

HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DAN PENYESUAIAN DIRI SISWI KELAS X SMA TARAKANITA 1

MARGARETHABERTIUTAMI
Alumni Prodi. BK Unika Atma Jaya
Email: margarethabertiutami@yahoo.com

Abstrak

Penyesuaian diri adalah penilaian individu mengenai kemampuannya dalam menilai dirinya secara realistis, menilai situasi secara realistis, menilai prestasi yang diperoleh secara realistis, menerima tanggungjawab, kemandirian, mengontrol emosi, berorientasi pada tujuan, berorientasi keluar, penerimaan sosial, memiliki filsafat hidup, dan hidup bahagia. Harga diri ialah penilaian individu terhadap diri sendiri yang terkait dengan hubungan yang erat atau berarti dengan orang lain, keunikan diri dan kemampuan mengekspresikan keunikan dengan berbagai cara, kemampuan membuat pilihan dan menerima tanggung jawab, dan keteladanan yang diperoleh melalui interaksi dengan orang lain. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan penyesuaian diri siswi kelas X SMA Tarakanita 1. Subjek penelitian ini terdiri dari 88 siswi dari kelas X SMA Tarakanita 1 tahun ajaran 2015/2016. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah skala penilaian. Hasil analisis korelatif menunjukkan adanya korelasi yang positif dan signifikan antara harga diri dan penyesuaian diri.

Kata kunci: harga diri, penyesuaian diri

Abstract

Self-adjustment is an individual assessment of his/her ability in realistically assessing his/herself, situations, accomplishment, responsibility acceptance, independence, emotional control, orientation, social acceptance, life philosophy, and happiness. Self-esteem is an individual assessment of him/herself related to the close and meaningful relationship with the other people, self-uniqueness, and the ability in expressing this uniqueness in varied ways, the ability in making choices and accept responsibility, and the interaction with the other people. The purpose of this study is to discover the relationship between self-esteem and self-adjustment of the students. Subjects consisted of 88 ten graders of senior high school Tarakanita 1 (Academic year 2015/2016). The rating scale was used as a technique of data collection. Results of correlation analysis showed a positive and significant correlation between self-esteem and self-adjustment.

Key words: self-esteem, self-adjustment

PENDAHULUAN

Pada awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok penting bagi anak laki-laki maupun perempuan. Salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit adalah

yang berhubungan dengan penyesuaian diri dengan lingkungan di sekitar sekolah, baik relasi interpersonal maupun intrapersonal (Hurlock, 1980).

Permasalahan penyesuaian diri di sekolah mungkin akan timbul ketika anak-anak atau remaja mulai memasuki jenjang sekolah yang baru. Siswa baru mengalami permasalahan penyesuaian diri

dengan guru-guru, teman, dan mata pelajaran. Menurut Crow & Crow (1987) individu-individu yang belum siap untuk memasuki suatu situasi baru menunjukkan sikap malu yang normal. Anak yang pemalu di dalam kelas terlihat dapat melakukan penyesuaian dengan baik, asalkan tidak digoda oleh anak-anak lain. Namun, anak yang agresif dan aktif kemungkinan akan lebih berhasil dalam penyesuaian di kelas di bandingkan dengan anak yang pendiam.

Masalah penyesuaian diri ini terjadi saat siswa/i memasuki jenjang pendidikan yang baru baik pada tingkat SMP, SMA/SMK, maupun Perguruan Tinggi. Salah satu permasalahan yang dialami siswa di sekolah adalah masalah yang berkaitan dengan penyesuaian diri. Siswi kelas X SMA Tarakanita 1 kebanyakan memilih teman yang berasal dari sekolah asal yang sama. Hal ini terjadi pula pada siswi kelas X di SMA Tarakanita 1. Siswi yang berasal dari sekolah yang berbeda inilah yang umumnya sulit untuk menyesuaikan diri dengan teman-teman dan merasa kebingungan dalam memilih teman.

Berdasarkan hasil wawancara kepada Guru BK SMA Tarakanita 1, terdapat siswi yang berasal dari SMP yang berbeda dari kebanyakan siswi lain di kelas X. Siswi tersebut tersebut sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya karena itu ia membatasi diri untuk berteman dengan siswi yang lain. Saat di kelas, ia lebih memilih untuk menyendiri. Teman-teman di kelas pun menganggap ia anak yang aneh karena senang sekali menyendiri dan tidak mau bergabung dengan teman lain di kelas. Hal tersebut berdampak pula pada nilai akademik siswi tersebut di sekolah.

