

ANALISIS PENYESUAIAN DIRI DITINJAU DARI TIPE KEPERIBADIAN PESERTA DIDIK KELAS X SMAN 1 PONTIANAK

Herlina Damayanti, Purwanti, Sri Lestari

Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Untan, Pontianak

e-mail: herlinadamayanti19@gmail.com

Abstract

This study aims to obtain information about the adjustment in terms of personality type of students grade X SMAN 1 Pontianak. The method used is descriptive method, using Causal-Comparative Studies. The sample in this research is 87 students of class X IPS SMAN 1 Pontianak. Data collection techniques are indirect communication techniques and direct communication, data collection tool that is inventory and interview guide. Data analysis technique is descriptive statistical technique. The results of data analysis, indicating that the students' self-adjustment of each personality type corresponds to the characteristic personality type by Littauer. The quality of self-adjustment of Choleric personality type reached 81% with good category, Phlegmatic reached 78% good category, Sanguinis reached 75% good category, and Melancholy reached 74% good category. In this case, the counselor teacher has not been instrumental in helping learners understand personality types, but has made curative efforts in the problem of self-adjustment of learners.

Keywords : Adjustment, Personality Types, Florence Littauer

PENDAHULUAN

Setiap orang berhak dan wajib untuk mendapatkan pendidikan. Pendidikan pada hakikatnya merupakan usaha sadar untuk perkembangan kepribadian yang berlangsung seumur hidup baik di sekolah maupun madrasah. Pendidikan juga bermakna proses membantu individu baik jasmani dan rohani ke arah terbentuknya pribadi yang berkualitas (Thohirin, 2014).

Umumnya, program pendidikan memberikan pelayanan atas dasar ukuran peserta didik pada umumnya. Sekolah dan madrasah hendaknya memberikan bantuan kepada peserta didik dalam menghadapi masalah-masalah sehubungan dengan perbedaan individu. Usaha melayani peserta didik secara individual dapat diselenggarakan melalui program bimbingan dan konseling. Berbagai masalah perbedaan individual yang perlu mendapat perhatian dan berimplikasi pada pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah yaitu kecerdasan, kecakapan, bakat, minat, sikap, kebiasaan,

pengetahuan, hasil belajar, kepribadian, cita-cita, kebutuhan, pola-pola dan tempo perkembangan, ciri-ciri jasmaniah, latar belakang lingkungan, dan lain sebagainya (Thohirin, 2014).

Pada tahap perkembangan remaja, peserta didik sering kali mengalami krisis identitas. Remaja senantiasa berjuang agar dapat memainkan perannya sesuai dengan perkembangan masa peralihannya dari masa kanak-kanak menjadi masa dewasa. Tujuannya adalah memperoleh identitas diri yang semakin jelas dan dapat dimengerti serta diterima oleh lingkungannya. Dalam konteks ini, penyesuaian diri remaja secara khas berupaya untuk dapat berperan sebagai subyek yang kepribadiannya memang berbeda dengan anak-anak ataupun orang dewasa. Krisis identitas atau masa topan badai pada diri remaja juga seringkali menimbulkan kendala dalam penyesuaian diri terhadap kegiatan belajarnya (Asrori, 2008). Berdasarkan hasil analisis AUM terhadap peserta didik kelas X SMA Negeri

1 Pontianak tahun 2015, mengungkapkan sebagian besar permasalahan bidang karier yang dialami peserta didik kelas X yaitu belum mampu memilih pekerjaan yang sesuai bakat dan kemampuannya. Masalah pada bidang pribadi diantaranya kurang mampu menerima keadaan fisik, kurang percaya diri atau rendah diri, penakut, pemalu, mudah menjadi bingung, dan kurang terbuka terhadap orang lain. Masalah bidang belajar diantaranya sulit dalam memahami mata pelajaran tertentu. Sedangkan masalah pada bidang sosial yaitu masalah penyesuaian diri, seperti yang telah diungkapkan beberapa peserta didik yang mengalami masalah sosial yang sangat mengganggu, diantaranya merasa sering dibandingkan dengan orang lain, suka menyendiri, merasa kurang dianggap dalam pertemanan yang baru, kurang bisa memilih teman, mudah tersinggung, dikucilkan, merasa diperalat, iri hati terhadap kemampuan orang lain, kesal dengan perlakuan buruk orang lain.

Masalah dari keempat bidang yang telah disebutkan diatas menunjukkan kurangnya pemahaman diri peserta didik mengenai kemampuannya, kekurangan maupun kelebihan, serta permasalahan dalam penyesuaian diri peserta didik. Ketika memberikan layanan informasi mengenai kepribadian *The Four Temperament*, peserta didik sangat tertarik dengan materi layanan tentang tipe kepribadian karena mengungkapkan kelemahan dan kelebihan masing-masing tipe kepribadian dan sangat sesuai bila dikaitkan dengan contoh dalam kehidupan sehari-hari peserta didik.

Layanan informasi tentang kepribadian yang penulis berikan ialah mengenai tipe kepribadian yang diperkenalkan pertama kali oleh Hippocrates (460-370 SM) yang kemudian disempurnakan oleh Galenus, yang membaginya menjadi empat tipe berdasarkan jenis cairan yang paling dominan pada tubuh manusia yaitu *chole*, *sanguin*, *phlegma*, dan *melanchole* (Suryabrata: 2012). Tipe kepribadian tersebut dikembangkan lagi oleh Littauer

dalam bukunya yang berjudul *Personality Plus*.

