih belum bisa menyesuaikan diri dengan baik. Pada kasus yang lebih ekstrem, dilansir dari Jawa Pos (2017) bahwa terdapat remaja yang tidak bisa menyesuaikan diri dengan keadaan atau status barunya sebagai anak yatim, lalu merasa minder sehingga akhirnya melakukan bunuh diri.

Peran bimbingan dan konseling yaitu dalam bingkai pendidikan nasional memberikan layanan bagi seluruh peserta didik yang menyangkut permasalahan pribadi, sosial, belajar dan karir mulai jenjang TK, SD, SMP, SMA sampai dengan Perguruan Tinggi dalam rangka pengembangan diri (Hidayat & Herdi, 2013: 121). Kemampuan penyesuaian diri sangat diperlukan agar peserta didik dapat berkomunikasi dengan baik. Bimbingan dan konseling

memberikan layanan untuk memberikan gambaran agar mampu menyesuaikan diri serta memenuhi tugas perkembangannya secara optimal.

## B. LANDASAN TEORI

### Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (Desmita 2009:192) mengungkapkan penyesuaian diri adalah bentuk proses yang melingkup interaksi mental dan tingkah laku, dimana peserta didik sedang berupaya untuk mengambil keberhasilan dalam mengatasi kebutuhan-kebutuhan di dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang dialaminya, sehingga tingkat keselarasan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diinginkan oleh lingkungan dimana diatinggal dapat terwujud dengan baik. Penyesuaian diri mempunyai ciri-ciri tertentu yaitu adanya motif yang melatar belakangi munculnya perilaku, ada rintangan dari lingkungan yang menghambat, respon yang muncul masing-masing

peserta didik bervariasi dan berakhir dengan penemuan suatu pemecahan. Pengertian yang terkandung di dalamnya antara lain merupakan proses manusia untuk mengurangi tekanan akibat dorongan kebutuhan dan usaha untuk menyelaraskan hubungan peserta didik dengan realitas. Dalam arti yang lebih sempit ditekankan pada penyesuaian diri sebagai proses melibatkan respon mental dan perilaku manusia dalam usahanya mengatasi dorongan-dorongan dari dalam diri agar diperoleh kesesuaian antar tuntutan dari dalam dan dari lingkungan. Ini berarti bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang dinamis dan bukan kondisi statis.

Penyesuaian diri merupakan perbaikan perilaku yang dibangun oleh seseorang. Seseorang yang merasa kalau selama ini perilakunya menyebabkan dirinya sulit untuk menyatu dan diterima dalam kelompok, maka orang tersebut akan berusaha untuk memperbaiki perilakunya, sehingga dapat diterima oleh kelompok

(Hurlock, 1994: 278). Penyesuaian diri adalah “sebagai suatu proses ke arah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan tuntutan eksternal.” (Sunarto, 2002: 222-223). “Penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku peserta didik agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya.” (Fatimah, 2006: 194).

Dari berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan penyesuaian diri adalah upaya memperbaiki perilaku agar dapat diterima di lingkungannya. Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMANegeri 1 Petir, ditemukan perilaku kesulitan penyesuaian diri pada peserta didik yaitu perilaku kesulitan bergaul dengan teman sebaya, perilaku kesulitan menyesuaikan diri dengan kultur belajar, dan perilaku yang menarik diri.

### C. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Bertujuan untuk mendapatkan gambaran lengkap mengenai penyesuaian diri peserta didik.

Tempat penelitian dalam penelitian ini adalah SMA Negeri 1 Petir yang terletak di Jl. Raya Baros-Petir, Kecamatan Petir, Kabupaten Serang – Banten. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas X yang berjumlah 189 orang. Teknik pengumpulan sampel pada penelitian ini menggunakan *Simple Random Sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Alat pengumpulan data menggunakan skala ukur penyesuaian diri 40 item dengan nilai reliabilitas 0,935. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis kuantitatif deskriptif.

