

ISSN (2503-1708)

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

| | | | | | |
|-------------------|-------------|------------|---------------------|-----------------------|---------------------|
| JURNAL REALITA | VOLUME 5 | NOMOR I | EDISI April 2020 | HALAMAN 899 - 1015 | ISSN 2503 - 1708 |
|-------------------|-------------|------------|---------------------|-----------------------|---------------------|

**Diterbitkan Oleh:
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
FIPP UNIVERISTAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

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 | : | Asmini |
| Penyunting Ahli | : | 1. Prof. Dr. Gede Sedanayasa, M.Pd |
| | : | 2. Prof. Dr. Wayan Maba |
| | : | 3. Dr. A. Hari Witono, M.Pd |
| | : | 4. Dr. Gunawan, M.Pd |
| | : | 5. Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. |
| | : | 6. Dr. Haromain, S.Pd., 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 | : | Ihwan Mustakim, M.Pd |

Alamat Redaksi:

Redaksi Jurnal Realita

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika

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, FIPP UNDIKMA.

DAFTAR ISI**Halaman****I Made Sonny Gunawan dan Made Gunawan**

Tingkat Penyesuaian Diri Siswa Sma Negeri di Kota Mataram 899 – 905

Dewi Rayani dan Dewi Nur Sukma Purqoti

Kecemasan Keluarga Lansia terhadap Berita Hoax Dimasa Pandemi Covid-19 906 – 912

Ni Ketut Alit Suarti, Laili Wahyuni, dan M. Zainal Mustamiin

Pengaruh Bermain Dengklek terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun di PAUD KB An-Nur Sukaraja Barat Ampenan 913 – 922

Muhamad Sarifuddin

Analisis Komponen Makna 923 – 930

Farida Herna Astuti dan Hipziah

Pengaruh Permainan Balok terhadap Keterampilan Kognitif Anak Usia 5 – 6 Tahun di PAUD Bina Lestari Montong Are Kecamatan Kediri 931 – 936

Abdurrahman

Analisis Implementasi Kurikulum Berbasis Kompetensi di SD 937 – 949

Hariadi Ahmad, Ahmad Zainul Irfan, dan Dedi Ahlufahmi

Hubungan antara Pola Asuh Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Siswa 950 – 966

Ni Made Sulastri dan Deni Hariyanti

Hubungan antara Pola Asuh Otoriter Orang Tua dengan Kecerdasan Emosional Anak Kelompok B di PAUD Taman Bangsa Gegutu 967 – 971

Aluh Hartati dan Nunung Astriningsih

Hubungan antara Sikap Kemandirian Belajar dengan Empati Siswa 972 – 985

Khairul Huda dan Dian Hariati

Penggunaan Media Playdough dalam Mengembangkan Motorik Halus Anak Usia 4-5 Tahun di TK Hamzanwadi Pancor Tahun Akademik 2020/2021 986 – 994

Wiwiek Zainar Sri Utami dan Eneng Garnika

Pola Asuh Orang Tua dalam Upaya Pembentukan Kemandirian Anak Down Syndrome 995 – 101