Littauer (2011) mengungkapkan bahwa terdapat empat tipe kepribadian yang dimiliki manusia. Sanguin yang dijuluki populer memiliki kecenderungan akan disenangi banyak orang, karena kepribadian mereka yang spontan, lincah, periang, dan karisma mereka yang menarik orang kepada mereka. Kelemahannya terlalu banyak bicara, mementingkan diri sendiri, pelupa, tidak tertib, dan tidak dewasa. Permasalahan yang muncul dari peserta didik tipe sanguin diantaranya, sering izin keluar kelas, mengganggu teman, lupa mengerjakan tugas, sering berbicara ketika guru atau orang lain berbicara.

Melankolis yang dijuluki perfeksionis merupakan seorang yang analitis, serius dan tekun, cenderung genius, berbakat dan kreatif, perasa terhadap orang lain, standar tinggi, hati-hati dalam berteman, menghindari perhatian, teratur dan rapi, berorientasi jadwal, bisa memecahkan masalah orang lain. Kelemahannya mudah tertekan, sering mencari-cari kesulitan, dan citra diri rendah. Permasalahan yang muncul dari peserta didik tipe melankolis diantaranya, rendah diri, merasa terusik dengan teman yang sering ribut, dan lain sebagainya.

Koleris berbakat pemimpin, berkemauan kuat dan tegas, menekankan pada hasil, mau memimpin dan mengorganisir, unggul dalam keadaan darurat. Kelemahannya amat sulit mengakui kesalahan dan meminta maaf, mudah marah, pekerja keras dan sulit untuk santai. Permasalahan yang muncul dari peserta didik tipe koleris diantaranya, terlalu suka mengatur orang lain dan egois.

Phlegmatis dengan ciri-ciri kepribadian yang rendah hati, diam, tenang, dan mampu sabar, menyembunyikan emosi, tidak tergesa-gesa, menghindari konflik, tidak suka menyinggung, pendengar yang baik. Kelemahannya adalah kurang adanya motivasi, cenderung tidak mau susah, menunda-nunda atau menggantungkan masalah, dan tidak berpendirian.

Permasalahan yang muncul dari peserta didik tipe phlegmatis diantaranya, kurang ambisius dalam menggapai prestasi atau mencoba hal yang baru, kurang bertanggungjawab dalam tugas.

Keempat kepribadian diatas memiliki kekurangan dan kelebihan serta tidak ada kepribadian yang superior. Apabila peserta didik memahami kepribadiannya dan orang lain, maka akan membantu dalam menyesuaikan diri dengan orang lain. Seperti yang diungkapkan Littauer (2011) "Setelah kita tahu siapa diri kita dan mengapa kita bertindak dengan cara seperti yang kita lakukan, kita bisa mulai memahami jiwa kita, meningkatkan kepribadian kita, dan belajar menyesuaikan diri dengan orang lain".

Penyesuaian diri yang sehat dapat dilihat dari empat aspek kepribadian, yaitu aspek kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab (Desmita, 2011). Aspek kepribadian tersebut sebagai indikator penyesuaian diri yang baik, namun disesuaikan dengan prinsip-prinsip penting mengenai hakikat penyesuaian diri, salah satunya yaitu bahwa setiap individu memiliki kualitas penyesuaian diri yang berbeda. Oleh karena itu, aspek penyesuaian diri diatas disesuaikan dengan karakteristik kepribadian atau temperamen.

Dengan demikian dapat diketahui bahwa pemahaman terhadap kepribadian mempengaruhi penyesuaian diri individu. Berdasarkan analisis AUM dan wawancara penulis terhadap beberapa peserta didik SMA Negeri 1 kota Pontianak, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa permasalahan peserta didik kelas X SMA Negeri 1 kota Pontianak ialah pentingnya pemahaman diri mengenai tipe kepribadian dengan berbagai karakteristik kelemahan dan kekuatan, sehingga dapat membantu peserta didik memahami dirinya dan orang lain, membantu keefektifan dalam interaksi sosial, proses belajar, maupun dalam menentukan karier yang sesuai dengan kepribadian peserta didik.

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk lebih memahami tipe kepribadian dengan melakukan penelitian dengan menggali informasi yang objektif serta mendeskripsikan tentang penyesuaian diri ditinjau dari tipe kepribadian peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Pontianak.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Penelitian ini termasuk ke dalam bentuk penelitian Survei Hubungan, dengan menggunakan cara penelitian Studi Sebab Akibat dan Perbandingan. Dalam studi ini dilakukan usaha untuk memahami mengapa suatu gejala terjadi, atau apa sebabnya suatu peristiwa, keadaan atau situasi berlangsung. Sebagai bagian dari metode deskriptif, penelitian ini pada tahap pertama dilakukan dengan menggambarkan fakta-fakta seadanya untuk memperjelas bagaimana keadaan suatu gejala, suatu peristiwa, atau keadaan dari obyek yang diselidiki. Untuk itu dilakukan usaha membandingkan gejala guna mencari kesamaan dan perbedaannya (Nawawi, 2015:78).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 1 Kota Pontianak yang berjumlah 87 peserta didik. Menurut Arikunto (dalam Riduwan, 2012: 95) "Apabila jumlah subjek penelitian kurang dari 100, maka dapat diambil semua dan penelitiannya merupakan penelitian populasi, jika subjek lebih besar dari 100, maka dapat diambil 10%-15% atau 20%-25% atau lebih."

