

BIMBINGAN TEMAN SEBAYA TENTANG PENYESUAIAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS X SMAN 9 PONTIANAK

KhofidaturRofiqoh, Luhur Wicaksono, Yuline

Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Untan Pontianak

Email: khofidatur.rofiqoh@gmail.com

Abstract

The peer of counseling is a ministration process by fellow between one self and another in processing the adjustment. In this research, adjustment means students' processes to adapt themselves in entering the new surrounding, whether it is about friends, teachers, or school environment. In order to help the students in getting to understand themselves, it is needed to be solved so the peer counseling is able to give its counsils to get the adjusment in the new surrounding. Therefore, the researcher wants to know deeper regarding the peer of counseling towards the adjustments of year-10 students at SMAN 9 Pontianak. The research probelm was "how does the peer of counseling regarding students' adjustments to the year-10 students at SMAN 9 Pontianak?". This research aimed to know how the peer of counseling regarding students' adjustments to the year-10 students at SMAN 9 Pontianak. The method of this research was descriptive study in form of survey study research. The sample of this research were 38 of year-10 students at SMAN 9 Pontianak. This research used quantitative approach. The technique of data collection indirect communication with questionnaire as the data collection. Meanwhile, the technique of data analysis the researcher used percentage calculation. Based on the data analysis, the peer of counseling regarding students' adjusments to the year-10 students at SMAN 9 Pontianak significantly passed and as categorized as "Good".

Keywords: Peer, Adjustments

PENDAHULUAN

Sekolah mempunyai peranan sebagai tempat untuk mendidik, membimbing dan membantu siswa ke arah yang lebih baik serta mampu menjalankan tugas perkembangannya sesuai dengan tingkat usianya, memberikan pengetahuan yang tinggi, berbudi pekerti luhur, terampil, sehat jasmani dan rohani serta mengetahui tugas utamanya ialah belajar. Di samping itu, sekolah merupakan tempat dalam pengupayaan dan mengembangkan potensi individu yang mandiri dan berkualitas yang ditandai dengan penguasaan pengetahuan, nilai, sikap, dan keterampilan.

Pada saat peserta didik memasuki lingkungan yang baru, peserta didik harus bisa menyesuaikan diri kembali, baik teman, guru, suasana di sekolah maupun unsur yang lainnya yang berada disekolah baru tersebut. Tuntutan untuk menyesuaikan diri di lingkungan yang baru dapat menimbulkan permasalahan bagi peserta didik. Ada peserta didik yang cepat menyesuaikan diri dan ada peserta didik yang lambat. Terutama menyesuaikan diri dengan teman sebaya.

Menurut Santrock (2003: 219) "Teman sebaya adalah anak atau remaja dengan tingkat usia atau tingkat kedewasaan yang sama".Teman sebaya berpengaruh penting bagi perkembangan sepanjang sejarah hidup peserta didik,

pengaruhnya paling kritis selama tahun-tahun perkembangan mereka ketika masih masa remaja.

Penyesuaian diri teman sebaya merupakan kebutuhan yang paling mendasar bagi peserta didik karena sebagian besar waktu peserta didik bersama kelompok teman sebaya untuk mendapatkan penerimaan, kebutuhan untuk menyesuaikan diri mempengaruhi tingkah laku, kesehatan jiwa dan mental, sistem nilai, dan penampilan peserta didik. Menurut Asrori (2005: 276) “Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*”. Menurut Sunarto dan Hartono (2008: 221) “Penyesuaian diri berarti adaptasi, dapat mempertahankan eksistensinya, atau bisa *survive* dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniah, dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial”.

Dan yang terakhir menurut Geetha (2013: 123) menyatakan “*Adjustment in psychology the behavioral process by which humans maintain equilibrium among their various needs or between their needs and the obstacles of their environments*”.

