



**HUBUNGAN ANTARA *SELF ESTEEM* DENGAN PENYESUAIAN DIRI
PADA SISWA TAHUN PERTAMA SMA KRISTA MITRA
SEMARANG**

Timorora Sandha P, Sri Hartati, Nailul Fauziah *)

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jln. Prof. Soedarto, Tembalang, Semarang, 50239, Telp/Fax: (024) 7460051

timorora.sandha@yahoo.com, srihartati@gmail.com, nailul@undip.ac.id

Abstract

Adjustment can be achieved through a learning process to understand, know, and try to do what individual and their environment wants. The first year students will be faced with adjustment problem. One of the factor that affect it is self esteem. This study aims to find empirically the correlation between self esteem and adjustment un the first year student at Krista Mitra High School Semarang.

This study population was Tenth Graders of Krista Mitra High School Semarang with samples as many as 73 students. The sampling technique used cluster random sampling technique. The data collection method in this study used the psychological scale that was a Adjustment Scale that consisting of 50 valid items and Self Esteem Scale that consists of 38 valid items. Data analysis used simple regression technique.

The results of study indicate that the correlation coefficient (r_{xy}) = 0,740 with significance level (p) of 0,000 ($p < 0,01$). It means that the hypothesis in this study has accepted. The direction of the correlation is positive, which means that the higher self esteem, the higher adjustment, and vice versa, the lower self esteem, the lower adjustment. The effective contribution of self esteem is 54,8% toward the adjustment, which means that there are 45,2% og other factors that affect the adjustment is not revealed in this study.

Keywords : *self esteem, adjustment, adolescent*

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu cara untuk menyiapkan siswa melalui kegiatan belajar, bimbingan, dan latihan. Melalui pendidikan diharapkan individu mampu membentuk sikap, pengetahuan, serta ketrampilan individu menuju kesuksesan yang ingin dicapai (Tirtarahardja dan Sulo, 2005, h. 36). Pengembangan ilmu pengetahuan dan potensi diri dapat dilakukan dengan mengikuti proses pembelajaran melalui jalur, jenjang, dan jenis pendidikan. Sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional pasal 13 bahwa jalur pendidikan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi dalam bentuk sekolah formal. (Departemen Pendidikan Nasional, 2003).

Pendidikan nonformal merupakan pendidikan yang diperoleh di luar jalur sekolah formal. Pendidikan nonformal yang berkembang antara lain sekolah rumah dan sekolah alam. Jalur informal yang pelaksanaannya dilakukan di lingkungan keluarga dan masyarakat sekitar. Jenjang pendidikan SMA sangat menarik diperbincangkan karena mengupas tentang kehidupan remaja di lingkungan sekolah. Di Indonesia, SMA diikuti oleh remaja berusia 15-18 tahun dan menjadi masa penting dalam perkembangan kepribadian. Hurlock (1997, h.206) membagi masa remaja menjadi tiga periode yaitu : (1) Remaja awal pada usia 12-15; (2) Remaja tengah atau madya pada usia 15-18 tahun; (3) dan remaja akhir pada usia 18-21 tahun. Menurut Monks, dkk (dalam Desmita, 2008, h. 190), masa remaja dapat dibedakan atas empat bagian. *Pertama*, masa pra-remaja atau pra-pubertas(10-12 tahun). *Kedua*, masa remaja awal atau *pubertas* (12-15 tahun). *Ketiga*, masa remaja pertengahan (15-18 tahun). *Keempat*, masa remaja akhir (18-21 tahun). Remaja awal hingga remaja akhir inilah yang disebut masa *adolescen*.

Monks (2004, h. 261) menyatakan bahwa remaja masih memiliki tugas perkembangan untuk menyelesaikan pendidikan di tingkat sekolah menengah dan belum mendapatkan kedudukan di tengah masyarakat. Salzman (Yusuf, 2000, h.184) mengemukakan bahwa remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung (*dependence*) terhadap orangtua ke arah kemandirian (*independence*), minat-minat seksual, perenungan diri, dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika, dan isu-isu normal.

Istilah remaja atau *adolescence* itu sendiri berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Masa remaja merupakan periode peralihan, masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana anak-anak harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan. Periode remaja dianggap penting dari pada beberapa periode lainnya, karena berpengaruh langsung terhadap sikap dan perilaku. Perkembangan fisik dan perkembangan mental akan berlangsung cepat pada awal masa perkembangan remaja. (Hurlock,1990, h.206).

Lebih lanjut Hurlock mengungkapkan bahwa remaja mampu berpikir secara abstrak. Pemikiran mereka lebih fleksibel dan dapat menyesuaikan diri sehingga remaja mulai memperhatikan pendapat orang lain. Rasa ingin mandiri dan

mencari identitas diri terkadang membuat remaja melakukan petualangan dengan mencoba hal-hal yang baru untuk membuat mereka diterima dan dihargai oleh kelompok sebayanya, walaupun terkadang sesuatu yang mereka coba mempunyai dampak negatif terhadap dirinya. Dalam proses penyesuaian diri remaja menuju kedewasaan terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi.

Salah satu faktor yang berpengaruh adalah *sense of humor* dan efikasi diri akademik. Ketika seseorang memiliki *sense of humor* yang tinggi maka penyesuaian dirinya juga akan tinggi pula. Seseorang dengan efikasi diri akademik yang tinggi maka akan tinggi pula penyesuaian diri. Seperti dalam penelitian berikut. Penelitian tahun 2004 yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *sense of humor* dengan penyesuaian diri. Humor sangat erat hubungannya dengan perasaan senang yang dirasakan individu. *Sence of humor* yang tinggi menunjukkan perasaan senang dengan begitu penyesuaian diri yang dimiliki juga tinggi, sementara rendahnya *sense of humor* yang rendah menunjukkan perasaan yang tidak senang. Akibatnya individu akan mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri. Penelitian tersebut melibatkan 90 siswa kelas X sebagai subjek penelitian (Pralina, 2005, h. 105).

Penelitian Wijaya (2007, h. 12) mengungkapkan bahwa siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) tahun pertama menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri siswa. Semakin tinggi efikasi diri akademik, maka penyesuaian diri siswa akan semakin baik, sebaliknya semakin rendah efikasi diri akademik, maka penyesuaian diri siswa semakin buruk.

Faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah keikutsertaan ekstrakurikuler. Penelitian yang ini menyebutkan adanya perbedaan penyesuaian diri remaja awal ditinjau dari keikutsertaan kegiatan ekstrakurikuler musik. Penelitian yang melibatkan 105 siswa Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Klaten ini membuktikan bahwa remaja awal yang akan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler musik memiliki penyesuaian diri yang lebih baik dibandingkan remaja yang tidak ikut serta. Perbedaan ini terjadi karena ekstrakurikuler musik memungkinkan optimalisasi penggunaan otak kanan yang berhubungan dengan emosi. Remaja awal yang mengikuti ekstrakurikuler musik lebih peka dan lebih mengenal dirinya sendiri, menyadari kemampuan dan kekurangan sehingga meningkatkan harga diri remaja awal yang mengikuti ekstrakurikuler musik. Kegiatan bermusik juga bermanfaat bagi remaja awal untuk mengekspresikan emosi secara tepat. Emosi yang matang dan harga diri sangat mempengaruhi penyesuaian diri individu (Prasetyorini, 2004, h. 84).

Astuti (2000, h. 84) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa masa penyesuaian diri, individu membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang terdekat sehingga bagi siswa yang berasal dari luar kota Semarang nampaknya sumber dukungan sosial tersebut menjadi berkurang. Hal ini diperkirakan berpengaruh pada kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar terutama lingkungan di sekolah.

Penyesuaian diri dapat diperoleh melalui proses belajar memahami, mengerti dan berusaha melakukan apa yang diinginkan individu maupun lingkungannya. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik akan

mampu mencari sisi positif, kreatif dalam mengelola kondisi serta mampu mengendalikan diri, sikap dan perilakunya. Kemampuan tersebut membuat individu akan lebih mudah diterima untuk lingkungannya, namun tidak semua dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, transisi tersebut menimbulkan konflik emosi.

Konflik emosi yang serius sering timbul pada anak-anak dan remaja. Mereka mengalami depresi, kecemasan sampai bunuh diri atau mencoba bunuh diri (Mosterson dalam Djiwandono, 2002, h. 113). Gejala emosi yang lain adalah stres adalah suatu proses dalam rangka menilai suatu peristiwa sebagai suatu yang mengancam, menantang, atau membahayakan, serta individu merespon peristiwa itu baik pada level psikologis, emosional, kognitif, dan tingkah laku (Feldman dalam Dewi, 2009, h.113). Stres timbul karena transisi berlangsung pada suatu masa ketika banyak perubahan pada individu yaitu fisik, sosial, dan psikologis.

Perkembangan kognitif, afektif, dan konatif remaja tidak terlepas dari perkembangan fisik yang mengalami masa puncak perkembangan. Perkembangan fisik mendukung remaja untuk membangun identitas diri yang khas sehingga mulai mengadakan penyesuaian diri terhadap harapan-harapan sosial. *Peer-group* menjadi lingkungan sosial yang dirasakan paling dekat dengan remaja. Remaja mulai belajar mengambil tanggung jawab atas perbuatan yang dilakukan dan menjadi semakin peka terhadap pandangan orang lain tentang diri dan penampilannya. Pencapaian prestasi pada masa remaja di SMA dapat menjadi pendorong bagi remaja untuk menyelesaikan tugas perkembangan sebagai remaja.

Salah satu instansi pendidikan dan merupakan sekolah swasta di kota Semarang adalah SMA Krista Mitra. SMA Krista Mitra merupakan sekolah yang berada di bawah naungan yayasan Kristen Krista Mitra. SMA Krista Mitra merupakan sekolah modern dengan sistem pembelajaran berbasis ICT (*Information Communication Technology*) dan teknologi informasi dan multimedia telah menjadi pembelajaran sehari-hari, serta mengedepankan pada *humanistic learning approach*, yaitu pendekatan belajar yang menekankan pada penghargaan akan martabat dan potensi individu siswa dalam suasana akrab dan dekat, dalam hubungan kemitraan yang harmonis antara siswa dengan guru dalam proses belajar. Tidak mengherankan apabila dalam akreditasinya yang ke-4, SMA Krista Mitra memperoleh hasil yang sangat memuaskan, yaitu A Plus.

Hasil wawancara dengan Kepala Sekolah SMA Krista Mitra Semarang pada tanggal 07 Februari 2012 menyatakan bahwa sebagian siswa SMA Krista Mitra Semarang berasal dari luar kota Semarang, sehingga mereka mengalami kesulitan tidak hanya menyesuaikan diri dengan teman yang baru tetapi juga dengan lingkungan sekolah, letak sekolah SMA Krista Mitra Semarang yang tidak berada di pusat kota sehingga menyebabkan siswa-siswa yang berada jauh dari orang tua *home sick* atau rindu dengan keadaan di rumah. Keadaan siswa yang jauh dengan orang tua tersebut berpengaruh pula terhadap akademik dan hubungan dengan lingkungan sekolah. Siswa lebih senang menyendiri daripada pergi ke perpustakaan atau berkumpul dengan siswa lainnya.