Berdasarkan pendapat diatas, jumlah subjek penelitian kurang dari 100, maka penelitian ini merupakan penelitian populasi. Adapun teknik sampling yang digunakan adalah teknik *sampling purposive* yaitu teknik untuk menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012:85).

Sampel yang diinginkan pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X IPS SMA Negeri 1 Pontianak sebanyak 87 peserta didik dengan pertimbangan bahwa kelas X IPS hanya berjumlah tiga kelas

serta untuk memudahkan pengambilan sampel dan mencegah dominan hanya pada

salah satu tipe kepribadian, dengan sebaran sebagaimana yang tertera pada tabel 1.

Tabel 1. Sebaran Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	X IPS 1	8	21	29
2	X IPS 2	9	21	30
3	X IPS 3	13	15	28
JUMLAH		29	58	87

Sumber: Tata Usaha SMA Negeri 1 Kota Pontianak

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik komunikasi tidak langsung dan teknik komunikasi langsung. Sedangkan alat pengumpul data dalam penelitian ini berupa : (a) Inventori Tipe Kepribadian, (b) Inventori Penyesuaian Diri, (c) Pedoman Wawancara.

Inventori yang digunakan untuk mengungkapkan variabel tipe kepribadian peserta didik diambil dari tes profil kepribadian oleh Littauer (2011). Sedangkan inventori untuk mengukur penyesuaian diri berupa pernyataan yang telah disediakan alternatif jawaban yang akan dipilih paling sesuai dengan responden (peserta didik). Inventori penelitian divalidasi menggunakan program SPSS versi 16 dan mendapatkan hasil valid dan reliabel. Adapun prosedur dalam penelitian ini terdiri dari 3 tahap, sebagai berikut:

Tahap Persiapan

Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap persiapan antara lain : (1) Menyusun instrumen penelitian, melakukan uji coba, melakukan validasi dan reliabilitas dengan program SPSS versi 16, merevisi inventori

penelitian berdasarkan hasil validasi dan uji coba; (2) Mengurus surat izin penelitian

Tahap Pengolahan Data

Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1)Memeriksa kelengkapan isian inventori responden; (2)Menganalisis pilihan jawaban responden, menentukan kecenderungan tipe kepribadian; (3)Memberi skor pada setiap pilihan jawaban yang diberikan responden pada inventori penyesuaian diri; (4)Melakukan pengolahan inventori dengan mentransfer data kualitatif inventori menjadi data kuantitatif; (5)Merekap skor aktual penyesuaian diri responden berdasarkan klasifikasi tipe kepribadian; (6)Menghitung jumlah jawaban inventori dari setiap responden kemudian memasukkannya ke dalam rumus persentase dan didistribusikan dengan kategori tolak ukur.

Tahap Analisis Data

Pada tahap analisis data, terlebih dahulu dilakukan klasifikasi tipe kepribadian peserta didik, dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Klasifikasi Tipe Kepribadian

No.	Tipe Kepribadian	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Koleris	8	9,2%
2.	Phlegmatis	31	35,6%
3.	Sanguinis	31	35,6%
4.	Melankolis	17	19,6%
Jumlah		87	100 %

Berdasarkan tabel 2, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 31 atau sekitar 35,6% responden dengan tipe kepribadian Phlegmatis dan 31 atau sekitar 35,6% dengan tipe kepribadian Sanguinis, 17 atau sekitar 19,6% dengan tipe kepribadian Melankolis, 8 atau sekitar 9,2% dengan tipe kepribadian Koleris.

Selanjutnya, untuk mengetahui kualitas penyesuaian diri masing-masing tipe kepribadian peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Kota Pontianak, maka ditentukan tolak ukur yang digunakan sesuai dengan pendapat Phopam dan Sirotnik (dalam Suheldi, dkk, 2013: 5) dengan rumusan :

$$X_{ideal} - (Z \times S_{ideal}) \text{ s/d } X_{ideal} + (Z \times S_{ideal})$$

Keterangan :

X_{ideal} = Skor ideal : 2

S_{ideal} = X_{ideal} : 3

Z = 1 (rumus)

Berdasarkan rumus diatas, maka :

$X_{ideal} = (46 \times 3) : 2 = 138 : 2 = 69$

$S_{ideal} = 69 : 3 = 23$

$69 - (1 \times 23) \text{ s/d } 69 + (1 \times 23)$

$= 69 - 23 \text{ s/d } 69 + 23$

$= 46 \text{ s/d } 92$ (kategori sedang)

Dengan demikian, tolak ukur penyesuaian diri peserta didik dikategorikan seperti pada tabel 3:

Tabel 3. Tolak Ukur Kategori Penilaian Hasil Angket (Inventori)

Kategori	Rentang Skor	Persentase (%)
Tinggi (Baik)	93 - 138	67 - 100
Sedang (Cukup baik)	46 - 92	33 - 66
Rendah (Kurang baik)	0 - 45	0 - 32

Sumber : Data olahan peneliti 2016

Selanjutnya menganalisis penyesuaian diri peserta didik berdasarkan indikator-indikator pada tiap-tiap aspek penyesuaian diri. Kemudian mengukur kualitas penyesuaian diri tiap-tiap kepribadian. Untuk mengukur kualitas penyesuaian diri dinilai dari aspek-aspek variabel dengan tolak ukur perbandingan pada tabel 3, dengan prosedur sebagai berikut: (1)Menentukan jumlah skor aktual untuk setiap indikator dari aspek variabel; (2)Menentukan jumlah skor maksimal untuk setiap indikator dari aspek variabel;

