

# HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS X SMA ISLAM BAWARI PONTIANAK

**Wiji Astutik, Indri Astuti, Abas Yusuf**

Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UNTAN Pontianak

Email: wijiastutik429@gmail.com

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan Antara Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Islam Bawari Pontianak. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian ini adalah 69 siswa kelas X. Hasil analisis data menunjukkan bahwa konsep diri siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Islam Bawari Pontianak mencapai 75,49 % berada pada rentang baik atau positif. Sedangkan, penyesuaian diri siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Islam Bawari Pontianak mencapai 75,71 % berada pada rentang baik. Hasil dari korelasi product moment kedua variabel tersebut didapatkan  $r_{hitung} = 0,763$  yang artinya menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara konsep diri dengan penyesuaian diri pada siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Islam Bawari Pontianak.

**Kata kunci: Konsep Diri, Penyesuaian Diri**

**Abstract:** This research aims to discover whether there is correlation between self concept and adjustment of graders X students of SMA Islam Bawari Pontianak. The method of this research is descriptive research with quantitative approach. Sample of research in this research is 69 student in grade X. the result showed that the self concept graders X SMA Islam Bawari Pontianak reached 75,49% in the span of a good or positif. While the adjusment graders X SMA Islam Bawari Pontianak reached 75,71 in the good range. The result of product moment correlation between the two variables was obtained  $r_{hitung} = 0,763$  which means showing that there is a positive correlation between self concept and adjustment graders X SMA Islam Bawari Pontianak

**Key word : Self Concept, Adjusment**

Dengan mengenal diri sendiri, individu itu akan mampu memahami keinginan dan kebutuhannya bahkan dia juga akan mampu memahami orang lain. Kemampuan dalam mengenal dan menilai diri sendiri inilah yang disebut dengan konsep diri. Dijelaskan juga oleh Seifer dan Hoffnung dalam Desmita (2011:163) konsep diri merupakan “suatu pemahaman mengenai diri atau ide tentang diri sendiri”. Individu yang memiliki konsep diri yang positif akan mampu menerima diri sendiri apa adanya dan mampu menghadapi tuntutan dari dalam diri maupun

dari luar dirinya. Sebaliknya individu yang memiliki konsep diri negatif akan kurang memiliki keyakinan pada dirinya sendiri dan cenderung mengandalkan pendapat dari orang lain dalam memutuskan sesuatu.

Setiap individu merupakan makhluk sosial, maka tingkah lakunya tidak saja merupakan penyesuaian diri terhadap tuntutan-tuntutan fisik lingkungannya, melainkan juga merupakan penyesuaian diri terhadap tuntutan dan tekanan sosial orang lain. Pada waktu individu masih bayi atau kanak-kanak, orang tuanya memberikan tuntutan agar dia menerima nilai-nilai dan memiliki pola-pola tingkah laku yang baik. Ketika di sekolah, individu menjadi seorang siswa yang mendapatkan tuntutan untuk bertingkah laku yang dapat diterima oleh guru dan teman lainnya.

Kondisi fisik, mental, dan emosional dipengaruhi dan diarahkan oleh faktor-faktor lingkungan dimana kemungkinan akan berkembang proses penyesuaian yang baik atau yang salah. Menurut Fahmi dalam Sobur (2003:526) bahwa “penyesuaian diri adalah suatu proses dinamika terus menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan”. Dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa penyesuaian diri merupakan hal yang harus dilakukan terus-menerus, agar tercipta hubungan yang lebih baik antara diri sendiri dan lingkungan. Selanjutnya Kartadinata (2011:33) menjelaskan “individu yang *adjusted* mampu melakukan dan menetapkan pilihan yang realistis; dia melihat secara terbuka akan kemungkinan-kemungkinan yang dihadapi dan mampu memilih apa yang paling mungkin dilakukannya karena dia mampu melakukan estimasi terhadap apa yang mungkin dihadapi.” Inilah yang diharapkan agar siswa memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri.

