

## Analisis Penyesuaian Diri pada Siswa Sekolah Menengah Pertama

Della Rahmadini<sup>1</sup>, Netrawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang 1,

<sup>2</sup>Universitas Negeri Padang 2

\*Corresponding author, e-mail: [netrawati@fip.unp.ac.id](mailto:netrawati@fip.unp.ac.id)

### Abstract

Penyesuaian diri siswa di sekolah menengah pertama (SMP) menjadi topik yang penting karena berhubungan dengan adaptasi sosial dan akademik yang mempengaruhi perkembangan pribadi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penyesuaian diri siswa SMPN 13 Padang, dengan fokus aspek pengakuan (*recognition*), partisipasi (*participation*), persetujuan sosial (*social approval*), dan kesesuaian (*conformity*). Penelitian menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan jumlah sampel 245 siswa kelas VII dan VIII yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum tingkat penyesuaian diri siswa berada pada kategori baik (63,67%), dengan rincian aspek pengakuan (*recognition*) (53,06%), aspek partisipasi (*participation*) (45,71%), aspek persetujuan sosial (*social approval*) (47,35%), dan aspek kesesuaian (*conformity*) (48,98%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan sekolah namun masih terdapat siswa yang membutuhkan bantuan lebih untuk meningkatkan kemampuannya dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolah. Penelitian ini memiliki implikasi dalam perencanaan layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

**Keywords:** Penyesuaian Diri, Siswa SMP, Bimbingan dan Konseling

### Introduction

Penyesuaian diri merupakan proses yang krusial bagi setiap individu, terutama bagi siswa yang tengah memasuki lingkungan baru seperti sekolah menengah pertama (SMP). Pada masa remaja, siswa mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang memengaruhi kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar, baik di rumah maupun di sekolah. Penyesuaian diri yang baik memungkinkan siswa untuk mengatasi tantangan yang muncul akibat perubahan ini, seperti mengelola hubungan sosial, mengikuti aturan sekolah, dan berperilaku sesuai dengan ekspektasi lingkungan pendidikan (Schneider, 1964). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Safareka et al. (2018) mengungkapkan bahwa konsep diri dan dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri siswa, dengan koefisien determinasi sebesar 43,3%, menunjukkan

---

\*Corresponding author, e-mail: [netrawati@fip.unp.ac.id](mailto:netrawati@fip.unp.ac.id)



---

bahwa faktor-faktor tersebut sangat penting dalam mendukung penyesuaian diri siswa di sekolah.

Tantangan terbesar dalam penyesuaian diri terjadi pada siswa SMP yang berada pada fase perkembangan remaja awal. Penelitian ini mendalami fenomena ini, mengingat bahwa masa remaja adalah periode yang sangat rentan terhadap masalah penyesuaian diri. Siswa SMP sering kali dihadapkan pada perbedaan norma sosial di rumah dan di sekolah, serta tekanan teman sebaya yang dapat mengganggu proses penyesuaian mereka. Fenomena seperti kesulitan bergaul dengan teman sebaya, rasa malu untuk berinteraksi di kelas, atau ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan aturan sekolah menjadi masalah umum yang ditemukan di banyak sekolah (Safareka, Setyowani, & Anni, 2018). Penelitian ini juga mengidentifikasi bahwa siswa dengan penyesuaian diri rendah cenderung merasa cemas, takut, dan kurang berpartisipasi dalam kegiatan akademik maupun sosial, yang berpengaruh pada pencapaian akademis mereka.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Nurfauziah et al. (2022), ditemukan bahwa penyesuaian diri yang rendah pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Soreang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya dukungan sosial dan kurangnya kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, peran penting bimbingan dan konseling di sekolah sangat dibutuhkan untuk mengatasi masalah tersebut. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri siswa serta memberikan perhatian khusus kepada mereka yang kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru di sekolah.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penyesuaian diri siswa di SMP Negeri 13 Padang dengan fokus pada empat aspek utama, yaitu pengakuan, partisipasi, persetujuan sosial, dan kesesuaian. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memahami konsep penyesuaian diri siswa serta praktis untuk merancang intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Dengan demikian, diharapkan dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang diperlukan untuk beradaptasi dengan baik di lingkungan sekolah, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

## Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kuantitatif dipilih untuk menggambarkan dan menganalisis fenomena penyesuaian diri siswa SMP secara sistematis, akurat, dan terukur. Dengan menggunakan data numerik yang diperoleh dari kuesioner, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat penyesuaian diri siswa pada empat aspek utama, yaitu pengakuan, partisipasi, persetujuan sosial, dan kesesuaian. Metode ini memungkinkan pengumpulan data secara objektif dan analisis yang dapat dipertanggungjawabkan, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai keadaan penyesuaian diri siswa di SMPN 13 Padang. Sumber data dalam penelitian ini adalah 245 siswa yang dipilih melalui teknik

sampling acak sederhana (*simple random sampling*) dari seluruh populasi siswa kelas VII dan VIII di SMPN 13 Padang tahun ajaran 2024/2025.