Penyesuaian siswa SMA Krista Mitra Semarang diawali dengan pengenalan tentang miniatur sekolah, yaitu Masa Orientasi Siswa (MOS). Tidak hanya lingkungan beserta peraturan yang diperkenalkan namun juga akademik serta guru

dan staf karyawan. Permasalahan pada siswa tahun pertama SMA Krista Mitra berimbas tidak hanya akademik tetapi juga pergaulan dengan teman-teman satu angkatan. Rata-rata siswa SMA Krista Mitra Semarang berasal dari keluarga menengah ke atas, bukti yang menunjukkan adalah uang SPP untuk kelas reguler adalah 400 ribu setiap bulan dan 600 ribu untuk kelas imersi. Faktor psikologi merupakan faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri pada remaja. Remaja dengan perhatian dari keluarga menjadikan *self esteem* pada diri remaja tersebut semakin tinggi, namun tidak demikian jika orang tua sangat sibuk dan jarang memperhatikan anak yang sudah masuk fase remaja awal.

Penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, yaitu kondisi psikologis merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Kondisi psikologis meliputi keadaan mental individu yang sehat. Individu yang memiliki mental yang sehat mampu melakukan pengaturan terhadap dirinya sendiri dalam perilakunya secara efektif. Remaja yang sedang dalam usaha pencarian identitas akan lebih banyak mengevaluasi dirinya melalui pandangan atau anggapan dari orang lain. Penilaian orang lain sangat penting bagi dirinya, karena hal ini berkaitan dengan meningkatnya kebutuhan remaja akan *self esteem*.

Self esteem dapat terbentuk dari penerimaan, penghargaan, dan respon yang baik dari masyarakat. *Self esteem* terdiri dari dua komponen yaitu perasaan tentang *self esteem* terutama didasari pada penilaian, dan kedua adalah perasaan berdasarkan pengamatan yang berasal dari tindakannya sendiri. *Self esteem* secara umum berhubungan dengan psikologis sedangkan *self esteem* secara khusus berhubungan dengan perilaku seperti prestasi belajar. *Self esteem* adalah suatu dimensi global dari diri, contohnya seorang remaja mungkin menangkap bahwa ia tidak hanya sebagai pribadi, namun juga seorang pribadi yang baik (Santrock, 2007 h. 183).

Konteks sosial seperti keluarga, teman-teman dan sekolah memiliki pengaruh terhadap perkembangan harga diri remaja. Sebuah studi menemukan bahwa ketika kohevisitas keluarga meningkat, harga diri remaja juga meningkat seiring dengan bertambahnya usia (Balwin & Holfman, 2002 dalam Santrock, 2007, h. 187). Kontrol orang tua secara signifikan berhubungan dengan konsep diri. Pola asuh demokratis lebih menekankan pada penalaran serta penjelasan, pengawasan orang tua, dan juga keterbatasan yang terkait dengan konsep diri yang lebih positif. Pola asuh otoriter melibatkan pemaksaan, ancaman, dan penggunaan hukuman fisik (Rosenberg, 2001, h. 5).

Secara khusus Dijksterhuis (2004, h. 346) lebih banyak menyoroti *self esteem* implisit memiliki pengaruh yang negatif yang lebih luas daripada mereka yang memiliki *self esteem* eksplisit yang rendah. Alasan tersebut mendorongnya dalam melaksanakan eksperimen untuk meningkatkan *self esteem* implisit dengan tehnik kondisioning evaluatif dapat diterapkan untuk meningkatkan *self esteem* implisit (Dijksterhuis, 2004, h. 349).

Self esteem merupakan salah satu aspek yang menentukan keberhasilan remaja dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Melalui citra diri, proses belajar, pengalaman serta interaksi dengan lingkungan, remaja dapat membentuk suatu penilaian positif terhadap dirinya sendiri. Segala sesuatu yang remaja pikirkan dan rasakan tentang dirinya sendiri merupakan suatu nilai penting bagi

remaja untuk bisa menyadari keberhargaan dirinya, bukan melalui sesuatu yang dipikirkan dan dirasakan oleh orang lain tentang siapa remaja sebenarnya. Terbentuknya penilaian positif dalam diri remaja berkaitan dengan penghargaan atas dirinya, yang nantinya akan mempengaruhi bagaimana remaja menampilkan potensi yang dimilikinya.

Beberapa penelitian menyimpulkan bahwa rendahnya *self esteem* pada remaja dapat menyebabkan berbagai permasalahan, terutama dalam berinteraksi sosial (Ling, dkk, 2002, h. 46). Burns (1993, h. 258) menyimpulkan bahwa individu dengan *self esteem* rendah menunjukkan perilaku berbeda dengan individu yang memiliki *self esteem* tinggi. Individu dengan *self esteem* rendah cenderung merasa terasing, merasa tidak disayangi, tidak dapat mengekspresikan diri dan terlalu lemah untuk mengatasi kekurangan yang dimiliki.

Self esteem menentukan kemampuan individu dalam mengelola potensi yang dibawanya sejak lahir. *Self esteem* bukan merupakan faktor yang dibawa sejak lahir tetapi merupakan faktor yang dipelajari dan terbentuk sepanjang pengalaman individu. *Self esteem* merupakan penilaian dan penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri. Goebel dan Brown (dikutip Tjahjaningsih, 1994, h.11) menyatakan bahwa remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan sangat membutuhkan harga diri, karena *self esteem* mencapai puncaknya pada masa remaja. Pada masa remaja individu akan mengenali dan mengembangkan seluruh aspek dalam dirinya, sehingga menentukan apakah individu tersebut akan memiliki *self esteem* yang positif atau negatif.

Penilaian dari individu lainnya terhadap segala atribut yang melekat pada diri remaja sangat berpengaruh terhadap penilaiannya terhadap diri sendiri. Atribut yang baik merupakan sesuatu yang membanggakan bagi remaja dan akan menaikkan harga dirinya, sebaliknya atribut buruk yang melekat pada dirinya akan dianggap memalukan dan dinilai merendahkan harga dirinya. *Self esteem* terdiri dari penerimaan, penghargaan, dan respon. Siswa yang memiliki *self esteem* akan tinggi akan lebih dapat berinteraksi dengan lingkungan sosial dan menghargai diri sendiri. Interaksi sosial yang baik dapat menuntun siswa pada penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah. Penyesuaian diri pada siswa untuk tahun pertama sekolah merupakan salah satu tuntutan lingkungan yang harus dipenuhi. Siswa yang mampu mengatasi situasi yang dihadapi dengan suatu tindakan merupakan salah satu indikator siswa untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Mengacu dari uraian latar belakang tersebut dapat dibuat rumusan masalah apakah *self esteem* berpengaruh dalam penyesuaian diri. Berdasarkan rumusan masalah tersebut peneliti tertarik untuk menguji secara empirik dengan mengadakan penelitian berjudul “Hubungan antara *Self Esteem* dengan Penyesuaian Diri Siswa tahun pertama SMA Krista Mitra Semarang”.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka pokok permasalahan yang akan diteliti adalah “apakah ada hubungan antara *self esteem* dengan penyesuaian diri siswa tahun pertama SMA Krista Mitra Semarang?”

3. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris dan mengetahui arah hubungan antara *Self Esteem* dengan Penyesuaian Diri Siswa tahun pertama SMA Krista Mitra Semarang. Peneliti bermaksud untuk mengetahui seberapa besar sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel *Self Esteem* dengan Penyesuaian Diri.

4. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoretis

Secara teoritis diharapkan mampu memberikan informasi yang berguna bagi kajian Psikologi Sosial yang berkaitan dengan *Self Esteem* dengan Penyesuaian Diri.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi subjek, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang Hubungan antara *Self Esteem* dengan Penyesuaian Diri Siswa tahun pertama SMA Krista Mitra Semarang.
- b. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tentang Hubungan antara *Self Esteem* dengan Penyesuaian Diri Siswa tahun pertama SMA Krista Mitra Semarang.
- c. Bagi peneliti lain, memberikan informasi dan hasil empiris sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya, khususnya tentang Hubungan antara *Self Esteem* dengan Penyesuaian Diri Siswa tahun pertama SMA Krista Mitra Semarang.

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Azwar (2005, h. 61), seorang peneliti perlu melakukan identifikasi terlebih dahulu terhadap variabel penelitiannya. Identifikasi variabel merupakan langkah penetapan variabel-variabel utama dalam penelitian dan penentuan fungsinya masing-masing. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian adalah:

1. Variabel kriterium : Penyesuaian Diri
2. Variabel prediktor : *Self Esteem*

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional penelitian merupakan batasan atau spesifikasi dari variabel-variabel penelitian yang secara kongkrit berhubungan dengan realitas yang akan diukur dan merupakan manifestasi dari hal-hal yang akan diamati dalam penelitian. Menurut Azwar (2005, h.74), definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Adapun definisi operasional variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri menurut Schneiders (dikutip Ali dan Asrori, 2006, h. 173) adalah merupakan usaha individu untuk mempertahankan diri terhadap semua norma serta berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dialami di dalam dirinya, yang berasal dari dalam atau luar individu agar terjadi hubungan yang menyenangkan antara individu dengan lingkungannya.

Penyesuaian diri diungkap melalui Skala Penyesuaian Diri yang disusun berdasarkan aspek penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial menurut Unger (2001, h. 132). Penyesuaian pribadi merupakan kemampuan individu untuk menerima diri. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu dan berinteraksi dengan individu lainnya.

Penyesuaian diri individu dapat dikatakan tinggi apabila skor skala penyesuaian diri yang diperoleh individu tergolong tinggi. Sebaliknya penyesuaian diri individu dikatakan rendah apabila skor skala penyesuaian diri yang diperoleh individu rendah.

2. Self Esteem

Self esteem merupakan pendapat individu sendiri tentang rasa keberhargaannya yang diekspresikan dalam sikap penerimaan atau penolakan yang menunjukkan sejauhmana individu percaya bahwa dirinya mampu, berarti, dan berharga. Data tentang *self esteem* dalam penelitian ini diungkap melalui Skala *Self Esteem* yang disusun berdasarkan aspek *self esteem* Coopersmith (dalam Buss, 1995, h. 178), yaitu aspek *power* (kekuasaan), *significance* (keberartian), *virtue* (kemampuan) dan *competence* (kebijakan).

