

## **PENGARUH ANTARA KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA REMAJA KELAS X DI SEKOLAH MENENGAH AKHIR MUHAMMADIYAH 5 KARANGGENENG**

**M. Abdul Aziz**

Prodi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik Jl.  
Sumatra No 101  
*azizabdul\_m@yahoo.com*

### **Abstrak**

Skripsi ini mengkaji tentang pengaruh antara kepercayaan diri terhadap penyesuaian diri pada siswa remaja kelas X di Sekolah Menengah Akhir Muhammadiyah 5 Karanggeneng. Penyesuaian diri adalah proses yang mencakup respon mental dan perilaku untuk dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi dan konflik-konflik sehingga terwujud keseimbangan antara tuntutan dalam diri dengan yang diharapkan lingkungan yang menjadi tempat tinggalnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh antara kepercayaan diri terhadap penyesuaian diri Siswa Remaja Kelas X di Sekolah Menengah Akhir Muhammadiyah 5 Karanggeneng. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan analisis *Regresi*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kelas X Sekolah Menengah Akhir Muhammadiyah Karanggeneng. Metode pengumpulan data dari kedua variabel menggunakan kuesioner yang disusun dalam bentuk skala likert dengan pilihan jawaban sangat sesuai (SS), sesuai (S), cukup sesuai (CS), Kurang sesuai (KS), Sangat tidak Sesuai (STS). Untuk menguji validitas skala menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dan perhitungan menggunakan program SPSS 14.0 *For Windows*. Data kedua variabel diolah dengan menggunakan teknik *Regresi* dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan  $t$  hitung = 3.001 lebih besar dari pada  $t$  tabel yaitu sebesar 1,645 yang berarti signifikan. Berdasarkan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara kepercayaan diri terhadap penyesuaian diri siswa remaja kelas X Sekolah Menengah Akhir Muhammadiyah 05 Karanggeneng.

**Kata kunci** : Penyesuaian Diri Dan Kepercayaan Diri

### **Pendahuluan**

Manusia pada hakekatnya merupakan makhluk sosial yang harus berinteraksi dengan manusia lain. Individu yang dapat berinteraksi dengan baik harus mampu menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan sekitar. Penyesuaian diri akan dialami individu diberbagai situasi baik dalam masyarakat,

pekerjaan, ataupun pendidikan. Siswa merupakan komponen dari masyarakat yang juga mengalami perubahan-perubahan (Desmita, 2012:191).

Pasal 14 undang-undang nomor 20 tahun 2003 juga menjelaskan mengenai jenjang pendidikan formal terbagi menjadi tiga tingkatan yaitu pendidikan dasar, pendidikan menengah, pendidikan tinggi. Setiap jenjang pendidikan memiliki karakteristik yang berbeda mulai dari sistem pendidikan, tata tertib, kemampuan yang akan dikembangkan maupun tujuan yang akan dicapai dalam pendidikan. Jenjang pendidikan menengah memiliki beberapa bentuk yaitu Sekolah Menengah Atas (SMA), Madrasah Aliyah (MA), sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Tuntutan dan tekanan pada siswa yang berada di jenjang pendidikan SMA tentunya lebih berat jika dibandingkan dengan jenjang pendidikan sebelumnya. Dengan adanya karakteristik yang berbeda antara tiap jenjang pendidikan siswa juga harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan.

Masalah penyesuaian diri banyak dialami oleh siswa yang mendorong siswa untuk melakukan pelanggaran, siswa pada jenjang pendidikan menengah akan mengalami konflik dalam masyarakat dalam menyalurkan tuntutan dari luar dengan apa yang ada dalam diri terlebih sering terjadi pada siswa kelas X. Ketika berada di sekolah siswa kelas X harus memahami dan mematuhi segala peraturan yang berlaku di sekolah. Untuk siswa kelas X tentunya ia akan bertemu dengan teman, guru, mata pelajaran serta lingkungan baru yang membuat harus mampu menyesuaikan diri agar mampu menyelesaikan pendidikan dengan baik (Kusdiyati dkk, 2011: 194)

Chaplin (2011), mengatakan bahwa penyesuaian diri atau dapat disebut dengan *self adjustment* yaitu kemampuan individu untuk memecahkan suatu masalah atau berusaha untuk dapat bersinergi dan harmonis dengan lingkungan fisik ataupun sosial. Individu dengan penyesuaian diri yang baik memiliki beberapa karakteristik seperti tidak menunjukkan ketegangan emosional, tidak menunjukkan frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahannya, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman, serta bersikap realistis dan objektif (Sunarto dan Hartono, 2008:229).

