

Analisis Penyesuaian Diri Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama (SMP) dalam Menghadapi Aktivitas Akademik Tahun Pertama

Maria Sariani Nahak¹, Muhamad D. Pua Upa², I Putu Agus Apriliana³

¹⁻³ Universitas Nusa Cendana, Kota Kupang,

✉ (e-mail) mariasarianinahak@gmail.com

Abstract

This study aims to find out how the adjustment description of class VII students of SMPN 5 Kota Kupang. This study used a descriptive quantitative approach with ex post facto research. This research was conducted with a total sample of 63 people. The sampling technique used is proportional random sampling technique. The data collection technique uses a self-adjustment questionnaire with a Likert scale model. The analysis technique used is descriptive analysis using IBM SPSS version 25. The results of this study indicate that the self-adjustment of students at SMP Negeri 5 Kota Kupang is dominantly in the high category with a percentage of 65% (41 people). The results of the analysis on each aspect also show that the high category includes aspects of adaptation (32%), conformity (32%), Mastery (32%), Individual Variation (26%) and Social Adjustment (46%). These findings make a contribution regarding students who have just entered junior high school in discovering a new environment and situation that is different from the previous environment.

Keyword: Personal Adjustment, Students, Middle School, Social, Kupang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran penyesuaian diri peserta didik kelas VII SMPN 5 Kota Kupang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan jenis penelitian eks post facto. Penelitian ini dilakukan dengan jumlah sampel sebanyak 63 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik proportional random sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan angket penyesuaian diri dengan model skala likert. Adapun teknik analisis yang digunakan yaitu analisis deskriptif dengan menggunakan IBM SPSS versi 25. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri peserta didik di SMP Negeri 5 Kota Kupang dominan berada pada kategori tinggi dengan presentase 65% (41 orang). Hasil analisis pada masing-masing aspek juga menunjukkan kategori tinggi mencakup aspek adaptasi (32%), conformity (32%), Mastery (32%), Variasi Individu (26%) dan Penyesuaian diri terhadap Sosial (46%). Temuan ini memberikan kontribusi terkait peserta didik yang baru masuk sekolah menengah pertama dalam menemukan lingkungan dan keadaan baru yang berbeda dari lingkungan sebelumnya.

Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Peserta Didik, Sekolah Menengah, Sosial, Kupang

PENDAHULUAN

Pendidikan yang berkualitas perlu diselenggarakan oleh pihak Sekolah sebagai salah satu Lembaga pendidikan formal yang mengembangkan kemampuan peserta didik. Dalam pengembangan potensi, peserta didik dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan keadaan di lingkungan mereka sekolah. Kemampuan menyesuaikan diri merupakan kemampuan yang harus dimiliki peserta didik untuk dapat menyesuaikan keadaan diri dengan lingkungan sehingga dapat diterima dengan baik oleh lingkungan. Hal ini didukung oleh Agustiani (2009) yang menjelaskan bahwa penyesuaian diri dapat dikatakan sebagai cara tertentu yang dilakukan

oleh peserta didik untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya.

Penyesuain diri dikatakan sebagai salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit (Hurlock, 2016). Penyesuaian diri merupakan proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan. Penyesuaian diri juga merupakan kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan lingkungan. Menyesuaikan diri bukan berarti peserta didik berubah menjadi seperti tuntutan di lingkungan sekolah. Hal ini didukung oleh Rufaidah dkk (2017) menyatakan bahwa penyesuaian diri yaitu suatu proses, bukan merupakan keadaan yang statis. Menurut Agustiani 2009, penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku individu sebagai usaha dalam menghadapi stres,frustasi konflik terhadap tuntutan lingkungan dimana individu berada. Agustiani 2009, juga mengatakan individu dengan penyesuaian diri yang baik adalah adalah individu yang merespon secara matang, efisien, memuaskan dan sehat. Individu dengan penyesuain diri yang baik juga relatif bebas dari simtom-simtom yang mengganggu keberfungsian individu seperti kecemasan kronis, ketakutan, obsesi, phobia, keberatan, keraguan, dan atau sejenisnya. Peserta didik dalam melakukan penyesuaian diri di lingkungan sekolah baru tidak akan terlepas dari interaksi dengan orang lain maupun lingkungannya.