Self esteem individu dapat dikatakan tinggi apabila skor skala *self esteem* yang diperoleh individu tergolong tinggi. Sebaliknya *self esteem* individu dikatakan rendah apabila skor skala *self esteem* yang diperoleh individu rendah.

C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas atau karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011, h. 55). Populasi penelitian ini ditentukan dengan karakteristik sebagai berikut :

1. Menduduki kelas X pada tahun ajaran 2011/2012 di SMA Krista Mitra Semarang. Alasan penelitian dilakukan di SMA Krista Mitra Semarang, adalah belum pernah dilakukan penelitian mengenai hubungan antara *self esteem* dengan penyesuaian diri pada siswa tahun pertama pada sekolah tersebut, serta adanya ijin dari pihak kepala sekolah untuk mengadakan penelitian di sekolah tersebut.
2. Subjek berusia 15-18 tahun, dengan pertimbangan bahwa usia tersebut termasuk dalam kategori remaja.

Di SMA Krista Mitra yang memenuhi karakteristik populasi sebanyak 121 siswa tahun pertama SMA Krista Mitra.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2011, h. 56). Teknik sampel secara representatif diperlukan suatu teknik sampling. Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel (Sugiyono, 2011, h. 81). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling* atau random kluster. Pengambilan sampel dengan cara kluster menurut Azwar (2001, h. 87) adalah melakukan randomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap subjek secara individual. Hadi (2004, h. 229) menambahkan bahwa kesimpulan dari penyelidikan kluster sampling tidak berlaku untuk individu-individu, melainkan untuk kluster-kluster sebagai keseluruhannya.

Seluruh siswa kelas X SMA Krista Mitra Semarang memiliki karakteristik yang homogen umur, perbedaan kelas tidak berpengaruh pada variabel yang diteliti karena berada pada rentang usia dalam tugas perkembangan yang sama, sehingga setiap kelas yang terpilih menjadi sampel penelitian yang diambil dengan random kelas dapat mewakili kelas-kelas lain yang berada pada populasi yang sama. Hal tersebut menjadi alasan peneliti memilih teknik *cluster random sampling*. Jumlah sampel penelitian adalah 73 siswa.

D. Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah metode skala. Skala psikologi sebagai alat ukur memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari berbagai bentuk alat pengumpulan data lainnya. menurut Azwar (2009, h. 4) karakteristik skala sebagai alat ukur psikologi adalah:

1. Stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur, melainkan mengungkapkan indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan, artinya meskipun subjek memahami pertanyaan atau pernyataan yang diberikan, tetapi subjek tidak mengetahui arah jawaban yang dikehendaki dari pertanyaan yang diajukan sehingga jawaban subjek sangat bergantung pada interpretasi subjek terhadap pertanyaan tersebut.
2. Skala psikologi selalu terdiri atas banyak aitem, karena atribut psikologi diungkap secara tidak langsung melalui indikator-indikator perilaku, sedangkan indikator perilaku diterjemahkan dalam bentuk-bentuk aitem. Jawaban subjek terhadap satu aitem baru merupakan sebagian dari banyak indikasi atribut yang diukur, sedangkan kesimpulan akhir baru dapat dicapai bila semua aitem telah dijawab oleh subjek.
3. Jawaban subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban “benar” atau “salah”. Semua jawaban dapat diterima sepanjang diberikan secara jujur dan sungguh-sungguh.

Model skala yang digunakan pada skala *self esteem* dan skala penyesuaian diri ini adalah model skala *Rensis Likert* yang terdiri dari empat kategori jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan

sangat tidak sesuai (STS). Penggunaan skala *Likert* ini sebenarnya sudah dimodifikasi, karena meniadakan pilihan jawaban netral (N). Jawaban tengah atau pilihan netral sengaja tidak disediakan karena tiga alasan (De Vellis, 1991, h. 69), yaitu :

- a. Alternatif jawaban tengah menimbulkan kecenderungan pada diri subjek untuk memilih jawaban tengah (*central tendency*).
- b. Jawaban tengah memiliki arti ganda, yaitu memilih sesuai dan tidak sesuai dalam cakupan sama besar, sehingga tidak dapat diartikan sesuai atau tidak sesuai dengan keadaan subjek.
- c. Penghilangan alternatif jawaban tengah memberikan kesempatan untuk melihat kecenderungan subjek ke arah positif atau negatif.

Respon positif terhadap item *favourable* akan diberi skor lebih tinggi dibandingkan respon negatif. Sebaliknya, respon positif pada item *unfavourable* akan diberi skor lebih rendah dibandingkan respon negatif (Azwar, 2005, h. 26), dengan rentang skor satu sampai empat. Alternatif jawaban pada aitem *favourable*, yaitu : SS, S, TS, STS, dengan skor 4, 3, 2, 1. Sedangkan alternatif jawaban pada aitem *unfavourable*, yaitu : SS, S, TS, STS, dengan skor 1, 2, 3, 4.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala penyesuaian diri dan skala *self esteem*.

1. Skala Penyesuaian Diri

Skala tersebut bertujuan untuk mengukur tingkat penyesuaian diri yang dimiliki oleh siswa. Skala penyesuaian diri terdiri dari 60 item yang disusun berdasarkan indikator penyesuaian diri dari Unger (2001, h. 132).

Aspek penyesuaian diri yang digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat dalam tabel.1 sebagai berikut:

Tabel 1.
Definisi Operasional Aspek Penyesuaian Diri

No	Aspek	Definisi Operasional
1.	Penyesuaian pribadi	Kemampuan individu untuk menerima diri demi tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya.
2.	Penyesuaian sosial	Terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu dan berinteraksi dengan individu lainnya.

Blue print skala penyesuaian diri dapat dilihat pada tabel 2. *Blue print* tersebut kemudian digunakan sebagai acuan dalam merancang distribusi aitem untuk skala yang akan diujicobakan. Rancangan sebaran aitem skala penyesuaian diri dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2.
Blue Print Skala Penyesuaian Diri

No	Aspek	Indikator	Item		Jml	Bbt (%)
			F	UF		
1.	Penyesuaian pribadi	Penerimaan Individu Terhadap Diri Sendiri.	3	4	7	12,5%
		Mampu Menerima Kenyataan.	4	4	8	12,5%
		Mampu mengontrol diri sendiri.	4	4	8	12,5%
		Mampu Mengarahkan Diri Sendiri.	4	3	7	12,5%
2.	Penyesuaian sosial	Memiliki hubungan interpersonal yang baik.	3	3	6	10%
		Memiliki simpati pada orang lain.	3	3	6	10%
		Mampu menghargai orang lain.	3	3	6	10%
		Ikut berpartisipasi dalam kelompok.	3	3	6	10%
		Mampu bersosialisasi dengan baik sesuai norma yang ada.	3	3	6	10%
Total			30	30	60	100%

Keterangan:

F : Favorabel

Uf : Unfavorabel

Tabel 3.
Rancangan Sebaran Aitem Skala Uji Coba Penyesuaian Diri

No	Aspek	Indikator	Item		Bobot (%)
			F	Uf	
1.	Penyesuaian pribadi	Penerimaan individu terhadap diri sendiri.	1,19,37	2,20,38,50	12,5%
		Mampu menerima kenyataan.	3,21,39,45	4,22,40,46	12,5%
		Mampu mengontrol diri sendiri.	5,23,41,47	6,24,42,48	12,5%
		Mampu mengarahkan diri sendiri.	7,25,43,49	8,26,44	12,5%

2.	Penyesuaian sosial	Memiliki hubungan interpersonal yang baik.	9,27,51	10,28,52	10%
		Memiliki simpati pada orang lain.	11,29,53	12,30,54	10%
		Mampu menghargai orang lain.	13,31,55	14,32,56	10%
		Ikut berpartisipasi dalam kelompok.	15,33,57	16,34,58	10%
		Mampu bersosialisasi dengan baik sesuai norma yang ada.	17,35,59	18,36,60	10%
Total			30	30	100%

2. Skala *Self Esteem*

Skala ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self esteem*. Skala *self esteem* terdiri dari 40 item yang disusun berdasarkan indikator *self esteem* dari Coopersmith (dalam Buss, 1995, h. 178). Aspek-aspek *self esteem* yang digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat dalam tabel.4 sebagai berikut:

Tabel 4.
Definisi Operasional Aspek *Self Esteem*

No	Aspek	Definisi Operasional
1.	<i>Power</i> (kekuasaan)	Kemampuan untuk mengatur dan mempengaruhi individu lainnya yang didasari oleh adanya pengakuan dan rasa hormat yang diterima individu lainnya, disebut juga dengan kekuatan.
2.	<i>Significance</i> (keberartian)	Penerimaan, perhatian dan afeksi yang diterima individu dari orang lain.
3.	<i>Virtue</i> (kemampuan)	Ketaatan kepada standar moral dan etika yang berlaku, individu berusaha menjauhi tingkah laku yang harus dihindari dan melakukan tingkah laku yang diperbolehkan atau diharuskan oleh moral, etika, dan agama.
4.	<i>Competence</i> (kebijakan)	Menunjukkan adanya suatu kemampuan terbaik dalam meraih tujuan untuk memenuhi tuntutan prestasi.

Adapun *blue print* dan daftar sebaran aitem dari skala *self esteem* dapat dilihat pada tabel 5 dan 6 di bawah ini :

Tabel 5.
Blue Print Skala Self Esteem

No	Aspek	Indikator	Item		Jml	Bbt (%)
			F	UF		
1.	<i>Power (kekuasaan)</i>	Kemampuan mengatasi lingkungan sekolah	3	3	6	25 %
		Memiliki kemandirian dalam bersikap	2	2	4	
2.	<i>Significance (keberartian)</i>	Penerimaan dari lingkungan sosial	3	3	6	25 %
		Popularitas dalam lingkungan sosial.	2	2	4	
3.	<i>Virtue (kemampuan)</i>	Berperilaku sesuai norma yang berlaku di sekolah	3	3	6	25%
		Memiliki sikap religiusitas	2	2	4	
4.	<i>Competence (kebijakan)</i>	Memiliki kemauan keras untuk belajar	3	3	6	25%
		Memiliki kedisiplinan	2	2	4	
Total			20	20	40	100%

Keterangan:

F : Favorabel

Uf : Unfavorabel

Tabel 6.
Rancangan Sebaran Aitem Skala Uji Coba Self Esteem

No	Aspek	Item		Jumlah		Bobot (%)
		Favorabel	Unfavorabel	F	UF	
1.	<i>Power (kekuasaan)</i>	5,13,21,29,37	4,12,20,28,36	5	5	25%
2.	<i>Significance (keberartian)</i>	3,11,19,27,35	6,14,22,30,38	5	5	25%
3.	<i>Virtue (kemampuan)</i>	7,15,23,31,39	2,10,18,26,34	5	5	25%
4.	<i>Competence (kebijakan)</i>	1,9,17,25,33	8,16,24,32,40	5	5	25%
Total				20	20	100%

E. Daya Beda Aitem, Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Daya Beda Aitem

Pemilihan item yang baik dilakukan dengan melihat indeks daya beda item. Indeks daya beda diketahui dengan menghitung koefisien korelasi antara setiap skor pernyataan dengan skor total skala. Daya beda item menunjukkan sejauh

mana item fungsinya sama dengan fungsi ukur tes yang dikehendaki dan mampu membedakan antara individu yang memiliki atribut diukur dengan individu yang tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2008, h. 59).