Menurut Gunarsa (dalam Ali, 2004) berbagai macam keinginan para remaja seringkali tidak dapat terpenuhi karena bermacam-macam kendala. Kebanyakan remaja menemukan jalan

keluar dari kesulitannya setelah mereka berkumpul dengan rekan sebaya untuk melakukan kegiatan bersama. Mereka melakukan suatu kegiatan secara berkelompok sehingga berbagai kendala dapat diatasi bersama-sama.

Konsep diri bukanlah sesuatu yang tiba-tiba muncul. Pembentukan konsep diri dipengaruhi oleh orang lain dalam proses berinteraksi dengan sesama. Ketika kita melakukan sesuatu, hasil dari tindakan kita juga akan membentuk konsep diri (Sarwono dan Meinarno, 2009). Salah satu jenis dari konsep diri ialah harga diri. Tingkah laku seseorang juga dipengaruhi oleh pengetahuan tentang siapa dirinya. Namun, tingkah laku seseorang juga dipengaruhi oleh penilaian atau evaluasi terhadap dirinya, baik secara positif atau negatif. Jika orang menilai secara positif terhadap dirinya maka ia merasa mampu dalam mengatasi masalah dan merasa berharga. Sebaliknya, orang yang menilai dirinya secara negatif maka individu menganggap dirinya tidak mampu dalam melakukan sesuatu hal. Penilaian secara positif atau negatif terhadap diri dinamakan juga harga diri (Sarwono dan Meinarno, 2009).

Menurut Baumister (dalam Santrock, 2007) harga diri mencerminkan persepsi yang tidak selalu sama dengan kenyataannya. Sebagai contoh, harga diri seorang anak dapat saja mencerminkan kepercayaan bahwa dia menarik atau pintar, tetapi kepercayaan ini belum tentu akurat. Karena itu, harga diri yang tinggi dapat saja merupakan persepsi yang akurat dan beralasan dari keberhargaan seseorang sebagai individu dan pencapaian serta kesuksesan yang dicapai, tetapi bisa juga berbentuk arogansi, kebesaran, dan rasa superioritas yang berlebihan terhadap orang lain. Begitu juga harga diri yang rendah, hal itu bisa saja mencerminkan persepsi yang akurat terhadap kelemahan-kelemahan seseorang.

Menurut Sarwono dan Meinarno (2009) harga diri yang positif membuat orang dapat mengatasi kecemasan, kesepian, dan penolakan sosial. Semakin positif harga diri yang dimiliki, semakin menunjukkan bahwa ia merasa diterima dan menyatu dengan orang-orang di sekitarnya. Pentingnya harga diri yang positif terletak pada fakta bahwa harga diri merupakan pondasi kemampuan-kemampuan kita dalam memberikan tanggapan-tanggapan secara aktif dan positif terhadap kesempatan-kesempatan dalam hidup, dalam pekerjaan, hubungan asmara, dan pertemanan. Harga diri yang positif juga merupakan pondasi kegairahan semangat yang memungkinkan kita menikmati kebahagiaan hidup (Branden, 1999).

Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh mahasiswa Psikologi pada tahun 2001 mengenai hubungan harga diri dengan penyesuaian diri di tahun pertama kuliah pada mahasiswa tingkat I yang dilakukan di Unika Atma Jaya. Hasil dari penelitian yang dilakukan ialah adanya hubungan yang positif antara harga diri dan penyesuaian diri di tahun pertama kuliah pada mahasiswa tingkat I sebesar 0,356 (Setiawan, 2001).

Individu yang memiliki harga diri tinggi merupakan individu yang mempunyai sikap positif terhadap dirinya sendiri. Adanya sikap positif terhadap dirinya sendiri menyebabkan individu mempunyai keyakinan untuk menjalani kehidupan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti mengenai harga diri dan penyesuaian diri siswi kelas X SMA Tarakanita 1.