Permasalahan penyesuaian diri di sekolah akan timbul ketika siswa mulai memasuki jenjang sekolah yang baru. Mereka mungkin mengalami permasalahan penyesuaian diri dengan guru-guru, teman dan mata pelajaran. Sebagai akibatnya antara lain adalah prestasi belajar menjadi menurun dibanding dengan prestasi di sekolah sebelumnya. Dalam melakukan penyesuaian diri inilah konsep diri berperan. Ketika seorang individu memiliki konsep diri yang positif tentu ia mampu untuk menyesuaikan diri, sehingga tercipta hubungan yang baik dengan orang-orang disekitarnya. Begitu pula sebaliknya, ketika individu memiliki konsep diri yang salah maka dia akan mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri, dia akan mudah dipengaruhi oleh hal-hal yang negatif, dan dapat mengganggu orang lain.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di kelas X SMA Islam Bawari Pontianak, terdapat gejala-gejala pada beberapa siswa yang menunjukkan adanya kesulitan dalam penyesuaian diri ini ditunjukkan dengan beberapa tingkah laku, yaitu terlalu mengikuti harapan teman seperti selalu mengikuti permintaan dari teman-temannya, tidak ada motivasi dalam diri siswa untuk bergaul dengan teman-temannya seperti hanya sendirian di kelas ketika jam istirahat, terlihat tidak tergabung dalam kelompok pertemanan, kemudian tidak dapat memenuhi harapan sosial seperti mau berkuasa dalam segala situasi di kelas, sikap semaunya sendiri, senang mengganggu teman lain, dan selalu membenarkan diri sendiri, serta terlihat beberapa siswa sering melanggar aturan-aturan yang telah ditetapkan

oleh sekolah, seperti terlambat datang ke sekolah. Hal inilah yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Antara Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Islam Bawari Pontianak”.

Konsep diri mempunyai peranan penting dalam menentukan tingkah laku seseorang. Rakhmat (2012:99) menjelaskan bahwa “konsep diri adalah apa yang anda pikirkan dan apa yang anda rasakan tentang diri anda”. Persepsi tentang diri ini bisa bersifat psikologi, sosial, dan fisik. Selanjutnya Fitts dalam Musbikin (2013:111-112) membagi konsep diri dalam dua dimensi pokok, yaitu sebagai berikut: “(1) Dimensi internal, yang terdiri dari tiga bentuk yaitu diri identitas, diri pelaku, dan diri penerimaan, (2) Dimensi eksternal, yang terdiri dari lima bentuk yaitu diri fisik, diri keluarga, diri pribadi, diri moral etik, dan diri sosial.” Banyak faktor yang dapat mempengaruhi konsep diri yang dimiliki oleh individu, Hurlock dalam Musbikin (2013:116-117) menjelaskan kondisi-kondisi yang mempengaruhi konsep diri antara lain: “Usia kematangan, Penampilan diri, Kepatutan seks, Nama dan julukan, Hubungan keluarga, Teman-teman sebaya, Kreatifitas, dan cita-cita”.

