

**PENYESUAIAN DIRI SISWA *BOARDING SCHOOL*  
DAN IMPLIKASI TERHADAP LAYANAN BK  
(Studi di kelas X dan XI SMA Negeri 3 Painan)**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh  
gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*

**Dosen Pembimbing:  
Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons.**



**Oleh  
LIDIA SASTI  
NIM. 17006149**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENYESUAIAN DIRI SISWA *BOARDING SCHOOL* DAN IMPLIKASI  
TERHADAP LAYANAN BK  
(Studi di Kelas X Dan XI SMA N 3 Painan)

Nama : Lidia Sasti  
NIM/BP : 17006149/2017  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Juni 2021

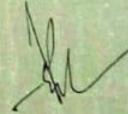
Disetujui Oleh

Ketua Jurusan/Prodi,



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.  
NIP. 19610225 198602 1 001

Pembimbing Akademik,



Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons.  
NIDK. 8821301019

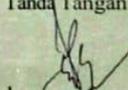
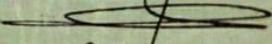
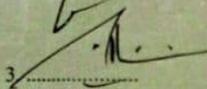
**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Padang

Judul : Penyesuaian Diri Siswa *Boarding School* dan Implikasi Terhadap Layanan BK (Studi di Kelas X dan XI SMA N 3 Painan)  
Nama : Lidia Sasti  
NIM : 17006149  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Juni 2021

Tim Penguji,

|              | Nama                              | Tanda Tangan   |
|--------------|-----------------------------------|--|
| 1. Ketua     | : Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons.   | 1.  |
| 2. Anggota 1 | : Drs. Taufik, M.Pd., Kons.       | 2.   |
| 3. Anggota 2 | : Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons. | 3.  |

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Lidia Sasti  
NIM/BP : 17006149/2017  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Judul : Penyesuaian Diri Siswa *Boarding School* dan Implikasi Terhadap Layanan BK (Studi di Kelas X dan XI SMA N 3 Painan)

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, Juni 2021  
Saya yang menyatakan,



Lidia Sasti  
NIM. 17006149

## ABSTRAK

**Sasti, L. 2021. “Penyesuaian Diri Siswa *Boarding School* dan Implikasinya Terhadap Layanan BK”. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.**

Masa remaja adalah masa dimana anak-anak bertransisi dari fase anak-anak menuju fase dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan biologis, kognitif, dan sosial. Siswa yang telah memasuki tingkatan Sekolah Menengah Atas termasuk kedalam kategori remaja. Pada usia remaja siswa dituntut dapat memenuhi tugas perkembangannya, salah satunya yaitu kemampuan menyesuaikan diri, terkhususnya untuk siswa yang sekolah berbasis *boarding school*. Salah satu tuntutan siswa *boarding school* adalah dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan asrama beserta aturan-aturan yang ada di asrama. Kenyataan di lapangan masih ada siswa *boarding school* yang belum dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan asrama. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penyesuaian diri dan implikasi terhadap layanan BK.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode kuantitatif. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMA N 3 Painan berjumlah 210 siswa dengan sampel sebanyak 154 siswa yang dipilih dengan teknik *Stratified Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner penyesuaian diri dengan model skala *likert*.

Hasil penelitian secara keseluruhan ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa *boarding school* paling tinggi pada kategori cukup dengan persentase 51.3%. Jika ditinjau dari aspek tidak adanya emosi yang berlebihan penyesuaian diri siswa paling tinggi pada kategori baik dengan persentase 57.8%, aspek mekanisme pertahanan diri yang minimal penyesuaian diri siswa paling tinggi pada kategori baik dengan persentase 57.1%, aspek rendahnya frustrasi personal penyesuaian diri siswa paling tinggi pada kategori cukup dengan persentase 66.2%, aspek memiliki pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri penyesuaian diri siswa paling tinggi pada kategori baik dengan persentase 57.8%, aspek memiliki kemampuan untuk belajar paling tinggi pada kategori cukup dengan persentase 57.8%, aspek mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu paling tinggi pada kategori baik dengan persentase 53.9%, aspek memiliki sikap realistik dan objektif penyesuaian diri siswa paling tinggi pada kategori baik dengan persentase 55.8%.

