

**GAMBARAN PENYESUAIAN DIRI  
PADA PESERTA DIDIK KELAS X SMA NEGERI 6 SEMARANG**

Trianisa, Heri Saptadi Ismanto, Ardiatma Rio Respati  
Universitas PGRI Semarang  
Email: [ppg.trianisa99430@program.belajar](mailto:ppg.trianisa99430@program.belajar) [herisaptadi@gmail.com](mailto:herisaptadi@gmail.com)  
[sma6semarang@yahoo.co.id](mailto:sma6semarang@yahoo.co.id)

**ABSTRACT**

*Self-adjustment is the ability that individuals have to interact with other people with the aim of being able to solve the problems they face, both personally and socially, as well as to achieve harmony with themselves and their environment. This research aims to determine the description of the self-adjustment of class X students at SMA N 6 Semarang. The population in this study was 432 with a sample of 180 class X students with a sampling technique using random sampling. This research uses a descriptive quantitative type method which will produce a complete description of this research. The results of this research show that the Self-Adjustment of class X students at SMA N 6 Semarang is in the high category with a score of 46.1% thus, it is hoped that this problem will be handled so that students can solve the problem. One way to handle this problem is by providing guidance and counseling services.*

*Keywords: Adjustment, High School.*

**ABSTRAK**

Penyesuaian diri adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk berinteraksi dengan orang lain yang bertujuan untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya, baik secara pribadi ataupun sosial, serta untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran Penyesuaian Diri peserta didik kelas X SMA N 6 Semarang. Populasi pada penelitian ini sebesar 432 dengan sampel sebanyak 180 peserta didik kelas X dengan teknik pengambilan sampel menggunakan sampel random sampling. Penelitian ini menggunakan metode jenis kuantitatif deskriptif yang akan menghasilkan deskripsi lengkap dari penelitian ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Penyesuaian Diri peserta didik kelas X SMA N 6 Semarang berada pada kategori tinggi dengan skor 46,1% dengan demikian diharapkan adanya penanganan terhadap masalah tersebut sehingga siswa dapat menyelesaikan masalahnya. Salah satu cara penanganan masalah tersebut adalah dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling.

Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Sekolah Menengah Atas.

**A. Pendahuluan**

Remaja memiliki arti penting dalam masyarakat. Remaja yang termasuk dalam penduduk usia muda

merupakan modal pembangunan yaitu sebagai faktor produksi tenaga manusia, apabila mereka dapat dimanfaatkan secara tepat dan baik

dengan syarat bahwa mereka memiliki keahlian, keterampilan dan kesempatan untuk berkarya. Namun, bila remaja tersebut tidak berada dalam kondisi yang prima, maka akan terjadi hal yang sebaliknya. Perkembangan pada rentang usia remaja terjadi secara dinamis dan pesat baik fisik, psikologis, intelektual, sosial, tingkah laku seksual yang dikaitkan dengan mulai terjadinya pubertas listyasari. Masa ini adalah periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pola karakteristik pesatnya tumbuh kembang ini menyebabkan remaja memiliki rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani mengambil resiko tanpa pertimbangan yang matang (Soetjiningsih, 2014; Hangstome, 2016).

Berbagai permasalahan yang terjadi pada remaja dipengaruhi oleh berbagai dimensi kehidupan dalam diri mereka, baik dimensi biologis, kognitif, moral dan psikologis serta pengaruh dari lingkungan sekitar. Dalam kehidupan sosial setiap individu memiliki caranya tersendiri untuk berinteraksi dengan orang lain dalam lingkungannya, begitu pula

siswa dalam kesehariannya, dalam lingkup lingkungan sekolah saja kita dapat melihat bahwa siswa harus dapat menyesuaikan diri dengan teman baru, begitu juga orang-orang dalam lingkungan sekolah, dari menginjak SD, SMP, bahkan SMA, siswa tidak lepas dari penyesuaian diri.

Sunarto (2018) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai menciptakan relasi yang memuaskan dengan tuntunan sosial, dapat diartikan juga konformitas, penguasaan yakni dapat mengatasi berbagai macam konflik dan frustrasi-frustrasi secara efisien, dan penyesuaian juga dapat diartikan penguasaan dan kematangan emosional yakni secara positif memiliki respon emosional yang tepat pada setiap situasi. Menurut Siswanto (Ali & Mohammad, 2016) Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk menyamakan diri dengan harapan kelompok, mengatur ritme atau pengelolaan diri menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi, belajar hidup dengan sesuatu yang tidak dapat dirubah.

Desmita (2016) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan

suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkahlaku yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustasi yang dialami di dalam dirinya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungannya. Menurut Schneider (Ali & Mohammad, 2016) setidaknya ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri remaja, yaitu: Kondisi fisik, kepribadian, edukasi, lingkungan dan Agama dan budaya.

