

Profil Penyesuaian Diri Pada Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 8 Kota Semarang

¹Tri Susilo Hesti Ningrum, ²Heri Saptadi Ismanto, ³Lyanna Oktavia T.

Universitas PGRI Semarang
ningrumhs002@gmail.com

Abstrak

Profil Penyesuaian Diri pada Peserta Didik Kelas X SMAN 8 Semarang ini dilatar belakangi masih terdapat siswa belum bisa menyesuaikan diri di lingkungan sekolah. Sesuai Analisis Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) kelas X menunjukkan masih terdapat siswa yang belum mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah baik itu menyesuaikan dengan pelajaran di sekolah, guru, maupun kesulitan dalam bergaul dengan teman sebayanya. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas X SMA Negeri 8 Semarang yang berjumlah 296 siswa, 34 siswa digunakan untuk *try out* dan 260 siswa digunakan sebagai sample penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologis yang berupa skala penyesuaian diri. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan bantuan *SPSS* versi 25. Hasil penelitian memperlihatkan penyesuaian diri siswa di SMAN 8 Semarang tahun ajaran 2023/2024 rata-rata berada pada kategori sedang dengan perolehan 40,38%, terdapat siswa dengan perolehan kategori sangat tinggi 1,92%, tinggi 38,07%, dan rendah 19,61 %. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa kelas X di SMA Negeri 8 Semarang berada pada rata-rata di kategori sedang, meskipun demikian terdapat juga siswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah, tinggi, dan sangat tinggi yang berbeda persentasenya. Dari hasil penelitian ini dapat berimplikasi dalam layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah dalam menjalankan fungsi pencegahan dan pengentasan bagi siswa kelas X SMA Negeri 8 Semarang terutama terkait dengan kesulitan siswa dalam menyesuaikan diri di sekolah.

Kata kunci ; penyesuaian diri, peserta didik, Sekolah Menengah Atas

Abstract

The Personal Adjustment Profile of Class According to the Student Needs Analysis (AKPD) for class This type of research is quantitative research with a descriptive approach. The population in this study was the entire class The data collection technique used in this research is a psychological scale in the form of a self-adjustment scale. This research uses the help of data analysis techniques using descriptive analysis with SPSS version 25. The results of the research show that students' adjustment at SMAN 8 Semarang for the 2023/2024 academic year on average is in the medium category with an achievement of 40.38%, there are students with an achievement in the very category. high 1.92%, high 38.07%, and low 19.61%. The results of the research show that the self-adjustment of class The results of this research can have implications for guidance and counseling services at schools in carrying out prevention and alleviation functions for class X students at SMA Negeri 8 Semarang, especially related to students' difficulties in adjusting to school.

Key: adjustment, students, high school.

PENDAHULUAN

Masa SMA/MA yang berlangsung antara usia 15-18 tahun ialah periode transisi di mana siswa berada pada tahap remaja yang mengalami perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Astini & Widiawati, 2019). Masa Remaja merupakan masa dimana individu memiliki kebutuhan dan interaksi dinamis dengan lingkungannya. Perkembangan remaja pada dasarnya ialah upaya penyesuaian diri, dimana mereka secara aktif mencoba mengatasi tekanan dan menemukan solusi untuk masalah yang dihadapi (Endang et al., 2021). Pada siswa SMA ini individu mengalami proses perkembangan dan pertumbuhan serta memiliki kecenderungan kurang stabil dalam psikisnya dan banyak mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri (Mahfudzoh, 2020). Untuk itu dibutuhkan kemampuan dalam menyesuaikan diri agar nantinya menciptakan kehidupan yang harmonis antara individu dengan lingkungannya.

