

## FAKTOR PENYESUAIAN DIRI DI LINGKUNGAN SEKOLAH PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 2 PEMALANG

*Yudhi Tri Kurniawan*

Universitas PGRI Semarang, Fakultas Ilmu Pendidikan  
e-mail: [yudhitri270198@gmail.com](mailto:yudhitri270198@gmail.com)

**Abstract.** This study aims to describe the factors of adjustment in SMA Negeri Pemalang. This study uses a descriptive qualitative approach. The research sample taken was class X students of SMA Negeri 2 Pemalang, totaling 248 students. The data collection technique used was a questionnaire which was distributed via the Google form. The results showed that the self-adjustment of SMA Negeri 2 Pemalang students was very high. The results of the study showed that 150 students or 60% showed very high adjustments.

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran faktor penyesuaian diri di SMA Negeri Pemalang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Sampel penelitian yang diambil adalah siswa kelas X SMA Negeri 2 Pemalang yang berjumlah 248 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket yang dibagikan melalui google form. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa SMA Negeri 2 Pemalang sangat tinggi. Dari hasil penelitian menunjukkan 150 siswa atau 60% menunjukkan penyesuaian yang sangat tinggi.

*Kata kunci:* (Penyesuaian diri, siswa)

### A. PENDAHULUAN

Sekolah sebagai salah satu pendidikan formal perlu menyelenggarakan pendidikan yang berkualitas untuk mengembangkan kemampuan siswa. Dalam pengembangan potensi siswa dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan keadaan dilingkungan mereka sekolah. Menyesuiakan diri bukan berarti siswa berubah menjadi seperti tuntutan dilingkungan sekolah. Hal yang diharapkan siswa dapat memadukan potensi dan kondisi internal dirinya dengan lingkungan tempat berinteraksi. Sekecil apapun perubahan yang terjadi, penyesuaian diri tetap perlu dilakukan agar siswa dapat secara optimal dalam melakukan mengikuti kegiatan di sekolah.

Siswa kelas X merupakan siswa baru, siswa yang pada umumnya baru mengenal lingkungan sekolah, guru, karyawan sekolah, teman baru, serta pengalaman-pengalaman baru yang akan didapatkan didalam sekolah. Penyesuaian diri siswa tergantung pada pengalaman di sekolah, pengalaman yang bisa didapat didalam kelas maupun diluar kelas, pengalaman yang baik akan membawa pengaruh yang positif, pengaruh yang tampak pada hasil prestasi belajar siswa yang optimal. Seperti yang dikemukakan oleh schneider (dalam Ghufron & Risnawati, 2017) berpendapat bahwa penyesuaian diri merupakan usaha manusia untuk menguasai tekanan akibat dorongan kebutuhan, usaha memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan, dan usaha menelaraskan hubungan individu dengan realitas.

Dalam kenyataanya tidak selamanya siswa akan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri, hal itu disebabkan oleh adanya rintangan hambatan yang membuat siswa tidak mampu menyesuaikan dirinya secara optimal. Seperti halnya yang dikemukakan oleh Lazarus (Desmita, 2011: 195) bahwa penyesuaian diri yang sehat lebih merujuk pada konsep "sehatnya" kehidupan pribadi seseorang, baik baik hubunganya dengan diri sendiri, orang lain atau dengan lingkunganya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK SMA Negeri 2 Pematang peneliti menemukan beberapa fenomena tentang penyesuaian diri seperti, beberapa siswa kurang interaktif dan masih sungkan untuk berpendapat saat kegiatan belajar didalam kelas, beberapa siswa masih sukar untuk memulai komunikasi dengan siswa lain, dan masih banyak siswa yang belum mengenal dan memanfaatkan tempat atau fasilitas didalam sekolah, misalnya masih ada siswa yang belum mengetahui ruangan BK, dan memanfaatkan fasilitas-fasilitas di sekolah yang bisa meningkatkan prestasi siswa, seperti perpustakaan.

Kermudian dilihat dari Angket Kebututuhan Peserta Didik (AKPD) terdapat siswa yang belum mengenal lingkungan sekolah sebanyak 128 siswa atau 2,48% dari 311 siswa (tinggi), siswa masim belum mengenal lingkungan

belajar sebanyak 138 atau 2,85% dari 311 siswa (tinggi), dan belum bisa memilih kegiatan ekstrakurikuler berdasarkan minat dan bakatnya sebanyak 99 siswa dari 311 dengan prosentase 2,05 % (tinggi). Dalam kesempatan ini penulis akan memaparkan a) Konsep penyesuaian diri, b) Faktor enyesuaian diri. c) Aspek penyesuaian diri. Dengan tujuan yaitu mengetahui tingkat penyesuaian diri, mengetahui faktor penentu keberhasilan penyesuaian diri aspek\_aspek yang bisa dilihat terhadap siswa yang berhasil menyesuaikan dirinya.

