

ISSN (2503-1708)

# REALITA

*Jurnal Bimbingan dan Konseling*

JURNAL REALITA	VOLUME 3	NOMOR 5	EDISI APRIL 2018	HALAMAN 467 - 555	ISSN 2503 - 1708
-------------------	----------	---------	---------------------	----------------------	---------------------

**Diterbitkan Oleh:  
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FIP IKIP MATARAM**

**REALITA**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**  
*Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*

**DEWAN REDAKASI**

Pelindung dan Penasehat	: Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D
	: Drs. Wayan Tamba, M.Pd
Penanggung Jawab	: Farida Herna Astuti, M.Pd
Ketua Penyunting	: Mustakim, M.Pd
Sekretaris Penyunting	: Hariadi Ahmad, M.Pd
Keuangan	: Junain Huri
Penyunting Ahli	: 1. Prof. Dr. Gede Sedanayasa, M.Pd
	: 2. Prof. Dr. Wayan Maba
	: 3. Dr. Hj. Jumailiyah, MM
	: 4. Dr. Gunawan, M.Pd
	: 5. Dr. A. Hari Witono, M.Pd
Penyunting Pelaksana	: 1. Dr. Abdurrahman, M.Pd
	: 2. Mujiburrahman, M.Pd
	: 3. Drs. I Made Gunawan, M.Pd
Pelaksana Ketatalaksanaan	: 1. Ahmad Muzanni, M.Pd
	: 2. Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd
	: 3. M. Chaerul Anam, M.Pd
Distributor	: Nuraeni, S.Pd., M.Si
Desain Cover	: Hardiansyah, MM.Pd

**Alamat Redaksi:**

Redaksi Jurnal Realita  
Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram  
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram  
Telp. (0370) 638991  
Email : bk\_fip@ikipmataram.ac.id  
Web : ojs.ikipmataram.ac.id; fip.ikipmataram.ac.id

**Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling** menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (CD/Flashdisk/Email)* yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

**Diterbitkan Oleh:** Program Studi Bimbingan dan Konseling, FIP IKIP Mataram.

<b>DAFTAR ISI</b>	<b>Halaman</b>
<b>I Made Sonny Gunawan dan Nurul Huda</b> Menumbuhkan Empati Sebagai Upaya Meningkatkan Nilai-Nilai Moralitas Siswa Melalui Pelayanan Bimbingan dan Konseling.....	467 - 476
<b>Abdurrahman dan Farida Herna Astuti</b> Analisis Pengembangan Kurikulum Model Beauchamp di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Islam .....	477 – 481
<b>Hariadi Ahmad, Mustakim, dan Syafaruddin</b> Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Berpikir Positif Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat .....	482 – 494
<b>Suaibun</b> Peran Dongeng dalam Revolusi Mental .....	495 – 500
<b>M. Zainal Mustamiin dan M. Samsul Hadi</b> Penerapan Pembelajaran Contextual Teaching and Learning (CTL) Tipe Pemodelan dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia untuk Sekolah Dasar .....	501 – 508
<b>Wiwiek Zainar Sri Utami</b> Hubungan antara Pola Asuh Otoriter dengan Sikap Egois pada Siswa Kelas VIII di SMPN 13 Mataram .....	509 – 516
<b>Fero Sasri Julita, H. M. Syarafuddin, dan Ahmad Muzanni</b> Pengaruh Konseling Solution Focused Brief Therapy (Sfbt) Terhadap Kontrol Diri Siswa Kelas Viii Di Smpn 6 Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat .....	517 – 524
<b>Aluh Hartati, Baiq Sarlita Kartiani, M Chairul Anam</b> Pengaruh Konseling Behavioristik Terhadap Prilaku Agresif Belajar Siswa	525 - 535
<b>Lalu Jaswandi dan M. Zainal Mustamiin</b> Pembelajaran Berbasis Etnomatematika dalam Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa Sekolah Dasar .....	536 – 543
<b>Eneng Garnika dan Ni Ketut Alit Suarti</b> Pengaruh Dukungan Orang Tua Terhadap Kemandirian Anak Usia Dini di PAUD Permata Bangsa.....	544 - 551
<b>Menik Aryani, Baiq Rohiyatun, dan Fathul Azmi</b> Hubungan Kepala Sekolah Sebagai Administrator dengan Kinerja Staf TU di Mts Se-Kecamatan Praya Timur .....	552 – 559
<b>Khairiyaturrizkyah, dan Nuraeni</b> Hubungan antara Pola Asuh Demokratis dengan Disiplin Belajar pada Siswa di SMA Negeri 1 Labuapi .....	560 – 566

**Fitri Astutik, dan Muzakkir**

Pengembangan Sistem Informasi Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat LPPM IKIP Mataram dalam Meningkatkan Motivasi Riset Dosen Internal 567 – 572

**Zulkarnaen**

Potensi Sosial Emosi Anak Usia 4-5 Tahun ..... 573 - 586

**Aliahardi Winata**

Pengaruh Penggunaan Waktu Mengakses Internet dan *Handphone* Terhadap Disiplin Belajar Siswa di Lombok ..... 587 - 595

## HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN BERPIKIR POSITIF SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 SETELUK KABUPATEN SUMBAWA BARAT