KAJIAN TEORETIS

Penyesuaian Diri

Menurut Tyson (dalam Semium, 2006), penyesuaian diri memiliki arti seperti pemuasan kebutuhan, keterampilan menangani frustrasi dan

konflik, ketenangan pikiran atau jiwa, atau bahkan pembentukan simptom-simtom. Hal tersebut berarti belajar bagaimana bergaul atau berinteraksi dengan orang lain dan bagaimana menghadapi situasi dan kondisi yang ada di lingkungan.

Menurut Schneiders (dalam Yusuf, 2011), penyesuaian dapat diartikan sebagai suatu proses respon individu baik yang bersifat behavioral maupun mental dalam upaya mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam diri, ketegangan emosional, frustrasi dan konflik serta memelihara keharmonisan antara pemenuhan kebutuhan tersebut dengan tuntutan lingkungan.

Orang-orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik ialah orang yang memiliki respon-respon yang matang, efisien, memuaskan dan sehat. Sebaliknya, orang yang memiliki gangguan mental adalah orang yang sangat tidak efisien dan tidak pernah menangani tugas-tugas secara lengkap. Penyesuaian diri adalah relatif, karena tidak ada orang yang dapat menyesuaikan diri secara sempurna. Penyesuaian diri itu harus dimulai berdasarkan kapasitas individu untuk mengubah dan menanggulangi tuntutan-tuntutan yang dihadapi, dan kapasitas ini berbeda-beda menurut kepribadian dan tingkat perkembangan (Semium, 2006). Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah respon mental dan tingkah laku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi ketegangan dan konflik yang ada pada lingkungan sekitar.

Hurlock (dalam Yusuf, 2011) mengemukakan bahwa penyesuaian yang baik ditandai dengan karakteristik mampu menilai diri secara realistis, mampu menilai situasi secara realistis, mampu menilai prestasi yang diperoleh secara realistis. Menerima tanggung jawab, kemandirian, dapat mengontrol emosi, berorientasi

tujuan, berorientasi keluar, penerimaan sosial, memiliki filsafat hidup, dan berbahagia. Ali (2004) menguraikan pada masa remaja, seseorang memilih tugas-tugas perkembangan yang secara langsung terkait dengan penyesuaian diri. Bentuk-bentuk penyesuaian diri yang dilakukan seseorang pada masa remaja yaitu penyesuaian diri remaja terhadap peran dan identitasnya, terhadap pendidikan, terhadap norma sosial, terhadap penggunaan waktu luang, terhadap penggunaan uang, dan terhadap kecemasan, konflik, dan frustrasi.

Harga Diri

Tingkah laku sosial seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan tentang siapa dirinya di mata masyarakat sekitarnya. Namun, tingkah laku sosial seseorang juga dipengaruhi oleh penilaian atau evaluasi terhadap dirinya, baik secara positif atau negatif (Sarwono & Meinarno, 2009).

Menurut Wells dan Marwell (dalam Rahman, 2013) menyebutkan empat pengertian harga diri. Pertama, harga diri dipandang sebagai sikap. Harga diri menunjuk pada suatu objek tertentu yang melibatkan reaksi kognitif maupun emosi, baik perilaku positif maupun negatif. Kedua, harga diri dipandang sebagai perbandingan antara *ideal self* dan *real self*. Ketiga, harga diri dianggap sebagai respon psikologis seseorang terhadap dirinya sendiri. Keempat, harga diri dipahami sebagai komponen dari kepribadian seseorang.

Berbeda dengan Wells dan Marwel, Murk (dalam Rahman, 2013) menyatakan tiga klasifikasi di dalam mendefinisikan harga diri. Pertama harga diri dipandang sebagai suatu kompetensi. Dalam hal ini harga diri dihubungkan dengan kesuksesan, kemampuan, dan kompetensi. Kedua, harga diri dipandang sebagai perasaan berharga. Ketiga,

harga diri dipandang sebagai suatu kompetensi dan perasaan berharga.

Menurut Branden (dalam Rahman, 2013) harga diri merupakan kecenderungan seseorang untuk merasa mampu di dalam mengatasi suatu masalah dan merasa berharga. Dengan kata lain harga diri merupakan integrasi dari kepercayaan diri sendiri dan penghargaan pada diri sendiri. Berdasarkan penjelasan beberapa tokoh, dapat disimpulkan bahwa harga diri ialah kemampuan individu untuk memandang dan menilai dirinya dimana penilaian itu dapat berupa penilaian yang positif, negatif, dan netral.