Konsep diri juga diklasifikasikan menjadi dua, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Hamachek dalam Rakhmat (2012:104-105) menyebutkan sebelas karakteristik orang yang mempunyai konsep diri positif yaitu, “(1) Ia meyakini betul nilai dan prinsip tertentu, (2) Ia mampu bertindak berdasarkan penilaian yang baik, (3) Ia tidak menghabiskan waktu yang tidak perlu, (4) Ia memiliki keyakinan pada kemampuannya untuk mengatasi persoalan, (5) Ia merasa sama dengan orang lain sebagai manusia tidak tinggi atau rendah, (6) Ia sanggup menerima dirinya sebagai orang yang penting dan bernilai bagi orang lain, (7) Ia dapat menerima pujian tanpa berpura-pura rendah hati dan menerima penghargaan tanpa merasa bersalah, (8) Ia cenderung menolak usaha orang lain untuk mendominasinya, (9) Ia sanggup mengaku kepada orang lain bahwa ia mampu merasakan berbagai dorongan dan keinginan, (10) Ia mampu menikmati dirinya secara utuh dalam berbagai kegiatan, (11) Ia peka pada kebutuhan orang lain.” Selanjutnya menurut Brooks dan Emmert dalam Rakhmat (2012:103-104) ada lima tanda individu yang memiliki konsep diri negatif : “(1) Ia peka pada kritik, (2) Responsif sekali terhadap pujian, (3) memiliki sikap hiperkritis, (4) Cenderung merasa tidak disenangi orang lain, (5) Bersikap pesimis terhadap kompetisi.” Konsep diri mulai berkembang sejak individu dilahirkan, Sobur (2003:514) menjelaskan bahwa “pada dasarnya pengembangan konsep diri merupakan proses yang relatif pasif, anda berperilaku dengan cara tertentu dan mengamati reaksi orang lain terhadap perilaku anda, hal ini tidak perlu berupa proses pemikiran, bahkan seringkali terjadi melalui berbagai kesempatan yang tersedia.” Hal ini menunjukkan perkembangan konsep diri tidaklah laju atau kuat tetapi secara perlahan terbentuk melalui berbagai kesempatan.

Sebagai makhluk sosial, individu dituntut untuk mampu mengatasi segala permasalahan yang timbul sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan sosial dan mampu menampilkan diri sesuai dengan aturan atau norma yang berlaku. Menurut Schneiders dalam Yusuf (2012:130) penyesuaian itu dapat diartikan sebagai “suatu proses respon individu baik yang bersifat behavioral maupun

mental dalam upaya mengatasi kebutuhan-kebutuhan dari dalam diri, tegangan emosional, frustrasi dan konflik dan memelihara keharmonisan antara pemenuhan kebutuhan tersebut dengan tuntutan (norma) lingkungan”.

Dalam setiap proses penyesuaian diri terkadang seseorang akan menghadapi berbagai rintangan. Ada yang dapat melakukan penyesuaian diri secara positif tetapi ada pula yang melakukan penyesuaian diri secara negatif. Berikut ini adalah karakteristik penyesuaian diri menurut Sunarto dan Hartono (2013:224-228), yaitu: (1) Penyesuaian diri secara positif, ditandai hal-hal berikut: Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis, Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, Mampu dalam belajar, Menghargai pengalaman, dan Bersikap realistis dan objektif. (2) Penyesuaian diri secara negatif. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri secara negatif, yaitu: reaksi bertahan, b) reaksi menyerang, c) reaksi melarikan diri.

Proses penyesuaian diri menurut Asrori (2008:172) setidaknya meliputi tiga unsur yaitu: “motivasi, sikap terhadap realitas, pola dasar penyesuaian.” Proses penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, menurut Sunarto dan Hartono (2013:229) beberapa faktor penyesuaian diri yaitu: (1) Kondisi-kondisi fisik, termasuk di dalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan saraf, kelenjar, dan sistem otot, kesehatan, penyakit, dan sebagainya, (2) Perkembangan dan kematangan, khususnya kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosional, (3) Penentu psikologis, termasuk didalamnya pengalaman, belajarnya, pengkondisian, penentu diri (*self determination*), frustrasi, dan konflik, (4) Kondisi lingkungan, khususnya keluarga dan sekolah, (5) penentu kultural, termasuk agama.

Konsep diri akan berperan dalam setiap hubungan sosial yang dilakukan oleh seseorang, begitu juga ketika seseorang dituntut untuk melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungannya konsep diri akan menjadi petunjuk bagaimana seseorang berperilaku. tim musyawarah guru pembimbing MTs DKI Jakarta (2007:4) menjelaskan “orang yang memiliki konsep diri positif akan dapat dengan mudah bergaul dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya, karena orang seperti ini dapat bersikap wajar sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat, sebaliknya orang yang memiliki konsep diri negatif akan merasa rendah diri dan kurang bisa menyesuaikan diri dalam lingkungan masyarakat sehingga kurang bisa diterima dalam lingkungan sosialnya.”