Setelah skala psikologi diuji coba (*try out*), akan dilakukan seleksi item. Rumus yang digunakan untuk menghitung indeks daya beda item adalah formula *Product Moment* dari *Pearson*, dengan rumus dasar sebagai berikut:

$$r_{ix} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{(N(\sum X^2) - (\sum X)^2)\}(N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara skor item dan skor skala

$\sum X$ = Jumlah skor total item

$\sum Y$ = Jumlah skor total subjek

$\sum xy$ = Jumlah hasil perkalian skor item dengan skor subjek

Guna mempermudah perhitungannya, maka akan digunakan program *SPSS (Statistical Packages for Social Science)* versi 17.0 untuk mencari korelasi item total. Semakin tinggi koefisien korelasi positif antara skor item dengan skor skala berarti semakin tinggi konsistensi antara item tersebut dengan skala secara keseluruhan yang berarti semakin tinggi daya bedanya. Bila koefisien korelasinya rendah mendekati nol berarti fungsi item tersebut tidak cocok dengan fungsi ukur skala dan daya bedanya tidak baik. Bila koefisien korelasi yang dimaksud ternyata berharga negatif berarti terdapat cacat serius pada item yang bersangkutan (Azwar, 2008, h. 59). Besarnya koefisien korelasi item-total bergerak dari 0 sampai dengan 1,00 dengan tanda positif atau negatif. Semakin baik daya diskriminasi item maka koefisien korelasinya semakin mendekati angka 1,00.

Kriteria pemilihan item berdasar korelasi item total, biasanya digunakan batasan $r_{xy} \geq 0,30$. Semua item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya pembedanya dianggap memuaskan. Apabila item yang memiliki indeks daya diskriminasi sama dengan atau lebih besar daripada 0,30 jumlahnya melebihi jumlah item yang direncanakan untuk dijadikan skala maka dapat dipilih item-item yang memiliki indeks diskriminasi tertinggi. Sebaliknya apabila jumlah item yang lolos ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, maka dapat dipertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria 0,30 menjadi 0,25 agar jumlah item yang diinginkan mencukupi (Azwar, 2008, h. 65).

2. Validitas Alat Ukur

Instrument yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Validitas atau kesahihan berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur (Sugiyono, 2009, h. 348). Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah suatu alat ukur mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya (Azwar, 2008, h. 99).

Validitas tes pada penelitian ini berupa validitas isi yaitu sejauh mana tes yang merupakan seperangkat soal mengukur apa yang dimaksud untuk diukur berdasarkan derajat representatifnya (Suryabrata, 2004, h. 41). Validitas isi

berkaitan dengan validitas muka dan validitas logik. Validitas muka berupa meyakinkan tidaknya bentuk alat ukur. Validitas logik untuk mengungkap sejauhmana isi tes merupakan representasi atribut (seperti dalam *blue print*). Pada tahap ini dilakukan pemeriksaan sejauh mana isi skala mewakili ciri-ciri atribut yang hendak diukur sebagaimana dalam kawasan ukurnya (Azwar, 2008, h. 103).

Validitas alat ukur dihitung dengan formula korelasi *product moment*. Koefisien validitas alat ukur yang berada diatas angka 0,30-0,50 telah dapat memberikan kontribusi terhadap efisiensi dalam suatu penelitian (Cronbach dalam Azwar, 2008, h. 103)

3. Reliabilitas Alat Ukur

Pengujian reliabilitas alat ukur bertujuan untuk mengukur tingkat konsistensi (keajegan) atau ketetapan suatu alat ukur dalam menilai kemampuan seseorang yang tidak berubah atau tetap sama hasilnya. Uji reliabilitas alat ukur penelitian menggunakan pendekatan konsistensi internal. Pendekatan ini dipandang ekonomis, praktis, dan berefisiensi tinggi sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasi pada populasi (Azwar, 2008, h. 83).

Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$), angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1,00. Koefisien reliabilitas dianggap memuaskan apabila mencapai minimal ($r_{xx'}$) = 0,90. Koefisien reliabilitas mencerminkan hubungan skor skala yang diperoleh dengan skor murni, maka dengan ($r_{xx'}$) = 0,90 berarti variasi yang tampak pada skor skala mampu mencerminkan 90% dari variasi pada skor murni subjek yang bersangkutan, dan 10% disebabkan oleh variasi eror atau kesalahan pengukuran (Azwar, 2008, h. 96)

Perhitungan koefisien reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach*, dengan bantuan program komputer *Statistical Packages for Social Sciences* (SPSS) Versi 17.0. Semakin besar koefisien reliabilitas maka semakin kecil kesalahan pengukuran dan semakin reliabel alat ukurnya. Sebaliknya, jika koefisien reliabilitasnya semakin kecil berarti semakin besar kesalahan pengukuran dan semakin tidak reliabel alat ukur tersebut. Reliabilitas alat ukur menunjukkan sejauhmana hasil pengukuran dengan alat tersebut dapat dipercaya. Hal ini ditunjukkan oleh taraf keajegan (konsistensi) skor yang diperoleh oleh para subyek yang diukur dengan alat yang sama, atau diukur dengan alat yang setara pada kondisi yang berbeda (Suryabrata, 2007, h. 29).

F. Metode Analisis Data

Metode analisa data merupakan suatu metode yang digunakan untuk mengelola data, menganalisa data hasil penelitian untuk diuji kebenarannya sehingga akan diperoleh suatu kesimpulan dari penelitian tersebut. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis regresi (anareg) sederhana menggunakan bantuan program SPSS versi 17.0. Anareg sederhana digunakan untuk mencari korelasi, mengetahui signifikansi dan arah hubungan variabel antara variabel bebas (*self esteem*) dengan variabel tergantung (penyesuaian diri), dan mencari sumbangan efektif variabel bebas (*self esteem*).

Menurut Sugiyono (2009, h. 260), analisis regresi digunakan untuk memprediksikan seberapa jauh perubahan nilai variabel tergantung, bila nilai variabel bebas dimanipulasi. Dampak dari penggunaan analisis regresi dapat digunakan untuk memutuskan apakah meningkat dan menurunnya variabel penyesuaian diri dapat dilakukan melalui meningkatkan dan menurunkan keadaan variabel *self esteem*. Anareg sederhana didasarkan pada hubungan fungsional ataupun kausal satu variabel bebas dengan satu variabel tergantung.

Anareg sederhana dapat dilakukan dengan asumsi hubungan variabel bebas dan variabel tergantung berbentuk linier. Hubungan yang bersifat linier apabila peningkatan variasi pada variabel bebas diikuti secara konsisten oleh peningkatan pada variabel tergantung, demikian juga penurunannya (Winarsunu, 2004, h. 184). Anareg sederhana dapat dilakukan dengan terlebih dahulu menguji apakah distribusi data berbentuk linier atau tidak dengan uji linieritas. Uji linieritas yang diharapkan adalah harga F empirik lebih kecil daripada F teoretik, yaitu berarti bahwa dalam distribusi data yang diteliti berbentuk linier. Apabila F empirik lebih besar daripada F teoretik berarti data yang diteliti tidak linier, sehingga anareg linier sederhana tidak dapat digunakan, tetapi dapat menggunakan anareg non-linier.

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Prosedur dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancha Penelitian

Peneliti sebelum melakukan penelitian perlu memahami tempat pelaksanaan penelitian. Sesuai dengan karakteristik populasi dalam penelitian ini yaitu kelas I SMA, maka ditetapkan penelitian dilakukan di SMA Krista Mitra. Adapun yang menjadi pertimbangan peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut adalah berikut:

- a. Ciri-ciri subjek yang akan diteliti memenuhi syarat tercukupinya tujuan peneliti siswa tahun pertama di SMA Krista Mitra rata-rata memiliki permasalahan dalam penyesuaian diri.
- b. Beberapa siswa tahun pertama di SMA Krista Mitra berasal dari luar kota Semarang.

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas I dengan pertimbangan siswa tersebut mengalami situasi berada jauh dari pantauan orang tua serta harus dapat menyesuaikan diri dengan sekolah baru. SMA Krista Mitra bekerja sama dengan Goulburn Valley Grammar School Shepperton Australia dalam hal pertukaran pelajar.

Pembangunan SMA Kriisa Mitra pertama selesai tanggal 15 Maret 1992. Pada tanggal inilah merupakan momentum yang penting bagi SMA Kriisa Mitra, karena pada tanggal tersebut telah ditandatangani prasasti peresmian SMA Kriisa Mitra oleh Bp. Sutrisno Suharto (Walikota Madya Dati II Semarang) sekaligus menandai telah dibukanya pendaftaran calon siswa SMA Kriisa Mitra kelas I untuk tahun ajaran 1992-1993.

SMA Krista Mitra merupakan sebuah sekolah modern, sekolah yang memiliki prospek masa depan. Sistem pembelajaran berbasis *Multimedia Technology* dimana teknologi multimedia menjadi bagian dari pembelajaran sehari-hari, serta mengedepankan pada *humanistik learning approach*, yaitu pendekatan belajar yang menekankan pada penghargaan akan martabat dan potensi individu siswa serta suasana akrab dan dekat dalam hubungan kemitraan yang harmonis antara siswa dengan guru dalam proses belajar mengajar. SMA Krista Mitra terdiri dari 37 guru termasuk kepala sekolah dengan 24 staf serta karyawan.

SMA Krista Mitra menerapkan sistem belajar yang padat. Selain muatan kurikulum reguler yang mengacu pada Kurikulum Berbasis Kompetensi tahun 2004, kepada para siswa diberikan pula kemungkinan-kemungkinan pengembangan diri yang lebih luas untuk memiliki berbagai keterampilan hidup (*life skill*) melalui berbagai kegiatan pengayaan, vocational training dan kegiatan ekstrakurikuler yang variatif, inovatif dan bermutu. Fasilitas yang disediakan adalah laboratorium bahasa, fisika, kimia, biologi, Audio Visual, dan Green House. Seleksi untuk SMA Krista Mitra menggunakan test intelegensi dan test kepribadian.

Ruang kelas SMA Krista Mitra dikondisikan untuk terjadinya proses interaksi belajar mengajar yang efektif dan efisien. Dengan hanya menyediakan maksimal 25 meja dan kursi (satu siswa satu meja/*single table system*) dan dilengkapi dengan fasilitas AC (*Air Conditioner*) diharapkan siswa dapat belajar dengan nyaman di dalam kelas. Dengan system ini diharapkan ikut mendorong kemandirian belajar siswa di sekolah.