**Hariadi Ahmad, Mustakim, dan Syafaruddin**

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram

Email: hariadi.memed@gmail.com; mustakim@ikipmataram.ac.id;

syfaruddinaja2@gmail.com

**Abstrak:** Individu sebagai makhluk sosial yang membutuhkan kehadiran orang lain dan juga dibutuhkan adanya keselarasan. Agar hubungan interaksi berjalan dengan baik diharapkan manusia mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosialnya. Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam mengenal kelebihan kekaurangan yang dimilikinya, bersikap secara realistis dalam mengembangkan kepribadian berupa emosi, pikiran dan perilaku secara matang sehingga merasakan kepuasan dalam dirinya. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu adalah berpikir positif. Berpikir positif merupakan keterampilan yang dimiliki individu dalam menerima situasi kondisi secara positif, sehingga individu tersebut memiliki kepuasan dalam hidupnya, meyakini kemampuan yang dimilikinya sehingga harga diri menjadi meningkat, serta berpikir secara optimis dalam meraih harapan kesuksesan akan masa depannya. Rumusan masalah yang diteliti dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat hubungan antara penyesuaian diri dengan berpikir positif siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat tahun pelajaran 2017/2018? Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan berpikir positif siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat tahun pelajaran 2017/2018. Jumlah populasi sebanyak 444 orang siswa dan sampel sebanyak 20% atau berjumlah 89 orang siswa. Metode dalam pengumpulan data menggunakan metode angket sebagai metode pokok, observasi, dokumentasi, dan wawancara sebagai metode pelengkap. Analisis data menggunakan rumus *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data dengan taraf signifikan 5% maka diperoleh hasil penelitian yaitu nilai  $r_{xy}$  lebih besar dari nilai  $r$  *product moment* ( $r_{xy} 0,226 > r$  *product moment* 0.213) kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai  $r_{xy}$  yang diperoleh dari hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa: Ada Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Berpikir Positif Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Pelajaran 2017/2018. Dengan demikian dalam penelitian ini dinyatakan *Signifikan*.

**Kata Kunci:** Penyesuaian Diri, Berpikir Positif

**Abstract:** Individuals as social beings who need the presence of others and also needed a harmony. In order for the relationship of interaction works well, it is expected that human beings can adjust to their social environment. Adjustment is the ability of individuals to recognize the advantages of disabilities that they have, be realistic in developing the personality of emotions, thoughts and behaviors so maturely feel the satisfaction in him. One factor that can influence individual self-adjustment is positive thinking. Positive thinking is an individual's skill in accepting situations positively, so that the individual has satisfaction in his life, believing in his own ability so that self-esteem is increased, and thinking optimistically in the hope of success for his future. The formulation of the problem studied in this research is how the level Relationship Between Adjustment With Positive Thinking of Grade VIII

Students in SMP Negeri 1 Seteluk West Sumbawa Regency Lesson Year 2017/2018. The purpose of the study is to know Relationship Between Adjustment With Positive Thinking of Grade VIII Students in SMP Negeri 1 Seteluk West Sumbawa Regency Lesson Year 2017/2018. The total population is 444 students and the sample is 20% or 89 students. Methods in data collection using questionnaire method as the main method, observation, documentation, and interview as a complement method. Data analysis using product moment formula. Based on the results of data analysis with a significant level of 5% then obtained the result  $r_{xy} > r_{\text{product moment}}$  (0.226 > 0.213) This fact shows that the  $r_{xy}$  value obtained from the data analysis can be concluded there is a relationship Between Adjustment With Positive Thinking of Grade VIII Students in SMP Negeri 1 Seteluk West Sumbawa Regency Lesson Year 2017/2018. Thus in this study stated Significant.

**Keywords:** *Adjustment, Positive Thinking*

## **PENDAHULUAN**

Individu sebagai makhluk sosial yang membutuhkan kehadiran orang lain, dibutuhkan adanya keselarasan diantara manusia itu sendiri. Agar hubungan interaksi berjalan baik diharapkan manusia mampu untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan fisik maupun lingkungan sosialnya. Dengan kata lain berhasil atau tidaknya manusia dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya sangat tergantung dari penyesuaian dirinya. Dalam kenyataannya tidak selamanya individu akan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri. Hal itu disebabkan adanya rintangan atau hambatan tertentu yang menyebabkan tidak mampu melakukan penyesuaian diri secara optimal. Rintangan-rintangan itu dapat bersumber dari dalam dirinya (keterbatasan) atau mungkin dari luar dirinya. Dalam hubungannya dengan rintangan-rintangan tersebut ada individu-individu yang mampu melakukan penyesuaian diri secara positif, tetapi ada pula yang melakukan penyesuaian diri secara tidak tepat atau salah (Fatimah, 2010).

Penyesuaian diri didefinisikan sebagai interaksi yang kontinyu dengan diri sendiri, yaitu apa yang telah ada pada diri sendiri, tubuh, perilaku, pemikiran serta perasaan, dengan orang lain dan dengan lingkungan (Calhoun, 1990). Penyesuaian diri juga dapat

diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan dan frustrasi-frustrasi secara efisien (Sunarto dan Hartono, 1994). Menurut Mappiare (1982) penyesuaian diri merupakan suatu usaha yang dilakukan agar dapat diterima oleh kelompok dengan jalan mengikuti kemauan kelompoknya. Seorang individu dalam melakukan penyesuaian diri lebih banyak mengabaikan kepentingan pribadi demi kepentingan kelompok agar tidak dikucilkan oleh kelompoknya. Sedangkan (Kartono, K, 2000) menyebutkan penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis.

Berpikir positif merupakan keterampilan yang dimiliki individu dalam menerima situasi dan kondisi yang tengah dihadapi secara positif, sehingga individu tersebut memiliki kepuasan dalam hidupnya, meyakini kemampuan yang dimilikinya sehingga harga diri menjadi meningkat, serta berpikir secara optimis dalam meraih harapan kesuksesan akan masa depannya

(Caprara & Steca 2006). Berpikir positif adalah cara memandang segala persoalan yang muncul dari sudut pandang yang positif, karena dengan berpikir positif individu mempunyai pandangan bahwa setiap permasalahan pasti ada jalan pemecahannya dan suatu pemecahan yang tepat diperoleh melalui proses intelektual yang sehat (Limbert, 2004).