(3)Menentukan persentase untuk setiap aspek variabel; (4)Mengkorelasikan perhitungan persentase dengan tabel tolak ukur kategori penilaian. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai penyesuaian diri dari kepribadian koleris, phlegmatis, sanguinis, dan melankolis. Kualitas penyesuaian diri peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Kota Pontianak tiap-tiap tipe kepribadian adalah sebagai berikut: (1) Kualitas penyesuaian diri peserta didik yang memiliki tipe kepribadian Koleris dapat dilihat pada tabel 4:

Tabel 4. Kualitas Penyesuaian Diri Tipe Kepribadian Koleris

Aspek Variabel	Indikator	Skor Aktual	Skor Ideal	%	Kategori
Kematangan Emosional	Kemantapan suasana kehidupan emosional.	42	48	88%	Baik
	Kemantapan suasana kehidupan kebersamaan dengan orang lain.	37	48	77%	Baik
	Kemampuan untuk santai, gembira, dan menyatakan kejengkelan.	39	48	81%	Baik
	Sikap dan perasaan terhadap	79	96	79%	Baik

	kemampuan dan kenyataan diri sendiri.				
	Jumlah	197	240	82%	Baik
Kemampuan Intelektual	Kemampuan untuk mencapai wawasan diri sendiri.	55	72	76%	Baik
	Kemampuan memahami orang lain dan keragamannya.	42	48	88%	Baik
	Kemampuan mengambil keputusan.	40	48	83%	Baik
	Keterbukaan dalam mengenal lingkungan.	43	48	90%	Baik
	Jumlah	180	216	83%	Baik
Kemampuan Sosial	Keterlibatan dalam partisipasi sosial.	54	72	75%	Baik
	Kesediaan kerjasama.	38	48	79%	Baik
	Kemampuan kepemimpinan.	43	48	90%	Baik
	Sikap toleransi.	39	48	81%	Baik
	Keakraban dalam pergaulan.	42	48	88%	Baik
Jumlah	216	264	82%	Baik	
Tanggung Jawab	Sikap produktif dalam mengembangkan diri.	62	72	86%	Baik
	Melakukan perencanaan dan melaksanakannya secara fleksibel.	31	48	65%	Cukup
	Sikap altruisme, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal.	52	72	72%	Baik
	Kesadaran akan etika dan hidup jujur.	85	96	89%	Baik
	Melihat perilaku dari segi konsekuensi atas dasar sistem nilai.	34	48	71%	Baik
Kemampuan bertindak independen.	33	48	69%	Baik	
Jumlah	297	384	77%	Baik	
Total	890	1104	81%	Baik	

Berdasarkan tabel 4, kualitas penyesuaian diri peserta didik yang memiliki tipe kepribadian Koleris dari keempat aspek adalah baik. Pada indikator “keterbukaan dalam mengenal lingkungan” dan “kemampuan kepemimpinan” mencapai skor tertinggi, yaitu 90%,

menunjukkan kesesuaian dengan karakteristik kepribadian menurut Littauer (2011) bahwa Koleris berbakat dalam memimpin dan bersiat terbuka.

Kualitas penyesuaian diri peserta didik yang memiliki tipe kepribadian Phlegmatis dapat dilihat pada tabel 5 :

Tabel 5. Kualitas Penyesuaian Diri Tipe Kepribadian Phlegmatis

Aspek Variabel	Indikator	Skor Aktual	Skor Ideal	%	Kategori
Kemampuan Emosional	Kemantapan suasana kehidupan emosional.	147	186	79%	Baik
	Kemantapan suasana kehidupan kebersamaan dengan orang lain.	139	186	75%	Baik
	Kemampuan untuk santai, gembira, dan menyatakan kejengkelan.	155	186	83%	Baik
	Sikap dan perasaan terhadap	310	372	83%	Baik

	kemampuan dan kenyataan diri sendiri.				
	Jumlah	751	930	81%	Baik
Kematangan Intelektual	Kemampuan untuk mencapai wawasan diri sendiri.	189	279	68%	Baik
	Kemampuan memahami orang lain dan keragamannya.	161	186	87%	Baik
	Kemampuan mengambil keputusan.	151	186	81%	Baik
	Keterbukaan dalam mengenal lingkungan.	161	186	87%	Baik
	Jumlah	662	837	79%	Baik
Kematangan Sosial	Keterlibatan dalam partisipasi sosial.	210	279	75%	Baik
	Kesediaan kerjasama.	131	186	70%	Baik
	Kemampuan kepemimpinan.	152	186	82%	Baik
	Sikap toleransi.	151	186	81%	Baik
	Keakraban dalam pergaulan.	161	186	87%	Baik
	Jumlah	805	1023	79%	Baik
Tanggung Jawab	Sikap produktif dalam mengembangkan diri.	224	279	80%	Baik
	Melakukan perencanaan dan melaksanakannya secara fleksibel.	124	186	66%	Cukup
	Sikap altruisme, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal.	175	279	63%	Cukup
	Kesadaran akan etika dan hidup jujur.	302	372	81%	Baik
	Melihat perilaku dari segi konsekuensi atas dasar sistem nilai.	133	186	72%	Baik
	Kemampuan bertindak independen.	141	186	76%	Baik
	Jumlah	1099	1488	74%	Baik
	Total	3317	4278	78%	Baik