SMA Krista Mitra terdiri dari laboratorium komputer terdapat 30 unit personal computer, laboratorium fisika dan laboratorium biologi untuk melakukan kegiatan praktek, eksperimen/percobaan, demonstrasi, observasi, pengamatan, dll, serta laboratorium bahasa untuk melakukan kegiatan pembelajaran bahasa Inggris, bahasa Indonesia, maupun bahasa Mandarin (Ekstrakurikuler) dan juga perpustakaan sekolah.

Visi dan motivasi dasar adalah pembangunan SMA Krista Mitra adalah ingin selalu tampil menjadi sekolah modern sekolah prospek masa depan yang berorientasi pada kualifikasi pembinaan untuk menghasilkan alumnus yang mandiri, kreatif, dinamis dan berhasrat terus maju. Misi SMA Krista Mitra adalah mendidik generasi muda dalam pendidikan formal menjadi generasi muda yang beriman dan kompeten sehingga berguna bagi masyarakat, bangsa dan negara. Hal ini tersirat dalam motto sekolah “ CREDO ET INTELIGAM “.

Jalur penerimaan siswa SMA Krista Mitra dibagi menjadi 3 jalur yaitu pertama adalah jalur prestasi merupakan jalur khusus bagi siswa yang berprestasi dari SMP manapun. Pada jalur ini siswa tidak mengikut test. Seleksi hanya berdasarkan data raport kelas 1 dan 2. Kedua adalah jalur penelusuran dan minat merupakan jalur umum bagi siswa dari SMP manapun. Seleksi berdasarkan raport test akademik, dan psikotest. Biaya masuk lebih ringan dari jalur reguler. Ketiga adalah jalur regular merupakan jalur sama bagi siswa SMP maupun dimana seleksi berdasarkan dari raport, test akademik dan psikotest. Jalur reguler waktunya bersama dengan pendaftaran pada siswa baru dari sekolah lain.

2. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian dilakukan agar penelitian berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang diharapkan. Persiapan tersebut meliputi pengurusan ijin dan penyusunan skala yang akan digunakan dalam penelitian.

a. Persiapan Administrasi.

Persiapan administrasi dilakukan dengan mengajukan ijin penelitian kepada pihak-pihak yang terkait dalam pelaksanaan penelitian.

1. Peneliti meminta surat pengantar dari Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro untuk melakukan penggalan informasi/data. Surat pengantar tersebut bernomor 152/UN7.3.11.1/PP/2012.
2. Surat Pengantar permohonan ijin tersebut kemudian diajukan pada Kepala Sekolah SMA Krista Mitra melalui staf Tata Usaha SMA Krista Mitra yang kemudian ditembuskan kepada bagian Wakil Kepala Sekolah Bidang Kurikulum untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian.
3. Peneliti mendapatkan ijin dari Kepala Sekolah SMA Krista Mitra untuk melakukan survey awal dan mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian.
4. Setelah selesai mendapatkan data awal yang diperlukan kemudian peneliti mengajukan surat ijin kepada Kepala Sekolah SMA Krista Mitra dengan nomor surat 718/UN7.3.11.1/PP/2012 untuk melakukan uji coba penelitian serta penelitian kepada siswa tahun pertama SMA Krista Mitra.
5. Setelah proses perijinan selesai, peneliti diijinkan untuk melakukan uji coba penelitian kemudian dilanjutkan penelitian dengan catatan tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar. Peneliti mendapatkan surat telah melakukan penelitian dengan nomor surat 212/SMA.KM/S.KET/IV/12.

b. Persiapan Alat Ukur.

Persiapan alat ukur yang berupa skala dengan mengidentifikasi kawasan ukur, operasionalisasi konsep, penyusunan *blue print*, dan penulisan aitem. Skala yang akan digunakan adalah Skala Penyesuaian Diri dan Skala *Self Esteem*.

c. Uji Coba Alat Ukur.

Uji coba penelitian dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas skala pengukuran yang selanjutnya akan digunakan dalam penelitian. Skala penelitian di uji coba kan pada subjek yang memiliki karakteristik sama dengan subjek penelitian.

Uji coba penelitian dilaksanakan di ruang kelas SMA Krista Mitra. selama tidak mengganggu kegiatan belajar. Jumlah subjek yang digunakan dalam uji coba skala penelitian sebanyak 48 siswa tahun pertama SMA Krista Mitra. Uji coba dilaksanakan secara menyeluruh kepada 48 siswa tahun pertama SMA Krista Mitra. Jadwal pelaksanaan *Try Out* disajikan pada tabel 7.

Tabel 7
Jadwal Pelaksanaan Try Out

No	Hari/Tanggal	Kelas	Waktu	Jumlah Subjek Uji Coba
1	Selasa, 01-5-2012	X-2	12.15-13.15	24
2	Rabu, 02-05-2012	X-3	13.15-13.45	24
TOTAL				48

d. Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala.

Hasil uji coba yang telah dilakukan perlu ditabulasi dan dianalisis untuk mengetahui validitas aitem dan reliabilitas skala. Validitas aitem ditunjukkan dengan indeks daya beda aitem (r_{iy}) yang diperoleh melalui teknik korelasi *Product Moment Pearson*, sedangkan reliabilitas alat ukur (α) diketahui melalui *Alpha Cronbach*. Kedua tehnik analisis tersebut dilakukan menggunakan program komputer *Statistical Package For Social Science (SPSS) For Windows Release* versi 17.0.

Sebagai kriteria pemilihan aitem berdasar korelasi aitem total, biasanya digunakan batasan indeks daya beda aitem $\geq 0,30$. Semakin tinggi korelasi positif antara skor aitem-aitem dengan skor tes berarti semakin tinggi konsistensi antara aitem tersebut dengan tes keseluruhan, yang berarti pula semakin tinggi daya bedanya. Oleh karena itu, dalam penelitian ini digunakan standar minimal daya beda aitem adalah $\geq 0,30$ untuk memilih aitem yang daya bedanya memuaskan. Hasil perhitungan daya beda aitem dan reliabilitas skala penelitian ditunjukkan secara lebih rinci dalam keterangan berikut

1. Skala Penyesuaian Diri

Jumlah aitem yang digunakan saat uji coba adalah 60 aitem, kemudian hasil uji coba tersebut dianalisis dengan menggunakan SPSS versi 17.0 untuk mendapatkan hasil indeks daya beda. Berdasarkan analisis tersebut didapatkan hasil indeks daya beda berkisar antara 0,09 sampai 0,787 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,967. Setelah itu dilakukan analisis lagi dan diperoleh 50 aitem valid dengan indeks daya beda sebesar 0,314 sampai dengan 0,795 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,974. ringkasan selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 berikut.

Tabel 8
Indeks Daya Beda Aitem dan Reliabilitas
Skala Penyesuaian Diri

Skala	Rix Minimum	Rix Maksimum	Koefisien Reliabilitas (α)
Putaran Pertama (N=60)	0,09	0,787	0,967
Putaran Kedua (N=50)	0,314	0,795	0,974

Berdasarkan hasil analisis diperoleh 50 aitem valid yang terdiri atas 26 aitem favorable dan 24 aitem unfavorabel. Rincian selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 berikut :

Tabel 9
Sebaran Aitem Valid dan Gugur Skala Penyesuaian Diri

No	Aspek	Indikator Perilaku	F		Uf		Jml	
			V	G	V	G	V	G
1.	Penyesuaian Pribadi	Penerimaan individu terhadap diri sendiri.	1,19, 37		2,20, 38,50		7	
		Mampu menerima kenyataan.	21,39, 45	3	22,40, 46	4	6	2
		Mampu mengontrol diri sendiri.	5,23, 41	4 7	6,24, 48	42	6	2
		Mampu mengarahkan diri sendiri.	7,25, 49	4 3	8,26, 44		6	1
2.	Penyesuaian Sosial	Memiliki hubungan interpersonal yang baik.	9,27, 51		10,28	52	5	1
		Memiliki simpati pada orang lain.	11,29, 53		12,30, 54		6	
		Mampu menghargai orang lain.	13,31, 55		32,56	14	5	1

		Ikut berpartisipasi dalam kelompok.	15,33, 57		16,34	58	5	1
		Mampu bersosialisasi dengan baik sesuai norma yang ada.	17,35	59	18,60	36	4	2
		Total	26	4	24	6	50	10

Dengan demikian aitem-aitem tersebut dapat digunakan untuk penelitian disusun kembali seperti pada tabel 10 berikut :

Tabel 10
Distribusi Aitem Valid Skala Penyesuaian Diri

Aspek	Indikator Perilaku	Aitem		Jml	Bobot (%)
		F	Uf		
Penyesuaian Pribadi	Penerimaan individu terhadap diri sendiri.	1(1),19(19), 37(37)	2(2),20(20), 38(38), 50(50)	7	11,1 %
	Mampu menerima kenyataan.	21(3),39(21), 45(39)	22(4), 40(22), 46(40)	6	11,1 %
	Mampu mengontrol diri sendiri.	5(5),23(23), 41(41)	6(6),24(24), 48(42)	6	11,1 %
	Mampu mengarahkan diri sendiri.	7(7),25(25), 49(43)	8(8),26(26), 44(44)	6	11,1 %
Penyesuaian Sosial	Memiliki hubungan interpersonal yang baik.	9(9),27(27), 51(45)	10(10), 28(28)	5	11,1 %
	Memiliki simpati pada orang lain.	11(11), 29(29), 53(46)	12(12), 30(30), 54(47)	6	11,1 %
	Mampu menghargai orang lain.	13(13), 31(31), 55(48)	32(14), 56(32)	5	11,1 %
	Ikut berpartisipasi dalam kelompok.	15(15), 33(33), 57(49)	16(16), 34(34)	5	11,1 %
	Mampu bersosialisasi dengan baik	17(17), 35(35)	18(18), 60(36)	4	11,1 %

	sesuai norma yang ada.				
	Total	26	24	50	100%

Keterangan :

Nomor aitem tanda kurung (...) dan dicetak tebal adalah nomor baru aitem yang digunakan dalam penelitian.

2. Skala *Self Esteem*

Jumlah aitem yang digunakan saat uji coba adalah 40 aitem, kemudian hasil uji coba tersebut dianalisis dengan menggunakan SPSS versi 17.0 untuk mendapatkan hasil indeks daya beda. Berdasarkan analisis tersebut didapatkan hasil indeks daya beda berkisar antara 0,040 sampai 0,770 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,926. Setelah itu dilakukan analisis lagi dan diperoleh 32 aitem valid dengan indeks daya beda sebesar 0,307 sampai dengan 0,795 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,942. ringkasan selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11 berikut.