Dalam setiap aspek kehidupan individu tidak lepas dari proses berpikir dan merasakan. Setiap kali berpikir, individu membentuk keyakinan dan prinsip dalam dirinya. Kemudian keyakinan membentuk perasaan terhadap keyakinan itu. Dalam berpikir individu mudah terperangkap dalam apa yang telah dilakukan sebelumnya, misalnya ketika individu mengalami kegagalan sering membuat dirinya terperangkap dalam pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan negatif. Pemikiran individu yang negatif terhadap suatu masalah membuat dirinya cenderung membentuk keyakinan bahwa dirinya tidak mampu dalam hal akademik, sosial, karir dan tujuan hidupnya, menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Pandangan negatif telah membentuk keyakinan atas ketidakmampuan yang bisa menumbuhkan rasa rendah diri dan penyesuaian diri. Berpikir positif membantu individu mampu untuk mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengerjakan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan akademik dengan optimal (Stallard, 2005). Dengan mengubah cara berpikirnya menjadi positif, penyesuaian individu akan semakin meningkat, karena berpikir positif membuat individu cenderung berperasaan positif serta memandang tujuan tertentu dapat diraihinya apabila mau mengarahkan dan memotivasi dirinya sendiri untuk mencapai harapannya, sehingga penyesuaian diri menjadi tinggi (Seligman, 1991).

Dalam menyesuaikan diri dengan kebutuhan dan tuntutan lingkungan kehidupannya. Berdasarkan pengalaman dan pengetahuan yang diperoleh dari sekolah dan di luar sekolah, seseorang memiliki sejumlah kecakapan, minat, sikap, cita-cita, dan pandangan hidup. Dengan pengalaman itu, secara berkesinambungan, individu dibentuk menjadi seorang pribadi yang matang dan memiliki tanggung jawab sosial dan moral serta menjadi pribadi yang lebih mandiri. Dengan demikian penyesuaian diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu dan penyesuaian diri ini sangat erat kaitan dengan kehidupan manusia, keberhasilan dan kesuksesan masa depannya (Cholil dan Kurniawan, 2011). Karena manusia merupakan makhluk ciptaan Tuhan yang memiliki kodrat untuk selalu membutuhkan satu dengan yang lain, dan saling bersama serta mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungannya. Secara harfiah dan kebutuhan, manusia tidak dapat hidup tanpa bantuan dari orang lain. Dan dalam kondisi apapun manusia mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti sejak tanggal 7 bulan Desember 2015 sampai dengan tanggal 28 bulan Maret 2016 di SMP Negeri 1 Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat, bahwa masih banyak siswa yang kurang dalam menyesuaikan diri baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat. Hal tersebut menunjukkan bahwa masih adanya siswa yang memiliki cara berpikir yang positif tinggi akan tetapi kurang dalam menyesuaikan dirinya. Oleh karena itu, guru BK mempunyai peran besar dalam memberikan motivasi untuk meningkatkan Penyesuaian diri dan Berpikir Positif siswa yang baik. Diharapkan orang yang memiliki penyesuaian diri yang tinggi mampu dapat

berpikir positif yang tinggi dan baik dan dapat membantu siswa untuk menjadi insan yang berguna dalam hidupnya yang memiliki wawasan, pandangan, dalam diri dan lingkungannya. Maka peneliti tertarik mengadakan penelitian tentang Hubungan Penyesuaian Diri dengan Berpikir Positif Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Pelajaran 2017/2018.

### KAJIAN PUSTAKA

Penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. (Fatimah, 2010). Sedangkan menurut (Desmita, 2014). Penyesuaian diri merupakan suatu konstruksi psikologi yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam individu itu sendiri. Alex Sobur (2013) mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan faktor yang penting dalam kehidupan manusia. Begitu pentingnya hal ini sampai-sampai dalam berbagai literatur, kita kerap menjumpai ungkapan-ungkapan seperti: hidup manusia sejak lahir sampai mati tidak lain adalah penyesuaian diri.

Penyesuaian diri didefinisikan sebagai interaksi yang kontinyu dengan diri sendiri, yaitu apa yang telah ada pada diri sendiri, tubuh, perilaku, pemikiran serta perasaan, dengan orang lain dan dengan lingkungan (Calhoun, 1990). Penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan dan frustrasi-frustrasi secara efisien (Sunarto dan Hartono, 1994). Menurut Mappiare (1982) penyesuaian diri merupakan suatu usaha yang dilakukan agar dapat diterima oleh

kelompok dengan jalan mengikuti kemauan kelompoknya. Seorang individu dalam melakukan penyesuaian diri lebih banyak mengabaikan kepentingan pribadi demi kepentingan kelompok agar tidak dikucilkan oleh kelompoknya. Sedangkan (Kartono, K, 2000) menyebutkan penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis.

Menurut Alberlt & Emmons dalam Pramadi (1996) ada empat aspek dalam penyesuaian diri, yaitu: pertama, aspek *self knowledge* dan *self insight*, yaitu kemampuan mengenal kelebihan dan kekurangan diri. Kemampuan ini harus ditunjukkan dengan emosional insight, yaitu kesadaran diri akan kelemahan yang didukung oleh sikap yang sehat terhadap kelemahan tersebut. Kedua, aspek *self objectivity* dan *self acceptance*, yaitu apabila individu telah mengenal dirinya, ia bersikap realistis yang kemudian mengarah pada penyesuaian diri. Ketiga, aspek *self development* dan *self control*, yaitu kendali diri berarti mengarahkan diri, pemikiran-pemikiran, kebiasaan, emosi, sikap dan tingkah laku yang sesuai. Kendali diri bisa mengembangkan kepribadian kearah kematangan, sehingga kegagalan dapat diatasi dengan matang. Keempat, aspek *satisfaction*, yaitu adanya rasa puas terhadap segala sesuatu yang telah dilakukan, menganggap segala sesuatu merupakan suatu pengalaman dan bila keinginannya terpenuhi maka ia akan merasakan suatu kepuasan dalam dirinya.