Berinteraksi merupakan suatu kebutuhan bagi individu dalam memperoleh pertolongan, menjalin keakraban, memberi kegembiraan, memotivasi, dan memberi saran. Interaksi akan berhasil jika peserta didik tersebut mampu mengembangkan penyesuaian dirinya. Penyesuaian diri adalah suatu upaya yang dilakukan oleh peserta didik yang bertujuan untuk mengubah dirinya agar sesuai dengan lingkungan yang baru ditempatinya, sehingga akan terwujud suatu keharmonisan baik secara jasmani ataupun rohani. Sunarto dan Hartono (2013) juga sependapat bahwa penyesuaian diri merupakan usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Keharmonisan dapat terwujud jika peserta didik mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungan baru. Penyesuaian diri juga dipengaruhi oleh tuntutan dari orang lain. Peserta didiknto 2007 penyesuaian diri adalah kemampuan untuk mengatasi tekanan kebutuhan, frustasi dan kemampuan untuk mengembangkan mekanisme psikologi yang tepat.

Karakteristik remaja dalam upaya penyesuaian diri dijelaskan mencakup 1) penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial (*social adjustment*), keluarga, organisasi, kumpulan individu, kesadaran akan keharmonisan dalam masyarakat. 2) Penyesuaian terhadap keluarga (*family adjustment*) yang dapat terwujud apabila seluruh anggota keluarga mempunyai kesadaran dan kesanggupan memenuhi fungsinya. 3) Penyesuaian diri terhadap sekolah dimana sekolah merupakan wadah bagi peserta didik dalam mengembangkan potensinya, terutama perkembangan intelektualitasnya maupun pribadinya (Sundari, 2015). Penyesuaian diri terdiri dari beberapa aspek yaitu: 1) *Adaptation* yaitu penyesuaian diri yang dipandang sebagai sebuah kemampuan seseorang dalam beradaptasi, 2) *Comformity* yaitu individu yang penyesuaian dirinya terkategori baik apabila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya, 3) *Mastery* yaitu mampu membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respon diri sebagai bagian dari penyesuaian dirinya dan 4) *Individual Variation* adalah dalam menanggapi masalah, individu melihat adanya perbedaan pada perilaku dan responnya (Aristya & Anizar, 2018).

Setidaknya ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri remaja yaitu: 1) Kepribadian; kemampuan dan kemauan untuk berubah, realisasi diri, pengaturan diri dan intelegensi, 2) Kondisi fisik; hal ini berpengaruh kuat terhadap proses penyesuaian diri seseorang, 3) Lingkungan; keluarga, sekolah, dan lingkungan masyarakat memiliki pengaruh

terhadap penyesuaian diri, 4) Edukasi; pengalaman, latihan, belajar, determinasi diri, yang diperoleh dan menyerap ke dalam diri melalui proses belajar, 5) Agama dan budaya; faktor agama memiliki sumbangan yang berarti dan budaya juga merupakan faktor yang memberikan pengaruh pada kehidupan individu (Ali & Mohammad, 2015). Disisilain, Sunarto dan Hartono (2013) menambahkan beberapa faktor penyesuaian diri remaja yaitu 1) Kematangan, khususnya kematangan intelektual, moral, sosial dan emosional, 2) Kondisi-kondisi fisik, termasuk di dalamnya keturunan, susunan saraf, kelenjar, konstitusi fisik dan sistem otot, kesehatan, penyakit, dan sebagainya, 3) Penentu psikologis, termasuk didalamnya pengalaman, belajarnya, penentu diri (*self determination*), pengkondisian, frustrasi, dan konflik, 4) Kondisi lingkungan, khususnya keluarga dan sekolah.

Individu melakukan penyesuaian diri dengan karakteristik meliputi 1) Penyesuaian diri secara positif yaitu Penyesuaian diri yang ditandai dengan hal-hal sebagai berikut: tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, menghargai pengalaman, mampu dalam belajar, dan bersikap realistik dan objektif, 2) Penyesuaian diri secara negatif terdiri dari tiga bentuk reaksi yaitu: reaksi bertahan, reaksi menyerang dan reaksi melarikan diri (Sunarto dan Hartono, 2013). Selain karakteristik, berkaitan dengan proses penyesuaian diri setidaknya meliputi tiga unsur yaitu 1) Sikap terhadap realistik; mampu membentuk prinsip untuk rencana hidup kedepannya, 2) Motivasi yaitu memiliki peranan yang penting, merupakan daya penggerak psikis yang ada pada diri seseorang dan mampu mempengaruhi seseorang untuk mencapai hal yang diinginkan sesuai dengan tujuan individu, dan 4) Pola dasar penyesuaian; yang terdiri dari empat bentuk penyesuaian diri yaitu penyesuaian diri personal/pribadi, penyesuaian diri jabatan, penyesuaian diri sosial dan penyesuaian diri perkawinan atau marital (Asrori, 2008).