## **B. LANDASAN TEORI**

### **Penyesuaian Diri di Sekolah**

#### **1. Pengertian penyesuaian diri**

Setiap individu dituntut dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Yusuf (2011: 210) mengemukakan bahwa penyesuaian diri adalah proses yang melibatkan respon-respon mental atau perbuatan individu dalam upaya memenuhi kebutuhan, dan mengatasi ketegangan, frustasi dan konflik secara sukses, serta kesesuaian antara kebutuhan dirinya dengan norma atau tuntutan lingkungan tempatnya hidup. Sunarto (2018: 222) menjelaskan bahwa penyesuaian diri dapat diartikan sebagai penguasaan, dimana penyesuaian diri memiliki kemampuan membentuk rencana serta perorganisir respon yang sedemikian rupa sehingga mampu mengatasi segala konflik, kesulitan, serta frustasi lebih efisien.

Penyesuaian diri disekolah merupakan suatu usaha atau proses yang dilakukan oleh seseorang siswa atau siswa dalam kegiatan dilingkungan sekolah yang baru dikenalnya yang bertujuan untuk mencapai suatu hubungan yang harmonis antara siswa dengan lingkungan yang baru tersebut. Menurut sofyon S Willis (dalam Rr. Yulfitri R.A, 1995) mengatakan bahwa penyesuaian diri disekolah meliputi penyesuaian dengan guru, dengan teman sebaya, dan terhadap lingkungan sekolah.

## 2. Faktor-faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri

Beberapa faktor yang mendorong individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan bekerja sama dengan individu lain. Windiati (2015: 7) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri terdiri atas:

- a. Peer Relations, faktor ini mengacu pada upaya individu untuk bekerja sama dengan orang lain.
- b. Dependency, faktor ini mengacu pada faktor kurangnya individu untuk dapat berfikir dan mengerjakan sendiri tanpa meminta pertolongan orang lain.
- c. Hastility, faktor ini mengacu pada ketidakmampuan individu untuk mengendalikan keinginannya jika tidak terpenuhi.
- d. Withdrawl, faktor ini mengacu pada ketidakmampuan individu untuk melakukan sesuatu dengan sigap dan tidak duduk termenung tanpa melakukan sesuatu.

Sementara itu menurut Schneider (dalam Sunarto, 2018) Mengatakan bahwa penentu penyesuaian diri selalu diidentikan dengan faktor pembentuk pribadi suatu pengaturan pengembangan secara bertahap dapat dikelompokkan sebagai berikut:

- a. Kondisi fisik atau kondisi tubuh yang baik merupakan syarat utama untuk pencapaian penyesuaian diri yang baik.
- b. Perkembangan serta kematangan khususnya kematangan intelektual, sosial, moral, emosional.
- c. Penentu psikologis termasuk didalamnya mencakup, pengalaman, belajar, pengkodisian, penentu diri, frustasi dan konflik.
- d. Kondisi lingkungan khususnya keluarga dan sekolah. Adanya pengaruh-pengaruh untuk menjadikan penyesuaian diri anak untuk menjadikan penyesuaian diri menjadi lebih baik dengan berteman dan memilih teman yang baik.

e. Penentu kultur termasuk agama. Lingkungan kultur dimana individu berbeda serta berinteraksi akan menentukan pola penyesuaian dirinya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan penyesuaian diri adalah sesuatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan di dalam lingkungan.

### 3. Karakteristik Penyesuaian Diri di Sekolah

Menurut Schneider (Rokhmatika, 2013) adapun ciri-ciri penyesuaian diri disekolah yaitu:

- a. Mampu dan mau menghormati otoritas disekolah dan mengikuti peraturan-peraturan yang berlaku, dalam hal ini adalah peraturan sekolah, kepala sekolah, guru tanpa disertai rasa marah dan rasa enggan.
- b. Berminat dan aktif mengikuti kegiatan dilingkungan sekolah
- c. Membina relasi yang baik dengan teman sekolah, guru, dan unsur-unsur sekolah.
- d. Mau menerima tanggung jawab.
- e. Membantu sekolah dalam mewujudkan tujuan

Dari uraian diatas penyesuaian diri dapat dilihat dari lima aspek yaitu mau menerima otoritas sekolah, Berminat dan aktif mengikuti kegiatan dilingkungan sekolah, mampu membina relasi yang baik dengan guru, teman sebaya dan unsur- yang ada disekolah, mau menerima tanggung jawab, mau membantu sekolah dalam mewujudkan tujuan.