Haromain

Pengembangan Program Layanan Sekolah Inklusi di Kota Mataram 102 – 110

TINGKAT PENYESUAIAN DIRI SISWA SMA NEGERI DI KOTA MATARAM

I Made Sonny Gunawan & Made Gunawan

Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA

email: sonny.gunawan88@gmail.com; gunawanmadefip@gmail.com

Abstrac: The purpose of this research is to identify the self adjustment of SMA Negeri students in Mataram City. In this research the approach used is quantitative with empirical research method. The research design used is Survey research. The population of this study are students of class X and XI in SMA Negeri 2, SMA Negeri 3, SMA Negeri 4, and SMA Negeri 6 Mataram, amounting to 2776 students. The sampling technique used in this research is a multi stage sampling with a sample of 275 students. Data collection methods used are self-adjustment questionnaires adopted, in addition supported by interview and documentation methods. Analyze the data using the formula of the Contest. Based on the results of data analysis of the categories of adjustment adjustment concluded that SMA Negeri 2 Mataram, SMA Negeri 3 Mataram, SMA Negeri 4 Mataram and SMA Negeri 6 Mataram included in the category "Enough" means adjustment students SMA Negeri in Mataram can not reach the target category "Good" and this is because high school students in Mataram City still have various difficulties and problems such as not having a sense of comfort to the private situation, lack of enthusiasm in learning, lack of self confidence, has not been able to solve its own problems, responsible for what it does, and the main one can not accept the shortcomings it has.

Abstrak: Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi penyesuaian diri siswa SMA Negeri di Kota Mataram. Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode penelitian empiris. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian Survey. Adapun populasi penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 2 Mataram, SMA Negeri 3 Mataram, SMA Negeri 4 Mataram, dan SMA Negeri 6 Mataram yang berjumlah 2776 orang siswa. Sedangkan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *multi stage sampling* dengan jumlah sampelnya 275 orang siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket penyesuaian diri yang diadopsi. Selain itu pengumpulan data di dukung dengan metode wawancara dan dokumentasi. Analisis data menggunakan rumus *Persentase*. Berdasarkan hasil analisis data mengenai tingkatan katagori penyesuaian diri disimpulkan bahwa SMA Negeri 2 Mataram, SMA Negeri 3 Mataram, SMA Negeri 4 Mataram dan SMA Negeri 6 Mataram termasuk dalam katagori "Cukup" berarti penyesuaian diri siswa SMA Negeri di Kota Mataram belum bisa mencapai target katagori "Baik" dan ini dikarenakan siswa-siswa SMA Negeri di Kota Mataram masih mempunyai berbagai kesulitan dan masalah seperti belum mempunyai rasa nyaman terhadap keadaan pribadi, kurang bersemangat dalam belajar, kurang mempunyai rasa percaya diri, belum mampu dalam menyelesaikan masalahnya sendiri, belum mampu untuk bertanggung jawab atas apa yang dilakukannya, dan yang utama belum bisa menerima kekurangan yang dimilikinya.

Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Siswa SMA

PENDAHULUAN

Penyesuaian diri merupakan faktor yang penting dalam kehidupan manusia. Selain itu penyesuaian diri juga merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan mental remaja. Oleh karena itu tidaklah heran jika kelainan-kelainan dari kepribadian sering di ungkapkan sebagai istilah "malajadsmen" yang artinya tidak ada penyesuaian atau tidak punya kemampuan untuk menyesuaikan diri.

Lebih lanjut individu yang tidak dapat meyesuaikan dirinya dengan baik, akan mengalami penderitaan dalam hidupnya. Adapun kegagalan individu dalam melakukan penyesuaian diri akan menimbulkan permasalahan seperti tidak dapat bertanggung jawab terhadap diri dan lingkungannya, menjadi sangat agresif, memiliki perasaan yang tidak aman, dan mudah untuk menyerah dalam keadaan yang penuh tekanan. Seandainya penyesuaian diri ini tidak dapat terbentuk

dengan baik maka akan menimbulkan suatu kemiskinan dan lebih parahnya lagi adalah bisa mengakibatkan stres pada diri individu tersebut.

Adapun untuk menghindari masalah tersebut maka dibutuhkan kemampuan di dalam menyesuaikan diri yang baik. Lebih lanjut untuk membentuk penyesuaian diri yang baik maka dibutuhkan adanya keselarasan diantara kebutuhan pokok dan kebutuhan lingkungan. Selain itu untuk memudahkan individu di dalam melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungannya, maka diwajibkan terlebih dahulu untuk bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan informal. Alasan mengapa lingkungan informal terlebih dahulu karena dapat berperan baik di dalam membentuk kepribadian individu khususnya dalam melakukan penyesuaian diri. Setelah melalui proses penyesuaian diri dalam lingkungan keluarga barulah siswa dapat di lepas untuk bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan lainnya yaitu lingkungan formal.