Menurut Clemes (dalam Chandra, 2009), harga diri adalah perasaan yang muncul dari rasa puas ketika suatu syarat dalam hidup seseorang terpenuhi, berikut ini ada empat syarat harga diri yaitu memiliki rasa pertalian, memiliki rasa keunikan, memiliki rasa mampu dan memiliki rasa keteladanan. Menurut Branden (1999), terdapat dua dimensi harga diri, yaitu: (a) kepercayaan diri (*self confidence*). Rasa percaya diri dalam kemampuan seseorang untuk berpikir dan bertindak mengatasi masalah yang didasarkan pada tantangan dalam kehidupannya; (b) penghormatan diri (*self respect*). Rasa percaya diri dengan seyakini-yakinnya akan menjadi sukses dan bahagia, menjadi orang yang patut untuk dihargai, dan memiliki hak untuk mewujudkan segala kebutuhan-kebutuhan dan ingin meraih segala yang dicita-citakan dan menikmati hasil atas usahanya tersebut.

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian ialah siswi kelas X SMA Tarakanita 1 tahun ajaran 2015/2016 berjumlah 88 siswi. Penelitian dilakukan di SMA Tarakanita 1 yang beralamat di Jalan Pulo Raya IV/17

Kebayoran Baru, Jakarta Selatan. Penelitian berlangsung selama tujuh bulan, terhitung dari bulan September 2015 hingga Maret 2016.

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel dependen dan independen. Variabel dependen dari penelitian ini ialah penyesuaian diri dan variabel independen ialah harga diri. Penyesuaian diri adalah penilaian individu mengenai kemampuannya dalam menilai dirinya secara realistis, menilai situasi secara realistis, menilai prestasi yang diperoleh secara realistis, menerima tanggungjawab, kemandirian, mengontrol emosi, berorientasi pada tujuan, berorientasi keluar, penerimaan sosial, memiliki filsafat hidup, dan hidup bahagia. Harga diri ialah penilaian individu terhadap diri sendiri yang terkait dengan hubungan yang erat atau berarti dengan orang lain, keunikan diri dan kemampuan mengekspresikan keunikan dengan berbagai cara, kemampuan membuat pilihan dan menerima tanggung jawab, dan keteladanan yang diperoleh melalui interaksi dengan orang lain.

Pendekatan penelitian yang digunakan oleh peneliti ialah kuantitatif. Menurut Arikunto (2010) penelitian kuantitatif banyak dituntut untuk menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Jenis penelitian ini adalah korelasional untuk melihat hubungan antara harga diri dan penyesuaian diri siswi kelas X SMA Tarakanita 1.

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah instrumen skala penilaian untuk mengukur variabel harga diri dan penyesuaian diri. Skala penilaian merupakan alat ukur yang digunakan oleh pengamat untuk mencatat dan mengungkapkan kegiatan atau perilaku yang diamati pada seseorang atau sekelompok subjek penelitian (Sudarnoto, 2014). Alternatif jawaban

yang digunakan adalah tidak pernah (TP), sesekali (SS), kadang-kadang (KK), seringkali (SK), dan selalu (SL).

Peneliti menyusun kisi-kisi instrumen variabel harga diri dengan mengacu pada teori syarat harga diri dari Clemes. Penyusunan kisi-kisi variabel penyesuaian diri, dilakukan bersama dengan rekan peneliti yang bernama Safitri Wulandari dengan mengacu pada pendapat Hurlock mengenai karakteristik penyesuaian diri. Sebelum instrumen disebar kepada subjek penelitian, instrumen tersebut diproses melalui analisis rasional dan analisis empiris ya diisi oleh 30 siswi. Peneliti memperoleh pernyataan-pernyataan yang valid dari variabel harga diri melalui 4 putaran dengan reliabilitas sebesar 0,913 dan menghasilkan 26 pernyataan valid. Pada variabel penyesuaian diri peneliti memperoleh pernyataan yang valid melalui 6 kali putaran dengan reliabilitas sebesar 0,946 dan menghasilkan 44 pernyataan valid.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Deskriptif

Siswi kelas X SMA Tarakanita 1 memiliki harga diri yang sangat tinggi dengan total skor antara 110 – 130 sebanyak 5 siswi dengan persentase sebesar 5,68%, siswi yang memiliki harga diri yang tinggi dengan total skor antara 89 – 109 sebanyak 65 siswi dengan persentase sebesar 73,86%, siswi yang memiliki harga diri yang sedang dengan total skor antara 68 – 88 sebanyak 17 siswi dengan persentase sebesar 19,32%, dan siswi yang memiliki harga diri yang rendah dengan skor total antara 47 – 67 sebanyak 1 siswi dengan persentase sebesar 1,14%. Sehingga, siswi kelas X SMA Tarakanita 1 memiliki tingkat harga diri sangat tinggi dan tinggi (79,54%).