### C. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan penulis adalah pendekatan kuantitatif Deskriptif, dengan mengambil sampel dari seluruh siswa kelas X SMAN 2 Pemalang dengan jumlah 311 Responden, pengumpulan data yang digunakan menggunakan angket, dengan memberikan empat pilihan jawaban yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak

Setuju (STS). Adapun Indikator yang digunakan untuk menguji penulis menggunakan indikator aspek penyesuaian diri Schneider yaitu 1) Mau menerima otoritas sekolah, 2) Berminat dan aktif mengikuti kegiatan dilingkungan sekolah, 3) Membina relasi dengan teman, guru, dan unsur-unsur dalam sekolah, 4) Mau menerima tanggung jawab, 5) membantu sekolah mewujudkan tujuan.

#### D. HASIL PENELITIAN

**Tabel Distribusi Frekuensi Data Penyesuaian Diri**

Interval	Frekuensi	(%)	Kategori
87-108	150	60	Sangat Tinggi
67-86	96	39	Tinggi
47-66	2	1	Sedang
27-46	0	0	Rendah
Jumlah	248	100	

Diketahui dari tabel 4.1 bahwa skor dengan rentan 27-46 dengan kategori penyesuaian diri rendah terdiri dari 0 siswa (0%), skor dengan rentangan 47-66 dengan kategori penyesuaian diri sedang terdiri dari 2 siswa (1%), skor rentangan 67-86 dengan kategori penyesuaian diri tinggi terdiri dari 96 siswa (39%), skor dengan rentangan 87-108 sdengan kategori sangat tinggi terdiri dari 150 siswa (60,76%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa SMA Negeri 2 Pematang Liris memiliki tingkat penyesuaian diri tinggi. Hal ini terdapat perbedaan antara hasil wawancara dan pengambilan data AKPD siswa kelas X SMA 2 pematang Liris dengan data yang diperoleh setelah melakukan penelitian.

#### E. PEMBAHASAN

Diketahui dari tabel 4.1 bahwa skor dengan rentan 27-46 dengan kategori penyesuaian diri rendah terdiri dari 0 siswa (0%), skor dengan rentangan 47-66 dengan kategori penyesuaian diri sedang terdiri dari 2 siswa (1%), skor rentangan 67-86 dengan kategori penyesuaian diri tinggi terdiri dari 96 siswa (39%), skor dengan rentangan 87-108 sdengan kategori

sangat tinggi terdiri dari 150 siswa (60%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa SMA Negeri 2 Pemalang memiliki tingkat penyesuaian diri tinggi. Hal ini terdapat perbedaan antara hasil wawancara dan pengambilan data AKPD siswa kelas X SMA 2 pemalang dengan data yang diperoleh setelah melakukan penelitian.

Pengambilan data AKPD yang dilakukan pada 19 Agustus 2022 diperoleh data yang berkaitan dengan penyesuaian diri sebagai berikut siswa yang belum mengenal lingkungan sekolah sebanyak 128 siswa atau 2,48% dari 311 siswa (tinggi), siswa masih belum mengenal lingkungan belajar sebanyak 138 atau 2,85% dari 311 siswa (tinggi), dan belum bisa memilih kegiatan ekstrakurikuler berdasarkan minat dan bakatnya sebanyak 99 siswa dari 311 dengan prosentase 2,05 % (tinggi)

Hasil Wawancara yang didapat dari Guru BK kelas X SMA Negeri 2 Pemalang pada tanggal 02 september 2022 yaitu, siswa masih belum mengenal memanfaatkan, dan mengetahui beberapa fasilitas sekolah, saat dikelas beberapa siswa masih sukar saat diajak berinteraksi oleh guru mata Pelajaran.

Dari hasil data awal yang diambil pada rentang waktu bulan agustus sampai bulan September tahun 2022, dan data yang diambil setelah melakukan penelitian yaitu bulan juli 2023 yang berjarak kurang lebih 9 bulan ada faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat penyesuaian diri siswa kelas X SMA N 2 Pemalang.

Faktor yang mempengaruhi Peningkatan penyesuaian diri siswa kelas X SMA N 2 Pemalang, bisa dipicu oleh empat faktor yaitu, Peer Relations, Dependency, Hostility, Withdrawal. Windiati (2015: 7) menyebutkan faktor penyesuaian diri terdiri atas 1) Peer Relations, faktor ini mengacu pada upaya individu untuk bekerja sama dengan orang lain di lingkungan sekolah sendiri banyak tugas yang mengharuskan siswa bekerja sama dengan teman sebaya, guru atau unsur-unsur dalam sekolah sehingga mengharuskan siswa mampu menyesuaikan dirinya dengan keadaan tersebut. 2) Dependency, faktor ini mengacu pada faktor kurangnya

individu untuk dapat berfikir dan mengerjakan sendiri tanpa meminta pertolongan orang lain. 3) *Hastility*, faktor ini mengacu pada ketidakmampuan individu untuk mengendalikan keinginannya jika tidak terpenuhi semakin bertambahnya usia individu semakin mampu mengendalikan emosinya terhadap respon yang dihadapi. 4) *Withdrawl*, faktor ini mengacu pada ketidakmampuan individu untuk melakukan sesuatu dengan sigap dan tidak duduk termenung tanpa melakukan sesuatu.