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Adapun pertimbangan digunakan metode tersebut, karena penelitian ini bermaksud untuk mengungkapkan keadaan dari variabel atau gejala-gejala yang diteliti kebenarannya, berdasarkan fakta-fakta yang ditemui ketika penelitian berlangsung dilapangan, yaitu SMA Islam Bawari Pontianak. Bentuk penelitian dalam penelitian ini adalah studi hubungan atau korelasional. Populasi penelitian berjumlah 135 siswa dengan sampel penelitian adalah 69 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik random sampling dengan cara undian, yaitu mengambil

50% dari populasi secara acak. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah teknik komunikasi tidak langsung. Alat pengumpulan data pada penelitian ini berupa: (1) skala likert konsep diri, (2) skala likert penyesuaian diri. Tiap-tiap skala memiliki ciri-ciri empat alternatif jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan favorabel dan unfavorabel, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), serta Sangat Tidak Sesuai (STS). Distribusi skor subjek dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 1**  
**Penilaian Pernyataan Favorabel dan Unfavorabel**

Pilihan Jawaban	Pernyataan	
	Favorabel	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Angket penelitian divalidasi menggunakan program Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 20 untuk mendapatkan hasil angket valid dan reliabel. Untuk menganalisis konsep diri dan penyesuaian diri siswa kelas X SMA Islam Bawari Pontianak, digunakan teknik persentase. Selanjutnya untuk melihat korelasi dan normalitas data digunakan program Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 20.

Sebelum melakukan penelitian, hal-hal yang dipersiapkan peneliti antara lain sebagai berikut: (1) Menyusun Instrumen Penelitian. Instrumen tentang konsep diri dengan penyesuaian diri siswa, dilakukan dengan tahapan sebagai berikut: (a) Menyusun kisi-kisi skala. Sebelum menyusun skala, peneliti terlebih dahulu menentukan kisi-kisi skala yang berdasarkan variabel dan aspek yang akan diteliti. (b) Menyusun Item-item Pernyataan. Setelah tahap kisi-kisi skala selesai, barulah dapat dilakukan penyusunan item-item pernyataan yang meliputi skala tentang konsep diri dan skala tentang penyesuaian diri. Namun, sebelum dilakukan uji coba pada responden terlebih dahulu skala yang dibuat terlebih dahulu dikonsultasikan kepada dosen pembimbing skripsi. Setelah dianggap benar maka dilakukan uji coba pada beberapa siswa yang sesuai dengan karakteristik populasi penelitian dan selanjutnya divalidasi dengan menggunakan program Statistical Product and Service Solution (SPSS). (2) Mengurus Surat Izin Penelitian. Untuk melakukan penelitian di SMA Islam Bawari Pontianak, peneliti mengurus surat izin pada pihak Fakultas guna membuktikan bahwa penelitian yang peneliti lakukan adalah benar dan diakui Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Tanjungpura.

Data yang telah dikumpulkan melalui penyebaran skala penelitian selanjutnya diolah sesuai dengan teknis analisis data dan selanjutnya didistribusikan dalam bentuk tabel. Langkah-langkah pengolahan data adalah sebagai berikut : (1) Memeriksa isian skala apakah semua responden menjawab seluruh item pernyataan. Dari hasil pemeriksaan data ternyata seluruh skala sudah dijawab semua responden yang berjumlah 69 siswa, (2) Memberikan nomor urut pada setiap skala dimana nomor urut tersebut sekaligus menjadi nomor urut responden, (3) Memberi skor pada setiap option jawaban yang diberikan responden sesuai dengan bobot option setiap item skala, (4) Menghitung jumlah jawaban skala dari setiap responden kemudian memasukkannya kedalam rumus presentase dan didistribusikan dengan kategori tolok ukur kategori yang ada. Setelah kegiatan pengolahan data dilakukan barulah kemudian melanjutkan menganalisis data.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Untuk menganalisis konsep diri dan penyesuaian diri siswa kelas X SMA Islam Bawari Pontianak dilakukan dengan analisis persentase. Dalam analisis persentase ini, lebih dahulu dibuat tolok ukur kategori persentase. Presentase hasil perhitungan disesuaikan dengan pendapat Aritonang (2008:15), sebagaimana tertera pada tabel 2.