Menurut Alberlt & Emmons dalam Pramadi (1996) ada empat aspek dalam penyesuaian diri, yaitu: pertama, aspek *self knowledge* dan *self insight*, yaitu kemampuan mengenal kelebihan

dan kekurangan diri. Kemampuan ini harus ditunjukkan dengan emosional insight, yaitu kesadaran diri akan kelemahan yang didukung oleh sikap yang sehat terhadap kelemahan tersebut. Kedua, aspek *self objectivity* dan *self acceptance*, yaitu apabila individu telah mengenal dirinya, ia bersikap realistis yang kemudian mengarah pada penyesuaian diri. Ketiga, aspek *self development* dan *self control*, yaitu kendali diri berarti mengarahkan diri, pemikiran- pemikiran, kebiasaan, emosi, sikap dan tingkah laku yang sesuai. Kendali diri bisa mengembangkan kepribadian kearah kematangan, sehingga kegagalan dapat diatasi dengan matang. Keempat, aspek *satisfaction*, yaitu adanya rasa puas terhadap segala sesuatu yang telah dilakukan, menganggap segala sesuatu merupakan suatu pengalaman dan bila keinginannya terpenuhi maka ia akan merasakan suatu kepuasan dalam dirinya.

Mengenal kelebihan dan kekurangan, kemampuan ini harus ditunjukkan dengan emosional insight, yaitu kesadaran diri akan kelemahan yang didukung oleh sikap yang sehat terhadap kelemahan tersebut. Menurut Bastman (1996) mengatakan bahwa penyesuaian diri sebagai langkah awal agar individu dapat mengembangkan diri dari penghayatan hidup tak bermakna menjadi bermakna merupakan tahap paling penting, maka penyesuaian diri akan sulit bagi individu mengembangkan diri. Menurut Rakhmat dalam Suwarti (2004), penyesuaian diri berarti menghargai segala kelebihan dan kekurangan yang ada apa diri sendiri dan berusaha untuk mengelola kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya dengan baik dan tepat.

Bersikap secara realistis, apabila individu telah mengenal dirinya, ia bersikap realistis yang kemudian mengarah pada penyesuaian diri yang baik terhadap teman dan lingkungan di

sekitarnya. Individu cenderung melakukan penilaian yang tidak realistis terhadap situasi tertentu. Menurut Borkovec (dalam Davidson, 2006) adanya gangguan karena adanya kekhawatiran yang berlebihan. Individu tersebut selalu berfikir bahwa apa yang terjadi pada dirinya dan apa yang lakukan, adalah negatif dalam pandangan lingkungan sekitarnya, dan pemikiran tersebut menimbulkan kekhawatiran yang besar dalam dirinya. Individu biasanya selalu merasakan ketidaknyamanan disaat-saat tertentu, dan pemikirannya selalu terfokus pada adanya malapetaka yang akan menimpanya dimasa yang akan datang.

Mengembangkan kepribadian, kendali diri berarti mengarahkan diri, pemikiran- pemikiran, kebiasaan, emosi, sikap dan tingkah laku yang sesuai. Kendali diri bisa mengembangkan kepribadian kearah kematangan, sehingga kegagalan dapat diatasi dengan matang. Ada dua bentuk karakteristik dalam penyesuaian diri yaitu penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah. Penyesuaian diri yang positif, Individu yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut: Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan, Tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang salah, Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, Memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahannya, Mampu belajar dari pengalaman, Bersikap realistis dan obyektif

Menurut Hurlock dalam Gunarsa dan Yulia (2010), memberikan 4 kriteria sebagai ciri penyesuaian diri yang baik yaitu: Pertama, melalui sikap dan tingkah laku yang nyata yang diperlihatkan anak sesuai dengan norma yang berlaku didalam kelompoknya. Kedua, Apabila anak dapat menyesuaikan diri dengan setiap kelompok yang dimasukinya.

Ketiga, Pada penyesuaian diri yang baik, anak memperlihatkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, mau ikut berpartisipasi dan dapat menjalankan peranannya dengan baik sebagai anggota kelompoknya. Keepmat, Adanya rasa puas dan bahagia karena dapat turut mengambil bagian aktivitas dalam kelompoknya ataupun dalam hubungannya dengan teman atau orang dewasa.

Berpikir positif adalah cara berpikir positif individu mempunyai pandangan bahwa setiap permasalahan pasti ada jalan pemecahannya dan suatu pemecahan yang tepat diperoleh melalui proses intelektual yang sehat (Caprara & Steca 2006). Berpikir positif cenderung menafsirkan permasalahan mereka sebagai hal yang sementara, terkendali, dan hanya khusus untuk satu situasi, orang yang berpikir negatif sebaliknya yakin bahwa permasalahan mereka berlangsung selamanya, menghancurkan segala yang mereka lakukan dan tidak terkendali (Seligman 1991). Cara merekonstruksi pikiran agar lebih positif sehingga individu dapat lebih baik dalam menanggapi setiap permasalahan yang dihadapi. Caranya sebagai berikut: *Adversity* berupa peristiwa, yang bersifat negatif, seperti liburan gagal, permusuhan dengan teman, kematian seseorang yang dicintai. *Belief* yaitu kepercayaan dan interpretasi tentang suatu peristiwa yang menyebabkan akibat. *Consequences* yaitu bagaimana perasaan dan perilaku yang mengikuti peristiwa. *Disputation* yaitu argumen yang dibuat untuk membantah keyakinan yang telah dibuat sebelumnya. Hal ini dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu *distracts* dan *disputasi* itu sendiri. *Distraksi* adalah mengalihkan pikiran tentang sesuatu hal pada hal lain, sedangkan *disputasi* adalah berargumentasi dengan diri sendiri. Untuk melakukan *disputasi* perlu dipertimbangkan empat hal, yaitu: (1)

bukti, mencari bukti-bukti bahwa apa yang diyakini adalah tidak tepat, (2) Alternatif, semua peristiwa yang terjadi tidak hanya disebabkan oleh satu hal tetapi bisa hal-hal yang lain, (3) implikasi, apapun yang terjadi pada suatu peristiwa tidak selalu mempunyai implikasi negatif, (4) Kegunaan apakah ada manfaatnya untuk memikirkan apa yang diyakininya selama ini. *Energization*, akibat emosi dan perilaku dari argumen yang dibuat (Seligman, 1991).