Kemampuan dalam menyesuaikan diri sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu tersebut memakai pengalaman dari lingkungan sekitar. Kemampuan ini membentuk karakter optimis dan dewasa dalam pengambilan keputusan. Wulandari menyatakan kemampuan menyesuaikan diri ialah keterampilan penting yang membantu individu menghadapi dan menangani berbagai perubahan, tuntutan, serta masalah di setiap tahap kehidupan (Rahmah et al., 2023). Kemampuan penyesuaian diri sangat dibutuhkan pada masa remaja karena masa remaja dihadapkan pada permasalahan yang kompleks yang berhubungan dengan penyesuaian sosial.

Sofyan menyatakan bahwa penyesuaian diri ialah upaya yang terus-menerus dilakukan untuk mengubah perilaku individu agar sesuai dengan lingkungannya dan untuk mencapai hubungan yang harmonis dengan lingkungan sekolah baru demi mencapai hasil belajar yang optimal (Nurfauziah et al., 2022). Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik, akan mampu untuk membina hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya dan merasa nyaman ketika berinteraksi dengan orang lain (Iflah & Listyari, 2013). Sebaliknya jika individu gagal dalam melakukan penyesuaian diri yang positif maka akan muncul perasaan merasa serba salah, tidak terarah secara emosional, dan memiliki sikap yang tidak realistis serta agresif pada diri individu tersebut (Fajar & Aviani, 2022).

Peran guru di sekolah tentunya memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan sejauh mana penyesuaian diri siswa di sekolah, terutama siswa kelas X. Selain memberi pelajaran secara teoritis, guru juga berperan penting dalam mengarahkan dan memberikan perhatian penuh terhadap siswa (Sari et al., 2020). Dengan demikian, siswa akan merasa diterima baik di sekolah dan dapat menciptakan suasana belajar yang nyaman serta stabil bagi siswa, yang pada prestasi belajar mereka. Di sisi lain, siswa yang kesulitan dalam menyesuaikan diri cenderung mengalami masalah dalam interaksi sosial, ditandai dengan kurangnya rasa percaya diri, perasaan tidak diterima oleh lingkungan, dan ketidaknyamanan dalam proses belajarnya di sekolah. Ini berpotensi menimbulkan hambatan dalam proses belajar dan berdampak negatif pada prestasi akademik mereka (Bu'ulolo & Laia, 2023).

Berdasarkan hasil AKPD (Analisis Kebutuhan Peserta Didik) kelas X menunjukkan sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam bidang sosialnya. Kesulitan tersebut terlihat pada hasil AKPD pada pernyataan " Saya belum banyak mengenal lingkungan sekolah baru" dengan presentase sebanyak 3,82% dan pada pernyataan "saya sukar bergaul dengan teman-teman di sekolah" dengan persentase 2,68% yang berada pada kategori tinggi.

Adapun urgensi dari penelitian ini yakni guna mengetahui profil penyesuaian diri yang dimiliki siswa kelas X di SMA Negeri 8 Semarang. Setelah memahami tingkat penyesuaian diri siswa kelas X yang ada di SMA 8 Semarang, harapannya temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan rencana tindak lanjut yang berguna bagi sekolah dan guru BK dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah terkait dengan pengetahuan masalah penyesuaian diri siswa di sekolah, sebagai upaya pencegahan agar nantinya dampak yang ditimbulkan dari kesulitan dalam menyesuaikan diri di sekolah tidak mengganggu proses belajar siswa di sekolah. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Profil Penyesuaian Diri Siswa Kelas X di SMA Negeri 8 Semarang".