### D. HASIL PENELITIAN

#### Gambaran Penyesuaian Diri Peserta Didik

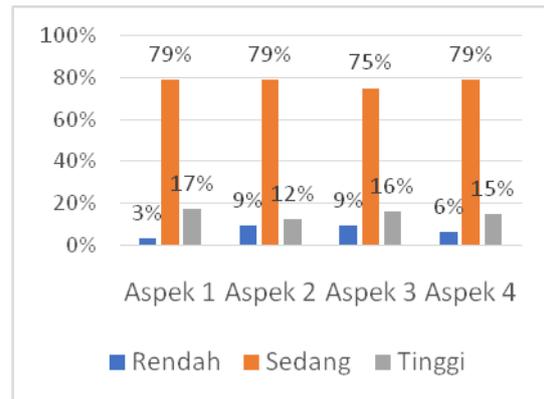
#### Tabel 1 Gambaran Umum Penyesuaian Diri Peserta Didik

Kategori	Rentang Nilai	Responden	Persentase
Rendah	< 99	19	10%
Sedang	$99 \leq X < 117$	140	74%
Tinggi	$\geq 117$	30	15%
<b>Jumlah</b>		<b>189</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.2 mengenai profil penyesuaian diri dari 189 responden yang merupakan peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Petir. 30 responden (15%) diantaranya berada pada kategori tinggi, 140 responden (74%) berada pada kategori sedang dan 19 responden (10%) berada pada kategori rendah. Maka dapat disimpulkan peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Petir berada pada kategori sedang.

Gambaran mengenai aspek penyesuaian diri peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Petir dapat dilihat pada grafik 1.

#### **Grafik. 1 Gambaran Aspek Penyesuaian Diri Peserta Didik**



Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan sebagian peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Petir pada aspek 1, 2, 3 dan 4 memiliki tingkat penyesuaian diri pada kategori sedang.

#### **E. PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat diketahui bahwa tingkat penyesuaian diri peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Petir tergolong pada tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Jumlah responden terbanyak berada pada kategori sedang sebanyak 140 responden dengan besaran presentase 74%. Sementara, peserta didik berada pada kategori rendah sebesar 10% dan peserta didik yang termasuk dalam kategori tinggi sebesar 15%. Hal ini sebanding

dengan penelitian yang dilakukan oleh Puji (2019: 139) dengan hasil penelitian yang mengungkapkan tingkat penyesuaian diri mahasiswa berada dikategori sedang yaitu 50% dengan 151 responden. Melihat hasil penelitian tentang penyesuaian diri yang menunjukkan kategori sedang maka perlu adanya upaya menyelesaikan permasalahan penyesuaian diri yang terjadi pada peserta didik kelas X SMAN 1 Petir.

Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan guru BK yang menyatakan bahwa:

“Peserta didik masih banyak yang kaget dengan perubahan tugas-tugas akademik, kalau di SMP tugasnya tidak terlalu banyak sedangkan di SMA banyak. Sehingga peserta didik belum mampu beradaptasi dan terbiasa dengan perubahan tersebut” (W1\_DR\_14).

Hal ini berkaitan dengan penelitian Christyanti (2010: 153) sumbangan efektif penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik adalah 16,2% yang menunjukkan bahwa terdapat sekitar 83,8% faktor-faktor

lain yang berpengaruh terhadap kecenderungan stres pada mahasiswa kedokteran, diantaranya adalah faktor lingkungan, faktor kepribadian, faktor kognitif dan faktor sosial budaya. Senada dengan penjelasan tentang penyesuaian diri menurut Schneiders (Agustiani, 2006: 146) menyatakan penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental tingkah laku yang merupakan usaha peserta didik untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya.

Sesuai dengan tugas perkembangan peserta didik SMA menurut Panduan Operasional Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling, peserta didik SMA seharusnya sudah dapat mengembangkan pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan kebutuhannya agar dapat mengembangkan diri dengan baik di sekolah dan juga dapat berperan dalam kehidupan masyarakat. Namun dapat dilihat dari data yang terdapat pada tabel 4.3 bahwa

indikator-indikator penyesuaian diri peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Petir berada pada kategori sedang. Artinya peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Petir masih belum optimal dalam menuntaskan tugas perkembangannya. Dapat disimpulkan bahwa tingkat penyesuaian diri peserta didik yang sedang menunjukkan belum idealnya penyesuaian diri yang dimiliki oleh rata-rata peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Petir. Kurangnya penyesuaian diri peserta didik perlu dibantu dengan pemberian layanan bimbingan dan konseling oleh guru BK guna meningkatkan penyesuaian diri peserta didik dengan tujuan agar peserta didik memiliki penyesuaian diri yang baik, sehingga dapat memenuhi tugas perkembangannya secara optimal.