Berdasarkan tabel 5, kualitas penyesuaian diri peserta didik yang memiliki tipe kepribadian Phlegmatis dari keempat aspek adalah baik. Pada indikator “Kemampuan memahami orang lain dan keragamannya”; “Keterbukaan dalam mengenal lingkungan”; dan “Keakraban dalam pergaulan” mencapai skor tertinggi yaitu 87%. Sementara, pada indikator “Melakukan perencanaan dan melaksanakannya secara fleksibel” merupakan salah satu indikator terendah yaitu hanya mencapai 66%. Hal

tersebut menunjukkan kesesuaian dengan karakteristik kepribadian menurut Littauer (2011) bahwa Phlegmatis seseorang yang pengamat, mampu memahami, menerima orang lain, dan menghindari konflik. Namun memiliki kekurangan yaitu ketidakmampuan memiliki antusias, sehingga tampak kurang bertanggungjawab.

Adapun kualitas penyesuaian diri peserta didik yang memiliki tipe kepribadian Sanguinis dapat dilihat pada tabel 6:

Tabel 6. Kualitas Penyesuaian Diri Tipe Kepribadian Sanguinis

Aspek Variabel	Indikator	Skor Aktual	Skor Ideal	%	Kategori
Kematangan Emosional	Kemantapan suasana kehidupan emosional.	140	186	75%	Baik
	Kemantapan suasana kehidupan kebersamaan dengan orang lain.	147	186	79%	Baik
	Kemampuan untuk santai, gembira, dan menyatakan kejengkelan.	133	186	71%	Baik
	Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri.	309	372	83%	Baik
Jumlah		729	930	78%	Baik
Kematangan Intelektual	Kemampuan untuk mencapai wawasan diri sendiri.	193	279	69%	Baik
	Kemampuan memahami orang lain dan keragamannya.	159	186	85%	Baik
	Kemampuan mengambil keputusan.	144	186	77%	Baik
	Keterbukaan dalam mengenal lingkungan.	161	186	87%	Baik
Jumlah		657	837	78%	Baik
Kematangan Sosial	Keterlibatan dalam partisipasi sosial.	203	279	73%	Baik
	Kesediaan kerjasama.	129	186	69%	Baik
	Kemampuan kepemimpinan.	146	186	78%	Baik
	Sikap toleransi.	145	186	78%	Baik
	Keakraban dalam pergaulan.	161	186	87%	Baik
Jumlah		784	1023	77%	Baik
Tanggung Jawab	Sikap produktif dalam mengembangkan diri.	225	279	81%	Baik
	Melakukan perencanaan dan melaksanakannya secara fleksibel.	119	186	64%	Cukup
	Sikap altruisme, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal.	157	279	56%	Cukup
	Kesadaran akan etika dan hidup jujur.	297	372	80%	Baik
	Melihat perilaku dari segi konsekuensi atas dasar sistem nilai.	134	186	72%	Baik
	Kemampuan bertindak independen.	124	186	67%	Baik
Jumlah		1056	1488	71%	Baik
Total		3226	4278	75%	Baik

Berdasarkan tabel 6, kualitas penyesuaian diri peserta didik yang memiliki tipe kepribadian Sanguinis dari keempat aspek adalah baik. Pada indikator “Keterbukaan dalam mengenal lingkungan”; “Keakraban dalam pergaulan” mencapai skor tertinggi,

yaitu 87%. Sementara, pada indikator “Melakukan perencanaan dan melaksanakannya secara fleksibel” dengan skor 64% dan “Sikap altruisme, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal” hanya mencapai skor 54%. Hal tersebut

dikerenakan karakteristik kepribadian menurut Littauer (2011) bahwa Sanguinis seseorang yang ekstrover dan pembicara, periang, penuh semangat, dan mudah berteman. Namun memiliki kekurangan yaitu pelupa dan tidak tertib, terlalu banyak bicara, kurang peka terhadap perasaan

orang lain dan jarang menindaklanjuti rencana yang telah dibuat.

Adapun kualitas penyesuaian diri peserta didik yang memiliki tipe kepribadian Melankolis dapat dilihat pada tabel 7:

Tabel 7. Kualitas Penyesuaian Diri Tipe Kepribadian Melankolis

Aspek Variabel	Indikator	Skor Aktual	Skor Ideal	%	Kategori
Kematangan Emosional	Kemantapan suasana kehidupan emosional.	73	102	72%	Baik
	Kemantapan suasana kehidupan kebersamaan dengan orang lain.	69	102	68%	Baik
	Kemampuan untuk santai, gembira, dan menyatakan kejengkelan.	86	102	84%	Baik
	Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri.	155	204	76%	Baik
Jumlah		383	510	75%	Baik
Kematangan Intelektual	Kemampuan untuk mencapai wawasan diri sendiri.	104	153	68%	Baik
	Kemampuan memahami orang lain dan keragamannya.	88	102	86%	Baik
	Kemampuan mengambil keputusan.	76	102	75%	Baik
	Keterbukaan dalam mengenal lingkungan.	86	102	84%	Baik
Jumlah		354	459	77%	Baik
Kematangan Sosial	Keterlibatan dalam partisipasi sosial.	109	153	71%	Baik
	Kesediaan kerjasama.	68	102	67%	Baik
	Kemampuan kepemimpinan.	70	102	69%	Baik
	Sikap toleransi.	81	102	79%	Baik
	Keakraban dalam pergaulan.	75	102	74%	Baik
Jumlah		403	561	72%	Baik
Tanggung Jawab	Sikap produktif dalam mengembangkan diri.	113	153	74%	Baik
	Melakukan perencanaan dan melaksanakannya secara fleksibel.	71	102	70%	Baik
	Sikap altruisme, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal.	101	153	66%	Cukup
	Kesadaran akan etika dan hidup jujur.	173	204	85%	Baik
	Melihat perilaku dari segi konsekuensi atas dasar sistem nilai.	72	102	71%	Baik
	Kemampuan bertindak independen.	71	102	70%	Baik
Jumlah		601	816	74%	Baik
Total		1741	2346	74%	Baik