**Kata Kunci: Penyesuaian diri, *boarding school***

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirobbil'alamin. Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena dengan segala hidayahnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Penyesuaian Diri Siswa *Boarding School* Dan Implikasi Terhadap Layanan BK (Studi di SMA Negeri 3 Painan)**. Shalawat dan salam selalu penulis ucapkan kepada Rasulullah Muhammad SAW yang sel alu penulis nantikan syafa'atnya di yaumul qiamah.

Skripsi ini disusun tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis sampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Ibu Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons. selaku pembimbing akademik yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan arahan, masukan, dan ilmu yang begitu berarti serta motivasi kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Bapak Drs. Taufik, M.Pd., Kons dan Bapak Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons selaku kontributor yang telah bersedia memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons., selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP dan Dr. Afdal, M.Pd., Kons., selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP.
4. Bapak dan Ibu staf pengajar jurusan Bimbingan dan Konseling, yang telah memberikan ilmu, saran dan kritikan yang sangat berharga kepada penulis selama menuntut ilmu dalam perkuliahan.
5. Bapak Ramadi, selaku staf tata usaha Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah membantu dalam administrasi demi kelancaran proses penyelesaian skripsi ini.

6. Bapak Salim Muhaimin, S.Pd., M.Si. selaku Kepala Sekolah SMA N 3 Painan, Ibu Asri Monica, S.Psi selaku guru BK di SMA N 3 Painan, Pembina Asrama, Staf TU, Ibu Pertiwi Putri Primayadi, S.Pd selaku salah satu guru mata pelajaran dan siswa-siswi SMA N 3 Painan yang telah memberi izin dan membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian.
7. Teristimewa untuk Ayahanda Bahardi dan Ibunda Tuti Mariani, serta keluarga besar yang telah memberikan motivasi, semangat, bantuan secara moril maupun materil serta doa sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan Maghfirah Hidayani, Nadia Rista Yonanda, Neneng Cahyana, Himma Nafilah, Fitriani dan Monarisa yang senantiasa menyemangati dan membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman BK khususnya angkatan 2017 beserta senior yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu demi satu, yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Semoga segala kebaikan dan pertolongan semuanya mendapatkan berkah dari Allah SWT. Akhir kata penulis berharap semoga proposal penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukannya. Aamiin.

Padang, 6 Mei 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

|  | Halaman   |
|--|-----------|
| PERSETUJUAN SKRIPSI .....                                    | i         |
| PENGESAHAN TIM PENGUJI .....                                 | ii        |
| SURAT PERNYATAAN .....                                       | iii       |
| ABSTRAK .....  | iv        |
| KATA PENGANTAR .....   | v         |
| DAFTAR ISI .....   | vii       |
| DAFTAR TABEL .....   | ix        |
| GAMBAR .....   | x         |
| DAFTAR LAMPIRAN .....  | xi        |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....                               | <b>1</b>  |
| A. Latar Belakang Masalah .....                              | 1         |
| B. Identifikasi Masalah .....                                | 12        |
| C. Batasan Masalah .....                                     | 13        |
| D. Rumusan Masalah .....                                     | 13        |
| E. Asumsi Penelitian .....                                   | 13        |
| F. Tujuan Penelitian .....                                   | 14        |
| G. Manfaat Penelitian .....                                  | 15        |
| 1. Teoritis .....  | 15        |
| 2. Praktis .....   | 15        |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....                           | <b>16</b> |
| A. Penyesuaian Diri .....                                    | 16        |
| 1. Pengertian Penyesuaian Diri .....                         | 16        |
| 2. Karakteristik Penyesuaian Diri .....                      | 20        |
| 3. Jenis-jenis Penyesuaian Diri .....                        | 23        |
| 4. Aspek-aspek Penyesuaian Diri .....                        | 25        |
| 5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian<br>Diri ..... | 28        |