Beberapa siswa mengalami permasalahan-permasalahan dalam melakukan penyesuaian diri. Permasalahan-permasalahan yang timbul dalam penyesuaian diri yaitu individu tidak mampu mengatasi kebutuhan dari dalamnya, mengalami ketegangan atau konflik sehingga individu tersebut tidak dapat selaras dengan orang lain atau lingkungan sekitarnya (Desmita, 2009:194). Penelitian yang dilakukan Mazaya (2013), bahwa masalah penyesuaian diri yang terjadi dapat memberikan pengaruh sebesar 48,61% terhadap kecenderungan somatisasi, hal ini seperti yang terjadi di SMA Al Islam Surakarta. Penjelasan di atas menunjukkan bahwa penyesuaian diri memiliki pengaruh sangat penting terhadap perkembangan kesehatan jiwa dan mental pada siswa.

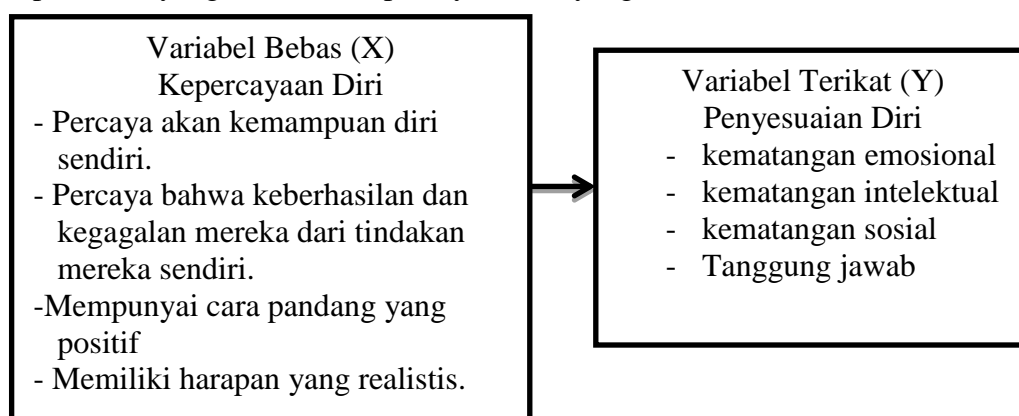
Penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu-individu agar berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik-konflik serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari luar atau lingkungan tempat individu berada (Ali & Asrori, 2005:176).

SMA Muhammadiyah 5 Karanggeneng merupakan lembaga pendidikan yang berada di naungan Muhammadiyah yang mempunyai visi menghasilkan tamatan berwawasan masa depan yang berakhlaqul karimah, unggul dalam IMTAQ dan IPTEK. Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti kepada guru BK menjelaskan bahwa pihak sekolah sudah mencoba memenuhi kebutuhan dari siswa baru dengan program ekstra seperti jam tambahan untuk membantu siswa beradaptasi dengan mata pelajaran yang baru dan pelatihan untuk beradaptasi dengan lingkungan untuk mengisi transisi siswa kelas X dari SMP dan SMA (wawancara Guru BK, 5 September 2016).

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa disimpulkan bahwa beberapa aspek pada penyesuaian diri seperti kepercayaan akan kemampuan diri, ketidaknyamanan akan lingkungan, cara pandang yang negatif/positif akan berpengaruh terhadap kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial dan tanggung jawab. Sehingga beberapa siswa yang merasa kurang percaya diri cenderung mengalami masalah untuk penyesuaian diri dengan lingkungan sekitar (wawancara siswa kelas X, 6 September 2016).

Aspek kepercayaan diri yaitu memiliki keyakinan atas kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggungjawab, serta rasional dan realistis. Menurut Lauster, kepercayaan diri yang positif adalah individu yang memiliki karakteristik sebagai berikut: meyakini kemampuan diri sendiri, optimis atau selalu berpandangan baik tentang kemampuan yang dimilikinya, memandang suatu permasalahan sesuai dengan kebenaran yang semestinya. Bukan kebenaran pribadi, bertanggung jawab, serta memunculkan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan kenyataan. Untuk individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan memunculkan perilaku sebaliknya dari perilaku kepercayaan yang positif (Gufron, 2010:123).

Pemaparan diatas menunjukkan bahwa siswa yang menyatakan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan juga memiliki ketidakpercayaan terhadap diri sendiri. Fenomena-fenomena tersebut mengindikasikan bahwa terdapat siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah.



**Gambar 1. Kerangka Konseptual**

### Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMAM 5 Karanggeneng sebanyak 72 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh. Teknik sampling jenuh adalah teknik pengambilan sampel apabila semua populasi digunakan sebagai sampel (Ridwan, 2006:21). Dalam penelitian seluruh populasi merupakan sampel penelitian.