Berpikir positif dapat dideskripsikan sebagai suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi (Elfiky, 2008). Berpikir positif juga membuktikan adanya hubungan kebiasaan berpikir secara negative dengan rendahnya harga diri. Berpikir positif juga membuat individu mampu bertahan dalam situasi yang rawan distres (Kivimaki dkk, 2005). Selain itu, Fordyce (dalam Seligman, 2005) juga menemukan bahwa kondisi psikologis yang positif pada diri individu dapat meningkatkan kemampuan untuk menyelesaikan beragam masalah dan tugas. Berpikir positif juga membantu seseorang dalam memberikan sugesti positif pada diri saat menghadapi kegagalan, saat berperilaku tertentu, dan membangkitkan motivasi (Hill & Ritt, 2004).

Berpikir Positif merupakan keterampilan yang dimiliki individu dalam menerima situasi dan kondisi yang tengah dihadapi secara positif, sehingga individu tersebut memiliki kepuasan dalam hidupnya, meyakini kemampuan yang dimilikinya sehingga harga diri menjadi meningkat, serta berpikir secara optimis dalam meraih harapan kesuksesan akan masa depannya. aspek-aspek berpikir positif sebagai pembatasan dalam penelitian ini adalah: Menerima situasi dan kondisi yang dihadapi,

Kepuasan dalam hidupnya, Meyakini kemampuan, Harga diri, dan Optimis akan masa depan. Menurut Fatimah (2010), proses penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, baik internal maupun eksternal. Faktor-faktor berpikir positif dipengaruhi beberapa hal misalnya eksternal dan internal, faktor eksternal atau dari luar diri misalnya lingkungan sekitar, teman bergaul, dan faktor internal atau dari dalam diri misalnya kemampuan rendah, inteligensi yang rendah, cemas serta memiliki pikiran-pikiran negatif atau penilaian yang tidak realistik.

Begitupun menurut Hurlock (Gunarsa dan Yulia, 2010), memberikan 4 kriteria sebagai ciri penyesuaian diri yang baik yaitu: Melalui sikap dan tingkah laku yang nyata yang diperlihatkan anak sesuai dengan norma yang berlaku didalam kelompoknya. Berarti anak dapat memenuhi harapan dari anggota kelompoknya dan ia di terima menjadi anggota kelompok tersebut. Apabila anak dapat menyesuaikan diri dengan setiap kelompok yang dimasukinya. Pada penyesuaian diri yang baik, anak memperlihatkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, mau ikut berpartisipasi dan dapat menjalankan peranannya dengan baik sebagai anggota kelompoknya. Adanya rasa puas dan bahagia karena dapat turut mengambil bagian aktivitas dalam kelompoknya ataupun dalam hubungannya dengan teman atau orang dewasa.

Menurut Fatimah (2010), kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri yang positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian yang salah. Penyesuaian diri yang salah ditandai oleh sikap dan tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistis, membabi buta, dan sebagainya. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian yang salah, yaitu

reaksi bertahan, reaksi menyerang, dan reaksi melarikan diri. Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam mengenal kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, bersikap secara realistik dalam mengembangkan kepribadian berupa emosi, pikiran dan perilaku secara matang sehingga merasakan kepuasan dalam dirinya. Penyesuaian diri merupakan suatu tingkatan kesadaran individu tentang karakteristik kepribadiannya, akan kemauan untuk hidup dengan keadaan tersebut. Penyesuaian diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri serta pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri. Dalam hal ini individu dapat menerima kelemahan-kelemahan atau kekurangan-kekurangannya dan juga mempunyai dorongan untuk dapat mengembangkan diri dengan kemampuan yang dimiliki.

Berpikir Positif merupakan keterampilan yang dimiliki individu dalam menerima situasi dan kondisi yang tengah dihadapi secara positif, sehingga individu tersebut memiliki kepuasan dalam hidupnya, meyakini kemampuan yang dimilikinya sehingga harga diri menjadi meningkat, serta berpikir secara optimis dalam meraih harapan kesuksesan akan masa depannya. Berpikir positif adalah cara memandang segala persoalan yang muncul dari sudut pandang yang positif, karena dengan berpikir positif individu mempunyai pandangan bahwa setiap permasalahan pasti ada jalan pemecahannya dan suatu pemecahan yang tepat diperoleh melalui proses intelektual yang sehat. Dalam setiap aspek kehidupan individu tidak lepas dari proses berpikir dan merasakan. Setiap kali berpikir, individu membentuk keyakinan dan prinsip dalam dirinya. Kemudian keyakinan membentuk perasaan terhadap keyakinan itu. Dalam berpikir individu mudah terperangkap dalam apa yang telah dilakukan

sebelumnya, misalnya ketika individu mengalami kegagalan sering membuat dirinya terperangkap dalam pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan negatif. Pemikiran individu yang negatif terhadap suatu masalah membuat dirinya cenderung membentuk keyakinan bahwa dirinya tidak mampu dalam hal akademik, menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, Pandangan negatif telah membentuk keyakinan atas ketidakmampuan yang bisa menumbuhkan rasa rendah diri dan penyesuaian diri.