|  |           |
|--|-----------|
| 6. Proses Penyesuaian Diri .....                                     | 31        |
| 7. Dampak Gagal Penyesuaian Diri .....                               | 32        |
| B. <i>Boarding School</i> .....                                      | 33        |
| 1. Pengertian <i>Boarding School</i> .....                           | 33        |
| 2. Karakteristik Sistem <i>Boarding School</i> .....                 | 34        |
| 3. Peraturan di <i>Boarding School</i> .....                         | 35        |
| C. Bentuk-bentuk Penyesuaian Diri Siswa <i>Boarding School</i> ..... | 38        |
| D. Implikasi dalam Bimbingan dan Konseling .....                     | 39        |
| E. Penelitian Relevan .....  | 43        |
| F. Kerangka Konseptual .....   | 44        |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>                           | <b>45</b> |
| A. Jenis Penelitian .....  | 45        |
| B. Populasi dan Sampel.....  | 46        |
| 1. Populasi .....  | 46        |
| 2. Sampel .....  | 47        |
| C. Definisi Operasional .....  | 50        |
| D. Sumber dan Jenis Data .....                                       | 50        |
| E. Instrumen dan Pengembangannya .....                               | 51        |
| F. Pengumpulan Data.....   | 57        |
| G. Teknik Analisis Data .....  | 57        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>                   | <b>60</b> |
| A. Deskripsi Hasil Penelitian .....                                  | 60        |
| B. Pembahasan .....  | 68        |
| 1. Penyesuaian Diri.....   | 68        |
| 2. Implikasi Layanan Bimbingan dan Konseling .....                   | 73        |
| <b>BAB V PENUTUP.....</b>  | <b>79</b> |
| A. Kesimpulan.....   | 79        |
| B. Saran .....   | 80        |
| <b>KEPUSTAKAAN .....</b>   | <b>82</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>  | <b>87</b> |

## DAFTAR TABEL

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| Tabel 1 Populasi Penelitian .....  | 47             |
| Tabel 2 Sampel penelitian .....  | 50             |
| Tabel 3 Skor Jawaban Angket Penyesuaian Diri .....   | 53             |
| Tabel 4 Kisi-kisi Instrumen Penyesuaian Diri .....   | 54             |
| Tabel 5 Hasi Uji Validitas Instrumen Penelitian.....   | 56             |
| Tabel 6 Realibility Statistics Penyesuaian Diri .....  | 57             |
| Tabel 7 Kategori Penskoran .....   | 59             |
| Tabel 8 Penyesuaian Diri Siswa Berdasarkan Aspek Kontrol terhadap Emosi yang Berlebihan.....                   | 60             |
| Tabel 9 Penyesuaian Diri Berdasarkan Aspek Mekanisme Pertahanan Diri yang Minimal .....                        | 61             |
| Tabel 10 Penyesuaian Diri Berdasarkan Aspek Rendahnya Frustrasi Personal .....                                 | 62             |
| Tabel 11 Penyesuaian Diri Berdasarkan Aspek Memiliki Pertimbangan Rasional dan Kemampuan Mengarahkan Diri..... | 63             |
| Tabel 12 Penyesuaian Diri Berdasarkan Aspek Memiliki Kemampuan Untuk Belajar.....                              | 64             |
| Tabel 13 Penyesuaian Diri Berdasarkan Aspek Mampu Memanfaatkan Pengalaman Masa Lalu .....                      | 65             |
| Tabel 14 Penyesuaian Diri Berdasarkan Aspek Memiliki Sikap Realistik dan Objektif .....                        | 66             |
| Tabel 15 Rekapitulasi Hasil Penelitian .....   | 67             |