Data dikumpulkan menggunakan instrumen angket yang berisi pernyataan yang relevan dengan aspek penyesuaian diri siswa. Angket ini disusun menggunakan skala Likert untuk mengukur tingkat kesesuaian responden terhadap pernyataan yang diajukan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket kepada siswa yang menjadi sampel penelitian, yang kemudian diisi secara mandiri. Prosedur analisis data yang diterapkan adalah teknik deskriptif persentase, di mana data yang terkumpul dianalisis dengan menghitung frekuensi dan persentase setiap kategori hasil jawaban siswa. Analisis ini memberikan gambaran menyeluruh mengenai kondisi penyesuaian diri siswa di setiap aspek yang diukur, dan memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan yang relevan dengan tujuan penelitian.

## Results and Discussion

Penelitian ini menganalisis tingkat penyesuaian diri siswa SMPN 13 Padang, dengan fokus empat aspek utama yaitu pengakuan (*recognition*), partisipasi (*participation*), persetujuan sosial (*social approval*), dan kesesuaian (*conformity*). Berdasarkan hasil yang diperoleh dari 245 siswa yang menjadi sampel penelitian, ditemukan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori baik. Berikut adalah hasil penelitian yang menggambarkan tingkat penyesuaian diri siswa secara keseluruhan:

**Tabel 1. Penyesuaian Diri Siswa Keseluruhan (n=245)**

Kategori	Skor		
	Interval	<i>f</i>	%
Sangat Baik	≥ 131	32	13,06
Baik	106-130	156	63,67
Cukup Baik	81-105	56	22,86
Rendah	56-80	1	0,41
Sangat Rendah	≤ 55	0	0,00

Dapat diketahui hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yaitu 63,67% berada dalam kategori penyesuaian diri yang baik, berada dalam kategori cukup baik yaitu 22,86%, 13,06% siswa menunjukkan penyesuaian diri yang sangat baik. Hanya 0,41% siswa yang menunjukkan penyesuaian diri yang rendah, yang menandakan bahwa mayoritas siswa SMPN 13 Padang telah berhasil beradaptasi dengan lingkungan sekolah dengan baik. Pada tabel 2 berikut disajikan hasil penelitian penyesuaian diri siswa peraspeknya.

Tabel 2. Penyesuaian Diri Siswa Ditinjau dari Aspek-Aspeknya

No	Sub Variabel	Skor							Kat
		Ideal	Maks.	Min.	Total	Mean	%	SD	
1	<i>Recognition</i>	25	24	10	4580	18,69	74,78	2,56	B
2	<i>Participation</i>	50	50	24	8747	35,70	71,40	5,55	B
3	<i>Social Approval</i>	45	45	20	8023	32,75	72,77	4,52	B
4	<i>Conformity</i>	35	35	18	6902	28,17	80,49	3,89	B
	<b>Keseluruhan</b>	<b>155</b>	<b>154</b>	<b>72</b>	<b>28252</b>	<b>115,31</b>	<b>299,11</b>	<b>16,52</b>	<b>B</b>

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat secara keseluruhan siswa menunjukkan penyesuaian diri yang baik dengan rata-rata skor 115,31, mencerminkan bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori baik pada semua aspek yang diuji. Aspek *conformity* (80,49%) memperoleh hasil tertinggi, menunjukkan bahwa siswa mampu beradaptasi dengan aturan dan norma sekolah dengan sangat baik. Aspek *participation* dan *social approval* menunjukkan hasil yang sedikit lebih rendah, masing-masing dengan persentase capaian 71,40% dan 72,77%, mengindikasikan bahwa meskipun banyak siswa yang terlibat aktif dalam kegiatan sekolah, masih ada sebagian kecil yang kesulitan dalam berinteraksi sosial dan mendapatkan pengakuan dari lingkungan sekitar. Hasil ini menggarisbawahi pentingnya dukungan lebih lanjut dalam pengembangan keterampilan sosial bagi siswa yang berada di kategori lebih rendah. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa di SMPN 13 Padang berada pada tingkat yang baik, dengan kontribusi terbesar berasal dari aspek kesesuaian dan pengakuan. Hal ini mencerminkan bahwa siswa mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, baik dari segi penerimaan diri, partisipasi sosial, interaksi dengan teman sebaya, hingga kepatuhan terhadap norma.