Berdasarkan tabel 7, kualitas penyesuaian diri peserta didik yang memiliki tipe kepribadian Melankolis dari keempat aspek adalah baik. Pada indikator “Kemampuan memahami orang lain dan keragamannya” mencapai skor tertinggi yaitu 86% dan indikator “kesadaran akan etika dan hidup jujur” mencapai skor 85%. Sementara indikator terendah adalah “Sikap altruisme, bersahabat, dalam hubungan interpersonal” dengan skor 66%. Hal tersebut sesuai dengan karakteristik Melankolis berdasarkan pendapat Littauer (2011), yaitu sensitif, analitis, jujur, memperhatikan orang lain, perfeksionis. Namun mudah tertekan, rendah diri, dan terlalu berhati-hati dalam berteman.

Selanjutnya, hasil wawancara yang telah peneliti lakukan terhadap guru pembimbing SMA Negeri 1 Kota Pontianak, menunjukkan bahwa guru pembimbing sudah berperan dalam mengatasi penyesuaian diri peserta didik, namun tidak mengkaitkannya dengan tipe kepribadian.

Dari hasil analisis, menunjukkan bahwa sebagian besar respon-respon peserta didik terhadap suatu situasi sebagai bentuk penyesuaian diri, sesuai dengan karakteristik masing-masing tipe kepribadian, baik dari kelebihan maupun kekurangan.

1. Penyesuaian Diri Peserta Didik dengan Tipe Kepribadian Koleris

Sebagian besar respon-respon yang ditunjukkan sesuai dengan sifat atau karakter kepribadiannya, diantaranya: (a)**Optimis**, tampak ketika peserta didik mengalami kegagalan, maka tidak ada yang memilih langsung menyerah, melainkan sebaliknya; (b)**Unggul dalam keadaan darurat**, tampak dari respon peserta didik yang dapat bersikap tenang namun tanggap dalam memberikan pertolongan ketika teman jatuh pingsan; (c)**Mudah bergaul**, tampak ketika peserta didik berada di lingkungan ramai orang yang tak dikenal, maka koleris akan membuka pembicaraan

dengan orang sekitar untuk menambah teman; (d)**Yakin dan percaya diri**, tampak ketika peserta didik dengan percaya diri menceritakan karier yang akan ia geluti; ketika ia menyemangati atau memotivasi teman yang mudah rendah diri; dan ketika menghadapi ulangan yang dilakukan secara mendadak, koleris yakin dapat mengerjakan semampunya; (e)**Aktif**, tampak dari antusiasnya peserta didik ketika mengikuti kegiatan gotong-royong; (g)**Jiwa pemimpin**, tampak bila peserta didik koleris menjadi ketua kelompok, maka ia akan percaya pada kemampuan teman-temannya. Selain itu, kualitas penyesuaian diri pada indikator kemampuan kepemimpinan peserta didik koleris mencapai 90%.

Beberapa karakter diatas sejalan dengan teori Littauer (2011) mengenai karakteristik seorang koleris diantaranya ekstrover, optimis, mudah bergaul, aktif, mau berkerja untuk kegiatan, mau memimpin dan mengorganisasi, unggul dalam keadaan darurat.

2. Penyesuaian Diri Peserta Didik dengan Tipe Kepribadian Phlegmatis

Sebagian besar respon-respon yang ditunjukkan sesuai dengan sifat atau karakter kepribadiannya, diantaranya : (a)**Pendiam**, tampak dari respon peserta didik ketika diejek, phlegmatis memilih diam atau tertawa saja; (b)**Pengamat**, tampak dari respon peserta didik saat berada di lingkungan yang ramai orang tidak dikenal, phlegmatis cenderung hanya memperhatikan orang-orang dan menarik diri dari keramaian; (c)**Tenang**, tampak ketika tiba-tiba teman peserta didik jatuh pingsan, sementara ia berada di tempat yang sepi, respon phlegmatis cenderung tenang dan memberikan pertolongan. (d)**Menerima**, tampak dari kecenderungan peserta didik phlegmatis yang senantiasa bersyukur, tidak memaksakan diri mengikuti gaya teman yang serba mewah; (e)**Ketidakmampuan memiliki antusiasme**, tampak pada indikator

melakukan perencanaan dan melaksanakannya secara fleksibel yang hanya mencapai 66%.

Beberapa karakter diatas sejalan dengan teori Littauer (2011) mengenai karakteristik seorang Phlegmatis diantaranya introvert, pengamat, diam, damai, tenang tetapi cerdas, bahagia menerima kehidupan, dan salah satu kekurangannya yaitu ketidakmampuannya memiliki antusiasme atas apa pun.