**Tabel 2**  
**Tolok Ukur Persentase**

No	Kategori	Presentase
1.	Sangat baik	80% - 100%
2.	Baik	70% - 79%
3.	Cukup	60% - 69%
4.	Kurang	0% - 59%

Untuk dapat mengetahui kategori penilaian tiap aspek variabel penelitian digunakanlah prosedur sebagai berikut: (1) Menentukan jumlah skor aktual dari tiap-tiap variabel. (2) Menentukan jumlah skor maksimal setiap aspek variabel. (3) Menentukan persentase setiap aspek dengan rumus:  $X\% = \frac{n}{N} \times 100$ . (4) Mengkonsultasikan perhitungan persentase dengan tabel tolok ukur persentase. Hasil analisis data konsep diri siswa kelas X SMA Islam Bawari Pontianak sebagaimana tertera pada tabel 3,

**Tabel 3**  
**Persentase Konsep Diri Siswa**

<b>Aspek Variabel</b>	<b>Skor Aktual</b>	<b>Skor Maksimal Ideal</b>	<b>%</b>	<b>Kategori</b>
<b>Dimensi Internal</b>	<b>2487</b>	<b>3312</b>	<b>75,09</b>	<b>Baik</b>
1. Diri identitas	1054	1380	76,37	Baik
2. Diri perilaku	613	828	74,03	Baik
3. Diri penerimaan	820	1104	74,27	Baik
<b>Dimensi Eksternal</b>	<b>7931</b>	<b>10488</b>	<b>75,61</b>	<b>Baik</b>
1. Diri fisik	1683	2208	76,22	Baik
2. Diri keluarga	1855	2484	74,67	Baik
3. Diri pribadi	1239	1656	74,81	Baik
4. Diri moral etik	1452	1932	75,15	Baik
5. Diri sosial	1702	2208	77,08	Baik
<b>Skor Total</b>	<b>10418</b>	<b>13800</b>	<b>75,49</b>	<b>Baik</b>

Berdasarkan tabel 2 tampak bahwa dimensi internal diperoleh skor aktual 2487 dari skor maksimal ideal 3312, berarti mencapai 75,09%, berada pada kategori “baik” dan dimensi eksternal diperoleh skor aktual 7931 dari skor maksimal ideal 10488, berarti mencapai 75,61%, berada pada kategori “baik”. Secara keseluruhan tampak bahwa konsep diri siswa kelas X SMA Islam Bawari Pontianak mencapai skor aktual 10418 dari skor maksimal ideal 13800 berarti mencapai 75,49% berada pada kategori “baik”. Dimensi internal diperoleh skor aktual 2487 dari skor maksimal ideal 3312, berarti mencapai 75,09%, berada pada kategori “baik”.

Hasil analisis penyesuaian diri siswa kelas X SMA Islam Bawari Pontianak dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4**  
**Persentase Penyesuaian Diri Siswa**

<b>Aspek Variabel</b>	<b>Skor Aktual</b>	<b>Skor Maksimal Ideal</b>	<b>%</b>	<b>Kategori</b>
1. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional	1843	2484	74,19	Baik
2. Tidak menunjukkan adanya mekanisme-	1034	1380	74,92	Baik

mekanisme psikologis				
3. Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi	1470	1932	76,08	Baik
4. Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri	1036	1380	75,07	Baik
5. Mampu dalam belajar	1471	1932	76,13	Baik
6. Menghargai pengalaman	843	1104	76,35	Baik
7. Bersikap realistis dan objektif	2752	3588	76,70	Baik
<b>Skor Total</b>	<b>10449</b>	<b>13800</b>	<b>75,71</b>	<b>Baik</b>

Berdasarkan perhitungan persentase pada tabel 4 di atas, dapat diketahui bahwa penyesuaian diri siswa kelas X SMA Islam Bawari Pontianak mencapai skor aktual 10449 dari skor maksimal ideal 13800 berarti mencapai 75,71% berada pada kategori “baik”.