Penyesuaian diri merupakan proses penting dalam perkembangan remaja. Schneiders (1964) menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan untuk merespons konflik dan tekanan lingkungan secara sehat demi tercapainya keharmonisan antara individu dan lingkungannya. Penelitian ini mengonfirmasi bahwa siswa yang mampu menyesuaikan diri dengan baik memiliki kecenderungan untuk aktif secara sosial, diterima oleh lingkungan, serta patuh terhadap norma dan peraturan yang berlaku. Hasil ini juga diperkuat oleh Desmita (2011) yang menyebutkan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh kematangan emosional, sosial, dan intelektual. Siswa dengan kematangan yang baik akan lebih mudah berinteraksi, mengelola emosi, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan akademik.

---

Namun demikian, meskipun sebagian besar siswa memiliki penyesuaian diri yang baik, masih terdapat sebagian kecil siswa yang berada pada kategori cukup dan rendah. Hal ini mengindikasikan adanya kebutuhan intervensi atau dukungan tambahan melalui layanan bimbingan dan konseling. Layanan seperti orientasi, informasi, konseling individual, dan bimbingan kelompok dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial, memahami diri, dan meningkatkan kemampuan adaptasi di lingkungan sekolah (Supriatna, 2014; Prayitno, 2012). Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran empiris tentang kondisi penyesuaian diri siswa, tetapi juga menegaskan pentingnya peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mendampingi siswa melalui layanan yang tepat sasaran.

## Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 245 siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 13 Padang, dapat disimpulkan bahwa tingkat penyesuaian diri siswa secara umum berada pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah baik dalam aspek sosial, emosional, maupun akademik. Secara lebih rinci, aspek *recognition* (pengakuan), *participation* (partisipasi), *social approval* (persetujuan sosial), dan *conformity* (kesesuaian) seluruhnya berada dalam kategori baik, dengan kontribusi tertinggi pada aspek kesesuaian dan pengakuan. Temuan ini menegaskan bahwa siswa tidak hanya mampu menerima dirinya sendiri dan lingkungannya, tetapi juga menunjukkan kepatuhan terhadap norma serta keterlibatan aktif dalam kehidupan sekolah. Namun, terdapat sebagian siswa yang masih berada pada kategori cukup dan rendah, terutama dalam hal partisipasi dan pengakuan sosial. Kondisi ini mengindikasikan perlunya penguatan melalui layanan bimbingan dan konseling, seperti layanan orientasi, informasi, konseling individual, dan bimbingan kelompok, guna membantu siswa meningkatkan kemampuan penyesuaian diri mereka. Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran penting bagi pihak sekolah, khususnya guru BK, untuk merancang program layanan yang lebih responsif terhadap kebutuhan siswa dalam mengembangkan kemampuan adaptasi dan interaksi sosial secara optimal di lingkungan pendidikan.

## References

- Asrori, M. & Ali, M. (2011). *Perkembangan remaja dan penyesuaian diri*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Desmita. (2011). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Remaja Rosdakarya.
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi perkembangan (Perkembangan peserta didik)*. CV Pustaka Setia.
- Karneli, Y., Firman, & Netrawati. (2018). Upaya Guru BK/Konselor untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa dengan Menggunakan Konseling Kreatif dalam Bingkai Modifikasi Kognitif Perilaku. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 18(2), 113–119.
- Nurfauziah, M., Hendriana, H., & Suherman, S. (2022). Gambaran penyesuaian diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Soreang. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 23(1), 100-110.
- Prayitno. (2012). *Layanan dasar bimbingan dan konseling*. UNP Press.

- 
- Safareka, S., Setyowani, S., & Anni, T. C. (2018). *Penyesuaian diri siswa ditinjau dari konsep diri dan dukungan sosial pada siswa SMP*. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(2), 58-67.
- Schneider, J. (1964). *Adjustment and self-regulation*. New York: Harper & Row.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Supriatna, A. (2014). Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Membantu Siswa Menyesuaikan Diri di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 101-108.
- Yusuf, S. (2013). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan tindakan*. Remaja Rosdakarya.