Sedangkan lingkungan formal merupakan lingkungan sekolah dan kelanjutan dari lingkungan keluarga yang berguna sebagai sistem pembelajaran untuk mengarahkan siswa di dalam melakukan penyesuaian diri yang baik dengan aturan-aturan yang berlaku dalam lingkungan sekolah. Setelah individu tersebut dianggap sudah bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan formal maka mereka bisa belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan non formal yaitu lingkungan masyarakat yang lebih luas untuk mengenal jati dirinya. Selain itu individu juga diharapkan untuk dapat menyeimbangkan kebutuhan dengan lingkungannya agar lebih mudah untuk tercapainya penyesuaian diri yang baik. Jadi secara tidak langsung dapat dikatakan bahwa mampu untuk menyeimbangkan kebutuhan diri sendiri

dengan kebutuhan lingkungan akan mempermudah individu untuk dapat memiliki penyesuaian diri yang baik. Hal ini juga diperkuat oleh pernyataan Sunarto (2008) yang mengatakan bahwa berhasil atau tidaknya individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sangat tergantung dari bagaimana kemampuan penyesuaian dirinya.

Penyesuaian diri menurut Hamalik (2000) adalah kemampuan setiap individu untuk menyesuaikan perkembangan dalam dirinya, baik mencakup segi jasmaniah, pengetahuan tentang alam dan ilmu pengetahuan sosial, kebutuhan berkomunikasi melalui bahasa dan matematika, seni dan sastra dan yang lebih penting lagi ialah memahami keseluruhan kehidupan melalui agama dan filsafat sesuai usia dan kemampuannya. Sedangkan menurut Enung (2008) penyesuaian diri adalah merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. Lebih lanjut Endra (2008) mengemukakan bahwa penyesuaian diri berarti kemampuan untuk mempertahankan eksistensinya, dan memperoleh kesejahteraan jasmani dan rohani, dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan tuntutan sosial. Adapun penyesuaian diri menurut Sobur (2003) adalah kemampuan untuk membuat hubungan yang memuaskan antara orang dan lingkungan. Sedangkan dalam istilah psikologi, penyesuaian disebut *adjustment* (Chaplin, 2005). Lebih lanjut *Adjustment* itu adalah sesuatu proses mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan. Jadi penyesuaian diri dalam penelitian ini adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhannya yang sesuai dengan lingkungannya.

Adapun proses penyesuaian diri pada manusia tidaklah mudah karena di

dalam kehidupannya individu terus dihadapkan pada pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial yang baru. Lebih lanjut periode penyesuaian diri merupakan suatu periode khusus dan sulit dari rentang kehidupan manusia. Oleh karena itu individu diharapkan untuk mampu memainkan peran-peran sosial yang baru, dan mengembangkan sikap-sikap sosial yang baru serta nilai-nilai baru sesuai dengan tugas-tugas baru yang dihadapinya (Hurlock, 1999).

Penyesuaian diri memiliki tiga aspek penting yang perlu diperhatikan yaitu: (1) aspek afektif emosional yang meliputi perasaan aman, percaya diri, bersemangat, bersahabat, perhatian, tidak menghindar, mampu memberi dan menerima cinta; (2) aspek perkembangan intelektual atau kognitif, yang meliputi kemampuan memahami diri dan orang lain, kemampuan berkomunikasi dan kemampuan melihat kenyataan hidup; dan (3) aspek perkembangan sosial yang meliputi mengembangkan potensi mandiri, partisipatif dan bekerjasama. Menurut Enung (2008) pada dasarnya penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu: penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Adapun yang dimaksud dengan penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Sedangkan penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berintraksi dengan orang lain.