Untuk mencari korelasi konsep diri dengan penyesuaian diri siswa kelas X SMA Islam Bawari Pontianak, maka data diolah dengan menggunakan program SPSS sebagaimana tertera pada tabel 5.

**Tabel 5**  
**Korelasi Konsep Diri dan Penyesuaian Diri**

Correlations			
		konsep diri	penyesuaian diri
konsep diri	Pearson Correlation	1	.763**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	69	69
penyesuaian diri	Pearson Correlation	.763**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	69	69

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

Dari tabel 5 di atas berdasarkan uji korelasi “*Pearson Correlation*” untuk konsep diri dan penyesuaian diri didapatkan nilai r hitung=0,763, hal ini menunjukkan terdapat korelasi positif antara konsep diri dengan penyesuaian diri, ini dapat didefinisikan bahwa semakin baik konsep diri siswa kelas X SMA Islam Bawari Pontianak, maka semakin baik juga penyesuaian diri siswa kelas X SMA

Islam Bawari Pontianak, sebaliknya semakin rendah konsep diri siswa kelas X SMA Islam Bawari Pontianak, maka semakin rendah pula penyesuaian diri siswa kelas X SMA Islam Bawari Pontianak.

Untuk menguji hipotesis berdasarkan analisis data diperoleh  $r_{hitung} = 0,763$  sedangkan  $r_{tabel} = 0,235$  pada taraf kepercayaan 95% untuk  $n = 69$ . Ini berarti diperoleh  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,763 > 0,235$ . Hal ini menunjukkan semakin baik konsep diri yang dimiliki siswa maka semakin baik pula penyesuaian diri siswa. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan: “Terdapat hubungan (korelasi) yang positif dan signifikan antara konsep diri dengan penyesuaian diri siswa kelas X SMA Islam Bawari Pontianak” diterima. Sedangkan hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan: “Tidak terdapat hubungan (korelasi) yang positif dan signifikan antara konsep diri dengan penyesuaian diri siswa kelas X SMA Islam Bawari Pontianak” ditolak.

### **Pembahasan**

Konsep diri merupakan pandangan seseorang tentang dirinya sendiri. Di dalam konsep diri ini terbagi menjadi bermacam-macam dimensi, dimensi konsep diri menurut Fitts dalam Musbikin (2013:111-112) terbagi menjadi dua dimensi pokok, yaitu pertama, Dimensi internal adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan dunia di dalam dirinya. dimensi internal ini terdiri dari tiga bentuk, diri identitas, diri pelaku dan diri penerimaan, kedua Dimensi eksternal adalah individu menilai dirinya melalui hubungan dan aktivitas sosialnya, nilai-nilai yang dianutnya, serta hal-hal lain di luar dirinya. Dimensi eksternal ini dibedakan atas lima bentuk, yaitu diri fisik, diri keluarga, diri pribadi, diri moral etik dan diri sosial.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan, didapatkan sebuah kesimpulan yaitu konsep diri yang dimiliki siswa kelas X SMA Islam Bawari Pontianak sebagian besar dalam kategori baik atau positif, siswa mampu memahami diri, dapat menerima kekurangan yang dimiliki, dapat menjalankan norma-norma yang berlaku dan memiliki hubungan yang baik dalam keluarga, dan teman-teman.

Penyesuaian diri merupakan proses pertumbuhan, pengayaan diri yang terjadi sepanjang hidup yang mengarah kepada hal-hal yang lebih memberikan kepuasan akan eksistensi diri, dan ditandai dengan adanya keharmonisan antara diri sendiri dan hubungannya dengan lingkungan. Menurut Schneiders dalam Yusuf (2012:130) penyesuaian itu dapat diartikan sebagai “suatu proses respon individu baik yang bersifat behavioral maupun mental dalam upaya mengatasi kebutuhan-kebutuhan dari dalam diri, tegangan emosional, frustrasi dan konflik dan memelihara keharmonisan antara pemenuhan kebutuhan tersebut dengan tuntutan (norma) lingkungan”. Dalam proses penyesuaian diri tersebut, ada yang dapat melakukan secara positif dan ada pula yang negatif, menurut Sunarto dan Hartono (2013:224-228), bahwa “Penyesuaian diri secara positif ditandai dengan Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis, Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman, bersikap realistik dan objektif.”