Berpikir positif membantu individu mampu untuk mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengerjakan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan akademik dengan optimal. Dengan mengubah cara berpikirnya menjadi positif, penyesuaian individu akan semakin ditingkatkan, karena berpikir positif membuat individu cenderung berperasaan positif serta memandang tujuan tertentu dapat diraihinya apabila mau mengarahkan dan memotivasi dirinya sendiri untuk mencapai harapannya, sehingga penyesuaian diri menjadi tinggi.

#### **METODE PENELITIAN**

Rancangan pada dasarnya merupakan keseluruhan proses pemikiran dan penentuan matang tentang hal-hal yang dilakukan serta dapat pula dasar penilaian oleh peneliti itu sendiri maupun orang lain terhadap penelitian dan bertujuan memberikan pertanggung jawaban terhadap semua langkah-langkah yang diambil (Margono, 2010). Rancangan pada dasarnya merupakan gambaran mengenai keseluruhan aktivitas peneliti selama kerja penelitian mulai dan persiapan sampai dengan pelaksanaan penelitian” (Suharsimi, 2006).

Dari uraian tersebut, maka yang dimaksud dengan rancangan penelitian adalah rencana secara keseluruhan proses pemikiran dan penentuan tentang hal-hal yang akan dikumpulkan dan dianalisis agar dapat dilaksanakan secara ekonomis. Pada penelitian ini terdapat dua variabel yakni variabel X disebut variabel bebas (*independen*) adalah penyesuaian diri dengan komponen sebagai berikut: (1) Mengenal kelebihan dan kekurangan, (2) Bersikap secara realistis, (3) Mengembangkan kepribadian, (4) Merasakan kepuasan dalam diri. Dan variabel Y disebut variabel terikat (*dependen*) adalah Berpikir Positif dengan komponen sebagai berikut: (1) Menerima situasi dan kondisi yang dihadapi, (1) Kepuasan dalam hidupnya, (3) Meyakini kemampuan, (4) Harga diri, (5) Optimis akan masa depan. Sehubungan dengan penelitian ini maka secara konseptual rancangan penelitian digambarkan pada gambar 01 tentang rancangan penelitian hubungan antara penyesuaian diri dengan Berpikir Positif siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat tahun pelajaran 2017/2018.

Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas, obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Hadari Nawari (dalam Suryabrata, 2010) populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Kaitannya dengan penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa di SMP Negeri 1 Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat tahun pelajaran 2017/2018 yang berjumlah 444 orang siswa, yang terdiri dari 15 kelas

Sedangkan penentuan jumlah sampel tergantung pada besarnya jumlah populasi. “jika populasi kurang dari 100, dianjurkan agar semuanya dijadikan sampel, namun jika populasi lebih dari 100, maka diambil 10-15%, 20-25% atau lebih tergantung kemampuan peneliti” (Suharsimi, 2006). Berdasarkan pendapat diatas dan mengingat adanya keterbatasan waktu, biaya dan tenaga, maka dalam penelitian ini besarnya sampel yang direncanakan sebesar 20%. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 444 orang siswa. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebesar  $\frac{444}{100} \times 20\% = 89$  Orang Siswa. Terkait dengan judul penelitian ini, maka teknik pengambilan sampel yang berdasarkan pada pertimbangan dan tujuan tertentu (*proposive sampling*) secara bahasa *proposive* berarti sengaja dengan sampel yang akan digunakan oleh peneliti ialah berdasarkan adanya pertimbangan-pertimbangan tertentu. *Proposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2014). Kaitannya dengan penelitian ini yang menjadi sampel adalah siswa SMP Negeri 1 Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat tahun pelajaran 2017/2018 yang berjumlah 89 orang siswa, yang terdiri dari 3 kelas.

Pengumpulan data merupakan suatu proses yang panjang dan bagian paling penting dalam suatu penelitian untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, maka penulis menggunakan beberapa metode, adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket sebagai metode pokok, wawancara, dokumentasi dan metode observasi sebagai metode pelengkap. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik karena data yang diperoleh berupa angka-angka. Dalam penelitian ini data yang akan diperoleh adalah data tentang Penyesuaian diri siswa dengan jumlah sampel 89 siswa dan jumlah

pernyataan 30 butir, dan data tentang berpikir positif siswa dengan jumlah sampel 89 siswa dan jumlah pernyataan 30 butir item, dengan langkah-langkah pelaksanaan metode analisis statistik sebagai cara untuk mengolah data untuk memperoleh hasil yang di harapkan. Sesuai dengan gejala yang akan diteliti yaitu Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Berpikir Positif Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Pelajaran 2017/2018, maka analisis statistik yang digunakan adalah analisis statistik dengan rumus Korelasi *Product Moment*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari hasil perhitungan rxy yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 0,226 sedangkan nilai rxy dalam tabel dengan taraf signifikan 5% dan N = 89 adalah 0,207 atau (0,226 > 0,207). Kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai rxy yang diperoleh dalam penelitian ini lebih besar dari pada nilai rxy dalam tabel. Nilai tabel r product moment. Dari hasil perhitungan nilai rxy yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 0,226 sedangkan nilai rxy dalam tabel dengan taraf signifikan 5% dan N = 89 adalah 0,207 kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai rxy yang diperoleh dalam penelitian ini adalah lebih besar dari pada nilai rxy tabel. Maka dapat dikemukakan bahwa hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima. Jadi kesimpulan analisis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Ada Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Berpikir Positif Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Pelajaran 2017/2018. Dari hasil penghitungan data nilai rxy bahwa dalam penelitian ini dapat disimpulkan **Signifikan**.