Adapun agar penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu berhasil, maka harus mampu untuk menyelaraskan antara tuntutan yang berasal dari dalam dirinya dengan tuntutan-tuntutan yang diharapkan oleh lingkungannya, dimana itu semua bertujuan agar individu mendapatkan kepuasan dan memiliki kepribadian yang sehat.

Dalam hal ini individu yang memiliki permasalahan terkait dengan susahny melakukan penyesuaian diri dapat dijumpai dibanyak sekolah, terutama di Kota Mataram. Adapun hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti dengan diperkuat oleh wawancara terhadap konselor sekolah maka diperoleh permasalahan dimana hampir disemua sekolah yang ada di Kota Mataram siswanya masih banyak yang mengalami kesulitan di dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolahnya yang baru. Lebih lanjut untuk membuktikan kebenarannya secara ilmiah maka perlu dilakukan studi yang mendalam terkait dengan permasalahan tersebut.

Adapun berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti menganggap masalah penyesuaian diri siswa sangat penting untuk diketahui penyebabnya. Selin itu, peneliti juga tertarik untuk mengetahui tingkatan dari penyesuaian diri siswa SMA Negeri di Kota Mataram.

METODE PENELITIAN

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode empiris dengan menggunakan statistik diskriptif. Adapun alasan di dalam menggunakan metode empiris karena gejala-gejala yang akan diteliti sudah ada sebelumnya yaitu berupa data tentang rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan penyesuaian diri di di SMA Negeri Kota Mataram. Lebih lanjut, rancangan penelitian survey digunakan untuk memperoleh data secara sistematis, faktual, akurat melalui metode angket dengan menggunakan kuesioner penyesuaian diri.

Adapun, penelitian survey yang dilakukan dalam penelitian ini adalah mengambil sampel siswa kelas X dan kelas XI di SMA Negeri Kota Mataram dengan menggunakan teknik *multi stage sampling*. Data yang dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner

penyesuaian diri ini berisikan pertanyaan mengenai diri siswa yang mencakup aspek pribadi dan aspek sosialnya.

Sehubungan dengan itu, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI di SMA Negeri Kota Mataram, antara lain yaitu: SMA Negeri 2 Mataram, SMA Negeri 3 Mataram, SMA Negeri 4 Mataram dan SMA Negeri 6 Mataram dengan jumlah siswa 2776 orang. Adapun untuk pengambilan sampelnya menggunakan pendekatan yang dikemukakan oleh Suharsimi (2006), dimana untuk 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 dapat diambil 10-15 %, 20-25 % atau lebih tergantung kemampuan peneliti”.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka penulis mengambil kesimpulan bahwa yang dimaksud sampel dalam penelitian ini adalah sebagian atau wakil dari suatu populasi yang akan diteliti yaitu sebesar 10 % dari jumlah populasinya adalah sebanyak 275 orang siswa. Adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara masing-masing sekolah di kelas X dan XI akan diambil 10 % dari jumlah populasinya yaitu SMA Negeri 2 Mataram Kelas X = 60 orang; SMA Negeri 3 Mataram Kelas X = 45 orang; SMA Negeri 4 Mataram Kelas X = 23 orang; SMA Negeri 6 Mataram Kelas X = 37 orang; SMA Negeri 2 Mataram Kelas XI = 41 orang; SMA Negeri 3 Mataram Kelas XI = 24 orang; SMA Negeri 4 Mataram Kelas XI = 17 orang; dan SMA Negeri 6 Mataram Kelas XI = 28 orang.