Siswi kelas X SMA Tarakanita 1 yang memiliki penyesuaian diri sangat baik dengan skor antara 184 – 220 ialah sebanyak 7 siswi dengan persentase sebesar 7,95%, siswi yang memiliki penyesuaian diri yang baik dengan skor antara 149 – 183 ialah sebanyak 53 siswi dengan persentase sebesar 60,23%, dan siswi memiliki penyesuaian diri yang cukup dengan skor antara 114 – 148 ialah sebanyak 28 siswi dengan persentase sebesar 31,82%. Sehingga siswi kelas X SMA Tarakanita 1 memiliki tingkat penyesuaian diri yang sangat baik dan baik (68,18%).

Peneliti menghitung skor rata-rata untuk variabel harga diri sebesar 325. Komponen tertinggi dari variabel harga diri yaitu memiliki rasa pertalian sebesar 338. Komponen terendah dari komponen harga diri yaitu memiliki rasa keunikan. Skor rata-rata variabel penyesuaian diri sebesar 319. Komponen tertinggi dari variabel penyesuaian diri yaitu memiliki filsafat hidup sebesar 345. Komponen terendah pada variabel penyesuaian diri yaitu berbahagia sebesar 293.

Analisis Korelatif

Hasil pengolahan data penelitian dihitung dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 22 untuk melihat korelasi antara harga diri dan penyesuaian diri. Berdasarkan pengolahan SPSS, koefisien korelasi antara harga diri dan penyesuaian diri sebesar 0,754 dengan taraf signifikansi = 0,000, karena signifikansi = 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,01$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dan penyesuaian diri. Hal ini berarti semakin tinggi harga diri seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri. Koefisien determinasi sebesar 56,85%, berarti harga diri memberikan sumbangan sebesar 56,85% kepada penyesuaian diri.

Pembahasan

Berdasarkan hasil klasifikasi variabel harga diri, siswi SMA Tarakanita 1 berada pada tingkat harga diri yang tinggi. Dari hasil distribusi skor rata-rata tiap komponen harga diri, diperoleh rata-rata komponen yang paling tinggi pada komponen memiliki rasa pertalian. Adapun indikator yang terdapat di dalam komponen tersebut ialah memiliki hubungan yang dekat dengan teman, orangtua, dan guru. Siswi kelas X SMA Tarakanita 1 sebagian besar lebih dekat dengan teman-teman dibandingkan dengan guru karena rata-rata skor indikator memiliki hubungan dekat dengan teman lebih besar dibandingkan dengan memiliki hubungan yang dekat dengan orangtua dan guru. Penelitian yang dilakukan Buhrmester (Santrock, 2004) menunjukkan bahwa pada masa remaja kedekatan hubungan dengan teman meningkat secara drastis, dan pada saat yang bersamaan kedekatan hubungan remaja dengan orang tua menurun secara drastis. Menurut Laursen (dalam Steinberg, 1993) teman merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan pada masa-masa remaja karena pada kenyataannya remaja dalam masyarakat moderen seperti sekarang ini menghabiskan sebagian besar waktunya bersama dengan teman-teman mereka.

Berdasarkan distribusi skor rata-rata tiap komponen harga diri, diperoleh rata-rata komponen yang paling rendah terdapat pada komponen memiliki rasa keunikan. Adapun indikator dari komponen tersebut ialah mampu menyalurkan kemampuan dibidang akademis maupun non akademis dan mampu mengekspresikan bakat dengan berbagai cara. Adapun indikator yang rendah pada komponen tersebut ialah mampu mengekspresikan bakat

dengan berbagai cara. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMA Tarakanita 1 bahwa siswi kelas X masih malu untuk menampilkan kemampuan yang mereka miliki. Hal tersebutlah yang menyebabkan siswi kelas X SMA Tarakanita belum mampu untuk mengekspresikan bakat terpendam yang mereka miliki. Bakat yang mereka miliki hanya ditampilkan pada lingkungan kelas saja dimana mereka memiliki hubungan pertalian yang dekat dengan teman.