Dari hasil analisis di atas yang digunakan yaitu metode statistik dengan menggunakan rumus analisis statistik

produk moment menunjukkan bahwa nilai  $r$  hitung hasil penelitian ini lebih besar dari nilai  $r$  tabel yakni  $0,226 > 0,207$ , maka hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak sedangkan alternatif ( $H_a$ ) diterima pada taraf signifikansi 5%. Artinya bahwa ada hubungan antara penyesuaian diri dengan berpikir positif siswa SMP Negeri 1 Seteluk Tahun Pelajaran 2017/2018. Sehingga penelitian ini dinyatakan “signifikan”.

Menurut Mappiare (1982) penyesuaian diri merupakan suatu usaha yang dilakukan agar dapat diterima oleh kelompok dengan jalan mengikuti kemauan kelompoknya. Seorang individu dalam melakukan penyesuaian diri lebih banyak mengabaikan kepentingan pribadi demi kepentingan kelompok agar tidak dikucilkan oleh kelompoknya. Sedangkan (Kartono, K, 2000) menyebutkan penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis.

Berpikir positif membantu individu mampu untuk mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengerjakan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan akademik dengan optimal (Stallard, 2005). Dengan mengubah cara berpikirnya menjadi positif, penyesuaian individu akan semakin meningkat, karena berpikir positif membuat individu cenderung berperasaan positif serta memandang tujuan tertentu dapat diraihinya apabila mau mengarahkan dan memotivasi dirinya sendiri untuk mencapai harapannya, sehingga penyesuaian diri menjadi tinggi (Seligman, 1991).

Penyesuaian Diri adalah kemampuan individu dalam mengenal kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, bersikap secara realistik dalam mengembangkan kepribadian berupa emosi, pikiran dan perilaku secara matang sehingga merasakan kepuasan dalam dirinya. Dari defenisi tentang penyesuaian diri diatas, maka dapat diambil kesimpulan tentang aspek-aspek penyesuaian diri sebagai pembatasan dalam penelitian ini adalah: 1). Mengenal kelebihan dan kekurangan, 2). Bersikap secara realistik, 3). Mengembangkan kepribadian, 4). Merasakan kepuasan dalam diri. Aspek-aspek tersebut diatas mejadi pembatasan indicator dalam penelitian ini.

Aspek pertama mengenal kelebihan dan kekurangan, pada aspek ini diperluas menjadi 4 sub indikator antara lain; kesadaran akan kelemahan dan kekurangan diri, menghargai segala kelebihan dan kekurangan, mengembangkan diri dari penghayatan hidup yang bermakna, dan mengelola kelebihan dan kekurangan. Sub indikator dalam aspek ini dituangkan dalam 6 item pertanyaan. Aspek kedua bersikap realistik, pada aspek bersikap realistic ini diperluas dalam 4 sub indikator antara lain; mengarah pada penyesuaian yang baik terhadap teman, tidak khawatir yang berlebihan, merasakan kenyamanan, dan penilaian realistik terhadap teman dan lingkungan. Dalam aspek yang kedua ini dijabarkan dalam 5 item pertanyaan.

Aspek ketiga, mengembangkan kepribadian, dalam aspek ini diperluas menjadi 10 sub indikator antara lain; Mengarahkan diri kelarah positif, mengendalikan pemikiran, mengendalikan kebiasaan, mengendalikan emosi, mengendalikan sikap dan tingkah laku yang sesuai, tidak emosional secara berlebihan, tidak adanya mekanisme pertahanan yang salah, tidak menunjukkan adanya frustrasi, memiliki pertimbangan yang

rasional, dan belajar dari pengalaman. Dalam aspek ketiga ini dijabarkan dalam 15 item pertanyaan. Aspek keempat. Merasakan kepuasan dalam diri, dalam aspek keempat ini diperluas dalam 3 sub indikator antara lain; Merasakan kepuasan terhadap yang telah dilakukan, segala yang dilakukan adalah pengalaman, dan cara memandang kepuasan. Pada aspek keempat ini dijabarkan dalam 4 item pertanyaan. Sehingga dari empat aspek yang dikembangkan dalam variabel penyesuaian diri ini disusun sebanyak 30 item pertanyaan yang selanjutnya dijabarkan dalam angket penyesuaian diri siswa SMPN 1 Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat tahun pelajaran 2017/2018.

Berpikir positif merupakan keterampilan yang dimiliki individu dalam menerima situasi dan kondisi yang tengah dihadapi secara positif, sehingga individu tersebut memiliki kepuasan dalam hidupnya, meyakini kemampuan yang dimilikinya sehingga harga diri menjadi meningkat, serta berpikir secara optimis dalam meraih harapan kesuksesan akan masa depannya. Berdasarkan pengertian diatas, maka aspek-aspek berpikir positif sebagai pembatasan dalam penelitian ini adalah: 1) Menerima situasi dan kondisi yang dihadapi, 2) Kepuasan dalam hidupnya, 3) Meyakini kemampuan, 4) Harga diri, dan 5) Optimis akan masa depan.

Aspek menerima situasi dan kondisi yang dihadapi, dalam indikator ini diperluas kedalam 3 sub indikator antara lain; Menerima situasi yang tengah dihadapi, keterampilan kognitif yang dapat dipelajari melalui pelatihan, dan memandang peristiwa yang dialami. Dalam sub indikator pada aspek menerima situasi dan kondisi yang dihadapi ini dijabarkan dalam 3 item pertanyaan. Aspek yang kedua kepuasan dalam hidup, dalam indikator kepuasan dalam hidup ini diperluas kedalam 4 sub

indikator antara lain; Kepuasan dengan dirinya sendiri, kepuasan dengan teman sebaya, kepuasan bersama keluarga, dan kepuasan dengan lingkungan sekitar. Dalam empat sub indikator pada indikator ini selanjutnya dijabarkan kedalam 4 item pertanyaan angket berpikir positif siswa.