Adapun di dalam mengambil sampel penelitian ini dilakukan dengan teknik *multi stage sampling*, dengan tahap-tahap sebagai berikut: (1) area sampling, yakni mengambil sampel berdasarkan wilayah atau daerah yaitu wilayah kota Mataram yang dibagi atas

daerah tengah kota dan pinggiran kota dengan menggunakan *Proportionate Stratified Random Sampling*; (2) mengambil sampel berjumlah 10 % dari populasi disetiap sekolah yang populasinya kelas X dan XI; (3) menentukan jumlah sekolah yang menjadi lokasi penelitian, penentuan sekolah didasarkan atas pertimbangan proporsi dan keseimbangan jumlah SMA Negeri yang ada di kota Mataram. Atas dasar pertimbangan tersebut maka jumlah sekolah dalam penelitian ini ditentukan dalam wilayah kota Mataram yaitu di tengah-tengah kota dan di pinggiran kota. Penentuan sekolah SMA Negeri tersebut semuanya dilakukan secara acak; (4) hasil pengambilan sampel dengan cara sebagaimana diterangkan dalam butir 2 dan dibagi secara proporsional berstrata di masing-masing sekolah sebagaimana telah ditentukan. Strata yang dimaksud mengelompokkan sampel didasarkan atas wilayah sekolah, jenis kelamin, dan kelas dengan karakteristik populasi; dan (5) jumlah sampel dari perhitungan tahap 1-4 selanjutnya diambil secara acak (*Random Sampling*) di masing-masing sekolah di wilayah kota Mataram sehingga jumlahnya sesuai dengan target yang telah ditetapkan.

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah bertujuan untuk mengumpulkan data tentang penyesuaian diri siswa di SMA Negeri kota Mataram. Lebih lanjut untuk mengetahui data tentang kemampuan penyesuaian diri siswa digunakan instrumen berupa kuesioner yang diadopsi berdasar skala Snyder yang mulai dikembangkan pada tahun 1980 dan salah satunya yang dikembangkan oleh Mariani, pada tahun 1991. Kuesioner ini terbagi dalam tiga aspek dengan tingkat reliabilitas sebagai berikut: *Other-directedness*, $r_{xx} = 0,768$; *Social stage presence*; dan *Expressive self-control* $r_{xx} = 0,965$. Adapun reabilitas skala secara keseluruhan dari

30 aitem dilaporkan sebesar $r_{xx} = 0,854$ (Azwar, 2000).

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini dalam bentuk tertutup dan secara langsung dimana responden penelitian tinggal memilih jawaban yang sesuai dengan keadaan dirinya. Kuesioner ini terdiri atas 3 alternatif pilihan jawaban yaitu: a, b, dan c dengan pemberian skor adalah sebagai berikut: untuk pilihan (a) Sesuai Sekali yaitu akan diberi skor 3 (tiga), (b) Kadang-Kadang Sesuai yaitu akan diberi skor 2 (dua), dan (c) Tidak Sesuai yaitu akan diberi skor 1 (satu) untuk pemilihan aitem positif sedangkan untuk pilihan aitem negatif (a) Sesuai Sekali yaitu akan diberi skor 1 (satu), (b) Kadang-Kadang Sesuai yaitu akan diberi skor 2 (dua), dan (c) Tidak Sesuai yaitu akan diberi skor 3 (tiga).

Selain itu, dalam penelitian ini tahap-tahap analisis data yang akan dilakukan adalah sebagai berikut: (1) persiapan, yang dilakukan adalah a) mengecek nama dan kelengkapan identitas pengisi, b) mengecek kelengkapan data, artinya memeriksa isi instrumen pengumpulan data (termasuk pula kelengkapan lembaran instrumen barangkali ada yang lepas atau sobek), dan c) mengecek macam isian data; (2) Tabulasi, yang dilakukan adalah a) memberikan skor (*scoring*) terhadap item-item yang perlu diberi skor, b) memberikan kode terhadap item-item yang tidak diberi skor, dan c) mengubah jenis data, disesuaikan atau dimodifikasi dengan teknik analisis yang akan digunakan, dan d) Memberikan kode (*coding*) dalam hubungan dengan pengolahan data jika akan menggunakan komputer; dan (3) Penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian, yaitu pengolahan data yang diperoleh dengan menggunakan rumus-rumus atau aturan-aturan yang ada, sesuai pendekatan penelitian atau desain yang diambil.