Dalam pengertian tersebut peserta didik yang memasuki Sekolah Menengah Atas mengalami perpindahan lingkungan yang baru, dan menuntut peserta didik untuk dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang baru. Penyesuaian diri dilakukan bertujuan agar peserta didik dapat diterima dalam kehidupan pertemanan, pembentukan hubungan yang erat untuk membangun karakter pada diri sendiri dan ini merupakan hal yang penting di usia remaja.

Banyak individu tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidakmampuannya menyesuaikan diri, baik di kehidupan keluarga, sekolah dan masyarakat. Tidak jarang pula ditemui bahwa orang-orang mengalami stres dan depresi disebabkan

oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi yang penuh dengan tekanan. Hal ini dapat mendorong peserta didik melakukan tindakan negatif, seperti peserta didik menjadi minder, menarik diri dari teman sebaya dan sering membolos di sekolah.

Agar peserta didik mudah untuk menyesuaikan diri, maka diperlukan suatu bantuan dari pihak sekolah. Penyesuaian diri perlu dikembangkan, ditingkatkan dan dibiasakan serta dilatih kepada setiap peserta didik di sekolah, baik guru mata pelajaran, wali kelas dan termasuk pula guru bimbingan dan konseling. Oleh karena itu perlu adanya bimbingan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling kepada peserta didik, berkenaan dengan penyesuaian diri sehingga peserta didik dapat menyesuaikan diri dengan mudah.

Lingkungan sekolah diharapkan mampu memberikan bimbingan kepada peserta didik dalam upaya mudah untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya terutama pada lingkungan yang baru. Menurut Shertzer dan Stone (dalam Yusuf dan Nurihsan 2012: 6) mengartikan bimbingan sebagai “*Process of helping an individual to understand himself and his world* (proses pemberian bantuan kepada peserta didik agar mampu memahami diri dan lingkungannya)”.

Pada kenyataannya ditempat peneliti melakukan pra survei yaitu di kelas X SMA Negeri 9 Pontianak menunjukkan bahwa terdapat peserta didik yang masih belum bisa menyesuaikan diri. Hal itu tampak dari gejala-gejala seperti: peserta didik menjadi minder jika diberi tugas kelompok, bolos sekolah, menarik diri dari temannya sehingga tidak mampu menjalin relasi yang baik dengan temannya.

Atas dasar paparan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji lebih dalam mengenai bimbingan teman sebaya tentang

penyesuaian diri peserta didik kelas X SMA Negeri 9 Pontianak.

METODE

Dalam penelitian ini dipergunakan metode deskriptif, karena memecahkan masalah berdasarkan fakta-fakta yang terkumpul dan tampak sebagaimana adanya pada saat penelitian diadakan. Suryabrata (2014: 76) mengungkapkan bahwa “Penelitian deskriptif untuk membuat pencandraan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi atau daerah tertentu”. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas X semua jurusan di SMAN 9 Pontianak yang berjumlah 250 orang. Adapun jumlah sampel peserta didik yang diambil adalah 15% dari jumlah populasi yang ada yang berjumlah 250 dengan perhitungan $15\% \times 250 = 37,5 = 38$ responden. Hal ini berdasarkan pendapat dari Arikunto (2006: 134) bahwa, “Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi jika jumlahnya lebih besar, dapat diambil 10-15%, atau 20-25% atau lebih.” Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik komunikasi tidak langsung. Menurut Nawawi (2015: 101) mengatakan bahwa “Teknik komunikasi tidak langsung adalah cara mengumpulkan data yang dilakukan dengan mengadakan hubungan tidak langsung atau dengan perantara alat, baik berupa alat yang sudah tersedia maupun alat khusus yang dibuat untuk keperluan itu”. Dengan alat pengumpul data berupa angket. Menurut Sugiyono (2015: 142) berpendapat bahwa “Angket atau kuesioner adalah teknik pengumpul data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya”. Angket yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 40 item soal.