**Tabel 1. Jumlah Sampel**

No.	Kelas	Sampel individu
1	x- 1	23 siswa
2	x- 2	25 siswa
3	x- 3	24 siswa

Sumber : Data siswa SMAM 5 Karanggeneng

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner dengan skala likert. Terdapat dua kuisisioner pada penelitian ini yaitu kuisisioner kepercayaan diri dan kuisisioner penyesuaian diri. Teknik analisis data yang digunakan peneliti adalah analisis regresi sederhana dengan bantuan program aplikasi komputer berbasis *SPSS for windows* versi 18.00 untuk membuktikan keabsahan data.

### Hasil dan Pembahasan

Uji normalitas adalah uji yang digunakan untuk mengetahui populasi data berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini menggunakan Q-Q plot dengan *SPSS 14.0 for windows*. Berdasarkan uji Q-Q plot diperoleh hasil bahwa sebaran data sudah memenuhi normalitas karena sebaran data mendekati garis normal.

**Tabel 2. Hasil Uji Linieritas**

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
penyesuaian diri * kepercayaan diri	Between Groups	(Combined)	19227.256	21	915.584	1.542	.106
		Linearity	5384.895	1	5384.895	9.066	.004
		Deviation from Linearity	13842.361	20	692.118	1.165	.008
	Within Groups		29697.397	50	593.948		
	Total		48924.653	71			

Sumber : SPSS 14.0 for windows

Dari hasil tabel diatas hasil uji linearitas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada linearity sebesar 0,008. Oleh karena signifikansi kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel kepercayaan diri dengan penyesuaian diri siwa terdapat hubungan yang linier (Priyatno, 2008:35).

**Tabel 3. Model summary**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.401(a)	.161	.143	25.13049

a Predictors: (Constant), kepercayaan diri

Berdasarkan tabel model summary diatas dapat diketahui bahwa besarnya nilai hubungan (R) yaitu sebesar 0,401 dan dijelaskan besarnya prosentase pengaruh variabel bebas (kepercayaan diri) terhadap variabel terikat (penyesuaian diri) yang disebut koefesien determinasi yang merupakan pengkuadratan R atau R square. Dari output tersebut diperoleh koefesien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,161 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh varibel bebas (kepercayaan diri) terhadap variabel terikat (penyesuaian diri) adalah sebesar 16,1 % sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Penyesuaian diri sangat penting bagi siswa SMA terutama pada siswa kelas X. Adanya perbedaan karakteristik pada jenjang pendidikan menyebabkan siswa harus mampu menyesuaikan diri sehingga dapat menyelaraskan antara tuntutan internal dengan tuntutan dari lingkungan sehingga tidak muncul konflik. Hal ini diperkuat dengan asumsi individu harus mampu menyelaraskan diri dengan lingkungan luar untuk mengatasi konflik atau masalah yang terjadi (Desmita, 2010 :202). Penyesuaian diri pribadi yaitu kemampuan seseorang untuk menerima diri demi tercapainya keharmonisan antara dirinya dengan lingkungan, tanpa adanya rasa ketidakpercayaan terhadap potensi yang dimilikinya (Fatimah, 2010 : 207)

**Tabel 4. ANOVA**

ANOVA(b)						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5689.541	1	5689.541	9.009	.004(a)
	Residual	29682.459	70	631.542		
	Total	35372.000	71			

a Predictors: (Constant), kepercayaan diri  
b Dependent Variable: penyesuaian diri

Berdasarkan tabel ANOVA (b) tersebut terlihat bahwa F hitung = 9,009 dengan tingkat signifikansi atau probabilitas 0,004. Hasil dinyatakan signifikansi jika kurang dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan variabel independen berpengaruh terhadap variabel dependen dan begitupun sebaliknya.

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri pada siswa remaja kelas X di SMAM 05 Karanggeneng. Ini diperkuat dengan adanya asumsi bahwa sebagian sisa yang

memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah dapat menyebabkan masalah penyesuaian diri. (Santrock, 2012:223). Selain itu Cangara (2007:26) mengatakan bahwa rasa kurang percaya diri sendiri dapat dijadikan alasan mengapa siswa kesulitan saat melakukan penyesuaian diri. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah kepercayaan diri maka semakin buruk penyesuaian dirinya. Sejalan dengan penelitian Fatimah (2010:145) menyatakan bahwa kepercayaan diri mempengaruhi penyesuaian diri pada siswa atau peserta didik.