Penyesuaian diri dikatakan efektif apabila ditandai dengan seberapa baik individu mampu menghadapi situasi dan kondisi. Hal inilah yang diharapkan agar peserta didik dapat memadukan potensi dan kondisi didalam dirinya dengan lingkungan tempat berinteraksi. Dalam melakukan penyesuaian diri seseorang dapat dikatakan melakukan penyesuaian yang baik (*well-adjusted*), yaitu seseorang yang dapat diterima oleh kelompok, dapat menerima dirinya sendiri, dapat menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri. Seseorang juga dapat melakukan penyesuaian diri yang salah (*malajusted*), penyesuaian diri yang salah yaitu keadaan dimana seseorang tidak tidak mampu menerima dirinya sendiri, tidak mampu untuk melakukan sesuatu secara berkelompok, serta tidak mampu untuk menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya sendiri.

Penyesuaian diri peserta didik di tahun pertama mereka menjalani aktivitas akademik menjadi bagian penting. Ketidakmampuan mereka menyesuaikan diri yang ditandai dengan rendahnya hasil angket, menjadi perhatian untuk dikembangkan. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri peserta didik yang baru memasuki jenjang pendidikan menengah. Karakteristik penyesuaian diri yang disajikan dalam artikel ini nantinya dapat memberikan gambaran bagi praktisi pendidikan di sekolah dan akademisi yang tertarik pada topik ini.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menganalisis penyesuaian diri peserta didik. Data dikumpulkan secara bersama dalam waktu tertentu yang kemudian

diadministrasikan menggunakan bantuan Microsoft Excel. Data responden yang tidak lengkap dikeluarkan dari data analisis.

Sumber Data

Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VII di SMP Negeri 5 Kota Kupang - Nusa Tenggara Timur, tahun akademik 2022/2023 dengan jumlah 323 peserta didik. Arikunto (2002) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Lebih lanjut, untuk subjek yang lebih dari 100 maka sampel yang diambil berkisar 10-15% atau 20-25%. Sampel dari penelitian ini adalah sebagian (20%) peserta didik kelas VII SMPN 5 Kota Kupang yang yang didapatkan dengan teknik *stratified random sampling*. Teknik pengambilan data ini secara acak dan berstrata secara proporsional. Total 63 peserta didik dilibatkan dalam penelitian ini.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket penyesuaian diri dengan *skala likert*. Angket penyesuaian diri awal yang dikembangkan memiliki item sebanyak 56 item yang terdiri dari 26 item favorable dan 30 item unfavorable. Pengujian validitas item angket penyesuaian diri dilakukan dengan mengukur korelasi antara item-item yang diuji dengan skor total dari subjek dengan menggunakan Microsoft Excel. Dalam pengujian ini digunakan uji signifikansi koefisien korelasi dengan kriteria menggunakan r kritis pada taraf signifikansi 5% dengan $N=28$ sehingga r tabel 0,361. Hasil uji coba alat tes yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat 20 item yang dinyatakan tidak valid atau dinyatakan gugur karena korelasi rendah terhadap skor total, dimana koefisien korelasinya $<0,361$. Maka dari itu, item angket penyesuaian diri akhir yang digunakan dalam penelitian ini memiliki jumlah item sebanyak 36 item. Selanjutnya rumus *Cronbach Alpha* digunakan untuk mencari reliabilitas dengan bantuan program *IBM SPSS versi 25*. Koefisien reliabilitas yang diperoleh nilai r hitung 0,761. Dari hasil tersebut setelah dibandingkan dengan nilai r tabel 0,361 dengan nilai signifikansi 5% maka angket penyesuaian diri dengan 36 item ini reliabel dengan nilai r hitung 0,761.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan kegiatan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan (Anwar, 2011). Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif yaitu teknik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara menjelaskan ataupun memberi gambaran. Dalam penelitian ini, deskripsi data menggunakan tabel distribusi normal kategori dan grafik batang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

