

Relationship between self-concept and self-adjustment in high school students

Witri Nengsi Irfan¹, Netrawati²

¹Universitas Negeri Padang,

²Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: witrinengsiirfan29@gmail.com

Abstract: Self-adjustment is the process of how individuals achieve self-balance to meet needs according to their environment. One of the factors that influence self-adjustment is self-concept. This study aims to determine the relationship between self-concept and student self-adjustment at SMA Negeri 1 Guguak District. This research is a descriptive correlational research with quantitative methods. The total sample of 245 students was selected using the Simple Random Sampling technique. The instruments used were self-concept and self-adjustment questionnaires. The results showed that students at SMA Negeri 1 Guguak District had self-concept mostly in the high category with a percentage of 48.57%, and students' self-adjustment were in the high category with a percentage of 67.76%. The results of the correlation analysis show that there is a significant positive relationship between self-concept and self-adjustment of students at SMA Negeri 1 Guguak District with an r count of 0.526 with a significant level of 0.000. This means that the higher the student's self-concept, the higher the student's self-adjustment.

Keywords : *Self-concept, Self-adjustment, Students.*

Article Info:

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa penghubung antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa (Kartono, 2007). Masa remaja dapat dikatakan masa yang rentan perubahan-perubahan berupa biologi, kognitif, dan sosio-emosional serta dapat juga mempengaruhi konsep diri seseorang (Karneli, Y., Firman, F., & Netrawati, 2018). Remaja awal merupakan masa di mana individu sedang memasuki jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau Sekolah Menengah Atas (SMA) (Fitriana, Yusuf, Megaiswari & Afdal, 2021). Remaja dihadapkan pada situasi yang diminta agar mampu menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungan sekitarnya, dengan begitu remaja dapat melakukan interaksi yang seimbang antara dirinya dengan lingkungan sekitar.

Kemampuan menyesuaikan diri merupakan salah satu syarat terciptanya kesehatan mental (*mental health*) remaja. Remaja dihadapkan pada fase yang rumit karena kondisi emosi yang tidak stabil (Netrawati, Khairani, & Karneli, Y., 2018). Menyesuaikan diri dengan

*Corresponding author, e-mail: witrinengsiirfan29@gmail.com



lingkungan sekitarnya merupakan salah satu cara menjalin hubungan yang baik dan harmonis (Rahmah. A., Ilyas, A& Nurfarhanah, 2014). Senada dengan pendapat diatas menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar merupakan salah satu kemampuan yang harus dimiliki oleh individu agar bisa diterima dengan baik dilingkungannya (Sagita, Erlamsyah & Syahniar, 2013). Banyak remaja yang tidak mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena tidak mampu menyesuaikan diri, baik di lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat pada umumnya. Hal ini mengakibatkan remaja cenderung menjadi rendah diri, tertutup, suka menyendiri, kurang percaya diri dan merasa malu jika berada di antara orang lain yang asing bagi dirinya (Kumalasari, F., & Ahyani, L. N., 2012).

Permasalahan penyesuaian diri dapat muncul saat siswa mulai memasuki jenjang sekolah atau lingkungan baru. Siswa mengalami permasalahan penyesuaian diri misalnya dengan guru, teman dan lingkungan. Hal ini akan mengakibatkan prestasi belajar menurun di bandingkan dengan sekolah sebelumnya. Dalam melakukan penyesuaian diri inilah konsep diri berperan. Jika siswa memiliki konsep diri yang positif maka siswa akan mampu untuk melakukan penyesuaian diri dengan baik, hal ini akan menimbulkan hubungan yang baik dengan orang di sekitarnya. Begitupun sebaliknya jika siswa memiliki konsep diri yang salah maka siswa akan sulit dalam melakukan penyesuaian diri, siswa akan mudah di pengaruhi hal negatif dan juga dapat mengganggu orang lain (Astuti, W., Astuti, I., & Yusuf, A., 2016).