## GAMBAR

## Halaman

### Gambar

1. Kerangka Konseptual Penyesuaian Diri Siswa *Boarding*

*School*..... 44

## DAFTAR LAMPIRAN

|   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| Lampiran 1. Rekapitulasi <i>Judge</i> Instrumen Penelitian .....                    | 88             |
| Lampiran 2. Intrumen Penelitian Uji Coba .....                                      | 98             |
| Lampiran 3. Tabulasi Data Uji Coba .....  | 108            |
| Lampiran 4. Uji Reliabilitas .....  | 109            |
| Lampiran 5. Instrumen Penelitian Setelah Uji Coba.....                              | 110            |
| Lampiran 6. Tabulasi Data Intrumen Penelitian Penyesuaian Diri.....                 | 119            |
| Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....  | 137            |
| Lampiran 8. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari SMA N 3<br>Painan..... | 138            |
| Lampiran 9. Dokumentasi Diskusi Hasil Penelitian dengan Guru BK.....                | 139            |

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Individu diciptakan dalam berbagai bentuk, karakter, kepribadian, dan tingkah laku. Dalam menjalani kehidupan seseorang perlu bersosialisasi untuk dapat menjalin komunikasi dengan orang lain. Melalui kegiatan tersebut tercipta karakter, kepribadian, dan tingkah laku individu. Dengan kata lain ketiga hal ini akan berkembang setelah individu mempunyai pengalaman dengan lingkungan sosialnya. Selain itu, individu perlu mengembangkan jati dirinya sehingga dia akan mengetahui siapa dia sebenarnya dan untuk apa dia ada. Pengembangan jati diri sangat diperlukan oleh remaja. Remaja yang berusaha mengembangkan jati dirinya dihadapkan pada situasi yang menuntut harus mampu menyesuaikan diri tidak hanya terhadap dirinya sendiri tetapi juga lingkungannya. Untuk itu, remaja perlu melakukan interaksi yang seimbang antara dirinya sendiri dan juga terhadap orang lain di lingkungan tempat dia berada.

Santrock (2003) mengatakan bahwa masa remaja adalah masa dimana anak-anak bertransisi menuju ke fase dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan biologis, kognitif, dan sosial. Selanjutnya Jahja (2011) mengungkapkan masa remaja adalah masa dimana anak mengalami pubertas (11-14) sampai usia 18 tahun, masa perubahan dari tahap anak-anak menjadi tahap yang lebih tinggi yaitu remaja. Pada masa ini banyak terjadi perubahan pada dirinya sendiri dan perubahan itu menimbulkan masalah baru bagi

dirinya, sehingga ini merupakan masa yang dinilai sulit bagi remaja (Jahja, 2011). Sedangkan Taufik, Ifdil, dan Ardi, (2013) mengatakan masa remaja merupakan masa storm and stress, dimana merupakan masa yang bergolak dan berisi konflik serta perubahan suasana hati.

Pada masa ini anak membutuhkan identitas diri agar dapat menentukan langkah terbaik yang harus dilakukannya dalam kehidupan. Remaja perlu melakukan hubungan sosial dengan orang lain untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Karena di saat pencarian jati diri itu salah, maka akan berdampak pada masa dewasa mereka. Hal ini sesuai yang dikemukakan Hurlock (2004) bahwa masa remaja merupakan periode penting dan memiliki ciri khas tertentu yang membedakannya dari periode lain.