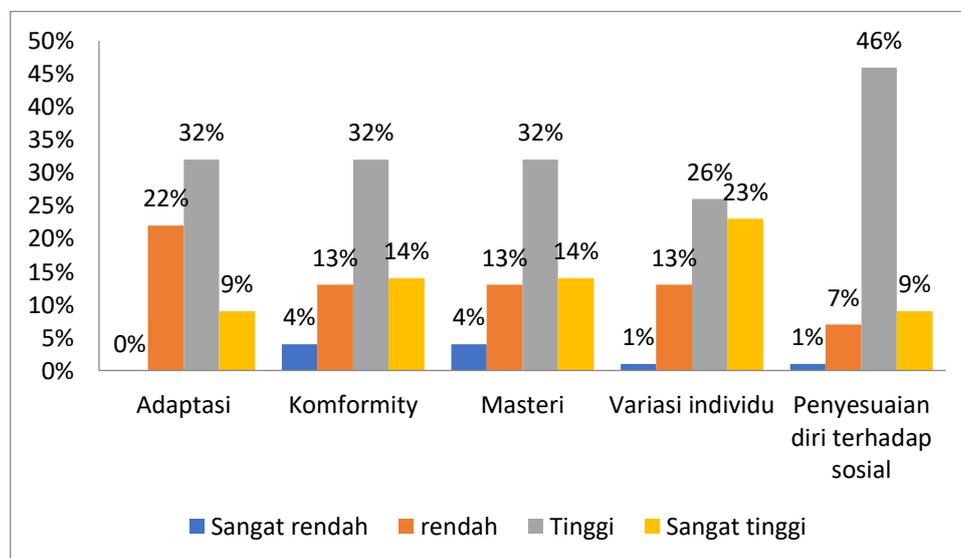
Data skor tertinggi penyesuaian diri adalah 124 dan skor terendah 31. Skor tertinggi diperoleh dari jumlah item dikali dengan skor tertinggi alternatif jawaban (31×4) sedangkan skor terendah diperoleh dari jumlah item dikali skor terendah alternatif jawaban (31×1). Rentangan skor angket penyesuaian diri adalah $124 - 31 = 93$, dengan jarak interval = $\frac{93}{4} = 23,25$. Sehingga skor penelitian penyesuaian diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 5 Kota Kupang dapat diklasifikasikan pada tabel 4.1 sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Data Penyesuaian Diri

No	Kelas Interval	Jumlah Responden	Persentase	Kategori
1.	101 - 124	13	21%	Sangat Tinggi
2.	78 - 100	41	65%	Tinggi
3.	55 - 77	9	14%	Rendah
4.	31 - 54	0	0%	Sangat Rendah
Total		63	100%	

Pada distribusi data di atas, diperoleh gambaran angket penyesuaian diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 5 Kota Kupang mulai dari kategori sangat tinggi sampai sangat rendah. Hal ini dilihat dari persentase yang diperoleh yaitu 21% untuk subjek kategori sangat tinggi, 41% untuk subjek kategori tinggi, 14% untuk subjek kategori rendah dan 0% untuk subjek kategori sangat rendah.

Hasil penelitian ini juga menggambarkan 5 aspek dari variabel penyesuaian diri. 5 aspek tersebut meliputi aspek adaptasi, aspek comformity, aspek masteri, aspek variasi individu, dan aspek penyesuaian diri terhadap sosial. Berikut jumlah presentase dari ke 5 aspek yang dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini:



Gambar 1. Aspek-Aspek Variabel Penyesuaian Diri

Gambar 1 diatas menjelaskan penyesuaian diri peserta didik pada masing-masing aspek yang diukur. Berdasarkan gambar grafik diatas, didapatkan dijelaskan secara lebih detail sebagai berikut:

1. Aspek Adaptasi

Pada grafik di atas dapat peneliti gambarkan bahwa hasil penelitian untuk aspek adaptasi diperoleh hasil 0 orang dengan kategori sangat rendah 0%, 22 orang dengan kategori rendah 22%, 32 orang dengan kategori tinggi 32% dan 9 orang dengan ketegori sangat tinggi 9%. Berdasarkan hasil presentase penyesuaian diri dari aspek adaptasi diperoleh bahwa peserta didik dengan tingkat penyesuaian diri yang baik memiliki bentuk interaksi dan kepedulian terhadap sesama teman sebaya yang didapatkan dominan berada pada kategori tinggi.