HASIL PENELITIAN

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi tahapan-tahapan sebagai berikut: a) membuat tabel perhitungan Mean, b) menentukan mean, c) menentukan skor maksimal ideal, d) klasifikasi data dalam rumus prosentase, dan e) memasukan hasil perhitungan kedalam PAP. Membuat tabel perhitungan Mean yaitu dengan memasukan nilai dari kuesioner yang sudah disebar dari sekolah-sekolah yang menjadi sampel penelitian. Lebih lanjut, nilai Mean yang diperoleh dari masing-masing sekolah yaitu: SMA Negeri 2 Mataram adalah 60,49; SMA Negeri 3 Mataram 61,17; SMA Negeri 4 Mataram 60,67; dan SMA Negeri 6 Mataram 60,13. Adapun secara keseluruhan Mean dari seluruh SMA Negeri Kota Mataram sebesar 60,60.

Lebih lanjut, untuk menentukan skor ideal yang diperoleh dari penyebaran kuesioner penyesuaian diri siswa atau responden yaitu skor maksimal adalah 3 dan jumlah pertanyaan angket yaitu 30 item, maka skor maksimal ideal hasil jawaban responden yaitu $3 \times 30 = 90$. Adapun untuk prosentase dari tingkat penyesuaian diri siswa di SMA Negeri 2 Mataram diperoleh data sebesar 67,21 %; SMA Negeri 3 Mataram 67,96 %; SMA Negeri 4 Mataram 67,41 %; dan SMA Negeri 6 Mataram sebesar 66,81 %. Jadi secara keseluruhan prosentase kemampuan menyesuaikan diri siswa SMA Negeri di Kota Mataram sebesar 67,33 %.

Selain itu, hasil perhitungan Penilaian Acuan Patokan (PAP) dengan melihat dari hasil perhitungan di atas, maka angka prosentase di SMA Negeri 2 Mataram 67,21 %, berada dalam skor 65 % - 79 % sehingga dapat diklasifikasikan dalam katagori "**Cukup**"; SMA Negeri 3 Mataram 67,96 %, berada dalam skor 65 % - 79 %, sehingga dapat diklasifikasikan dalam katagori

“**Cukup**”; SMA Negeri 4 Mataram 67,41 %, berada dalam skor 65 % - 79 %, sehingga dapat diklasifikasikan dalam kategori “**Cukup**”; dan SMA Negeri 6 Mataram 66,81 %, berada dalam skor 65 % - 79 %, sehingga dapat diklasifikasikan dalam kategori “**Cukup**” sesuai dengan Penilaian Acuan Patokan (PAP) menurut (Nurkencana, 1990).

PEMBAHASAN

Dari analisis data, diperoleh hasil bahwa kemampuan penyesuaian diri siswa di SMA Negeri Kota Mataram berada dalam kategori “**Cukup**” sesuai dengan Penilaian Acuan Patokan (PAP). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan penyesuaian diri siswa SMA Negeri di kota Mataram masih tergolong kurang baik untuk penyesuaian diri di lingkungan sekolah. Seperti diketahui anak yang menginjak masa remaja sudah tidak dianggap sebagai anak-anak tetapi belum diterima sebagai orang dewasa. Dari pernyataan tersebut maka banyak anak pada masa remaja berusaha melepaskan diri dari orang tua dan ingin mencari identitas diri dengan menunjukkan berbagai cara-cara tertentu. Adapun pada dasarnya penyesuaian diri melibatkan siswa dengan lingkungannya, pada penelitian ini lingkungan sekolah dianggap dapat menciptakan penyesuaian diri yang cukup sehat bagi remaja.

Penyesuaian diri dalam hal ini merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya. Tidak jarang pula ditemui bahwa remaja yang mengalami stress dan depresi disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan

penyesuaian diri dengan kondisi yang penuh tekanan (Hurlock, 1999).