**Tabel 5. Coefficient**

Coefficients(a)						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-28.383	46.007		-.617	.540
	(Kepercayaan diri)	.810	.270	.401	3.001	.004

a Dependent Variable: Penyesuaian diri

Dari tabel Coefficients pada kolom B pada constant (a) adalah -28,383, sedangkan nilai (b) kepercayaan diri adalah 0,810, sehingga persamaan regresinya adalah  $Y = a + bX$  atau  $-28,383 + 0,810X$ . Koefesien b dinamakan koefesien arah regresi dan menyatakan perubahan rata-rata variabel Y (penyesuaian diri) untuk setiap perubahan variabel X (kepercayaan diri). Dari persamaan  $Y = a + bX$  atau  $-28,383 + 0,810X$  dapat diterjemahkan:

1. Konstanta sebesar -28,383 menyatakan bahwa jika tidak ada nilai variabel bebas (nilai variabel kepercayaan diri) maka nilai partisipasi/variabel terikat (nilai variabel penyesuaian diri) sebesar -28,383
2. Koefesien regresi X (kepercayaan diri) sebesar 0,810 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 nilai kepercayaan diri (nilai variabel bebas)/ nilai kepercayaan diri, maka nilai partisipasi/variabel terikat (nilai penyesuaian diri) bertambah sebesar 0,810.

Syarat pengambilan keputusan

1. Apabila  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima,  $H_1$  ditolak
2. Apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak,  $H_1$  diterima

Dari output tabel Coefficients(a) diatas dapat diketahui nilai t hitung 3.001 dengan nilai signifikansi 0,004, sedangkan untuk t tabel di peroleh dari  $df = n - k - 1$  yakni  $df = 72 - 2 - 1 = 69$ , hasil dari analisis t tabel 1,645 dengan taraf signifikansi 0,05, hasil tersebut menggambarkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3,001 > 1,645$ ) maka  $H_0$  ditolak dan sebaliknya  $H_1$  diterima, yang artinya memang ada pengaruh antara variabel X (variabel kepercayaan diri) terhadap variabel Y (variabel penyesuaian diri). Koefisien determinasi ( $R^2$ ) dari  $R = 0,401^2 = 0,161$  artinya  $R^2 = 16,1\%$  menginformasikan bahwa sumbangan kepercayaan diri terhadap penyesuaian diri sebesar 16,1% sedangkan sisanya dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti.

Hasil dari analisa deskripsi penelitian di SMAM 05 Karanggeneng menunjukkan bahwa semakin baik kepercayaan diri seseorang, semakin baik pula

penyesuaian diri seseorang. Hal ini diperkuat dengan adanya asumsi bahwa ketika tingkat kepercayaan diri yang rendah berhubungan dengan proses perpindahan sekolah akan dapat memunculkan masalah-masalah seperti penyesuaian diri (Santrock, 2007:396). Sementara itu (Desmita, 2012:195) menjelaskan bahwa keberhasilan individu dalam menyesuaikan diri dapat dilihat dari empat aspek kepribadian, yang mencakup kematangan sosial dan tanggung jawab.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis regresi pada data penelitian yang dilakukan di SMAM 5 Karanggeneng diperoleh hasil yaitu dari output tabel *Coefficients(a)* dapat diketahui nilai t hitung 3.001 dengan nilai signifikansi  $0,004 < \alpha = 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  yang artinya memang ada pengaruh antara variabel X (variabel kepercayaan diri) terhadap variabel Y (variabel penyesuaian diri) pada taraf signifikansi 0,05. Hal tersebut berarti nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05 sehingga menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap penyesuaian diri siswa remaja kelas X di SMAM 5 Karanggeneng.

### **Daftar Pustaka**

- Ali, M. & Asrori, M. (2005). *Psikologi Remaja*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Desmita. (2012). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Fatimah, F. (2006). *Psikologi Perkembangan : perkembangan Peserta Didik*. Bandung : Putaka Setia.
- Gufron, M. N, & Rini R. (2014). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-ruzz Media.
- Mazaya, N. I. (2013). *Pengaruh penyesuaian diri akademik terhadap kecenderungan somatisasi DI SMA Al-islam Surakarta*. Retrieved April7, 2015. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta and Research Website:  
[http://eprints.ums.ac.id/27021/9/02.\\_Naskah\\_publicasi.pdf](http://eprints.ums.ac.id/27021/9/02._Naskah_publicasi.pdf).
- Prayitno, Dwi. (2008). *Mandiri Belajar SPSS*. Yogyakarta: Mediakom
- Sunarto, & Hartono, A. (2008). *Perkembangan peserta didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Santrock, Jhon W. (2003). *Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.