Indikator dari aspek adaptasi diukur dengan 5 item pernyataan yang diisi oleh 63 peserta didik. Skor tertinggi dari aspek adaptasi sebanyak 20 dan skor terendah 5. Skor tertinggi diperoleh dari jumlah item dikali skor tertinggi alternatif jawaban (5×4), sedangkan skor terendah diperoleh dari jumlah item dikali skor terendah alternatif jawaban (5×1). Dari skor tersebut diperoleh panjang kelas interval 3,75.

2. Aspek *Comformity*

Pada grafik diatas dapat peneliti gambarkan bahwa hasil penelitian untuk aspek *comformity* diperoleh hasil 4 orang peserta didik dengan ketegori sangat rendah 4%, 13 orang dengan kategori rendah 13%, 32 orang dengan kategori tinggi 32% dan 14 orang dengan kategori sangat tinggi 14%. Berdasarkan hasil presentase penyesuaian diri dari aspek *comformity* diperoleh bahwa peserta didik ketika melakukan penyesuaian diri harus mampu mengubah sikap dan tingkah laku sesuai dengan norma sosial yang ada dilingkungan peserta didik berada yang didapatkan dominan berada pada kategori tinggi.

Indikator dari aspek *comformity* di ukur dengan 4 item pernyataan yang diisi oleh 63 peserta didik. Skor tertinggi untuk aspek *comformity* adalah 16 dan skor terendah 4. Skor tertinggi diperoleh dari jumlah item dikali skor tertinggi alternatif jawaban (4×4), sedangkan skor terendah diperoleh dari jumlah item dikali skor terendah alternatif jawaban (4×1). Dari skor tersebut diperoleh panjang kelas interval=3.

3. Aspek *Mastery*

Pada grafik diatas dapat peneliti gambarkan bahwa hasil penelitian untuk aspek *mastery* diperoleh hasil 1 orang dengan kategori sangat rendah 4%, 12 orang dengan kategori rendah 13% , 26 orang dengan kategori tinggi 32%, dan 1 orang dengan kategori sangat tinggi 14%. Berdasarkan hasil presentase penyesuaian diri dari aspek *mastery*, diperoleh bahwa peserta didik pada saat menyesuaikan diri mampu untuk membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respon untuk diri, yang didapatkan dominan berada pada ketegori tinggi.

Indikator dari aspek adaptasi diukur dengan 5 item pernyataan yang diisi oleh 63 peserta didik. Skor tertinggi dari aspek adaptasi sebanyak 20 dan skor terendah 5. Skor tertinggi diperoleh dari jumlah item dikali skor tertinggi alternatif jawaban (5×4), sedangkan skor terendah diperoleh dari jumlah item dikali skor terendah alternatif jawaban (5×1). Dari skor tersebut diperoleh panjang kelas interval 3,75.

4. Aspek *Variasi Individu*

Pada grafik diatas dapat peneliti gambarkan bahwa hasil penelitian untuk aspek variasi individu di peroleh hasil 1 orang dengan ketegori sangan rendah 1%, 13 orang dengan kategori rendah 13%, 26 orang dengan kategori tinggi, dan 23 orang dengan kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil persentase penyesuaian diri dari aspek variasi individu merupakan suatu ketrampilan yang diperlukan untuk mengetahui cara yang disukai seseorang untuk memanfaatkan kemampuannya. Dalam penyesuaian diri untuk variasi individu dominan berada pada kategori tinggi.

Indikator dari aspek variasi individu diukur dengan 6 item pernyataan yang diisi oleh 63 peserta didik. Skor tertinggi untuk aspek variasi individu adalah 24, sedangkan untuk skor terendah dari aspek variasi individu adalah 6. Skor tertinggi diperoleh dari jumlah item dikali skor tertinggi alternatif jawaban (6×4), sedangkan skor terendah diperoleh dari jumlah item dikali skor terendah alternatif jawaban (6×1). Dari skor tersebut diperoleh panjang kelas interval=4,5.