3. Penyesuaian Diri Peserta Didik dengan Tipe Kepribadian Sanguinis

Sebagian besar respon-respon yang ditunjukkan sesuai dengan sifat atau karakter kepribadiannya, diantaranya: (a)**Ekstrover dan pembicara**, tampak dari pengakuan peserta didik tipe kepribadian sanguin yang mengatakan bahwa ia adalah orang yang sering membuat keributan di kelas, suka bercerita, curhat, atau bergosip; (b)**Periang dan penuh semangat**, tampak dari antusiasme peserta didik tipe kepribadian sanguinis jika ada perlombaan; (c)**Mudah berteman**, tampak dari sebagian besar peserta didik tipe kepribadian sanguinis mengakui bahwa ia bergaul dengan hampir semua teman seangkatan di sekolah, bahkan dengan kakak atau adik kelas; (d)**Tidak tetap pikirannya, pelupa dan tidak tertib**, tampak dari sebagian besar peserta didik tipe kepribadian sanguinis mengakui bahwa ia mengerjakan segala sesuatunya secara spontan, tidak suka terjadwal, sehingga sering melupakan hal-hal penting, dan datang terlambat; (e)**Jarang mengambil tindak lanjut terhadap suatu rencana**, tampak pada nilai indikator melakukan perencanaan dan melaksanakannya secara fleksibel yang hanya sebesar 65%.

Beberapa karakter diatas sejalan dengan teori Littauer (2011) mengenai karakteristik seorang Sanguinis diantaranya ekstrover, pembicara, optimis, periang dan penuh semangat, mudah berteman, namun memiliki kekurangan yaitu jarang mengambil tindak lanjut terhadap suatu

rencana, tidak tetap pikirannya dan pelupa, tidak tertib dan tidak dewasa.

4. Penyesuaian Diri Peserta Didik dengan Tipe Kepribadian Melankolis

Sebagian besar respon-respon yang ditunjukkan sesuai dengan sifat atau karakter kepribadiannya, diantaranya : (a)**Introver dan menghindari perhatian**, tampak dari kecenderungan peserta didik tipe kepribadian melankolis yang hanya memperhatikan orang-orang di sekitar dan menarik diri dari keramaian; hanya menjadi pendukung dan penonton saja ketika diadakan perlombaan; (b)**Punya citra diri rendah**, tampak dari sebagian besar peserta didik tipe kepribadian melankolis yang merasa minder jika memiliki fisik yang menurutnya kurang tampan atau cantik; (c)**Perfeksionis dan memiliki standar tinggi**, tampak dari perasaan khawatirnya peserta didik tipe kepribadian melankolis terhadap kemampuan teman-teman sekelompoknya, karena tingginya standar seorang melankolis; (d)**Memperhatikan orang lain dan penuh belas kasihan**, tampak dari kerelaan peserta didik tipe kepribadian melankolis menyumbangkan uang yang ia tabung untuk keperluan sekolah temannya yang sedang membutuhkan; (e)**Berhati-hati dalam berteman**, tampak dari pengakuan peserta didik tipe kepribadian melankolis bahwa ia memilih menjauhi teman yang sering bergurau dengan melukai perasaan dan mencari teman yang bisa saling mengormati; kemudian bergaul dengan teman sekelas atau yang sudah dikenali saja; (f)**Mudah tertekan**, tampak dari pengakuan peserta didik tipe kepribadian melankolis ketika dihadapkan dengan begitu banyak tugas, maka sebagian besar berpendapat bahwa tugas-tugas itu sangat membebani dan membuat stress.

Beberapa karakter diatas sejalan dengan teori Littauer (2011) mengenai karakteristik seorang Melankolis diantaranya introver, pesimis, perfeksionis, memiliki standar tinggi, sangat memperhatikan orang lain dan penuh belas

kasihan, berhati-hati dalam berteman, menghindari perhatian, dan mudah tertekan.

Dari hasil analisis diatas, mayoritas peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 1 Kota Pontianak yang menjadi subjek penelitian memiliki kualitas penyesuaian diri dengan kategori “baik” dan “cukup”, artinya sebagian besar peserta didik sudah cukup memahami dirinya sehingga mampu memberikan respon yang efektif, efisien, dan dapat diterima oleh lingkungannya meskipun masih ada beberapa anak yang belum dapat mengatasi kelemahan tipe kepribadian. Dengan demikian, kepribadian peserta didik dapat dikatakan cukup sehat. Seperti yang diungkapkan oleh Desmita (2011) :

“Meskipun terdapat perbedaan pola reaksi penyesuaian diri individu, namun tidak dapat diabaikan adanya kenyataan bahwa penyesuaian diri itu sendiri bisa baik dan bisa tidak baik. Dalam beberapa hal reaksi penyesuaian ini dapat dipandang efisien, bermanfaat atau memuaskan, yang tidak terlepas dari situasi lingkungan yang dihadapinya. Artinya, individu dapat menyelaraskan tuntutan dalam dirinya dengan tuntutan lingkungannya dengan cara-cara yang dapat diterima lingkungannya. Penyesuaian seperti ini dapat dikatakan sebagai penyesuaian yang baik atau disebut *good adjustment*. Sebaliknya, jika reaksi-reaksinya tidak efisien, tidak memuaskan, maka dikatakan sebagai penyesuaian diri yang kurang baik atau disebut *bad adjustment*.”