Tabel 11
Indeks Daya Beda Aitem dan Reliabilitas
Skala *Self Esteem*

Skala	Rix Minimum	Rix Maksimum	Koefisien Reliabilitas (α)
Putaran Pertama (N=40)	0,040	0,770	0,926
Putaran Kedua (N=32)	0,307	0,795	0,942

Berdasarkan hasil analisis diperoleh 40 aitem valid yang terdiri atas 16 aitem favorable dan 16 aitem unfavorabel. Rincian selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12 berikut :

Tabel 12
Sebaran Aitem Valid dan Gugur Skala *Self Esteem*

No	Aspek	Item				Jml	
		F		Uf		V	G
		V	G	V	G		
1.	Power (kekuasaan)	5,21,37	13,29,	4,20,28,36	12	7	3
2.	Significance (keberartian)	3,19,27	11,35	6,14,22,30,38		8	2
3.	Virtue (kemampuan)	7,15,23,31,39		2,26,34	10,18	8	2

4.	<i>Competence (kebijakan)</i>	1,9,17,25,33		8,24,32,40	16	9	1
Total		16	4	16	4	32	8

Dengan demikian aitem-aitem tersebut dapat digunakan untuk penelitian disusun kembali seperti pada tabel 13 berikut :

Tabel 13
Distribusi Aitem Valid Skala *Self Esteem*

No	Aspek	Item		Jumlah	Bobot
		Favorabel	Unfavorabel		
1.	<i>Power (kekuasaan)</i>	5(5),21(13),37(21)	4(4),20(12),28(20),36(27)	7	25%
2.	<i>Significance (keberartian)</i>	3(3),19(11),27(19)	6(6),14(14),22(22),30(26),38(31)	8	25%
3.	<i>Virtue (kemampuan)</i>	7(7),15(15),23(23),31(30),39(32)	2(2),26(10),34(18)	8	25%
4.	<i>Competence (kebijakan)</i>	1(1),9(9),17(17),25(25),33(28)	8(8),24(16),32(24),40(29)	9	25%
Total				32	100%

Keterangan :

Nomor aitem tanda kurung (...) dan dicetak tebal adalah nomor baru aitem yang digunakan dalam penelitian.

3. Pelaksanaan penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 29, 30 dan 31 Mei 2012. Pengambilan data penelitian dilakukan dengan menggunakan dua buah skala yang telah diujicobakan, yaitu Skala *Self Esteem* yang terdiri 32 aitem dan Skala Penyesuaian Diri yang terdiri dari 50 aitem. Pelaksanaan penelitian berlokasi di SMA Krista Mitra di ruangan X-1, X-4 dan X5. Teknik sampling yang digunakan adalah studi populasi yaitu dengan cara mengambil subjek yang telah di ikutkan pada uji coba. Waktu pelaksanaan penelitian secara rinci ditampilkan dalam tabel 14 berikut :

Tabel 14
Rincian Waktu Pelaksanaan Penelitian

No	Hari/Tanggal	Kelas	Waktu	Jumlah Siswa
1.	Selasa, 29 Mei 2012	X-4	10.45-11.15	24
2.	Rabu, 30 Mei 2012	X-1	13.15-13.45	24
3.	Kamis, 31 Mei 2012	X-5	11.15-12.00	25
Total				73

Peneliti menyediakan 73 skala. Skala yang dibagikan kepada siswa kelas X SMA Krista Mitra Semarang. Peneliti masuk ke tiap kelas diantar oleh guru bagian wakil kurikulum. Pada saat pelaksanaan penelitian, peneliti diberi waktu oleh guru bagian wakil kurikulum, kemudian diberikan jadwal waktu dari pembimbing peneliti untuk kelas yang akan dilaksanakan penelitian oleh peneliti. Peneliti terlebih dahulu memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud kedatangan peneliti sebelum subjek mengerjakan skala penelitian yang diberikan. Peneliti kemudian menjelaskan tentang cara mengerjakan skala dan memberikan contoh mengerjakannya. Peneliti tetap menunggu di dalam ruangan sampai selesai mengerjakan dan menyerahkannya kembali pada peneliti.

a. Populasi dan Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa tahun pertama SMA Krista Mitra yang berjumlah 73 siswa terdiri dari siswa kelas X-1 berjumlah 24 siswa, siswa kelas X-4 berjumlah 24 siswa dan siswa kelas X-5 berjumlah 25 siswa. Siswa yang menjadi subjek penelitian adalah siswa yang sesuai dengan karakteristik subjek yang telah ditetapkan terlebih dahulu oleh penulis.

Karakteristik subjek penelitian sebagai berikut:

1. Siswa tahun pertama SMA Krista Mitra.
Masih berstatus aktif dan terdaftar sebagai siswa SMA Krista Mitra.
2. Termasuk dalam kategori remaja awal, yaitu berusia 15-18 tahun.
Siswa SMA mengalami masa peralihan, masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Dalam masa peralihan ini remaja SMA berada pada posisi yang sangat rentan oleh berbagai pengaruh dari luar, sehingga muncul ketidakseimbangan pada dirinya berupa emosi yang sangat labil.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling* atau random klaster. Pengambilan sampel dengan cara klaster menurut Azwar (2001, h. 87) adalah melakukan randomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap subjek secara individual. Hadi (2004, h. 229) menambahkan bahwa kesimpulan dari penyelidikan klaster sampling tidak berlaku untuk individu-individu, melainkan untuk klaster-klaster sebagai keseluruhannya.

Seluruh siswa kelas X SMA Krista Mitra Semarang memiliki karakteristik yang homogen umur, perbedaan kelas tidak berpengaruh pada variabel yang diteliti karena berada pada rentang usia dalam tugas perkembangan yang sama, sehingga setiap kelas yang terpilih menjadi sampel penelitian yang diambil dengan random kelas dapat mewakili kelas-kelas lain yang berada pada populasi yang sama. Hal tersebut menjadi alasan peneliti memilih teknik *cluster random sampling*. Jumlah sampel penelitian adalah 121 siswa.

Dalam pelaksanaannya, proses pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara membagikan skala pada seluruh siswa di setiap kelas yang telah ditetapkan sebagai kelas untuk penelitian. Pelaksanaan penelitian diawasi langsung oleh peneliti pada tiap kelas.

C. Analisis Data dan Interpretasi

Analisis data bertujuan untuk menguji hipotesis yang diajukan dan membuktikan kebenaran dari hipotesis yang telah diajukan. Analisis terhadap data yang diperoleh dalam penelitian ini dilakukan setelah terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data yang diperoleh.

1. Uji Asumsi.

Uji asumsi bertujuan untuk mengetahui terpenuhinya atau tidaknya syarat-syarat yang diperlukan suatu data agar dapat dianalisis. Berdasarkan jenis analisis yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis regresi, maka uji asumsi yang diperlukan adalah uji normalitas dan uji linearitas data hasil penelitian.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas untuk melihat penyimpangan frekuensi observasi distribusi gejala yang diteliti dari frekuensi teoretik kurva normal, atau dengan kata lain untuk mengetahui normal tidaknya sebaran skor variabel *self esteem* dan variabel penyesuaian diri. Uji normalitas sebaran data penelitian ini yang menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit Test*. Rangkuman uji normalitas pada variabel *self esteem* dan penyesuaian diri dapat dilihat pada tabel 15 berikut

Tabel 15
Uji Normalitas Sebaran Data
***Self Esteem* dan Penyesuaian Diri**

Variabel	<i>Kolmogorov-SmirnovZ</i>	P (P > 0,05)	Bentuk
Penyesuaian Diri	0,821	0,510	Normal
Harga Diri	0,718	0,681	Normal

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh, sebaran data variabel penyesuaian diri dan *self esteem* mempunyai nilai *Kolmogorov-Sminorv* yaitu 0,821 dan 0,718 dan nilai probabilitas yaitu 0,510 dan 0,681 ($p > 0,05$) mengindikasikan bahwa sebaran data kedua variabel normal dan berarti uji normalitas terpenuhi.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linier tidaknya suatu distribusi data penelitian. Hubungan yang linear menunjukkan bahwa perubahan pada variabel bebas akan cenderung diikuti oleh perubahan variabel tergantung dengan membentuk garis linear. Uji linieritas di sini dilakukan untuk mengetahui apakah antara variabel penyesuaian diri dan variabel *self esteem* berhubungan secara linier.

Uji linearitas hubungan antara variabel penyesuaian diri dengan variabel *self esteem* mendapatkan hasil $F_{Lin} = 86,183$ dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut adalah linear. Hasil uji linear kedua variabel disajikan pada tabel 16 berikut:

Tabel 16
Uji linearitas *Self Esteem* dan Penyesuaian Diri

Nilai F	Signifikansi	P
86,183	0,000	$p < 0,005$

Terpenuhinya kedua uji asumsi di atas berarti metode analisis regresi dapat digunakan untuk memprediksi hubungan *self esteem* dengan penyesuaian diri.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dimaksud untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan *self esteem* siswa tahun pertama SMA Krista Mitra Semarang. Berdasarkan *output* dari hasil analisis regresi sederhana diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,740 pada $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi maka akan tinggi pula *self esteem*. Sebaliknya, semakin rendah penyesuaian diri maka semakin rendah *self esteem*.

Nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self esteem* dengan penyesuaian diri. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis adanya hubungan positif antara *self esteem* dengan penyesuaian diri siswa tahun pertama SMA Krista Mitra Semarang dapat diterima. Perhitungan statistik selengkapnya disajikan pada tabel 17 dan 18 berikut:

Tabel 17
Deskriptif Statistik Penelitian

Variabel	Rata-rata	Standar Deviasi	N
Penyesuaian Diri	117,11	32,257	73

<i>Self Esteem</i>	74,11	17,875	73
--------------------	-------	--------	----

Tabel 18
Rangkuman Analisis Regresi Penyesuaian Diri dan *Self Esteem*

<i>Model</i>	<i>Sum of Square</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	F	<i>Sig</i>
<i>Regression</i>	41075,858	1	41075,858	86,183	0,000
<i>Residual</i>	33839,265	71	476,609		
Total	74915,123	72			

Pengaruh variabel prediktor yaitu *self esteem* terhadap penyesuaian diri sebagai variabel kriterium dapat dilihat dari koefisien regresi antara kedua variabel yang dapat dilihat dalam tabel 19 berikut:

Tabel 19
Konstanta dan Koefisien Regresi

<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Standardized Coefficient</i>	T	<i>Sig.</i>
	B		Beta		
Konstanta	18,082	10,969		1,649	0,104
<i>Self Esteem</i>	1,336	0,144	0,740	9,284	0,000

Dependent Variable : Penyesuaian Diri.