Penyesuaian diri siswa dalam kategori “**Baik**” dengan kriteria 80 % - 89 %, tidak dapat tercapai karena kehidupan siswa belum benar-benar terhindar dari tekanan, kegoncangan, dan ketegangan jiwa yang bermacam-macam, serta belum mampu untuk menghadapi kesukaran dengan cara objektif yang berpengaruh terhadap kehidupannya, serta belum mampu untuk menikmati kehidupannya dengan stabil, tenang, merasa senang, tertarik untuk bekerja, dan berprestasi.

Dari pembahasan di atas peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa tingkat penyesuaian diri siswa SMA Negeri di Kota Mataram termasuk dalam kategori “**Cukup**” dan belum bisa mencapai target kategori “**Baik**”. Adapun penyebab siswa SMA Negeri di Kota Mataram belum dapat menyesuaikan diri dengan baik karena mereka masih banyak mengalami berbagai kesulitan dan masalah baik secara pribadi maupun sosial. Adapun masalah yang banyak mereka hadapi seperti belum mempunyai rasa nyaman terhadap keadaan pribadi, kurang bersemangat dalam belajar, kurang mempunyai rasa percaya diri, belum mampu dalam menyelesaikan masalahnya sendiri, belum mampu untuk bertanggung jawab atas apa yang dilakukannya, dan yang utama belum bisa menerima kekurangan yang dimilikinya.

SIMPULAN

Siswa SMA Negeri di Kota Mataram dalam hal ini membutuhkan penanganan responsif yang lebih spesifik dapat membantu mereka di dalam menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekolah. Adapun sebagai seorang konselor sekolah yang dapat dilakukan adalah memberikan bantuan berupa konseling individu maupun kelompok dengan menggunakan pendekatan yang

tepat sesuai kebutuhan. Dari kesimpulan di atas dapat dianjurkan beberapa saran sebagai berikut:

Kepala sekolah, diharapkan dapat memberikan informasi kepada rekan-rekan guru bahwa pelaksanaan Bimbingan dan Konseling sangat bermanfaat bagi siswa, terutama dalam membantu siswa untuk memecahkan masalah yang dihadapinya dan agar para siswa dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungan tempat ia berada. Guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah, diharapkan agar lebih memperkaya konsep-konsep ilmu konselingnya sehingga dapat memberikan bantuan kepada siswa dengan tepat. Peneliti lain, diharapkan dapat mengkaji lebih dalam aspek-aspek yang belum terjangkau dalam penelitian ini sehingga hasil penelitian yang diperoleh lebih baik dan sempurna, yang nantinya dapat dipergunakan sebagai pedoman untuk membantu siswa dalam menyesuaikan diri yang baik terhadap lingkungannya.

DAFTAR PUSTAKA

Azwar S. (2000). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.

Chaplin, J.P. (2005). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Endra. (2008). *Penyesuaian Diri Anak*. Jakarta: Rineka Cipta.

Enung F. (2008). *Psikologi Perkembangan Peserta didik*. CV. Pustaka Setia. Bandung.

Hamalik. (2000). *Sosiologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Hariadi A. dan Aluh H. 2016. *Panduan Pelatihan Self Advocacy Siswa SMP untuk Konselor Sekolah*. LPP Mandala. Mataram

Hurlock E. (1999). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

Nurkencana W. (1990). *Evaluasi Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional.

Sobur A. (2003). *Psikologi Umum*. CV. Pustaka Setia. Bandung

Suharsimi A. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek (Edisi revisi VI)*. Rineka Cipta. Jakarta.

Sunarto. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
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. Fotocopy 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 Universitas Pendidikan Mandalika.

| | | | | | |
|---------------------------|---------------------|--------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| JURNAL REALITA | VOLUME 5 | NOMOR 1 | EDISI April 2020 | HALAMAN 899 - 1015 | ISSN 2503 - 1708 |
|---------------------------|---------------------|--------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : bk_fip@ikipmataram.ac.id
Web : ojs.ikipmataram.ac.id; fip.ikipmataram.ac.id