Berdasarkan hasil klasifikasi variabel penyesuaian diri, siswi SMA Tarakanita 1 memiliki tingkat penyesuaian diri yang baik. Dari hasil distribusi skor rata-rata tiap komponen penyesuaian diri, diperoleh rata-rata komponen paling tinggi pada komponen memiliki filsafat hidup. Adapun indikator dari komponen tersebut ialah mengetahui nilai-nilai, moral yang diutamakan oleh keluarga dan berusaha mengarahkan hidup berdasarkan nilai-nilai yang diyakini. Adapun indikator yang paling tinggi terdapat pada indikator mengetahui nilai-nilai, moral yang diutamakan oleh keluarga. Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru BK SMA Tarakanita 1, sebagian besar siswi yang bersekolah di SMA Tarakanita 1 berasal dari sekolah swasta katolik yang berada di Jakarta. Sekolah swasta katolik memiliki keunggulan dibidang kedisiplinan siswa/i-nya. Hal ini sesuai dengan hasil distribusi skor rata-rata komponen penyesuaian diri yang paling tinggi. Siswi kelas X SMA Tarakanita 1 dapat menyesuaikan dengan peraturan-peraturan sekolah yang telah ditetapkan. Siswi-siswi sudah tidak asing lagi dengan peraturan sekolah swasta dan berusaha mentaatinya sebagaimana mestinya. Mereka akan berusaha mengarahkan dirinya untuk mengikuti aturan yang berlaku. Penanaman nilai-nilai moral dalam keluarga tentunya juga berpengaruh pada perilaku siswi di sekolah. Mereka yang terbiasa disiplin dan

taat dalam keluarga akan membawa kebiasaan tersebut ke lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil distribusi skor rata-rata tiap komponen penyesuaian diri, diperoleh rata-rata komponen paling rendah terdapat pada komponen berbahagia. Adapun indikator yang paling rendah ialah kepuasan terhadap hasil prestasi yang telah dicapai. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMA Tarakanita 1, nilai siswi kelas X SMA Tarakanita 1 mengalami peningkatan pada semester kedua dibandingkan saat semester pertama. Siswi kelas X SMA Tarakanita 1 masih berusaha untuk menyesuaikan diri dengan ritme belajar di SMA Tarakanita 1. Siswi kelas X SMA Tarakanita 1 berusaha keras untuk memperoleh nilai baik agar dapat naik kelas. Mereka merasa tidak puas dengan hasil yang diperoleh maka siswi kelas X SMA Tarakanita 1 berusaha untuk mencapai prestasi sebaik mungkin. Adanya keinginan yang kuat untuk mencapai kepuasan dari prestasi yang diperoleh terbukti dari meningkatnya nilai siswi kelas X SMA Tarakanita 1 meskipun tidak mengalami peningkatan yang drastis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pertama, disimpulkan sebagai berikut. Para siswi yang memiliki tingkat harga diri yang sangat tinggi sebanyak 5,68%, siswi yang memiliki tingkat harga diri yang tinggi sebanyak 73,86%, siswi memiliki tingkat harga diri yang sedang sebanyak 19,32% , dan siswi yang memiliki tingkat harga diri yang rendah sebanyak 1,14%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar (79,54%) siswi kelas X SMA Tarakanita 1 memiliki tingkat harga diri yang tinggi dan sangat tinggi.

Kedua, para siswi yang memiliki penyesuaian diri sangat baik sebanyak 7,95%,

siswi yang memiliki penyesuaian diri yang baik sebanyak 60,23%, dan 31,82% siswi memiliki penyesuaian diri yang cukup. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar (68,18%) siswi kelas X SMA Tarakanita 1 memiliki penyesuaian diri yang baik dan sangat baik.

Ketiga, hasil perhitungan korelasi antara harga diri dan penyesuaian diri terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dan penyesuaian diri yaitu sebesar 0,754 dengan taraf signifikan sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri siswi kelas X SMA Tarakanita 1, maka semakin tinggi pula penyesuaian diri siswi kelas X SMA Tarakanita 1.