METODE

Penelitian dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dimana akan menghasilkan deskripsi lengkap terkait dengan hasil penelitian. Adapun tujuan dari penelitian ini yakni guna mendeskripsikan Tingkat Penyesuaian Diri Siswa di SMAN 8 Semarang, populasi diambil dari siswa kelas X SMAN 8 Semarang yang diambil dari 8 kelas yang berjumlah 296 siswa, 34 siswa digunakan untuk *try out* dan 260 siswa digunakan sebagai sample penelitian. Teknik pengumpulan sampel pada penelitian ini yakni menggunakan teknik *sampling* jenuh. Sampling jenuh ialah metode pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel. Ini biasanya dipilih ketika populasi memiliki jumlah yang kecil <30, atau ketika penelitian ingin melakukan generalisasi dengan tingkat kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono, 2017). Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan yakni skala psikologis penyesuaian diri. Jadi setiap kelas siswa kelas X di SMA Negeri 8 Semarang memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan sample penelitian. Proses penilaian validitas dan reliabilitas dilakukan dengan menggunakan bantuan dari *SPSS (Software Product and Service Solution)* versi 25. Hasil dari uji validitas skala penyesuaian diri dari 50 item pernyataan menghasilkan 40 item yang valid. Uji reliabilitas dapat dikatakan reliabel jika nilai Cronbach's Alpha > 0,6 sehingga untuk mengetahui data penelitian itu reliabel maka nilai Cronbach's Alpha harus lebih dari 0,6. Penilaian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus Cronbach's Alpha yaitu 0,6 (Rosdiana, 2013). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa skala penyesuaian diri dapat dikatakan reliabel yakni dengan tingkat reliabilitas tinggi dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,790.

HASIL

Berdasarkan pada tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui profil penyesuaian diri siswa kelas X di SMA Negeri 8 Semarang. Penelitian ini menggunakan skala penyesuaian diri yang sebelumnya sudah di uji validitas dan reliabilitasnya. Adapun instrument skala minat belajar meliputi 40 item pernyataan yang sudah diberikan kepada sampel penelitian yakni sebanyak 260 siswa. Hasil tolak ukur atau kategorisasi perolehan penelitian ini, yaitu :

Tabel 1.1 Kategorisasi Penelitian

Kategori	Rumus	Interval
Rendah	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	$58 < X \leq 69$
Sedang	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	$69 < X \leq 79$
Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	$79 < X \leq 90$
Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$	$X > 90$

Tabel 1 menyajikan kategori hasil dari penelitian penyesuaian diri yang akan menjadi dasar dalam mengukur persentase skor penyesuaian diri siswa. Kategori ini akan digunakan untuk menentukan seberapa banyak persentase yang termasuk dalam kategori rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Berikut merupakan hasil dari persentase skor penyesuaian diri siswa kelas X di SMAN 8 Semarang :

Tabel 1.2 Pesentase Skor Penyesuaian Diri

Kategori	Siswa	Presentase
Rendah	51	19,61 %
Sedang	105	40,38%
Tinggi	99	38,5407%
Sangat Tinggi	5	1,92%
Total	260	100%

Pada tabel 2 ini memperlihatkan siswa yang masuk pada klasifikasi rendah ada 51 siswa dengan presentase 19,61 %, kategori sedang berjumlah 105 siswa dengan presentase 40,38%, kategori tinggi 99 siswa dengan presentase 38,07%, dan kategori sangat tinggi 5 siswa dengan presentase 1,92%. Selain dalam bentuk tabel. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat penyesuaian diri siswa kelas X SMA Negeri 8 Semarang termasuk pada kategori sedang. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa jumlah siswa kelas X SMA Negeri 8 Semarang yang memiliki kesulitan dalam penyesuaian diri di sekolah masih tergolong cukup banyak.

PEMBAHASAN

Tujuan dai penelitian ini ialah untuk mengetahui profil penyesuaian diri siswa kelas X di SMA Negeri 8 Semarang. Hasil perhitungan skor skala penyesuaian diri dengan subjek sejumlah 260 siswa kelas X di SMA Negeri 8 Semarang memperlihatkan 19,61% peserta didik ada pada kategori penyesuaian diri yang rendah, 40,38% ada pada kategori sedang, 38,07% ada pada kategori tinggi, dan 1,92% ada pada kategori sangat tinggi. Data tersebut mengindikasikan rata-rata penyesuaian diri siswa kelas X di SMAN 8 Semarang tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori sedang. Meskipun demikian, masih terdapat variasi dalam tingkat penyesuaian diri siswa, termasuk yang rendah, tinggi, dan sangat tinggi. Hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa masih ada siswa yang mengalami kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan sekolah, yakni berada pada kategori sedang. Kesulitan siswa dalam menyesuaikan diri di sekolah tentunya akan menjadi hambatan bagi siswa dalam melakukan kegiatan pembelajaran di sekolah, terlebih sangat berpengaruh pada prestasi belajarnya di sekolah.