Dari hasil wawancara peneliti dengan 15 orang siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak. Ada sebagian siswa yang masih belum memiliki teman akrab di sekolah, hal ini terjadi karena sulitnya siswa untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan baru, siswa malu dan tidak percaya diri untuk berkenalan dan memulai obrolan dengan teman yang belum dikenalnya. Siswa juga sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan karena minimnya sosialisasi yang diadakan oleh pihak sekolah kepada para siswa, hal ini menyebabkan sulitnya siswa untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya.

Hal ini di perkuat juga dengan hasil wawancara peneliti dengan guru BK di SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak. Hasil wawancara penulis dengan salah satu guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak didapatkan informasi bahwa terdapat hubungan yang kurang harmonis antara siswa dengan lingkungan SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak. Hal ini mengakibatkan munculnya beberapa persoalan yang dialami oleh siswa seperti pertengkaran antar sesama siswa yang dipicu oleh masalah sepele. Siswa di sekolah juga sulit untuk melakukan penyesuaian diri dengan sesama siswa, hal ini memicu terbentuknya kelompok-kelompok kecil atau geng di lingkungan sekolah yang akan berdampak pada persaingan antar geng. Hal ini juga memicu timbulnya banyak kesalahan paham antar sesama siswa di sekolah. Guru bimbingan dan konseling juga menyampaikan bahwa masih ada siswa yang belum mengetahui mengenai aturan-aturan sekolah yang mengakibatkan siswa sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah.

Kegagalan siswa dalam proses penyesuaian diri akan menyebabkan memiliki emosi yang berlebihan, mekanisme psikologi yang salah, memiliki mekanisme pertahanan diri yang salah, memiliki frustrasi personal, memiliki pertahanan diri irasional dalam pengarahannya, gagal belajar dari pengalaman masa lalu, bersikap tidak realistis dan tidak objektif. Siswa menjadi tidak mampu menggunakan pikiran dan sikap dengan baik,

sehingga tidak dapat menghadapi tekanan yang muncul (Khaira, I., Firman, & Neviyarni, 2017).

Salah satu tenaga pendidik yang dapat berperan dalam mengembangkan potensi siswa yaitu guru BK. Bidang pengembangan yang dapat diberikan guru BK misalnya pengembangan pribadi dan sosial siswa terutama penyesuaian diri siswa di sekolah (Fitria, R., Masidin, S., & Nirwana, H., 2014). Guru BK adalah guru yang mempunyai tugas, tanggung jawab, wewenang dan hak secara penuh dalam bimbingan dan konseling terhadap sejumlah peserta didik. Layanan bimbingan sangat dibutuhkan agar siswa-siswa yang mempunyai masalah dapat terbantu, sehingga mereka dapat belajar lebih baik (Zarniati, Zikra, 2014).

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusnimar (2009) bahwa masih banyak terdapat siswa yang belum dapat melakukan penyesuaian diri dengan peraturan sekolah,, banyak siswa yang tidak mau mematuhi aturan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusdiyati (2011) yaitu 47,5% siswa telah dapat menyesuaikan diri dengan baik, dan 52,55 siswa belum dapat menyesuaikan diri secara baik. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa banyak siswa yang belum dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah (Fitria, R., Masidin, S., & Nirwana, H., 2014).

Berdasarkan hasil penelitian, wawancara, dan fenomena yang disebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri siswa adalah konsep diri, konsep diri sangat penting dimiliki oleh siswa agar siswa dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik. Namun berdasarkan fenomena yang telah di paparkan adanya kesenjangan antara harapan dengan kenyataan, oleh karena itu perlu penelitian yang mendalam dan sistematis terhadap masalah ini. Maka penulis tertarik meneliti lebih lanjut tentang hubungan konsep diri dengan penyesuaian diri siswa di SMA Negeri 1 Kecamatan Guguk. Hal ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara konsep diri dengan penyesuaian diri siswa serta apa yang perlu dilakukan oleh guru BK untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa dengan layanan bimbingan konseling yang diberikan.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 902 siswa yang terdaftar pada tahun ajaran 2021/2022 di SMA Negeri 1 Kecamatan Guguk dengan sampel sebanyak 245 siswa dipilih dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Data diolah menggunakan teknik analisis data deskriptif dan untuk menguji hubungan data analisis menggunakan *pearson product moment*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen angket konsep diri dan angket penyesuaian diri siswa.