Dengan mengenal dan memahami karakter temperamen peserta didik, baik kelebihan maupun kekurangannya, maka dapat membantu peserta didik menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

5. Peran Guru Pembimbing dalam Membantu Penyesuaian Diri Peserta Didik dengan Tipe Kepribadian Berbeda

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru pembimbing SMA Negeri 1 Kota Pontianak dalam upaya preventif memperkenalkan penyesuaian diri ditinjau

dari keunikan kepribadian atau temperamen peserta didik belum berperan secara maksimal. Hal ini disebabkan oleh karena pengenalan kepribadian atau temperamen tidak ada dalam program BK baik tahunan, bulanan, mingguan, maupun harian.

Sementara dalam upaya pengentasan, guru pembimbing SMA Negeri 1 Kota Pontianak sudah berperan dalam mengatasi penyesuaian diri seperti adanya konflik antar peserta didik. Adapun upaya yang dilakukan adalah dengan melakukan konseling individual atau konseling kelompok.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data inventori, maka secara umum hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri peserta didik dari masing-masing tipe kepribadian menunjukkan respon-respon terhadap suatu situasi yang sesuai dengan karakteristik kepribadiannya, kemudian sebagian besar penyesuaian diri peserta didik termasuk dalam kategori baik. Secara khusus dapat disimpulkan sebagai berikut: (1)Penyesuaian diri peserta didik SMA Negeri 1 Kota Pontianak yang memiliki tipe kepribadian Koleris tergolong dalam kategori “Baik”. (2)Penyesuaian diri peserta didik SMA Negeri 1 Kota Pontianak yang memiliki tipe kepribadian Phlegmatis tergolong dalam kategori “Baik”. (3)Penyesuaian diri peserta didik SMA Negeri 1 Kota Pontianak yang memiliki tipe kepribadian Sanguinis tergolong dalam kategori “Baik”. (4)Penyesuaian diri peserta didik SMA Negeri 1 Kota Pontianak yang memiliki tipe kepribadian Melankolis tergolong dalam kategori “Baik”. Artinya, peserta didik dengan tipe kepribadian Koleris, Sanguinis, Phlegmatis, dan Melankolis mampu memberikan respon yang efektif dan efisien ketika menghadapi suatu situasi. (5)Peran guru pembimbing SMA Negeri 1 Kota Pontianak dalam membantu penyesuaian diri peserta didik tidak

dikaitkan dengan perbedaan kepribadian peserta didik.

Saran

Mengacu dari hasil penelitian diatas, maka dapat disarankan hal-hal sebagai berikut : (1) Peserta didik yang memiliki tipe kepribadian Koleris diharapkan dapat meningkatkan kualitas penyesuaian diri terutama dalam menjalankan peran sebagai pelajar, sebagai anak, sebagai remaja, seorang yang beragama, dan peran lainnya. (2) Peserta didik yang memiliki tipe kepribadian Phlegmatis diharapkan dapat meningkatkan kualitas penyesuaian diri terutama dalam melakukan perencanaan dan melaksanakannya secara fleksibel, dan berikap altruisme, membangun empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal, mencoba untuk bergaul dengan orang lain yang dapat membangkitkan motivasi, memiliki antusiasme, dan bertanggung-jawab. (3) Peserta didik dengan tipe kepribadian Sanguinis diharapkan dapat belajar dalam membuat perencanaan dan melaksanakannya dengan tanggungjawab sesuai dengan tuntutan berbagai peranannya; mengurangi kebiasaan suka bercerita/bergosip dan melatih kemampuan mendengarkan dan berempati terhadap orang lain. (4) Peserta didik dengan tipe kepribadian Melankolis diharapkan dapat belajar tidak menuntut orang lain sesuai dengan standarnya, belajar memahami kekurangan orang lain, dan tidak terlalu pilih-pilih dalam berteman. (5) Diharapkan guru pembimbing dapat memberikan layanan informasi mengenai tipe kepribadian berupa layanan klasikal, konseling kelompok, bimbingan kelompok, konseling individu, maupun melalui media.

SUMBER RUJUKAN

Asrori, M. 2008. *Memahami dan Membantu Perkembangan Peserta Didik*. (Cetakan ke-1). Pontianak: Untan Press.

Desmita. 2011. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. (Cetakan ke-3). Bandung: Remaja Rosdakarya.

Littauer, Florence. 2011. *Personality Plus (Kepribadian Plus): Bagaimana Memahami Orang Lain dengan Memahami Diri Anda Sendiri*. Tangerang: Karisma.

Nawawi, Hadari. 2015. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. (Cetakan ke-14). Yogyakarta: Gadjahmada University Press.

Riduwan. 2012. *Metode dan Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. (Cetakan ke-4). Bandung: Alfabeta

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R& D*. (Cetakan ke-17). Bandung: ALFABETA

Suheldi, Rosmawati, dan Sardi Yusuf. 2012. Pengaruh Bimbingan Kelompok terhadap Motivasi Berprestasi Siswa yang Memiliki Peringkat Sepuluh Terendah di SMPN 13 Pekanbaru Tahun Ajaran 2012/2013. (online). repository.unri.ac.id/jspui/bitstream/123456789/3825/1/32.SUHELDI.pdf, diakses pada 29 November 2016.

Suryabrata, Sumadi. 2012. *Psikologi Kepribadian*. (Cetakan ke-19). Jakarta: Rajawali Pers.

Thohirin. 2014. *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. (Cetakan ke-6). Jakarta: Rajawali Pers