Berdasarkan definisi penyesuaian diri yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli diatas, dapat ditarik disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk berinteraksi dengan orang lain yang bertujuan untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya, baik secara pribadi ataupun sosial, serta untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Penyesuain diri dapat terlaksana dengan baik jika didukung oleh kemampuan seseorang dalam mencapai perkembangan diri sebagai manusia dan menjadi pribadi yang optimal

dengan sadar mengenali dirinya untuk kemudian memahami orang lain dan lingkungan sekitar.

Dari hasil observasi yang telah dilakukan di SMA N 6 Semarang kelas X terdapat siswa yang belum bisa menyesuaikan diri dengan baik. Hal tersebut terjadi ketika ada beberapa siswa yang masih menyendiri, kurang beradaptasi dilingkungan, kurang percaya diri, suka minder dengan siswa lain, malu ketika bertemu atau berbicara dengan lawan jenis. Hal ini dapat diperkuat dari hasil wawancara salah satu guru BK SMA N 6 Semarang yang mengatakan bahwa masih banyak pesera didik yang berteman dengan kelompok itu saja, sulit berkomunikasi dengan guru, kurang disiplin mulai dari sering terlambat masuk sekolah, serta hasil wawancara dengan guru mata pelajaran siswa kurang aktif saat pembelajaran, malu saat maju didepan.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di SMA N 6 Semarang pada bulan maret-april 2024 dengan menggunakan penelitian kuantitatif deskriptif yang nantinya akan menghasilkan

deskripsi lengkap dari hasil penelitian. Pendekatan penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat motivasi belajar peserta didik, populasi dari studi merupakan peserta didik kelas X SMA N 6 Semarang sejumlah 432 siswa yang terdiri dari 12 kelas. Menurut Sugiono (2015:15), metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti populasi maupun sampel tertentu, disertai dengan pengambilan sample secara random, mengumpulkan data menggunakan instrumen penelitian dalam menganalisis yang bersifat kuantitatif atau statistik yang bertujuan menguji hipotesis.

Teknik pengumpulan data menggunakan teknik non tes yaitu instrumen skala likert Penyesuaian Diri dengan 4 kategori yaitu Sangat Setuju (SS) Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Hal ini untuk memperoleh data sehubungan dengan hal-hal yang berkaitan dengan keadaan responden. Menurut Sugiono (2015:17) "*teknik simple random sampling* merupakan teknik yang sederhana karena pengambilan

anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa melihat dan mempertimbangkan kesamaan atau strata yang ada dalam populasi". Jadi peserta didik kelas X di SMA N 6 Semarang ini mendapatkan kesempatan yang sama guna dipilih selaku sampel penelitian. Saat mengukur studi ini yaitu memaiaikai skala psikologis guna menghimpun data penelitian yang memuat mengenai pernyataan yang menyebutkan objek yang telah diungkap.

Analisis data menggunakan perhitungan SPSS versi 27 oleh peneliti, penentuan sampel yang diterapkan pada studi ini menggunakan rumus slovin dengan batas toleransi kesalahan 5% sehingga mendapatkan 180 siswa untuk dijadikan sampel. Analisis deskriptif ini dilakukan untuk memperoleh gambaran penyesuaian diri peserta didik kelas X di SMA N 6 Semarang.

**Tabel 1.1 Kategori Penilaian**

| <b>Kelas Interval</b> | <b>Kategori</b> |
|-----------------------|-----------------|
| 28-49                 | Sangat rendah   |
| 50-71                 | Rendah          |
| 72-93                 | Tinggi          |
| 94-112                | Sangat tinggi   |

### C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

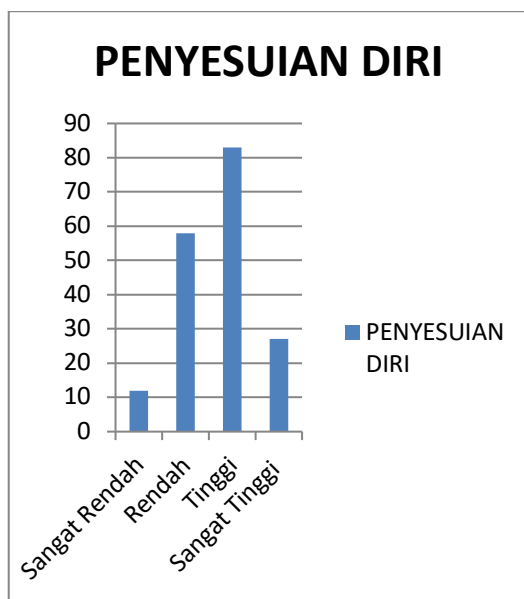
Penelitian ini dilakukan di SMA N 6 Semarang, di Kota Semarang, Provinsi Jawa Tengah. Pada penelitian yang bertujuan mengetahui penyesuaian diri pada peserta didik kelas X SMA N 6 Semarang. Hasil dalam menggabambarkan penyesuaian diri yang dimiliki oleh peserta didik pada subjek penelitian, disini menggunakan skala penyesuaian diri yang sebelumnya sudah di uji validitas dan reliabilitasnya. Instrumen skala penyesuaian diri meliputi 30 item pernyataan yang sudah diberikan kepada sampel penelitian sebanyak 180 responden. Diperoleh sebelumnya tolak ukur atau kategorisasi hasil pengumpulan data dan pengolahan data yang telah dilakukan terhadap 180 peserta didik kelas X SMA N 6 Semarang dapat terlihat di tabel berikut :

|        |               |     |       |
|--------|---------------|-----|-------|
| 71     | h             |     |       |
| 72-93  | Tinggi        | 83  | 46,1% |
| 94-112 | Sangat tinggi | 27  | 15 %  |
| Total  |               | 180 | 100   |