Menurut Karim dan Slehudin adapun dampak yang ditimbulkan ketika individu memiliki penyesuaian diri rendah yaitu individu akan kesulitan dalam menyelesaikan permasalahan hidup di lingkungannya (Rahmah et al., 2023). Jika siswa tidak dapat menyesuaikan diri di sekolah, dampaknya akan mengakibatkan kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran di kelas, penurunan prestasi belajar, bahkan risiko tidak naik kelas. Ini seperti temuan Marlina et al. (sebagaimana yang dikutip dalam Zakiyyah & Muslikah, 2018), yang menunjukkan siswa yang kesulitan dalam menyesuaikan diri akan cenderung mengalami kesulitan dalam menerima pelajaran, kurangnya konsentrasi, sikap acuh tak acuh, dan bahkan mungkin berujung pada putus sekolah. Menurut Runyon dan Haber (dalam Rahmi, 2015) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses yang terus berlangsung dalam kehidupan individu. Oleh karena itu, diperlukan penanganan yang tepat agar siswa dapat megambil keputusan yang tepat guna dapat menyesuaikan diri di lingkungan sekolah, dan sebagai pencegahan dampak negatif yang akan ditimbulkan dari adanya kesulitan dalam menyesuaikan diri di sekolah.

Gunarsa (dalam Mulyani et al., 2020) menyatakan bahwa penyesuaian diri dilakukan individu untuk mencapai keseimbangan dalam memenuhi kebutuhan mereka sesuai dengan lingkungannya. Penyesuaian diri bertujuan untuk menciptakan hubungan yang harmonis antara kebutuhan internal dan eksternal, meskipun konflik, tekanan, atau frustrasi mungkin terjadi, mendorong individu untuk mengeksplorasi perilaku yang tepat untuk mengurangi ketegangan. Ketika siswa dapat menyatu dengan teman-teman sekelas, itu menandakan mereka telah berhasil menyesuaikan diri dengan guru, mata pelajaran, teman sebaya, dan lingkungan sekolah. Interaksi yang semakin erat dengan teman-teman baru memudahkan siswa untuk bergabung dan bergaul dengan nyaman, mengurangi rasa keterpaksaan yang mungkin dirasakan di awal masa sekolah. Seiring berjalannya waktu, siswa juga belajar untuk menghormati guru, saling menghargai, dan memahami karakter teman-teman mereka, serta mengendalikan diri untuk menghindari konflik yang besar.

Dari hasil temuan penelitian ini dapat diimplementasikan pada layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah, yakni dapat dijadikan sebagai referensi guru BK di sekolah dapat merencanakan layanan bimbingan sebagai upaya untuk mengatasi kesulitan yang dialami siswa dalam proses penyesuaian diri di sekolah. Guru BK dapat memberikan layanan dasar dan juga responsif sebagai upaya pencegahan dan pengetasan masalah. Adapun layanan responsif berupa konseling kelompok, konseling individu, dan layanan dasar yaitu bimbingan klasikal dengan topik layanan penyesuaian diri.

SIMPULAN

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri siswa kelas X SMAN 8 Semarang cenderung berada pada kategori sedang. Secara lebih rinci dapat dilihat pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa kelas X SMA Negeri 8 Semarang berada pada kategori sedang yakni sebanyak 51 siswa dengan presentase 19,61 %, kategori sedang berjumlah 105 siswa dengan presentase 40,38%, kategori tinggi 99 siswa dengan presentase 38,07%, dan kategori sangat tinggi 5 siswa dengan presentase 1,92%.