Setelah dilakukan penelitian mengenai penyesuaian diri siswa kelas X SMA Islam Bawari Pontianak yang meliputi aspek penyesuaian diri secara positif, didapatkan penyesuaian diri siswa yang dikategorikan baik. Siswa dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah yang ditandai dengan dapat mengendalikan emosi, mampu mengatasi perasaan frustrasi yang dialami disekolah barunya, mampu mengarahkan diri dan menentukan pilihan yang baik dan sesuai dengan dirinya, dapat menyesuaikan diri dengan pelajaran dan guru yang mengajar, dan dapat memahami dan menerima diri tanpa membandingkan diri dengan teman barunya.

Perkembangan konsep diri merupakan proses yang terus berlangsung disepanjang kehidupan individu, konsep diri ini terbentuk melalui proses belajar sejak kecil hingga dewasa yang dipengaruhi oleh lingkungan, pengalaman dan orang tua. Konsep diri mempunyai peranan penting dalam menentukan tingkah laku siswa. Bagaimana siswa memandang dirinya akan tercermin dari keseluruhan perilakunya. Menurut Felker dalam Desmita (2011:169-170) terdapat tiga peranan penting konsep diri dalam menentukan perilaku siswa, "yaitu pertama, konsep diri memainkan peranan penting dalam mempertahankan keselarasan batin seseorang, kedua, konsep diri menentukan bagaimana seseorang memberikan penafsiran atas pengalamannya dan ketiga, konsep diri juga berperan sebagai penentu pengharapan individu". Salah satu bentuk perilaku siswa yang memiliki konsep diri yang positif, ini akan tercermin dari bagaimana siswa melakukan penyesuaian diri. Tidak jauh berbeda dengan hal itu, Rogers dalam Burns (1993:353) menyatakan bahwa "konsep diri memainkan peranan yang sentral dalam tingkah laku manusia, dan bahwa semakin besar kesesuaian di antara konsep diri dan realitas semakin berkurang ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri orang yang bersangkutan dan juga semakin berkurang perasaan tidak puasnyanya".

Berdasarkan uji korelasi "*Pearson Correlation*" untuk konsep diri dan penyesuaian diri didapatkan nilai  $r_{hitung} = 0,763$  dengan nilai signifikansi sebesar 0,00 ( $<0,05$ ) hal ini menunjukkan terdapat korelasi positif antara konsep diri terhadap penyesuaian diri, yang artinya adalah semakin baik konsep diri siswa, maka semakin baik juga penyesuaian diri siswa. Hasil penelitian ini sama halnya dengan hasil penelitian dari Rokhmatica dan Darminto (2013:6) mengenai hubungan antara persepsi terhadap dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri dengan penyesuaian diri di sekolah menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara konsep diri dengan penyesuaian diri di sekolah. Demikian juga penelitian yang dilakukan Wima bin Ary, dkk (2010:10) mengenai hubungan antara konsep diri dengan penyesuaian sosial siswa kelas akselerasi yang menyatakan bahwa Terdapat hubungan positif dan signifikan antara konsep diri dengan penyesuaian sosial pada siswa akselerasi.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data skala, maka secara umum hasil penelitian ini menunjukkan terdapat korelasi yang signifikan antara konsep diri dengan penyesuaian diri siswa kelas X SMA Islam Bawari Pontianak. Secara khusus dapat disimpulkan sebagai berikut : (1) Konsep diri pada siswa kelas X