Hasil analisis regresi selain dapat menunjukkan arah dan kekuatan hubungan kedua variabel penelitian, dapat digunakan pula untuk mengetahui besarnya sumbangan variabel prediktor terhadap variabel kriterium. Skor (r) atau koefisien determinasi dapat menunjukkan besarnya sumbangan efektif variabel *self esteem*. Skor (r) dapat dilihat dalam tabel 20 berikut ini:

Tabel 20
Koefisien Determinasi Penelitian

<i>Variabel</i>	R	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
<i>Self Esteem</i> dan Penyesuaian Diri	0,740	0,548	0,542	21,831

3. Deskripsi Subjek Penelitian

Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis. Berdasarkan skor yang didapat, maka diperoleh gambaran umum

mengenai *Self Esteem* dengan Penyesuaian Diri siswa tahun pertama SMA Krista Mitra Semarang. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh *mean* empirik, *mean* hipotetik, standar deviasi empirik dan standar deviasi hipotetik.

Tabel 21
Gambaran Umum Hasil Skor Variabel-Variabel Penelitian

Variabel	Statistik	Hipotetik	Empirik
Penyesuaian Diri	Skor Minimal	50	64
	Skor Maksimal	200	191
	<i>Mean</i>	125	117,11
	Standar Deviasi	25	32,257
<i>Self Esteem</i>	Skor Minimal	32	42
	Skor Maksimal	128	119
	<i>Mean</i>	80	74,11
	Standar Deviasi	16	17,875

Tabel 21 di atas merupakan deskriptif statistik yang akan digunakan untuk menentukan kategorisasi subjek penelitian dalam tiap variabel. Menurut Azwar (2003, h. 107) tujuan kategorisasi ini adalah untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut kontinum berdasar atribut yang diukur.

Kategorisasi bersifat relatif sehingga peneliti dapat menetapkan secara subjektif luasnya interval yang mencakup setiap kategori. Peneliti dapat menetapkan lima kategorisasi sesuai dengan tingkat diferensiasi yang dikehendaki. Penelitian ini dibuat lima kategorisasi yaitu jenjang sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Penetapan kategorisasi didasarkan pada satuan deviasi standar dengan rentangan angka-angka minimal dan maksimal secara teoritis. Norma dalam pembuatan kategorisasi dapat dilihat pada tabel 22 dengan memperhitungkan rentangan angka-angka minimal-maksimal teoritiknya. Berikut kategorisasi untuk variabel Penyesuaian Diri dan *Self Esteem*.

Tabel 22
Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Subjek Penelitian
Variabel Penyesuaian Diri

Norma Kategorisasi	Skor	Kategori
$x \leq \mu - 1,5 \text{ SD}$	$x \leq 87,5$	Sangat Rendah
$\mu - 1,5 \text{ SD} < x \leq \mu - 0,5 \text{ SD}$	$87,5 < x \leq 112,5$	Rendah
$\mu - 0,5 \text{ SD} < x \leq \mu + 0,5 \text{ SD}$	$112,5 < x \leq 137,5$	Sedang
$\mu + 0,5 \text{ SD} < x \leq \mu + 1,5 \text{ SD}$	$137,5 < x \leq 162,5$	Tinggi
$\mu + 1,5 \text{ SD} < x$	$162,5 < x$	Sangat Tinggi

Gambar 1
Kategorisasi Penyesuaian Diri dan Distribusi Subjek Dalam Penelitian

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
15 subjek	21 subjek	18 subjek	11 subjek	8 Subjek
20,5%	28,8%	24,7%	15,1%	11,0%
	87,5	112,5	137,5	162,5

Berdasarkan gambar 1 dapat dilihat bahwa terdapat 20,5% siswa berada pada kategori sangat rendah, 28,8% siswa berada pada kategori rendah, 24,7% siswa berada pada kategori sedang, 15,1% siswa berada pada kategori tinggi, dan 11,0% siswa berada pada kategori sangat tinggi. Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa rata-rata sampel penelitian berada dalam kategori sedang, ditunjukkan dengan *mean* empirik yang diperoleh sebesar 117,11 berada pada rentang antara 112,5 sampai dengan 137,5 dari 21 siswa (28,8% sampel penelitian). Keadaan ini menunjukkan bahwa ketika diadakan penelitian, penyesuaian diri sampel berada pada kategorisasi sedang rendah.

Kategorisasi dan rentang nilai skor subjek pada variabel *self esteem* dapat dilihat pada tabel 23 di bawah ini.

Tabel 23
Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Subjek Penelitian
Variabel *Self Esteem*

Norma Kategorisasi	Skor	Kategori
$x \leq -\mu - 1,5 SD$	$x \leq 56$	Sangat Rendah
$\mu - 1,5 SD < x \leq \mu - 0,5 SD$	$56 < x \leq 72$	Rendah
$\mu - 0,5 SD < x \leq \mu + 0,5 SD$	$72 < x \leq 88$	Sedang
$\mu + 0,5 SD < x \leq \mu + 1,5 SD$	$88 < x \leq 104$	Tinggi
$\mu + 1,5 SD < x$	$104 < x$	Sangat Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, dapat dibuat gambaran skor kategorisasi dan distribusi skor subjek penelitian pada gambar 2 sebagai berikut :

Gambar 2
Kategorisasi *Self Esteem* dan
Distribusi Subjek Dalam Penelitian

Sangat	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat
--------	--------	--------	--------	--------

Rendah				Tinggi
13 subjek	24 subjek	16 subjek	17 subjek	3 Subjek
17,8%	32,9%	21,9%	23,3%	4,1%
	56	72	88	104

Berdasarkan gambar 2 dapat dilihat bahwa terdapat 17,8% siswa berada pada kategori sangat rendah, 32,9% siswa berada pada kategori rendah, 21,9% siswa berada pada kategori sedang, 23,3% siswa berada pada kategori tinggi, 4,1% siswa berada pada kategori sangat tinggi. Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa rata-rata sampel penelitian berada dalam kategori rendah, ditunjukkan dengan *mean* empirik yang diperoleh sebesar 74,11 dengan rentang nilai 72 sampai dengan 88 dari 24 siswa (32,9 % sampel penelitian). Keadaan ini menunjukkan bahwa ketika diadakan penelitian, *self esteem* berada pada kategorisasi rendah.

PENUTUP

A. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dengan penyesuaian diri siswa tahun pertama SMA Krista Mitra Semarang. Hasil yang diperoleh dari uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan sangat signifikan antara *self esteem* dengan penyesuaian diri sebagaimana ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi $r_{xy} = 0,740$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang berarti arah hubungan kedua variabel bersifat positif. Nilai positif pada koefisien korelasi menunjukkan arah hubungan positif antara *self esteem* dengan penyesuaian diri siswa tahun pertama SMA Krista Mitra Semarang. Kondisi tersebut berarti bahwa semakin tinggi *self esteem* maka semakin tinggi penyesuaian diri siswa, sebaliknya semakin rendah *self esteem* maka semakin rendah pula penyesuaian diri siswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Terujinya hipotesis dalam penelitian ini disebabkan karena pertama, penyesuaian pada hakikatnya adalah usaha individu untuk berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dialami di dalam dirinya, yang berasal dari dalam atau luar individu agar terjadi hubungan yang menyenangkan antara individu dengan lingkungannya.

Kedua, ada beberapa ciri yang menunjukkan individu dengan penyesuaian diri yang baik atau *well-adjustment*. Sundari (2005, h 43) menyatakan lima ciri penyesuaian diri positif, yaitu individu dapat memecahkan problem dengan menggunakan rasio dan emosi terkendali, tidak menggunakan mekanisme psikologis baik *defense mechanism* maupun *escape mechanism* dalam memecahkan problem, bersikap realistis dan objektif, serta belajar dari pengalaman sebagai pemecahan problem.

Ketiga adalah kondisi sebagai siswa tahun pertama dan tidak selalu dekat dengan orang tua serta tuntutan yang tinggi dari sekolah membuktikan *self esteem* pada diri siswa SMA Krista Mitra Semarang mendukung hipotesis yang ada. Beranekaragam siswa tidak hanya dari kota Semarang mengakibatkan siswa harus dapat berinteraksi tanpa memandang status sosial. Data penelitian ini

menunjukkan bahwa saat penelitian dilakukan, *self esteem* berada dalam kategori rendah.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa *self esteem* adalah salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Hasil penelitian sesuai dengan hasil-hasil penelitian sebelumnya. Baron dan Bryne (2003, h. 173) berpendapat bahwa *self esteem* adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu. Remaja membuat evaluasi terhadap berbagai hal dalam hidupnya, yaitu akademik, atletik, dan penampilan fisik.

Self esteem merupakan pendapat individu mengenai dirinya sendiri tentang rasa keberharganya yang di ekspresikan dalam sikap penerimaan atau penolakan yang menunjukkan sejauh mana individu percaya bahwa dirinya mampu, berarti, berhasil dan berharga. *Self esteem* berperan sebagai jembatan untuk menanggulangi penyesuaian diri individu pada suatu lingkungan tertentu.

Perkembangan fisik menyebabkan perubahan fisik yang radikal pada masa remaja awal dan akan terus berkembang hingga remaja akhir. Perubahan fisik akan mempengaruhi perkembangan psikis remaja menuju kematangan. Perkembangan psikis meliputi perkembangan kognisi, afeksi, dan konasi. Tahap perkembangan kognisi menurut Piaget berada pada fase operasional formal. Perkembangan afeksi berupa emosi yang sensitif terhadap perubahan, cenderung meledak-ledak dan sulit dikendalikan oleh dirinya sendiri maupun orang tua. Emosi yang ditampilkan tercemin dalam konasi (perilaku) remaja yang tidak terkendali. Remaja cenderung menunjukkan perilaku memberontak, tidak patuh, dan mengabaikan otoritas orang tua atau lingkungan yang mengekang kebebasan remaja menunjukkan diri.

Remaja pada tahun pertama SMA dihadapkan pada keadaan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Penyesuaian diri dapat diperoleh melalui proses belajar memahami, mengerti dan berusaha melakukan apa yang diinginkan maupun lingkungannya. Beberapa hal yang mempengaruhi penyesuaian diri pada remaja yaitu kondisi kesehatan fisik remaja dan faktor lingkungan remaja seperti keluarga dan sekolah. penelitian ini berfokus pada penyesuaian diri remaja di SMA Krista Mitra Semarang.

Berdasarkan deskripsi sampel penelitian, sebanyak 15 siswa (20,5%) dari 73 siswa tahun pertama SMA Krista Mitra Semarang berada pada kategori sangat rendah, 21 siswa (28,8%) berada pada kategori rendah, 18 siswa (24,7%) berada pada kategori sedang, 11 siswa (15,1%) berada pada kategori tinggi, dan 8 siswa (11,0%) berada pada kategori sangat tinggi. Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa rata-rata sampel penelitian berada dalam kategori sedang, ditunjukkan dengan *mean* empirik yang diperoleh sebesar 117,11. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa tahun pertama SMA Krista Mitra Semarang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, hal ini dikarenakan sejumlah siswa berasal dari luar kota Semarang.