## F. PENUTUP

### a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat penyesuaian diri yang terjadi pada sebagian besar peserta didik kelas X SMA

Negeri 1 Petir berada pada kategori sedang yaitu sebesar 74% dengan 140 responden. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Petir memiliki penyesuaian diri yang cukup dalam menyelesaikan tugas dan pencapaiannya walaupun belum sepenuhnya mencapai tahap optimal. Hal ini dapat diketahui responden kebanyakan menjawab sering pada *item* "saya mudah putus asa saat menghadapi kegagalan" yang menandakan bahwa responden tidak sepenuhnya mampu menyesuaikan diri dengan keadaan yang ada, sikap ini mencerminkan kurangnya sikap membangun diri agar memiliki pikiran yang positif.

Rancangan program bimbingan dan konseling merupakan implikasi dari penelitian yang nantinya akan dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling dalam rangka mengoptalkan penyesuaian diri peserta didik. Selanjutnya untuk membuat

rancangan program untuk mengoptimalkan penyesuaian diri peserta didik dengan menerapkan bimbingan dan konseling komprehensif.

#### b. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti terkait profil penyesuaian diri peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Petir maka dapat sejumlah saran sebagai berikut :

##### 1. Kepala Sekolah

Hasil penelitian agar dapat dijadikan acuan dan bahan pertimbangan dalam rangka pembinaan dan pengembangan sekolah.

##### 2. Guru Bimbingan dan Konseling

Program bimbingan dan konseling sebagai salah satu alternatif untuk mengoptimalkan penyesuaian diri peserta didik.

##### 3. Program Studi Bimbingan dan Konseling

Hasil dari fenomena yang diteliti dijadikan referensi bagi civitas akademik terkait

pengembangan penyesuaian diri.

##### 4. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini terbatas pada kajian tentang profil penyesuaian diri peserta didik. Oleh sebab itu, peneliti selanjutnya dapat mengkaji tentang korelasi antara penyesuaian diri dengan variabel lainnya ataupun studi eksperimen mengenai penyesuaian diri.

#### G. DAFTAR RUJUKAN

- Agustiani, H. (2006). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Christyanti, D.(2010). "Hubungan Antara Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik Dengan Kecenderungan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya". *Jurnal Insan* 12, (03), 13-19.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Fahmi, M. (1977). *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat, Alih Bahasa*

Zakiah Daradjat. Jakarta:  
Bulan Bintang

Fatimah, E. (2006). *Psikologi  
Perkembangan (Perkembangan  
Peserta Didik)*. Bandung:  
Pustaka Setia

Ghufron dan Risnawati. (2011). *Teori-  
Teori Psikologi*. Yogyakarta:  
Ar Ruzz Media

Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi  
Perkembangan: Suatu  
Pendekatan Sepanjang Rentang  
Kehidupan. Alih bahasa: Isti  
Widayati & Soedjarwo. Edisi  
Kelima*. Jakarta: Erlangga

Kusdiyati, S. (2011). "Penyesuaian  
Diri di Lingkungan Sekolah  
Pada Siswa Kelas XI SMA  
Pasundan 2 Bandung".  
*Journal Humanitas*. 8, (2), 41-  
44.

Munawar, S. (2015). *Psikologi  
Perkembangan*. Jakarta: PT.  
Rineka Cipta

Nurfuad, A. (2013). Meningkatkan  
Penyesuaian Diri Terhadap  
Lingkungan Sekolah Melalui  
Layanan Bimbingan  
Kelompok Pada Siswa Kelas  
VIII B SMPN 2 Juwana  
Tahun 2012/2013. *Skripsi  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Semarang*

Sunarto dan Hartono. A. (2002).  
*Perkembangan Peserta Didik*.  
Jakarta: Rineka Cipta