Hasil dan Pembahasan

Hasil pengolahan data konsep diri dan penyesuaian diri siswa secara keseluruhan di sajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Konsep Diri (n=245)

Kategori	Interval	F	%
Sangat Tinggi	≥148	12	4.90
Tinggi	120-147	119	48.57
Sedang	92-119	112	45.71
Rendah	64-91	2	0.82
Sangat Rendah	≤63	0	0.00

Berdasarkan tabel 1 di atas, ditemukan bahwa tingkap konsep diri siswa pada kategori tinggi sebanyak 119 siswa dengan persentase 48,57%, pada kategori sedang sebanyak 112 siswa dengan persentase 45,71%, pada kategori sangat tinggi sebanyak 12 siswa dengan persentase 4,90%, pada kategori rendah sebanyak 2 siswa dengan persentase 0,82% dan tidak ada siswa pada kategori sangat rendah. Hal ini menggambarkan bahwa konsep diri siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Guguk berada pada kategori tinggi.

Baron (2004) mengungkapkan jika konsep diri adalah identitas diri individu sebagai suatu skema dasar yang terdiri dari kumpulan keyakinan dan sikap terhadap diri sendiri yang terorganisi. Rakhmat (2012) mengungkapkan bahwa konsep diri ialah apa yang individu pikirkan dan apa yang individu rasakan mengenai diri individu sendiri.

Tabel 2. Penyesuaian Diri Siswa (n=245)

Kategori	Interval	F	%
Sangat Tinggi	≥159	10	4.08
Tinggi	129-158	166	67.76
Sedang	99-128	69	28.16
Rendah	68-98	0	0.00
Sangat Rendah	≤68	0	0.00

Berdasarkan tabel 2 di atas, ditemukan bahwa penyesuaian diri siswa pada kategori tinggi sebanyak 166 siswa dengan persentase 67,76%, pada kategori sedang sebanyak 69 siswa dengan persentase 28,16%, pada kategori sangat tinggi sebanyak 10 siswa dengan persentase 4,08% dan tidak ada siswa pada kategori rendah dan sangat rendah. Hal ini menggambarkan bahwa penyesuaian diri siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Guguk berada pada kategori tinggi.

Menurut Schneiders (1964) penyesuaian diri yaitu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan dalam dirinya, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dialami individu, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan tempat individu tinggal.

Hasil uji korelasi antara konsep diri (X) dengan penyesuaian siswa (Y) di SMA Negeri 1 Kecamatan Guguk dengan menggunakan bantuan *SPSS 20 for window* hasil diperoleh berdasarkan nilai koefisien korelasi antara variabel konsep diri (X) dengan penyesuaian diri siswa (Y) diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel. 3 Korelasi Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa

Correlations			
		Konsep Diri	Penyesuaian Diri
Konsep Diri	Pearson Correlation	1	.526**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	245	245
Penyesuaian Diri	Pearson Correlation	.526**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	245	245

****.** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 3 di atas terungkap bahwa hasil pengolahan dari variabel konsep diri (X) dan penyesuaian diri siswa (Y) terdapat hubungan yang signifikan positif antara konsep diri dengan penyesuaian diri siswa sebesar 0,526 dengan taraf signifikan 0,000. Dengan demikian diartikan bahwa semakin tinggi konsep diri siswa maka semakin tinggi pula penyesuaian diri siswa. Sebaliknya, semakin rendah konsep diri siswa semakin rendah pula penyesuaian diri siswa.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa ada hubungan antara konsep diri dengan penyesuaian diri siswa di SMA Negeri 1 Kecamatan Guguk. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Soeparwoto, dkk. (2007) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri salah satunya adalah konsep diri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Selliana, Nengsih & Dewi Rulia Sitepu (2021) bahwa terdapat hubungan antara konsep diri dengan penyesuaian diri siswa. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Frita Garnis & Widyastuti (2021) bahwa terdapat hubungan positif antara kedua variabel, yaitu konsep diri dengan penyesuaian diri dapat dikatakan konsisten untuk beragam populasi.