Data dalam tabel 1.2 di jelaskan bahwa sampel yang diambil peneliti berjumlah 180 peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Semarang. Berdasarkan tabel diatas peserta didik yang memiliki penyesuaian diri sangat rendah sebanyak 12 peserta didik (6,7%), peserta didik yang memiliki penyesuain diri rendah sebanyak 58 peserta didik (32,2%), peserta didik yang mempunyai penyesuain diri tinggi sebanyak 83 peserta didik (46,1%), peserta didik yang memiliki penyesuain diri sangat tinggi sebanyak 27 peserta didik (15%). Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa sebesar 46,1% peserta didik kelas X di SMA N 6 Semarang memiliki rata-rata penyesuaian diri "Tinggi".

**Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi  
 Penyesuaian Diri Peserta Didik kelas  
 X SMA N 6 Semarang**

| Kelas Interval | Kategori      | Frekuensi | Presentase |
|----------------|---------------|-----------|------------|
| 28-49          | Sangat rendah | 12        | 6,7 %      |
| 50-            | Rendah        | 58        | 32,2%      |



**Gambar 1.1 Grafik Tingkat  
Regulasi Diri dalam Belajar  
Peserta Didik Kelas X**

Selain dalam bentuk tabel tersebut, untuk lebih jelasnya peneliti juga menyediakan data dalam bentuk grafik diagram batang seperti yang ada di atas. Hasil dari penghitungan skor skala regulasi diri dengan subjek penelitian berjumlah 180 peserta didik kelas X SMA N 6 Semarang. Penyesuaian diri sangat rendah sebanyak 12 peserta didik (6,7%), peserta didik yang memiliki penyesuain diri rendah sebanyak 58 peserta didik (32,2%), peserta didik yang mempunyai penyesuain diri tinggi sebanyak 83 peserta didik (46,1%), peserta didik yang memiliki penyesuain diri sangat tinggi sebanyak 27 peserta didik (15%). Jika dilihat dari data di atas,

menunjukkan bahwa penyesuaian diri yang dimiliki peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Semarang, berada pada rata-rata di kategori “Tinggi”.

Sunarto (2015) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai menciptakan relasi yang memuaskan dengan tuntunan sosial, dapat diartikan juga konformitas, penguasaan yakni dapat mengatasi berbagai macam konflik dan frustrasi-frustasi secara efisien, dan penyesuaian juga dapat diartikan penguasaan dan kematangan emosional yakni secara positif memiliki respon emosional yang tepat pada setiap situasi. Berdasarkan penjelasan tersebut, siswa kelas X SMA Negeri 6 Semarang ada beberapa siswa yang masih menyendiri, kurang beradaptasi dilingkungan, kurang percaya diri, suka minder dengan siswa lain, malu ketika bertemu atau berbicara dengan lawan jenis. Dapat ditarik kesimpulan dalam penelitian ini berarti peserta didik kurang memiliki kemampuan dalam penyesuaian diri adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk berinteraksi dengan orang lain yang bertujuan untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang

dihadapinya, baik secara pribadi ataupun sosial, serta untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa Penyesuaian Diri SMA N 6 Semarang kelas X dengan rata-rata 46,1% pada kategori (Tinggi) dengan peserta didik 83 dari subjek penelitian 180. Maka perlunya adanya peninjauan dan pemberian layanan atau cara mengatasi masalah ini sehingga Penyesuaian Diri tidak berampak negatif pada siswa tersebut serta tidak menjadi hambatan bagi peserta didik dalam proses pembelajaran, untuk itu perlunya guru bimbingan dan konseling, kepala sekolah, dan konselor untuk bekerjasama dalam mengatasi masalah tersebut. Berdasarkan data tersebut maka perlunya diatasi masalah ini sehingga kita dapat membantu kesuksesan peserta didik, salah satu cara yang mengatasi adalah memberikan layanan informasi, layanan bimbingan kelompok, dan layanan-layanan lainnya yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling yang

berkaitan dengan penyesuaian diri peserta didik dalam belajar.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ali, M & Asrori, M. (2016). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Desmita. (2016). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sunarto & Hartono. (2015). *Perkembangan Peserta Didik*. Jaarta: PT Rieneka Cipta.
- Sukardi. D. K. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. (Edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Suwarjo dan Eliasa. E. I. (2011). *55 Permainan dalam Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.