SMA Islam Bawari Pontianak tergolong dalam kategori “Baik” atau “Positif”. Artinya bahwa siswa memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya baik secara kepribadian maupun fisik, perilakunya, keluarganya, dan hubungan sosialnya. (2) Penyesuaian diri pada siswa kelas X SMA Islam Bawari Pontianak tergolong dalam kategori “Baik”. Artinya bahwa secara umum siswa sudah mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah baik dengan peraturan di sekolah, teman-teman, dan guru. Siswa mampu untuk mengontrol emosi, jarang sekali menunjukkan mekanisme-mekanisme psikologis yang merugikan, dapat mengendalikan perasaan frustrasi pribadi, bertindak secara rasional dan mengarahkan diri pada hal positif, mampu mengikuti proses belajar mengajar dengan baik, menghargai pengalaman-pengalaman, dan bersikap realistis dan objektif. (3) Terdapat hubungan (korelasi) antara konsep diri dengan penyesuaian diri siswa kelas X SMA Islam Bawari Pontianak. Didapatkan korelasi yang positif dan signifikan antara konsep diri terhadap penyesuaian diri siswa, hubungan ini menunjukkan bahwa semakin baik konsep diri siswa maka semakin baik pula penyesuaian diri siswa. Begitu pula sebaliknya, semakin tidak baik konsep diri siswa maka semakin tidak baik juga penyesuaian diri siswa.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang ada, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut : (1) Siswa. Diharapkan pada siswa untuk selalu meningkatkan konsep diri dan penyesuaian diri yang dimilikinya, agar tetap pada posisi yang baik dan semakin baik lagi. Dengan cara banyak belajar dari guru, teman-teman, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, dan dari membaca buku yang bermanfaat. (2) Guru Bimbingan Konseling. Diharapkan terus memberikan layanan bimbingan konseling terutama layanan informasi pribadi sosial yang dapat membantu siswa dalam memahami dirinya dan orang lain. (3) Kepala sekolah. Diharapkan kepada Kepala sekolah untuk menyusun dan mendukung kegiatan yang dapat meningkatkan konsep diri dan penyesuaian diri siswa. Dengan menciptakan suasana sekolah yang kondusif dapat menjadi salah satu cara yang membantu siswa dalam meningkatkan penyesuaian diri. Selain itu menciptakan suasana belajar mengajar yang menyenangkan bagi siswa, membuat tata tertib sekolah yang dapat dipahami siswa, dan adanya keteladanan dari guru dalam segala aspek pendidikan.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Aritonang, Keke. (2008). *Minat dan Motivasi Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa*. Jurnal Pendidikan Penabur. No 1. Tahun ke 7
- Asrori, M. (2008). *Memahami dan Membantu Perkembangan Peserta Didik*. Pontianak: Untan Press
- Burns, R. B. (1993). *Konsep Diri Teori, Pengukuran, Perkembangan, dan Perilaku*. Diterjemahkan oleh Eddy. Jakarta : Arcan
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

- Kartadinata, Sunaryo. (2011). *Menguak Tabir Bimbingan Dan Konseling Sebagai Upaya Pedagogis*. Bandung: UPI Press
- Musbikin, Imam. (2013). *Mengatasi Kenakalan Siswa Remaja*. Riau: Zanafa Publishing
- Rakhmat, Jalaluddin. (2012). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Rokhmatika, L dan Eko darminto. (2013). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Di Sekolah Pada Siswa Kelas Unggulan. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. Vol 01 No 01. Diakses 20 September 2015
- Sobur, Alex. (2003). *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: Pustaka Setia
- Sunarto dan Agung Hartono. (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Tim Musyawarah Guru Pembimbing Mts DKI Jakarta. (2007). *Bimbingan dan Konseling Jilid IX*. Jakarta: PT Kirana Cakra Buana
- Wima bin Ary, dkk (2010). [ Online]. *Hubungan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Sosial Siswa Kelas Akselerasi Di Smp Negeri 2 Dan Smp Pl Domenico Savio Semarang*. Diakses: 20 September 2015
- Yusuf, Syamsu. (2012 ). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Rosda