Setiap item pertanyaan telah tersedia alternatif jawaban yang akan dipilih oleh responden. Alternatif jawaban yang disediakan pada angket tertutup menggunakan Skala Guttman. Menurut Sugiyono (2015: 96) bahwa, “Skala Guttman adalah skala yang digunakan untuk jawaban yang bersifat tegas (jelas) dan konsisten”. Alternatif jawaban yang disediakan pada angket tertutup menggunakan Skala Guttman yaitu “Ya” dan “Tidak”.

Instrumen penelitian berupa soal angket yang telah divalidasi oleh dua orang dosen Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Tanjungpura dan dua orang guru Bimbingan dan Konseling di SMAN 9 Pontianak dengan hasil validasi bahwa instrumen yang digunakan adalah valid. Berdasarkan hasil uji coba soal yang dilakukan di SMAN 9 Pontianak diperoleh dari 40 soal yang di uji validitasnya ada 9 soal yang tidak valid, serta keterangan bahwa tingkat reliabilitas soal yang tersusun tergolong sedang dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,904.

Hasil dari angket dianalisis menggunakan rumus sebagai berikut: pemberian skor sesuai dengan pedoman penskoran, menggunakan rumus presentase, menguji validitas dan reliabilitas menggunakan aplikasi SPSS versi 16. Prosedur penelitian ini terdiri dari 3 tahap, yaitu:

Tahap Persiapan

Langkah - langkah yang dilakukan pada tahap persiapan antara lain sebagai berikut: (1) menyusun angket beserta kunci jawaban dan pedoman penskoran; (2) melakukan uji coba angket yang telah divalidasi; (3) menganalisis hasil uji coba soal tes; (4) membuat surat izin penelitian; (5) menentukan jadwal penelitian.

Tahap Pelaksanaan

Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap pelaksanaan antara lain; (1) membagikan angket kepada peserta

didik; (2) peserta didik mengisi angket sesuai dengan yang dirasakan, jujur dan tanpa paksaan; (3) mengumpulkan angket yang telah diisi oleh peserta didik; (4) mengecek kembali setiap item soal yang telah diisi.

Tahap Akhir

Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap akhir antara lain; (1) memasukan jawaban angket peserta didik ke aplikasi SPSS versi 16; (2) menganalisis angket yang telah diisi oleh peserta didik; (3) menentukan kategori hasil angket yaitu YaatauTidak; (3) mendeskripsikan hasil analisis data dan memberikan kesimpulan sebagai jawaban dari rumusan masalah; (6) menyusun laporan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyajian Data

Sampel penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMAN 9 Pontianak. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah komunikasi tidak langsung. Dengan alat pengumpul data berupa angket. Angket dalam penelitian ini berjumlah 31 item soal pada variabel bimbingan teman sebaya tentang penyesuaian diri. Adapun hasil dari perhitungan persentase yang diperoleh berdasarkan hasil angket yang telah diisi oleh peserta didik mencapai kategori “Baik” dengan skor aktual 926 dan skor ideal 1178 dengan persentase 79%.

Selanjutnya untuk mengetahui hasil perhitungan persentase kategori penilaian tiap aspek dalam variabel bimbingan teman sebaya tentang penyesuaian diri pada peserta didik di

kelas X SMAN 9 Pontianak diberikan interpretasi hasil perhitungan sebagai berikut: (1) Aspek mengontrol impuls-impuls agresif memperoleh skor aktual 260 dan skor maksimal ideal 342 dan persentasenya mencapai 76% termasuk dalam kategori “Baik”. (2) Aspek memperoleh dorongan emosional dan sosial memperoleh skor aktual 161 dan skor maksimal 190 dan persentasenya mencapai 85% termasuk dalam kategori “Baik”. (3) Aspek meningkatkan keterampilan sosial memperoleh skor aktual 180 dan skor maksimal 228 dan persentasenya mencapai 79% termasuk dalam kategori “Baik”. (4) Aspek mengembangkan sikap terhadap seksualitas dan tingkah laku peran jenis kelamin memperoleh skor aktual 83 dan skor maksimal 114 dan persentasenya mencapai 73% termasuk dalam kategori “Baik”. (5) Aspek memperkuat penyesuaian moral dan nilai-nilai memperoleh skor aktual 88 dan skor maksimal 114 dan persentasenya mencapai 77% termasuk dalam kategori “Baik”. (6) Aspek meningkatkan harga diri memperoleh skor aktual 154 dan skor maksimal 190 dan persentasenya mencapai 81% termasuk dalam kategori “Baik”.

Pembahasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 7 Mei 2018 berdasarkan surat pengantar dari Fakultas sampai tanggal 31 Mei 2018 dimana peneliti mendapatkan kesempatan untuk menyebarkan angket kepada peserta didik kelas X SMAN 9 Pontianak.

Tabel 1
Hasil Persentase Bimbingan Teman Sebaya Tentang Penyesuaian Diri

Aspek Variabel	S. Aktual	S. Maksimal Ideal	%	Kategori
Mengontrol impuls-impuls agresif	260	342	76%	Baik
Memperoleh dorongan emosional dan sosial	161	190	85%	Baik
Meningkatkan keterampilan-keterampilan sosial	180	228	79%	Baik
Mengembangkan sikap terhadap seksualitas dan tingkah laku peran jenis kelamin	83	114	73%	Baik
Memperkuat penyesuaian moral dan nilai-nilai	88	114	77%	Baik
Meningkatkan harga diri	154	190	81%	Baik

Berdasarkan Tabel 1 hasil penelitian ini diberikan interpretasi hasil perhitungan sebagai berikut: (1) Aspek mengontrol impuls-impuls agresif memperoleh skor aktual 260 dan skor maksimal ideal 342 dan persentasenya mencapai 76% termasuk dalam kategori **“Baik”**. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik bisa membimbing sesama teman sebaya dalam mengontrol tindakan yang agresif di Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Pontianak. (2) Aspek memperoleh dorongan emosional dan sosial memperoleh skor aktual 161 dan skor maksimal 190 dan persentasenya mencapai 85% termasuk dalam kategori **“Baik”**. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik bisa membimbing sesama teman sebaya untuk lebih bertanggung jawab dan dapat merubah sikap menjadi lebih dewasa. (3) Aspek meningkatkan keterampilan sosial memperoleh skor aktual 180 dan skor maksimal 228 dan persentasenya mencapai 79% termasuk dalam kategori **“Baik”**. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik bisa membimbing sesama teman sebaya

untuk lebih meningkatkan keterampilan sosial dan dapat memecahkan masalah di Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Pontianak. (4) Aspek mengembangkan sikap terhadap seksualitas dan tingkah laku peran jenis kelamin memperoleh skor aktual 83 dan skor maksimal 114 dan persentasenya mencapai 73% termasuk dalam kategori **“Baik”**. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik bisa membimbing sesama teman sebaya untuk berperilaku sesuai gender dan menerima diri sendiri. (5) Aspek memperkuat penyesuaian moral dan nilai-nilai memperoleh skor aktual 88 dan skor maksimal 114 dan persentasenya mencapai 77% termasuk dalam kategori **“Baik”**. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik bisa membimbing sesama teman sebaya agar bisa berperilaku sesuai dengan nilai-nilai yang telah berlaku di Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Pontianak. (6) Aspek meningkatkan harga diri memperoleh skor aktual 154 dan skor maksimal 190 dan persentasenya mencapai 81% termasuk dalam kategori **“Baik”**. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik bisa