5. Aspek Penyesuaian Diri Terhadap Sosial

Pada data distribusi diatas dapat peneliti gambarkan bahwa hasil penelitian untuk aspek penyesuaian diri terhadap sosial diperoleh hasil 1 orang dengan presentase sangat rendah 1%, 7 orang dengan kategori rendah 7%, 46 orang dengan kategori tinggi 46%, sedangkan 9 dengan kategori sangat tinggi 9%. Berdasarkan hasil presentase penyesuaian diri dari aspek penyesuaian diri terhadap sosial, diperoleh bahwa peserta didik dalam menyesuaikan diri mempunyai kemampuan dalam berperilaku untuk dapat menyesuaikan diri dalam kelompok dan lingkungan yang ditunjukkan dengan sikap dan tingkah laku yang menyenangkan, serta dapat berinteraksi dengan orang lain dan mampu berpartisipasi secara fisik maupun sosial sehingga tercipta hubungan yang harmonis dengan lingkungan, kemampuan penyesuaian diri terhadap sosial tersebut dominan berada pada kategori tinggi.

Indikator dari aspek penyesuaian diri terhadap sosial diukur dengan 11 item pernyataan yang diisi oleh 63 peserta didik. Skor tertinggi untuk aspek penyesuaian diri terhadap sosial adalah 44 sedangkan untuk skor terendah dari aspek penyesuaian diri terhadap sosial adalah 11. Skor tertinggi diperoleh dari jumlah item dikali skor tertinggi alternatif jawaban (11×4), sedangkan skor terendah diperoleh dari jumlah item dikali skor terendah alternatif jawaban (11×1). Dari skor tersebut diperoleh panjang kelas interval = 8,25.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui dari 63 peserta didik kelas VII SMP Negeri 5 Kota Kupang terdapat 65% dengan jumlah peserta didik 41 orang masuk dalam kategori tinggi untuk penyesuaian diri. Hal ini ditunjukkan pada jawaban responden terkait dengan 5 aspek yakni adaptasi, komformitas, masteri, variasi individu, dan penyesuaian diri terhadap sosial. Hal-hal tersebut sesuai dengan aspek-aspek penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Aristya & Anizar, 2018. pada aspek adaptasi skor yang diperoleh sebanyak 32%. Hal ini menunjukkan bahwa ketika individu melakukan penyesuaian diri individu mempunyai kemampuan untuk mempertahankan diri, yang dimana individu mampu untuk mengatasi tekanan yang ada dilindungi individu berada, sehingga orang yang mampu untuk beradaptasi akan lebih mudah untuk diterima di lingkungan.

Pada aspek adaptasi, sebagian besar peserta didik SMP Negeri 5 Kota Kupang dominan berada pada kategori tinggi. Untuk aspek yang kedua ialah aspek komformitas dengan skor yang diperoleh sebanyak 32%. Individu ketika menyesuaikan diri akan mengubah sikap dan tingkah laku mereka agar sesuai dengan norma yang berlaku di lingkungan tersebut. Komformitas ialah suatu jenis pengaruh sosial ketika seseorang mengubah sikap dan tingkah laku agar sesuai dengan norma yang ada. Pada aspek komformitas sebagian besar peserta didik SMP Negeri 5 Kota Kupang dominan berada pada kategori tinggi.

Untuk aspek yang ketiga ialah aspek masteri dengan skor yang diperoleh sebanyak 32%. Individu dalam menyesuaikan diri yang baik akan mampu untuk membangun suatu respon diri yang baik sehingga mampu untuk diterima di lingkungan, dimana dalam aspek masteri sebagian besar peserta didik SMP Negeri 5 Kota Kupang dominan berada pada kategori tinggi. Untuk aspek keempat ialah aspek variasi individu, dimana dalam aspek variasi individu, dalam suatu lingkungan terdapat individu dengan beraneka karakter, untuk itu dalam menyesuaikan diri diperlukan ketrampilan untuk mampu memahami setiap karakter yang dimiliki oleh setiap individu di lingkungan. Aspek yang kelima ialah aspek penyesuaian diri terhadap sosial.