Dukungan dari orang tua memainkan peran penting dalam membantu siswa menyesuaikan diri di sekolah. Motivasi dan dukungan dari orang tua menjadi penyemangat bagi siswa dalam proses pembelajaran mereka (Ningrum, 2013). Dukungan dan respons positif dari teman sebaya juga berdampak besar pada kemudahan penyesuaian diri siswa, karena interaksi sehari-hari dengan teman sekelas berdampak signifikan. Selain itu, peran guru terutama guru BK sangat penting dalam membantu siswa menyesuaikan diri di sekolah. Dengan memberi motivasi dan dukungan, guru dapat membantu siswa merasa diterima di lingkungan sekolah, memudahkan proses penyesuaian diri mereka. Meski begitu, keberhasilan siswa menyesuaikan diri di sekolah juga sangat bergantung pada upaya dan sikap pribadi siswa itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Astini, N. K. B., & Widiawati, D. (2019). Pengaruh Layanan Informasi Terhadap Kematangan Karir Siswa Kelas X Pada Sma "X" Badung Bali. *Jurnal Psikologi Mandala*, 1(2), 9–15.
- Bu'ulolo, P., & Laia, B. (2023). Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Smp Negeri 4 Fanayama. *Counseling For All*, 2(2), 25–38. <https://doi.org/10.57094/jubikon.v2i2.692>
- Endang, W. N., Hendriana, H., & Ningrum, D. S. A. (2021). Gambaran Penyesuaian Diri Siswa Kelas X Ipa 3 Sma Negeri 25 Garut. *FOKUS*, 4(1), 32–38. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i1.5822>
- Fajar, P., & Aviani, Y. I. (2022). Hubungan Self-Efficacy dengan Penyesuaian Diri: Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 2186–2194.
- Iflah, I., & Listiyasari, W. D. (2013). Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 2(1), 33–36. <https://doi.org/10.21009/jppp.021.05>
- Mahfudzoh, D. (2020). Peningkatan Pemahaman Siswa Tentang Resiko Perilaku Seksual Pranikah Melalui Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Media Genre Kit. *Empati*, 7(1), 23–35.
- Mulyani, R. R., Belni, W. P., & Andini, S. (2020). Gambaran Penyesuaian Diri Remaja yang Diasuh oleh Orangtua Single Mother dan Single Father. *Jurnal Counseling Care*, 4(1), 1–6.
- Ningrum, P. R. (2013). Perceraian Orang Tua dan Penyesuaian Diri Remaja Studi Pada Remaja Sekolah Menengah Atas/Kejuruan Di Kota Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 39–44. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i1.3278>
- Nurfauziah, S., Hendriana, H., & Suherman, M. M. (2022). Gambaran Penyesuaian Diri Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Soreang. *FOKUS*, 5(1), 44–49. <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i1.8748>
- Rahmah, S., Amalia, I., & Astuti, W. (2023). Gambaran Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas 1 Di Dayah Terpadu Al-Muslimun. *Insight*, 1(4), 791–801.
- Rahmi, S. (2015). Tingkat penyesuaian diri Siswa di kelas VII SMP Negeri 29 Makassar. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(1), 28–38.
- Rosdiana, A. M. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial dari Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren ANNUR 2 Al Murdadlo Malang. *Psikoislamika*, 10(2), 34–41. <https://doi.org/10.18860/psi.v10i2.6369>
- Sari, W. N., Murtono, & Ismaya, E. A. (2020). Peran Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Dan Minat Belajar Siswa Kelas V Sdn Tambahmulyo 1. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(3), 1–4.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Zakiyyah, A. L., & Muslikah, M. (2018). Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Terhadap Program Peminatan MIPA Melalui Bimbingan Klasikal Teknik Sosiodrama. *JKI*, 4(1), 36–41. <https://doi.org/10.21067/jki.v4i1.2740>