Implikasi layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan guru BK kepada siswa diantaranya yaitu:

1. Guru BK dapat memberikan layanan informasi, agar siswa yang sudah memiliki konsep diri dan penyesuaian diri yang baik dapat mempertahankan konsep diri dan penyesuaian diri dan layanan informasi diberikan kepada siswa yang memiliki penyesuaian diri yang rendah diberikan agar siswa mendapatkan suatu pemahaman mengenai konsep diri dan penyesuaian diri. Guru BK dapat memberikan layanan informasi berupa materi layanan mengenai konsep diri siswa dan juga cara penyesuaian diri yang baik di lingkungan.
2. Guru BK dapat melakukan layanan konseling individual kepada siswa yang memiliki konsep diri dan penyesuaian diri yang rendah agar siswa tersebut dapat meningkatkan konsep diri dan melakukan penyesuaian diri dengan baik.
3. Guru BK dapat melaksanakan bimbingan kelompok kepada siswa. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa dapat dilaksanakan dengan memberikan topik tugas. Tema yang diberikan yaitu cara

melakukan penyesuaian diri di lingkungan sekolah.

4. Guru BK juga dapat memberikan layanan konseling kelompok. Pada pelaksanaan layanan konseling kelompok lebih fokus pada pembahasan masalah pribadi individu. Walaupun layanan konseling kelompok belum tentu dapat mengentaskan permasalahan penyesuaian diri pada siswa karena akan ada banyak kemungkinan permasalahan yang diungkapkan siswa. Namun, konseling kelompok dapat menjadi salah satu layanan yang dapat mengungkap siswa yang mempunyai permasalahan dalam penyesuaian diri.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan tentang konsep diri dengan penyesuaian diri siswa di SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: konsep diri siswa di SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak secara umum berada pada kategori tinggi yaitu dari aspek pengharapan, aspek pengharapan dan dari aspek penilaian. Penyesuaian diri siswa di SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak secara umum berada pada kategori tinggi yaitu dari aspek terhindar dari emosi yang berlebihan, aspek terhindar dari mekanisme psikologis, aspek mampu belajar untuk mengembangkan kualitas dirinya, aspek memanfaatkan pengalaman masa lalu, aspek sikap realistik dan objektif, aspek terhindar dari frustrasi dan kecewa, dan aspek memiliki pertimbangan yang rasional. Artinya jika konsep diri siswa baik, maka penyesuaian diri siswa juga akan baik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah dikemukakan, ada beberapa saran yang dapat peneliti berikan yaitu 1) Bagi guru BK/konselor, guru BK diharapkan dapat meningkatkan upaya dalam pelaksanaan program layanan bimbingan dan konseling seperti layanan informasi, layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok, dan layanan konseling kelompok agar dapat mempertahankan dan meningkatkan konsep diri dan penyesuaian diri yang dimiliki siswa. 2) Bagi orangtua, orangtua diharapkan dapat lebih memperhatikan. 2) Bagi siswa, siswa diharapkan agar dapat berperan aktif dalam menjalankan layanan yang diberikan oleh sekolah khususnya guru bimbingan dan konseling, untuk meningkatkan konsep diri dan penyesuaian diri siswa. 3) Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar peneliti selanjutnya dapat memperkaya penelitian ini dengan mengambil variabel yang berbeda agar dapat membandingkan temuan dari hasil penelitian ini sekaligus memperdalam, memperjelas, dan memberikan temuan terbaru terkait dengan konsep diri dan penyesuaian diri siswa.