Astuti (2000, h. 84) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa masa penyesuaian diri, individu membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang signifikan sehingga bagi siswa yang berasal dari luar kota Semarang nampaknya sumber dukungan sosial tersebut menjadi berkurang. Hal tersebut diperkirakan

berpengaruh pada kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar terutama lingkungan di sekolah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self esteem* rata-rata berada dalam kategori sedang cenderung ke rendah yaitu terdapat 13 siswa (17,8%) dari 73 siswa tahun pertama SMA Krista Mitra Semarang berada pada kategori sangat rendah, 24 siswa (32,9%) berada pada kategori rendah, 16 siswa (21,9%) berada pada kategori sedang, 17 siswa (23,3%) berada pada kategori tinggi, 3 siswa (4,1%) berada pada kategori sangat tinggi. Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa rata-rata sampel penelitian cukup mempunyai *self esteem* tetapi tidak terlalu banyak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self esteem* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri pada siswa tahun pertama SMA Krista Mitra Semarang. Sumbangan efektif yang diberikan oleh *self esteem* dengan penyesuaian diri adalah 54,8 %. Nilai 54,8 % diketahui dari R square (koefisien determinasi) hasil pengolahan data penelitian sebesar 0,548, artinya variabel *self esteem* mempengaruhi penyesuaian diri sebesar 54,8 % sedangkan 45,2 dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak terungkap dalam penelitian ini.

Kendala yang dialami peneliti terjadi pada saat penelitian berlangsung. Kendala ini dikarenakan adanya jadwal jam pembagian kelas yang sama dengan kelas yang sudah ditentukan. Jadwal jam pada kelas yang sama ini mengakibatkan peneliti kesulitan untuk membagi skala pada setiap kelas. Namun kendala ini dapat diatasi dengan meminta bantuan guru BK untuk meminta jadwal kelas yang berbeda.

Peneliti sudah berusaha untuk dapat mencapai hasil semaksimal mungkin, tetapi dalam kenyataannya harus diakui bahwa penelitian ini tidak sepenuhnya dapat terhindar dari keterbatasan di bawah ini :

1. Keterbatasan waktu penelitian yang dilakukan pada waktu pelajaran sehingga peneliti kurang mendapatkan kesempatan untuk melakukan survei dan observasi yang mendalam terhadap subjek penelitian.
2. Adanya *social desirability* atau bukan keadaan sebenarnya, kondisi atau situasi pada saat penelitian yang diasumsikan dapat mempengaruhi hasil penelitian, salah satunya karena adanya kecenderungan subjek untuk memenuhi harapan-harapan sosial dalam mengisi skala dan adanya norma-norma tertentu yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.

B. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut :

Adanya hubungan positif dan sangat signifikan yang menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara *self esteem* dengan penyesuaian diri siswa tahun pertama SMA Krista Mitra Semarang diterima.

C. Saran

1. Bagi siswa SMA Krista Mitra Semarang

Ada hubungan positif yang signifikan antara *self esteem* dengan penyesuaian diri, dengan cara siswa-siswa SMA Krista Mitra Semarang diharapkan mampu untuk lebih menghargai diri sendiri maupun orang lain bukan melalui penampilan saja, melainkan dari segi prestasi. Cara siswa agar mampu menyesuaikan diri dengan dengan meningkatkan *self esteem* yaitu terlibat dalam diskusi yang aktif dalam kelas, mengikuti kegiatan-kegiatan organisasi atau yang berhubungan dengan prestasi akademik, lebih aktif terlibat dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang dapat meningkatkan *self esteem* seperti paskibraka dan leadership.

2. Bagi pihak sekolah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA Krista Mitra Semarang yang dijadikan subjek penelitian memiliki *self esteem* pada kategori sedang cenderung rendah. *Self esteem* pada siswa SMA Krista Mitra Semarang dapat ditingkatkan dengan ikut berpartisipasi melakukan kegiatan bersama-sama dengan siswa, agar tidak mengelompok antara kelas menengah atas dengan kelas menengah bawah, mengikuti kegiatan seni dan budaya antar sekolah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain yang tertarik meneliti mengenai penyesuaian diri diharapkan dapat memperhatikan faktor-faktor lain yang belum diungkap dalam penelitian ini. Penelitian juga dapat dikembangkan dengan populasi yang lebih luas atau mengambil kelompok subjek dengan latar belakang yang berbeda. Penelitian juga dapat dilengkapi dengan data wawancara dan observasi dengan metode kualitatif, yang diharapkan lebih menggali faktor-faktor apa saja yang melatarbelakangi penyesuaian diri siswa seperti faktor budaya atau etnis.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrosi, M., & Ali, M. 2006. *Psikologi Remaja : Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Azwar, S. 2001. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____ 2005. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- _____ 2008. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- _____ 2009. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Baron, R. A., Byrne, D. 2003. *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid I*. Alih Bahas : Ratna Djuwita. Jakarta: Erlangga.
- Barualoga, I.S. 2004. Hubungan Antara Persepsi Tentang Figur Attachment Dengan *Self Esteem* Remaja Panti Asuhan Muhammadiyah. *Jurnal Psikologi*. Vol.13. No.1. Maret.
- Branden, N. 2005. *Kekuatan Harga Diri (The Power of Self Esteem)*. Terjemah : Anna Natanael. Batam : Interaksara.

- Buss, A.H. 1995. *Personality : temperament, social behavior and the self*. Boston : Allyn and Bacon.
- Burn, R.B. 1993. *Konsep diri : Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*. Jakarta. Penerbit Arcan.
- Calhoun, James. F., Acocella, Joan, R. 1995. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Semarang: Ikip Semarang Press.
- Chaplin, J.P. 2000. *Kamus Lengkap Psikologi*. Penerjemah: Kartini Kartono. Cetakan Kelima. Jakarta: PT. Rejo Grafindo Persada.
- Clemes, H.B., Clark, R. 1995. *Bagaimana Meningkatkan Harga Diri Remaja*. Alih Bahasa: Tjahdrasa, Meitasari. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Dayakisni, T., & Hudaniah. 2003. *Psikologi sosial*. Buku 1. Malang : UMM Press
- Dariuzsky, G. 2004. *Membangun Harga Diri*. Bandung: Cv. Pionir Jaya.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2012. *UU no 20 tahun 2003 SISDIKNAS*. <http://www.depdiknas.go.id/go.php>.
- Desmita. 2008. *Psikologi Perkembangan*. Cetakan keempat. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, K. S. 2009. *Kesehatan Mental : Penyesuaian dalam Kehidupan Sehari-hari*. Semarang : Badan penerbit Universitas Diponegoro.
- DeVellis, R. F. 1991. *Scale Development Theory and Applications*. Newbury Park, California : Sage Publication, Inc.
- Dijksterhuis, A.P. 2004. I like Myself But I Don't Know Why : Enhancing Implisit Self-Esteem By Subliminal Evaluative Conditioning. *Jurnal of Personality And Sosial Psychology*, 86/2 : 344-355.
- Djiwandono, S.E.W. 2002. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Grasindo.
- Fatimah, E. 2006. *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hadi. S. 2004. *Metodelogi Research Jilid I*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Hawari, D. 2006. *Management Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta : Gaya Baru (Edisi Kedua)
- Hutabarat, D. B., Setiadarma, M., Wirawan. H., 2004. Penyesuaian Diri Perempuan Pekerja Seks dan Kehidupan Sehari-hari. *Jurnal Psikologi "ARKHE"*. Th 9. No 2 (70-81).

- Hurlock, E. 1990. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Alih Bahasa : Istiwidayanti. Jakarta: Erlangga.
- _____. 1997. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Terjemahan Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Irwanto. 2002. *Psikologi Umum Buku Panduan Mahasiswa* . Jakarta : PT Prehallindo.
- Kartono, K. & Gulo, Dali. 2000. *Kamus Psikologi*. Bandung : CV Pionir Jaya
- Koesworo, E. 1991. *Teori-teori Kepribadian Psikoanalisis, Behaviorisme, Humanistik*. Bandung: Erosco.
- Ling, Y & Dariyo, A. 2002. Interaksi Sosial disekolah dengan Harga Diri Pelajar SMU. Psikologi phronesis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Jakarta : Fakultas Psikologi Tarumanegara. Vo. IV. No. 7 (35-49).
- Meichati, S. 1993. *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit UGM.
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P., Haditono, S.R. 2004. *Psikologi Perkembangan : Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press.
- Owens, T.J., Stryker, S., Goodman, N. 2001. *Extending Self-Esteem Theory And Research*. Cambridge University Press. No ISBN 0-521-63088-6.
- Pralina, A. 2005. Hubungan Antara Sense of Humor dengan Penyesuaian Diri di Asrama pada Remaja Kelas I SMA Pangudi Luhur van Lint Muntilan. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Sanata Darma.
- Prasetyorini, A.E. 2004. Perbedaan Penyesuaian Diri Remaja Awal Ditinjau dari Keikutsertaan Ekstrakurikuler Musik. *Skripsi*. (Tidak diterbitkan). Semarang : Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Rumini, S., Sundari. H.S. 2004. *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : PT Ardi Mahasatya.
- Santrock, J.W 2002 (Alih Bahasa : Juda Damanik dan Achmad Chusairi). *Life-Span Development. Jilid 2. Edisi kelima*. Jakarta : Erlangga.
- _____. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.

- _____. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Edisi ke-2. Alih bahasa: Tri Wibowo. Jakarta: Kencana.
- Semiun, Y. 2006. *Kesehatan Mental I Pandangan Umum mengenai penyesuaian diri dan Kesehatan Mental serta Teori-Teori yang Terkait*. Yogyakarta : Kanisius.
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental : Konsep, Cakupan Dan Perkembangannya*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Sugiyono. 2009. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sundari, S. 2005. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Suryabrata, S. 2004. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- _____. 2007. *Pengembangan Alat Ukur Psikologis*. Yogyakarta: ANDI.
- Tirtarahardja, U. dan La Sulo, S. 2005. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tjahjaningsih & Nuryoto, S. 1994. Harga Diri Remaja yang Bertempat Tinggal di dalam Lingkungan Kompleks Pelacuran dan di Luar Kompleks Pelacuran. *Jurnal Psikologi*, No. 2, 9-16.
- Tim Penyusun kamus Pusat Bahasa. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Unger, R.K. 2001. *Handbook of The Psychology of Woman and Gender*. New Jersey : John Wiley & Sons, Inc.
- Wijaya, N. 2007. Hubungan Antara Keyakinan Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Siswa Tahun Pertama Sekolah Asrama SMA Pangudi Luhur Van Lith Mutilan. *Ringkasan Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Semarang: Fakultas Psikologi Undip.
- Winarsunu, T. 2009. *Statistik dalam Penelitian dan Pendidikan*. Malang: UMN Press.
- Yusuf, S. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.