Saran

Pertama, Kepala SMA Tarakanita 1, hendaknya dapat bekerjasama dengan guru BK untuk membuat layanan bimbingan konseling untuk meningkatkan siswi yang memiliki tingkat harga diri dan penyesuaian diri yang cenderung rendah. Kepala SMA Tarakanita 1 juga dapat memantau perkembangan siswi terkait dengan penyesuaian diri siswi kepada guru BK yang bersangkutan.

Kedua, Kepala SMA Tarakanita 1 dapat membuat suatu kegiatan rutin yang wajib dihadiri oleh siswi kelas X SMA Tarakanita 1. Tujuan dari kegiatan ini ialah agar siswi kelas X SMA Tarakanita 1 dapat intensif bertemu dan saling berinteraksi satu dengan yang lain. Melalui kegiatan tersebut dengan harapan siswi yang sulit berinteraksi dengan teman-temannya akan membuka diri untuk berteman dengan yang lain.

Ketiga, guru Bimbingan dan Konseling agar dapat memberikan program layanan bimbingan konseling baik individual maupun kelompok untuk memotivasi siswi dalam meraih prestasi lebih baik lagi. Selain itu Guru BK juga dapat melibatkan siswi kelas X untuk acara kepanitiaan agar dapat

mengekspresikan bakat atau kemampuan dari para siswi kelas X SMA Tarakanita 1. Selain melibatkan di kepanitiaan, Guru BK dapat mengusulkan kepada Guru Koordinator ekstrakurikuler agar melibatkan siswi dalam perlombaan maupun pentas seni yang kerap diadakan oleh SMA Tarakanita 1. Melalui kegiatan tersebut, siswi diharapkan mampu menampilkan bakat yang mereka miliki kepada orang lain.

Keempat, kepada mahasiswa/i Prodi Bimbingan dan Konseling Unika Atma Jaya, khususnya yang mengambil peminatan pendidikan, diharapkan dapat membuat satuan layanan yang berkaitan dengan remaja yang berkembang secara positif untuk meningkatkan harga diri remaja yang saat ini merasa memiliki harga diri yang rendah. Mahasiswi/i juga dapat membuat satuan layanan yang berkaitan dengan tanggung jawab siswa/i di sekolah. Satuan layanan tersebut dapat digunakan saat melakukan Praktik Psikoedukasi. Selain itu, bagi mahasiswa/i yang sedang mengambil Praktik Konseling Individual dapat mengambil acuan masalah yang berkaitan dengan harga diri maupun penyesuaian diri. Tidak hanya konseling individual saja, tetapi mahasiswa/i dapat menggunakannya untuk konseling kelompok. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi untuk penelitian lanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2004). *Psikologi remaja*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Branden, N. (terjemahan: Hermes). (1999). *Kiat jitu meningkatkan harga diri anak*. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Chandra, M. G. (2009). *Hubungan antara persepsi siswa terhadap pola asuh*

- orangtua dengan harga diri siswa di SMPK 5 BPK Penabur*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan. Jakarta: FKIP Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Crow, L. & Crow, A. (terjemahan: Kasijan). (1987). *Psikologi pendidikan, buku 2*. Surabaya: Bina Ilmu.
- Hurlock, E. (terjemahan: Sijabat). (1980). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Rahman, A. A. (2013). *Psikologi sosial: itegrasi pengetahuan wahyu dan pengetahuan empirik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sarwono. S. & Meinarno, E. (2009). *Psikologi sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Semium, Y. (2006). *Kesehatan mental: pandangan umum mengenai penyesuaian diri & kesehatan mental serta teori-teori yang terkait*. Yogyakarta: Kanisius.
- Santrock, J. W. (2004). *Life-span development 9th edition*. Boston: McGraw-Hill
- Santrock, J. W. (terjemahan: Rachmawati). (2007). *Perkembangan anak, edisi ketujuh jilid dua*. Jakarta: Erlangga.
- Setiawan, D. (2001). *Hubungan antara harga diri dan penyesuaian diri di tahun pertama kuliah pada mahasiswa tingkat I (penelitian pada mahasiswa Unika Atma Jaya Jakarta)*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Sudarnoto, L. F. N. (2014). *Diktat metodologi penelitian*. Jakarta: Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unika Atma Jaya.
- Steinberg, L. (1993). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill.
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.