Aspek ketiga meyakini kemampuan, dalam indikator ini diperluas kedalam 7 sub indikator yaitu; Sumber kekuatan, sumber kebebasan, bertambah mahir, menghadirkan kebahagiaan, dukacita, kesehatan, dan kesuksesan. Selanjutnya diperluas kedalam tujuh item pertanyaan angket. Aspek keempat yaitu harga diri, dalam indikator harga diri ini diperluas kedalam 7 sub indikator yaitu; Harga diri sebagai gambaran diri, mampu berkomunikasi dengan baik, lancar ketika mengemukakan pendapat, lebih efektif, aktif, asertive, dan mandiri. Yang selanjutnya dikembangkan kedalam 11 item pertanyaan angket berpikir positif siswa. Aspek yang terakhir yaitu optimis akan masa depan, dalam indikator selanjutnya dijabarkan kedalam lima sub indikator yaitu; Menghadapi dan mengatasi persoalan secara optimis, mengubah saat-saat gelap menjadi lebih cerah, produktif dan kreatif, membebaskan diri dari rasa cemas yang berkepanjangan, dan Menghilangkan berbagai perasaan negatif. Kelima sub indikator tersebut selanjutnya dijabarkan kedalam lima item pertanyaan angket berpikir positif siswa.

Dalam setiap aspek kehidupan individu tidak lepas dari proses berpikir dan merasakan. Penyesuaian diri individu yang tinggi akan mampu dan dapat berpikir secara lebih positif sehingga dapat membantu siswa untuk menjadi insan yang berguna dalam hidupnya, memiliki wawasan, pandangan, dalam diri dan lingkungannya. Berpikir positif membantu individu mampu untuk mengarahkan motivasi, kemampuan

kognisi, dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengerjakan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan akademik dengan optimal. Dengan mengubah cara berpikirnya menjadi positif, penyesuaian individu akan semakin ditingkatkan, karena berpikir positif membuat individu cenderung berperasaan positif serta memandang tujuan tertentu dapat diraihinya apabila mau mengarahkan dan memotivasi dirinya sendiri untuk mencapai harapannya, sehingga penyesuaian diri menjadi tinggi.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil analisis nilai rxy yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 0,226 sedangkan nilai rxy dalam tabel dengan taraf signifikan 5% dan N = 89 adalah 0,207 kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai rxy yang diperoleh dalam penelitian ini adalah lebih besar dari pada nilai rxy tabel. Maka dapat dikemukakan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Jadi kesimpulan analisis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Ada Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Berpikir Positif Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Pelajaran 2017/2018. Dari hasil penghitungan data nilai rxy bahwa dalam penelitian ini dapat disimpulkan **Signifikan**

Bagi Kepala Sekolah selaku penanggung jawab dan para guru SMP Negeri 1 Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat, dapat memberikan suporting dalam Penyesuaian Diri dan Berpikir Positif Siswa di sekolah maupun di luar sekolah. Bagi guru BK diharapkan hasil penelitian ini sebagai bahan masukan untuk dapat melaksanakan program bimbingan belajar dan penyesuaian diri dan berpikir positif secara seimbang.

Bagi Siswa, diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu siswa

supaya bisa menyeimbangkan antara penyesuaian diri dengan teman sebaya, lingkungan sekolah dan lingkungan sekitar tempat tinggal serta dapat meningkatkan cara berpikir yang lebih positif terhadap diri sendiri, guru, teman, sahabat, lingkungan sekolah serta lingkungan luar sekolah. Kepada peneliti lain diharapkan agar mengadakan penelitian yang lebih mendalam dan lebih luas. Khususnya mengenai hal-hal yang belum terungkap dalam penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Bastman, H.D. 1996. Meraih Hidup Bermakna Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis. Jakarta. Paramadina.
- Caprara, G.V., & Steca, P. 2006. The kontribusi of self-regulatory efficacy beliefs in managing affect and family relationships to positive thinking and hedonic balance. *Journal of Clinical and Social Psychology*, 25, 603-627.
- Desmita. 2014. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Elfiky Ibrahim. 2008. Terapi berpikir positif. Jakarta. Zama.
- Fatimah, Enung. 2010. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Gunarsa, S. D dan Yulia, G. S. D. 2010. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. PT. BPK Gunung Mulia. Jakarta
- Hill, N. & Ritt, M.J. 2004. Keys to Positive Thinking. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer
- Limbort, C. 2004. Psychological wellbieng and satisfaction amongst military personel on unaccompanied tours: the

- impact of perceived social support and coping strategies. *Journal of Military Psychology*, 16(1), 37-51.
- Margono, S. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Sobur, A. 2013. *Psikologi umum*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Stallard, P. 2005. *A clinician's guide to think good-feel good: using cbt with children and young people*. West sussex: John Wiley & Sons.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suryabrata, S. 2010. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: CV. Rajawali.
- Suwarti. 2004. Hubungan Antara Penerimaan Diri dan Hubungan Interpersonal pada Lanjut Usia. *Insight*.



**INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN MATARAM**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**  
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**  
**Jurnal Realita**

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991  
e-mail: bk\_fip@ikipmataram.ac.id; web: ojs.ikipmataram.ac.id; fip.ikipmataram.ac.id.

---

**PEDOMAN PENULISAN**

1. Naskah merupakan hasil penelitian atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran dan pembelajaran,
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka. **Judul** secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotokopi halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

**Nama-nama penulis** ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

**Alamat instansi** penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan dan nama perguruan tinggi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik dan nomor telpon.

**Abstrak** ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

**Kata kunci** (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

**Daftar Pustaka** ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah IKIP Mataram.



*Alamat Redaksi*

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram  
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram  
Telp. (0370) 638991  
Email : [bk\\_fip@ikipmataram.ac.id](mailto:bk_fip@ikipmataram.ac.id)  
Web : [ojs.ikipmataram.ac.id](http://ojs.ikipmataram.ac.id); [fip.ikipmataram.ac.id](http://fip.ikipmataram.ac.id)