Dalam aspek ini adanya kesadaran dari individu itu sendiri yang disebabkan oleh individu yang tidak mampu untuk hidup sendiri dan yang pastinya membutuhkan orang lain. Peserta didik harus dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Hal ini sangat

diperlukan mengingat bahwa dengan menyesuaikan diri, peserta didik dapat merasakan nyaman dan aman di lingkungan sekolah. Hal ini tentunya akan memudahkan peserta didik dalam belajar dan mencapai prestasi belajar memuaskan. Konsep ini juga didukung oleh Safareka (2017) yang menyatakan bahwa dengan adanya kemampuan menyesuaikan diri pada peserta didik maka hal ini akan mempermudah peserta didik dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar sehingga dapat mencapai prestasi belajar yang memuaskan. Disisilain bagi peserta didik yang gagal dalam menyesuaikan diri, hal ini tentunya akan memberikan dampak pada menurunnya hasil belajar dan bahkan prestasi belajar peserta didik.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses, bukan merupakan keadaan yang statis (Haber & Runyon dalam Rufaida & Erin, 2017). Pentingnya kemampuan penyesuaian diri bagi setiap individu adalah untuk mengembangkan kemampuan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun lingkungannya. Peserta didik yang juga merupakan makhluk sosial yang membutuhkan keberadaan orang lain dalam kehidupannya. Untuk itu, hal ini tentunya akan menimbulkan adanya dorongan peserta didik untuk melakukan interaksi dengan orang lain. Peserta didik yang baru masuk sekolah menengah pertama akan menemukan lingkungan dan keadaan baru yang berbeda dari lingkungan sebelumnya.

PENUTUP

Gambaran penyesuaian diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 5 Kota Kupang dominan berada pada kategori tinggi dengan presentase 65% (41 orang). Hal ini juga dapat dilihat dari ke 5 aspek penyesuaian diri yaitu aspek adaptasi dengan skor tertinggi 32% yang dominan berada pada kategori tinggi, aspek komformitas dengan skor tertinggi 32% yang dominan berada pada kategori tinggi, aspek masteri dengan skor tertinggi 32% yang dominan berada pada kategori tinggi, aspek variasi individu dengan skor tertinggi 26% yang dominan berada pada kategori tinggi dan aspek penyesuaian diri terhadap sosial dengan skor 46% yang dominan berada pada ketegori tinggi. Hasil penelitian ini merekomendasikan bagaimana penyesuaian diri peserta didik di awal tahun mereka bersekolah dan tentunya menjadi perhatian bagi praktisi pendidikan di sekolah khususnya jenjang menengah pertama.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyelesaian artikel ilmiah ini. Dukungan yang bersifat moril maupun materil menjadi bagian dari semangat disetiap tahap menuju penyelesaian akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. (2009). *Psikologi Perkembangan "Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja"*. Bandung: Refika Aditama.
- Agustiani, H (2009). *Psikologi Perkembangan*, Bandung: Refika Aditama.
- Ali, M., & M. A. (2015). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT.Bumi Aksara.
- Anderson, L. (2000). *A Taxonomy For Learning, Teaching, And Assesing (A Revision Of Bloom "S Taxonomy Of Educational Objectives, Abridged Edition)*. Longman: Newyork
- Agustiani, H (2009). *psikologi perkembangan*, Bandung: Refika Aditama.
- Anzwar, B. (2013) *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arikunto, (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Ed Revisi VI*. Jakarta: PT Rineka.