membimbing sesama teman sebaya agar bisa lebih bisa menghargai diri sendiri dan senang dengan keadaan diri sendiri.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang dilakukan, secara umum dapat ditarik kesimpulan bahwa bimbingan teman sebaya tentang penyesuaian diri peserta didik kelas X SMAN 9 Pontianak dapat dikategorikan “Baik”. Kesimpulan dari sub-sub indikator teman sebaya tentang penyesuaian diri adalah sebagai berikut: (1) Aspek mengontrol impuls-impuls agresif termasuk dalam kategori Baik. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik bisa membimbing sesama teman sebaya agar dapat mengontrol tindakan yang agresif, sehingga peserta didik bisa mempertimbangkan perlakuan yang baik pada teman sebaya. (2) Aspek memperoleh dorongan emosional dan sosial termasuk dalam kategori Baik. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik bisa membimbing sesama teman sebaya untuk lebih bisa bertanggung jawab atas perannya sebagai teman dan dapat merubah sikap menjadi lebih dewasa. (3) Aspek meningkatkan keterampilan sosial termasuk dalam kategori Baik. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik bisa membimbing sesama teman sebaya untuk lebih meningkatkan keterampilan sosial dalam bergaul dan dapat mengembangkan kemampuan memecahkan masalah. (4) Aspek mengembangkan sikap terhadap seksualitas dan tingkah laku peran jenis kelamin termasuk dalam kategori Baik. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik bisa membimbing sesama teman sebaya untuk berperilaku sesuai gender, dapat menerima keadaan pada diri sendiri, dan mudah untuk berinteraksi dengan lawan jenis. (5) Aspek memperkuat penyesuaian moral dan nilai-nilai termasuk dalam kategori Baik.

Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik bisa membimbing sesama teman sebaya agar bisa berperilaku sesuai dengan nilai-nilai yang telah berlaku, termasuk tata tertib di lingkungan mereka berada. (6) Aspek meningkatkan harga diri termasuk dalam kategori Baik. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik bisa membimbing sesama teman sebaya agar lebih bisa menghargai diri sendiri dan menerima keadaan diri sendiri, sehingga mengerti akan keadaan diri sendiri.

Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut: (1) Peserta didik diharapkan lebih bisa mengontrol tindakan yang agresif dan bisa lebih mempertimbangkan perilaku pada teman sebaya, dengan cara mengendalikan emosi, lebih bersikap tenang dan santai. (2) Peserta didik diharapkan lebih bisa bertanggung jawab atas perannya sebagai teman dan bisa beradaptasi dimanapun peserta didik berada, terutama di sekolah, dengan cara menanamkan pada diri sendiri rasa tanggung jawab dan lebih berani untuk berbaur sehingga mudah untuk beradaptasi. (3) Peserta didik diharapkan lebih peka terhadap lingkungan sosial dan lebih bijak untuk menyelesaikan masalah, dengan cara lebih memperhatikan lingkungan di sekitar dan tidak berlarut-larut dalam menghadapi sebuah permasalahan. (4) Peserta didik diharapkan lebih bisa menghargai diri sendiri dan memahami diri sendiri, dengan cara mengetahui apa kelebihan dan kekurangan yang dimiliki diri sendiri. (5) Peserta didik diharapkan lebih patuh pada nilai-nilai yang berlaku dan selalu mentaati peraturan yang ada, dengan cara tidak melanggar peraturan yang berlaku dan berpedoman pada nilai-nilai kehidupan seperti nilai moral, nilai sosial dan nilai religius. (6) Peserta didik diharapkan dapat meyakini diri sendiri dan selalu berfikir yang positif, dengan cara

menghilangkan pikiran yang negatif sehingga bisa meningkatkan harga diri.

DAFTAR RUJUKAN

- Asrori, M. (2005). *Perkembangan Peserta Didik*. Malang: Wineka Media
- Geetha, S. (2013). Personal Adjustment of the Student Trainee. *International Journal of Education and Psychological Research (IJEPR)* ISSN: 2279-0179 Vol 2(4), pp: 123-128
- Nawawi, Hadari. (2015). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Santrock, W. Jhon. (2003). *Adolescence, Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sunarto, Agung Hartono (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suryabrata, Sumadi (2014). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: RajaGrafindo Persadai
- Yusuf, Syamsu dan Nurihsan, Juntika (2012). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya