

## TINGKAT PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 11 KOTA BENGKULU

Minarsi

Universitas Negeri Padang  
E-mail : Minarsi24@yahoo.co.id

### ABSTRACT

This study was conducted in the city of Bengkulu SMP STATE 11 which aimed to obtain the level of adjustment class VII SMP Negeri 11 Bengkulu City. In this study, the analysis is self adjusting seventh grade students of SMPN 11 Bengkulu City. The method used the quantitative descriptive method. The study population as many as 159 students with a total sample of 76 students. Data collection techniques in this study using a questionnaire with data analysis technique used is descriptive analysis percentage. Once the data is collected and analyzed obtained results of the study that the rate adjustment seventh grade students of SMPN 11 Bengkulu city as a whole has a level adjustment is excellent only a small proportion who have moderate to good adjustment.

**Keywords:** Level, Adjustment and Students

## PENDAHULUAN

Penyesuaian diri yang dimaksud dalam penelitian ini yakni kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan sekitar sekolah, sehingga diharapkan dapat tercipta hubungan yang harmonis antaranya. Dalam menciptakan penyesuaian diri yang baik diperlukan rasa percaya diri sebagai keyakinan yang dimiliki siswa untuk menentukan bagaimana harus berperilaku sesuai dengan apa yang dibutuhkan pada saat itu. Sesuai dengan pendapat Fatimah (2006), menyatakan penyesuaian diri atau adaptasi pada awalnya berasal dari pengertian yang didasarkan pada ilmu biologi, yaitu dikemukakan oleh Charles Darwin yang terkenal dengan teori evolusi. Ia mengatakan “*genetic Changes can improve the ability of organisms to survive, reproduce, and I animals, raise offspring, this process is called adaptation*”. Artinya tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap sebagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat ia hidup, seperti cuaca dan berbagai unsur alamiah lainnya. Semua siswa secara alami telah dibekali kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara beradaptasi dengan keadaan lingkungan alam untuk bertahan hidup. selanjutnya pendapat yang sama menyatakan penyesuaian diri sebagai adaptasi yang dapat mempertahankan eksistensinya atau bisa *survive* dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniah, dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial.

Selanjutnya, Penyesuaian dapat juga diartikan sebagai konformitas, yang berarti penyesuaian sesuatu dengan standar atau prinsip. Penyesuaian sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa, sehingga bias mengatasi segala macam konflik, kesulitan, dan frustrasi-frustrasi secara efisien. Dalam istilah psikologi, penyesuaian diri ( adaptasi dalam istilah

biologi ) disebut dengan istilah *adjustment*. *Adjustment* merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri dan tuntutan lingkungan (Davidoff,1991:194). Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya. Kehidupan itu secara alamiah juga mendorong manusia untuk terus menerus menyesuaikan diri.

Dengan demikian, penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. Penyesuaian diri dapat juga diartikan sebagai berikut

- a. Penyesuaian diri yang berarti adaptasi dapat mempertahankan eksistensi, atau bisa “survive” dan memperoleh kesejahteraan jasmani dan rohani, dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan lingkungan social.
  - b. Penyesuaian diri dapat pula diartikan sebagai konformitas yang berarti menyesuaikan sesuatu dengan standar atau prinsip yang berlaku umum.
  - c. Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan juga mengorganisasikan respon-respon sedemikian rupa, sehingga bias mengatasi segala macam konflik, kesulitan, dan frustrasi-frustrasi yang efektif. Individu memiliki kemampuan menghadapi realitas hidup dengan cara yang adekuat atau memenuhi syarat.
  - d. Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai penguasaan dan kematangan emosional. Kematangan emosional berarti memiliki respons emosional yang sehat dan tepat pada setiap persoalan dan situasi. Dalam penyesuaian diri secara positif, siswa akan melakukan berbagai bentuk berikut ini :
1. Penyesuaian diri dalam menghadapi masalah secara langsung.

- Dalam situasi ini, siswa secara langsung menghadapi masalah dengan segala akibatnya. Ia melakukan tindakan yang sesuai dengan masalah yang dihadapinya. Misalnya, seorang remaja yang hamil sebelum menikah akan menghadapinya secara langsung dan berusaha mengemukakan segala alasan kepada orang tuanya.
2. Penyesuaian diri dengan melakukan eksplorasi ( penjajahan )  
Dalam situasi ini, siswa mencari berbagai pengalaman untuk menghadapi dan memecahkan masalah-masalahnya. Misalnya, seorang siswa yang merasa kurang mampu dalam mengerjakan tugas membuat makalah akan mencari bahan dalam upaya menyelesaikan tugas tersebut, dengan membaca buku, konsultasi, diskusi dan sebagainya.
  3. Penyesuaian diri dengan trial and error  
Dalam cara ini, siswa melakukan tindakan coba-coba, dalam arti kalau menguntungkan diteruskan dan kalau gagal tidak diteruskan. Misalnya, seorang pengusaha mengadakan spekulasi untuk meningkatkan usahanya.
  4. Penyesuaian diri dengan substitusi (mencari pengganti )  
Apabila siswa merasa gagal dalam menghadapi masalah, ia dapat memperoleh penyesuaian dengan jalan mencari pengganti. Misalnya, gagal berpacaran secara fisik, ia akan berfantasi tentang seorang gadis idamannya.
  5. Penyesuaian diri dengan belajar  
Dengan belajar, siswa dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk membantu penyesuaian dirinya. Misalnya, seorang guru akan berusaha belajar tentang berbagai ilmu pengetahuan untuk meningkatkan kemampuan profesionalismenya.
  6. Penyesuaian diri dengan pengendalian diri  
Penyesuaian diri akan lebih efektif jika disertai oleh kemampuan memilih tindakan yang tepat serta pengendalian diri secara tepat pula. Dalam situasi ini, siswa akan berusaha memilih tindakan mana yang harus dilakukan dan tindakan mana yang tidak perlu dilakukan. Cara inilah yang disebut inhibisi.
  7. Penyesuaian diri dengan perencanaan yang cermat  
Dalam hal ini, sikap dan tindakan yang dilakukan merupakan keputusan yang diambil berdasarkan perencanaan yang cermat atau matang. Keputusan diambil setelah dipertimbangkan dari berbagai segi, seperti untung dan ruginya.
  8. Penyesuaian diri yang salah  
Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan siswa melakukan penyesuaian yang salah. Penyesuaian diri yang salah ditandai oleh sikap dan tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistik, membabi buta, dan sebagainya.
- Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian yang salah, yaitu reaksi bertahan, reaksi menyerang, dan reaksi melarikan diri.
- a. Reaksi Bertahan (*defence reaction*)  
Siswa berusaha untuk mempertahankan dirinya dengan seolah-olah ia tidak sedang menghadapi kegagalan. Ia akan berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kesulitan. Adapun bentuk khusus dari reaksi ini, yaitu sebagai berikut :
    1. Rasionalisasi, yaitu mencari-cari alasan yang masuk akal untuk membenarkan tindakan yang salah.
    2. Represi, yaitu menekan perasaannya yang dirasakan kurang enak ke alam tidak sadar. Ia akan berusaha melupakan perasaan atau pengalamannya yang kurang

menyenangkan atau yang menyakitkan.

3. Proyeksi, yaitu menyalahkan kegagalan dirinya pada pihak lain atau pihak ketiga untuk mencari alasan yang dapat diterima. Misalnya, seorang siswa tidak lulus menyebutkan bahwa hal itu disebabkan guru-gurunya membenci dirinya.

4. “Sour grapes” (anggur kecut), yaitu dengan memutarbalikkan fakta atau kenyataan. Misalnya, seorang remaja yang gagal menulis sms mengatakan bahwa handphone-nya rusak, padahal dia sendiri tidak bisa menggunakan HP.

b. Reaksi menyerang (aggressive reaction)

siswa yang salah suai akan menunjukkan sikap dan perilaku yang bersifat menyerang atau konfrontasi untuk menutupi kekurangan atau kegagalannya. Ia tidak mau menyadari kegagalannya atau tidak mau menerima kenyataan. Reaksi-reaksinya, antara lain :

1. Selalu membenarkan diri sendiri
2. Selalu ingin berkuasa dalam setiap situasi
3. Merasa senang bila mengganggu orang lain
4. Suka menggeretak, baik dengan ucapan maupun perbuatan
5. Menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka
6. Bersikap menyerang dan merusak
7. Keras kepala dalam sikap dan perbuatannya
8. Suka bersikap balas dendam
9. Memperkosakan hak orang lain
10. Tindakannya suka serampangan, dan sebagainya

c. Reaksi melarikan diri (*escape reaction*)

Dalam reaksi ini, siswa akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan konflik atau kegagalannya. Reaksinya tanpa sebagai berikut :

1. Suka berfantasi untuk memuaskan keinginan yang tidak tercapai

dengan bentuk angan-angan (seolah-olah sudah tercapai).

2. Banyak tidur, suka minuman keras, bunuh diri, atau menjadi pencandu narkoba.

3. Regresi, yaitu kembali pada tingkah laku kekanak-kanakan. Misalnya, orang dewasa yang bersikap dan bertingkah laku seperti anak kecil.

Penyesuaian diri jika ia dapat memenuhi kebutuhannya dengan cara-cara yang wajar atau dapat diterima oleh lingkungan tanpa merugikan atau mengganggu orang lain. Penyesuaian diri yang baik, yang selalu ingin diraih setiap orang, tidak akan dapat tercapai, kecuali bila kehidupan orang tersebut benar-benar terhindar dari tekanan, kegoncangan dan ketegangan jiwa yang akut, dan orang tersebut mampu menghadapi kesukaran dengan cara yang objektif serta berpengaruh bagi kehidupannya, serta ia dapat menikmati kehidupannya dengan stabil, tenang, merasa senang, dan berprestasi.

Pada dasarnya, penyesuaian diri melibatkan siswa dengan lingkungannya. Beberapa faktor lingkungan yang dianggap dapat menciptakan penyesuaian diri yang cukup sehat bagi siswa adalah sebagai berikut.

- Lingkungan keluarga yang harmonis  
Apabila didasarkan dalam lingkungan keluarga yang harmonis yang didalamnya terdapat cinta kasih, respek, toleransi, rasa aman, dan kehangatan, seorang anak akan dapat melakukan penyesuaian diri secara sehat dan baik. Rasa dekat dengan keluarga merupakan salah satu kebutuhan pokok bagi perkembangan jiwa seorang anak. Dalam kenyataannya, banyak orang tua yang mengetahui hal ini, tetapi mereka mengabaikannya dengan alasan mencari penghasilan yang besar untuk memenuhi kebutuhan

ekonomi keluarga dan menjamin masa depan anak-anak. Sikap ini sering ditanggapi negative oleh remaja dengan merasa bahwa dirinya kurang diperhatikan, tidak disayangi, diremehkan, atau dibenci. Jika hal tersebut terjadi berulang-ulang dalam jangka waktu yang cukup lama (terutama pada masa anak-anak), kemampuannya dalam menyesuaikan diri pun akan terhambat. Berdasarkan kenyataan tersebut, pemenuhan kebutuhan anak akan rasa aman, disayangi, haruslah diperhatikan. Orang tua harus berusaha untuk meningkatkan kualitas pengasuhan, pengawasan, dan penjagaan pada anaknya. Jangan sampai semua urusan makan dan pakaian diserahkan pada orang lain atau pembantu karena hal itu dapat membuat anak menjadi tidak bahagia. Lingkungan keluarga juga merupakan lahan untuk mengembangkan berbagai kemampuan, yang dipelajarinya melalui permainan, senda gurau, pengalaman sehari-hari di dalam keluarga. Dorongan semangat dan persaingan antar anggota keluarga yang dilakukan secara sehat memiliki pengaruh yang penting dalam perkembangan kejiwaan anak. Orang tua sebaiknya tidak membiasakan anak pada hal-hal yang tidak dimengerti atau sesuatu yang sulit dilakukan olahnya, karena hal itu akan memupuk rasa putus asa pada jiwa anak.

- Lingkungan teman sebaya  
Menjalin hubungan yang erat dan harmonis dengan teman sebaya sangatlah penting pada masa remaja. Suatu hal yang sulit bagi remaja adalah menjauh dari dan dijauhi oleh temannya. Remaja mencurahkan

kepada teman-temannya apa yang disimpan di dalam hatinya, dari angan-angan, pemikiran, dan perasaan-perasaannya. Ia mengungkapkan kepada teman sebayanya yang akrab secara bebas dan terbuka tentang rencana, cita-cita dan kesulian-kesulitan hidupnya. Pengertian dan saran-saran dari teman-temannya akan membantu dirinya dalam menerima keadaan dirinya serta memahami hal-hal yang menjadikan dirinya berbeda dari orang lain dan keluarga orang lain. Semakin mengerti ia akan dirinya, mengetahui kekuatan dan kelemahannya. Ia akan menemukan cara penyesuaian diri yang tepat sesuai dengan potensi yang dimilikinya itu.

- Lingkungan Sekolah  
mengatakan sekolah mempunyai tugas yang tidak hanya terbatas pada masalah pengetahuan dan informasi saja, tetapi juga mencakup tanggung jawab moral dan social secara luas dan kompleks. Demikian pula guru, tugasnya tidak hanya mengajar saja, tetapi juga berperan sebagai pendidik, pembimbing, dan pelatih bagi murid-muridnya. Pendidikan modern menuntut guru untuk mengamati perkembangan penyesuaian diri murid-muridnya serta mampu menyusun system pendidikan yang sesuai dengan perkembangan tersebut. Dengan demikian proses pendidikan merupakan penciptaan penyesuaian antara individu dengan nilai-nilai yang diharuskan oleh lingkungan menurut kepentingan perkembangan individu. Keberhasilan proses ini sangat tergantung pada cara kerja dan metode yang digunakan oleh guru dalam proses penyesuaian tersebut.

### **Aspek-aspek Penyesuaian Diri**

Fatimah (2006), penyesuaian diri memiliki dua aspek, yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial.

#### **a) Penyesuaian pribadi**

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan seseorang untuk menerima diri demi tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitarnya. Ia menyatakan sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak objektif sesuai dengan kondisi dan potensi dirinya. Keberhasilan penyesuaian diri pribadi ditandai oleh tidak adanya rasa benci, tidak ada keinginan untuk lari dari kenyataan, atau tidak percaya pada potensi dirinya. Sebaliknya, kegagalan penyesuaian pribadi ditandai oleh adanya kegoncangan dan emosi, kecemasan, ketidakpuasan, dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya, sebagai akibat adanya jarak pemisah antara kemampuan individu dan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungannya. Hal inilah yang menjadi sumber terjadi konflik yang kemudian terwujud dalam rasa takut dan kecemasan, sehingga tidak meredakannya, individu harus melakukan penyesuaian diri.

#### **b) Penyesuaian Sosial**

Dalam kehidupan di masyarakat terjadi proses saling mempengaruhi satu sama lain yang terus menerus dan saling berganti. Dalam proses tersebut, timbul suatu pola kebudayaan dan tingkah laku yang sesuai.

Dengan aturan, hukum, adat istiadat, nilai dan norma sosial yang berlaku dalam masyarakat. Proses ini dikenal dengan istilah proses penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial terjadi

dalam lingkup hubungan sosial di tempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan sosial tersebut mencakup hubungan dengan anggota keluarga, masyarakat sekolah, teman sebaya, atau anggota masyarakat luas secara umum.

Berdasarkan teori dan latar belakang yang dipaparkan di atas bahwa penting memiliki kemampuan dalam penyesuaian diri terutama penyesuaian di lingkungan sekolah. Untuk itu penulis mengkaji lebih dalam tentang Tingkat Penyesuaian Diri Siswa kelas VII di SMP N 11 Kota Bengkulu.

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tipe penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode Penelitian Kuantitatif, sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2012:8) yaitu :“Metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan”. Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan SMP NEGERI 11 Kota Bengkulu yang bertujuan untuk memperoleh gambaran tingkat penyesuaian diri siswa kelas VII SMP Negeri 11 Kota Bengkulu. Dalam penelitian ini yang menjadi analisis adalah penyesuaian Diri siswa kelas VII SMP Negeri 11 Kota Bengkulu. Populasi penelitian sebanyak 159 orang siswa dengan jumlah sampel sebanyak 76 orang siswa.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Skor Hasil Penilaian Penyesuaian Diri Siswa

Nilai	Kriteria	Frekuensi (f)	Persentase (%)
126 – 150	Sangat baik	45	59
102 – 125	Baik	24	32
78 – 101	Sedang	7	9
54 – 77	Buruk	-	-
30 – 53	Sangat buruk	-	-
	Jumlah	76	100

Sumber : data diolah

Berdasarkan Tabel. 1 diketahui distribusi skor hasil penilaian penyesuaian diri siswa kelas VII di SMP 11 Kota Bengkulu sebanyak 45 orang siswa dari total jumlah 76 orang siswa mempunyai tingkat penyesuaian diri yang sangat baik dengan persentase 59%,

kategori baik sebanyak 24 orang siswa dengan persentase 32%, kategori sedang sebanyak 7 orang siswa dengan persentase 9%, dan kategori buruk dan sangat buruk tidak ada. Untuk memperjelas data pada tabel di atas, maka berikut ini dibuat grafik histogramnya.



Berdasarkan grafik di atas terlihat dengan jelas penyebaran tingkat penyesuaian diri siswa kelas VII berada pada tingkat sangat baik, baik dan sedang. Artinya secara rata-rata termasuk dalam kategori penyesuaian diri yang sangat baik.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, tingkat penyesuaian diri siswa kelas VII SMP Negeri 11 Kota Bengkulu secara keseluruhan berada pada kategori sangat baik hal ini berarti siswa memiliki Penyesuaian diri yang positif. Siswa yang

tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai dengan hal-hal antara lain; (1) tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan, (2) tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang salah, (3) tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, (4) memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahan diri, (5) mampu belajar dari pengalaman, bersikap realistic, dan (6) objektif. Sehingga dari hasil penelitian ini dapat dipahami bahwa siswa kelas VII SMP Negeri 11 Kota Bengkulu secara keseluruhan memiliki penyesuaian diri yang sangat baik, maka bisa dikatakan Seseorang yang sudah berhasil

menyesuaikan diri berarti sudah bisa diterima oleh orang lain dan memiliki arti yang cukup baik di mata orang lain. Hal ini bisa menjadi salah satu jalan bagi setiap orang untuk bisa membangun rasa percaya diri.

Adapun hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan oleh guru bimbingan dan konseling untuk mempertahankan atau lebih meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah, sedangkan untuk siswa yang memiliki penyesuaian diri yang kurang baik dapat diberikan layanan bimbingan dan konseling berupa layanan informasi, konseling individual, konseling kelompok, dan bimbingan kelompok yang sesuai dengan kebutuhan siswa atau peserta didik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan gambaran tingkat Penyesuaian diri siswa kelas VII SMP Negeri 11 Kota Bengkulu sebagai berikut :

- a. Jumlah siswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri kategori yang sangat baik berjumlah 45 orang dengan rentang nilai 126 > dengan persentase tertinggi 59 %.
- b. Jumlah siswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri kategori baik berjumlah 24 orang dengan rentang nilai antara 102-125 dengan persentase 32%.
- c. Jumlah siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri kategori sedang berjumlah 7 orang dengan rentang nilai antara 78-101 dengan persentase 9%.

Jadi dapat disimpulkan bahwa gambaran tingkat penyesuaian diri siswa kelas VII SMP Negeri 11 Kota Bengkulu secara keseluruhan memiliki penyesuaian diri yang sangat baik.

## SARAN

Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi pihak sekolah khususnya guru bimbingan dan konseling untuk tetap selalu memantu siswa untuk dapat mempertahankan ataupun meningkatkan penyesuaian diri mereka di sekolah khususnya siswa kelas VII. Selanjutnya dapat menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan variabel penelitian yang lebih luas terkait dengan variabel penyesuaian diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fathoni,A.2006. *Metodologi Penelitian & Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fatimah,E.2006.*Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung:Pustaka Setia.
- Ghozali,I.*Aplikasi analisis Multivariat dengan program SPSS*.Cetakan IV.Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hasan,I.2004.*Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*.Jakarta:Bumi Aksara.
- Lauster,P.2008.*Personalitytest*.Jakarta:Bu mi Aksara.
- Mardalis. 2009. *Metode Penelitian (Suatu pendekatan Proposal)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Priyatno,D.2010. *Paham Analisa Statistik Data Dengan SPSS*.Yogyakarta: MediaKom.
- Riduwan.2008.*Metode dan Teknik Menyusun Tesis*.Bandung:ALFABETA.

- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi.2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan (kompetensi dan praktiknya)*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Sunarto.H,Agung.2006.*Perkembangan Peserta Didik*.Jakarta:Rineka Cipta.