Referensi

- Astuti, W., Astuti, I. & Yusuf, A. (2016). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMA Islam Bawari Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(4).
- Baron, R., A. (2004). Psikologi Sosial Jilid 1. Jakarta: Erlangga.

-
- Damayanti, N & Ilyas, Asmidir. (2018). "Self-control profile of students in implementing discipline in school". *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 3 (2).
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Siswa Remaja di Pantii Asuhan. *Jurnal Psikologi: Pitutur*, 1(1).
- Firman, & Syahniar. (2020). Prevention Of Sexual Harassment Through The Information Services Using The Contextual Teaching And Learning Approach In The Senior High School. *International Journal of Learning and Change*, 12 (3).
- Fitria, R., Masidin, S., & Nirwana, H. (2014). Hubungan Persepsi Siswa tentang Budaya Sekolah dan Motivasi Belajar Dengan Penyesuaian Diri Siswa. *Jurnal Konselor*. 3(4).
- Fitriana, Yusuf, A.M., Megaiswari BA & Afdal. (2021). Strategi Keluarga dan Guru Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Aspirasi Karir Siswa Menuju Generasi Berkualitas, *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5 (2).
- Garnis, F. & Widyastuti. (2021). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Negeri Sidoarjo. *Jurnal Proyeksi*. 16(1).
- Goleman, daniel. 2003. *Kecerdasan Emosional Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: PT Gramedia
- Karneli, Y., Firman., & Netrawati, N. (2018). Upaya Guru BK Atau / Konselor Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa Dengan Menggunakan Konseling Kreatif Dalam Bingkai Modifikasi Kognitif Perilaku. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 18(2).
- Khaira, I., Firman, & Neviyarni. (2017). Efektivitas Pendekatan Rasional Emotiv Behavior Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Penyesuaian Sosial Anak Asuh DI Pant Asuhan Wira Lisna Padang. 1(1).
- Kusdiyati, S. (2011). Penyesuaian Diri di Lingkungan Sekolah pada Siswa Kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung. *Jurnal Pendidikan*. 3(2).
- Nadya Nulhusni & Marjohan (2019). Relationship of Locus of Control with Middle School Student Discipline. *Jurnal Neo Konseling*. 1 (3).
- Netrawati, Khairani, & Karneli, Y. (2018). Upaya Guru BK Mengentaskan Masalah-masalah Perkembangan Remaja dengan Pendekatan Konseling Analisis Transaksional. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1).
- Rahmah, A., Ilyas, A & Nurfarhanah. (2014). Masalah-Masalah Yang Dialami Anak Pant Asuhan dalam Penyesuaian Diri Dengan Lingkungan. *Jurnal konselor*. 3(3).
- Rakhmat, J. (2012). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Reski, Taufik & Ifdil. (2017). Konsep Diri dan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Jurnal Education*. 3 (2).
- Schneiders, A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Hoolt, Rinehart and Wunston.
- Selliana, Nengsih & Sitepu, D. R.. (2021). Hubungan Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas X SMK Tunas Pelita Binjai. *Jurnal Sermai Bimbingan dan Konseling*. 10 (1).
- Soeparwoto, Hendriyani, R., dan Litfiah. (2007). *Psikologi Perkembangan*. Semarang: UPT MKK UNNES.
- Sudirman, Mudjiran, & Rusdina. (2015) "Efektivitas Layanan Informasi yang Mengkombinasikan Metode Ceramah, Sosiodrama, dan Diskusi dalam Merubah Persepsi Siswa Tentang Disiplin Belajar" *JuenaI Ilmiah Konseling*, 4 (1).
- Yulfi Hendri, Daharnis & Nurfarhanah. (2014). "Pelanggaran Tata Tertib yang dilakukan oleh Siswa di Sekolah dan Implikasinya Terhadap Pelayanan Bimbingan dan Konseling". *Jurnal Konselor*. 3(2).
-

Zarniati, Zikra. (2014). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Meningkatkan Kegiatan Belajar Peserta Didik. *Jurnal Konselor*. 3(1).