Dari faktor-faktor diatas dapat disimpulkan adanya peningkatan penyesesuaian diri yang terjadi pada siswa SMA N 2 Pernalang dikarenakan siswa telah mampu menyelaraskan dirinya dengan tuntutan yang ada di sekolah seperti, lingkungan sekolah, peraturan sekolah, seluruh warga sekolah (Guru, staf TU,dan siswa), dan penyesuaian terhadap mata pelajaran, sehingga menciptakan hubungan yang harmonis dan dapat diterima didalam hidup Bersama dengan masyarakat sekitarnya.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian sebelumnya dilakukan oleh Bestari Laia (2022) yang berjudul “Hubungan Penyesuaian Diri dengan Prestasi Belajar Siswa di SMP Negeri 4 Fanayama”. Yaitu penyesuaian diri adalah mampu menyeimbangkan dirinya dengan segala yang ada dalam lingkungan sekolah yang meliputi hubungan dengan guru (seluruh warga sekolah),penyesuaian dengan mata pelajaran, hubungan dengan teman sebaya, dan dengan lingkungan sekolah itu sendiri. Hal ini diperkuat dengan penelitian sebelumnya dilakukan oleh Bestari Laia (2022) yang berjudul “Hubungan Penyesuaian Diri dengan Prestasi Belajar Siswa di SMP Negeri 4 Fanayama”.

Menurut Schneiders dalam Rokhmatika (2013: 151) penyesuaian diri dapat dilihat dari lima aspek yaitu mau menerima otoritas sekolah, Berminat dan aktif mengikuti kegiatan dilingkungan sekolah, mampu membina relasi yang baik dengan guru, teman sebaya dan unsur- yang ada disekolah, mau menerima tanggung jawab, mau membantu sekolah dalam mewujudkan tujuan.



**F. PENUTUP**

Faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri SMA Negeri 2 Pemalang dipengaruhi oleh upaya siswa untuk bekerja sama dengan siswa lain, kurangnya siswa dalam berfikir atau mengerjakan sendiri tanpa bantuan oranglain, ketidak mampuan siswa untuk mengendalikan keinginannya jikatidak terpenuhi, ketidakmampuan siswa individu untuk melakukan sesuatu dengan sigap dan tidak duduk termenung tanpa melakukan sesuatu.

**G. DAFTAR RUJUKAN**

- Ali, M., & Asrori, M. (2011). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta:
- Core, Gerald. 2010. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Pt. Refika Aditama Bandung.
- Kusdiyati, Sulisworo., Halimah, Lilim., Faisaluddin. (2011). *Penyesuaian Diri Di Lingkungan Sekolah Pada Siswa Kelas XI SMA Pasundan Bandung*. Jurnal Humanitas. Vol, VIII, No. 2, Agustus 2011, 171-194
- Lazarus. (1961). *Adjustment Personality*. New York. London: McGrow Hill Book Company.
- Rahmah, S., Ilyas, A., & Nurfarhanah. (2014). *Masalah-Masalah Yang Dialami Anak Panti Asuhan Dalam Penyesuain Diri Dengan Lingkungan*. Jurnal Konselor Vol. III , 2.
- Riduwan 2013. *Belajar Mudah Untuk Guru, Karyawan, dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfa Beta.
- Rokhmatika, L., & Darminto, E. (2013). *Hubungan antara persepsi terhadap dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri dengan penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas unggulan*. Jurnal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Vol.01, No. 01, hal 5-7.
- Rr. Yulfitri R.A. (1995). *Perbedaan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah Ditinjau Dari Pola Kepemimpinan Orangtua dan Keutuhan Keluarga Pada Siswa Kelas 1 SMP N 2 Yogyakarta*. Skripsi tidak diterbitkan. FIP UNY.
- Santrock, John W. (2011). *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2*. (Terjemahan: Sarah Genis B) Jakarta: Erlangga.
- Schneiders. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental, Konsep Cakupan, dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Sunarto, H., & Hartono, B. A. (2002). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfa Beta.
- Sulistyawati,wiwik dan Wahyudi. “Analisis (Deskriptif Kuantitatif) Motivasi Belajar Siswa Dengan Model Blended Learning Di Masa Pandemi Covid”. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, no 1 (2022):68.
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.