- Aristya, D. N., & A. R. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Dan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas X SMA ANGKASA 1 Jakarta. *IKRAITH-HUMANIORA*, 2.
- Andi, Setiawan. (2018). *Model Konseling Kelompok Teknik Problem Solving*. Yogyakarta: penerbit Deepublish CV Budi Utama.
- Barkman, S. J. & Machtmes, K. L. (2002). *Designing Quantitative Instruments*. West Lafayette: Purdue University. Cipta; P .92 Dan R%D." Bandung: Alfabeta.
- Corey. 2012. *Theory and practice of grup counseling*. United State: California State Universitas.
- Chinaveh. M. 2013. *The effectiveness of problem-solving on coping skills and psikhological adjustment*. Elsevier Ltd. Doi: 10. 1016/j.sbspro. 2013.06. 499
- Calhoun dan Acocella. 2004. *Psikologi Tentang Penyesuaian Diri dan Hubungan Kemanusiaan*, alih bahasa oleh R.S. Satmoko. IKIP Semarang Press : Semarang.
- Davidson, J. & Sternberg, R. (2003) *The Psychology Of Problem Solving*. New York: Cambridge University Press.
- Desmita. 2011. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung:Remaja Rosda Karya.
- Effendy, A.A. (2019) “ *Analisis Bauran Pemasaran Dalam Meningkatkan*
- Edgen, P & Kauchak, D. 1997. *Educational Psychology. Windows On Classroom. Third Edition*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc
- Gagne, R. M. & Briggs, L. J. (1979). *Principles Of Instructinal Design Second Edition*. New York: Holt, Rinehart And Winston.
- Ghufron, M. N., Dan Risnawita, R (2010) *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hurlock, E. B. (2016). *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: Erlangga Ke13 Jilid 1". Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hidayatun S, Widodo, AT. 2013. *Penerapan metode problem solving untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar kimia peserta didik*. ISSN NO 2252-6609
- Martiyastuti, L. (2008). Hubungan antara pola asuh orang tua demokratis dan adaptasi dengan kemampuan menyelesaikan masalah pada remaja. Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta: Universitas Muhamaddiyah Surakarta
- Maloy, R. W., Edward, S. A. , Anderson, G. (2010). “*Teaching Math Problem Solving*
- Matlin, W. M. 1989. *Cognition*. Second Edition. Singapura: Mcgraw-Hill Book Co
- Mayer, R. E. (1990). *Problem Solving*, In W. M. Eysenck (Ed.), *The Blackwell Dictionary Of Cognitive Psychology*, Basil Blackwell, Oxford, 284-288 Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta didik Terisolir. *Jurnal Fokus Konseling, Vol.2*,
- Nubatonis, N., Lohmay, I., Indrawan, P. A., & Apriliana, I. P. A. (2023). Pelaksanaan Kegiatan Kunjungan Rumah (Home Visit) di SMP Negeri Tumu Kabupaten Timor Tengah Selatan. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora, 1(2)*.
- Ormrod, J. E. (2003). *Educational Psychology: Developing Learners*. New Jersey: Person Education Inc
- Purwanto, Edy. (2018). “Desain Teks untuk Belajar “Problem Solving”. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial. No.2*
- Rufaida, H., & E. R. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri pada Mahapeserta didik Rantau dari Sumatera di Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*.
- Rakhmat. (2001). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rosidah, Ainur.(2016).Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Problem Solving Untuk meningkatkan peserta didik terisolir. (jurnal): Lampung: *jurnal pendidikan*

- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development "Perkembangan Masa-Hidup Edisi*
- Santrock, John W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Shoimin. (2014). *68 Model Pembelajaran Inovatif Dalam Kurikulum 2013*.
- Singh, C. & Haileselassie, D. (2010). "Developing Problem-Solving Skills Of Students
- Peserta didiknto, (2007). *Kesehatan Mental; Konsep Cakupan Dan Perkembangannya*, Yogyakarta: CV Andi Offset *STEM Education* :.Vol. 11, Iss. 1/2; Pp. 82-89
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sunarto & A. Hartono. 2013. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Septiani, N. (2013) *Hubungan Antara Problem Solving Apraisal Dengan Penyesuaian Diri Napi Anak: Studi Korelasi Pada Napi Anak Penghuni Lapas Di Bandung (Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia)*
- Sunarto Dan Agung Hartono. (2013). *Perkembangan Peseta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Sundari, S. (20015). *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Suranata, K., Apriliana, I. P. A., & Ifdil, I. (2020). The Effect of Problem-Solving Training to Improve Students Critical Thinking and Decision-Making Skills: Racked Analysis. *Acta Counseling and Humanities*, 1(1), 1-9.
- Syaiful Bahri Dan Ahmd Zain, (2006). Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: Rineka *Taking Introductory Physics Viaweb-Based Tutorials". Journal Of College Science Tanggal 22 April 2010 Teaching, March/April 2010 Using A Web-Based Tutoring System, Learning Games, And Students' Writing". Journal OfVolume Penjualan Azka Toys Pamulang Tangerang Selatan" Jurnal Ilmiah*
- Suharman. (2005). *Psikologi Kognitif*. Surabaya : Srikandi.
- Suherman, Heri. (2005). *Perbedaan Sosial dan Konsep Diri Antara Peserta didik Terisolir Dengan Peserta didik Populer di Sekolah*. Skripsi : PPB UPI.
- Wartini, dkk. (2013). Karakteristik Belajar Peserta didik Terisolir. *Jurnal Ilmiah Konseling UNP*, Vol 2/No.1.Yogyakarta: Ar-Ruzz Media