Siswa yang telah memasuki tingkatan Sekolah Menengah Atas, termasuk kedalam kategori remaja. Kumalasari dan Ahyani (2012) mengatakan pada masa ini identitas diri sangat menentukan langkah siswa di sekolah baru. Siswa yang berusaha menemukan identitas dirinya dihadapkan pada situasi yang menuntut harus mampu menyesuaikan diri bukan hanya terhadap dirinya sendiri tetapi juga pada lingkungannya, dengan demikian remaja dapat mengadakan interaksi yang seimbang antara diri dan lingkungan sekitar. Selanjutnya pada tahap ini, siswa mengalami perubahan situasi pendidikan dari Sekolah Menengah Pertama ke Sekolah Menengah Atas. Selain mengalami perpindahan sekolah dari SMP ke SMA, siswa *Boarding School* terutama yang duduk di kelas X akan menemui suasana baru,

pelajaran baru, guru baru, teman baru, fasilitas sekolah baru dan aturan-aturan yang baru di sekolah berasrama.

Salah satu tuntutan siswa *boarding school* adalah bagaimana ia dapat memainkan perannya dengan baik. Tuntutan peran yang dimaksud adalah bagaimana siswa dapat menyesuaikan diri, bersikap dan bertingkah laku yang baik dan berusaha menjadi yang terbaik di sekolah dalam segi akademik, pertemanan, dan penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah. Karena siswa *boarding school* diwajibkan tinggal di asrama sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian Pritaningrum dan Hendriani (2013) bahwa siswa di pesantren dituntut untuk menyesuaikan diri terhadap segala aktivitas, budaya dan kebiasaan yang ada di lingkungan pesantren, demi terciptanya lingkungan pesantren yang harmonis dan kondusif. Adanya keinginan untuk dapat menjadi yang terbaik di *boarding school* tidak terlepas dari banyaknya tuntutan yang harus dilaksanakan oleh siswa di sekolah tersebut. *Boarding school* atau sekolah berasrama berbeda dengan sekolah reguler pada umumnya, dimana siswa yang bersekolah di sekolah asrama dituntut untuk dapat mandiri dari segi fisik maupun psikis.

Siswa *boarding school* mempunyai beban atau tuntutan yang berbeda dengan sekolah biasa karena siswa di *boarding school* mempunyai jam masuk sekolah lebih lama yaitu mulai dari jam 07.00 sampai dengan jam 16.00 WIB. Ditambah lagi dengan kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan sehabis Ashar. *Boarding School* tidak memperkenankan siswa membawa HP android yang bertujuan membiasakan siswa untuk hidup

sederhana dan siswa tidak menggunakan teknologi secara berlebihan. Pendidikan dengan sistem *boarding school* adalah integrasi sistem pendidikan pesantren dan madrasah yang efektif untuk mendidik kecerdasan, keterampilan, pembangunan karakter dan penanaman nilai-nilai moral peserta didik, sehingga anak didik lebih memiliki kepribadian yang utuh dan khas.

Hal ini sejalan yang dikatakan Mudjiran (2017) pada penelitiannya bahwa sekolah umum reguler hanya terfokus pada pendidikan akademis saja, sedangkan *boarding school* memuat pendidikan pada semua aspek, mulai dari aspek akademik, agama, keterampilan, hingga pembinaan karakter. Pada sekolah umum reguler pendidikan disajikan secara terpisah, yaitu sekolah hanya memiliki prioritas pada aspek akademik. Setelah jam pelajaran selesai siswa dikembalikan kepada orangtua. Hal ini akan membuat penyesuaian diri siswa berbeda-beda. Jika pada *boarding school* siswa terdiktomi oleh segala corak pendidikan dan nilai-nilai yang diterapkan sekolah, maka sekolah reguler perilaku mereka tergantung pada nilai lingkungan yang berinteraksi secara kuat dengan mereka.

Siswa *boarding school* lebih dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik di sekolah, dapat mengenali diri sendiri agar kepribadian yang dimiliki dapat terbentuk secara positif, mempunyai rasa percaya diri dalam melakukan komunikasi di lingkungan asrama, memiliki sikap terbuka agar interaksi dengan teman sebaya dan pihak sekolah berjalan dengan lancar dan memiliki kedisiplinan yang baik di asrama. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan Maslihah (2011) bahwa siswa *boarding school* tidak semata-

mata dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya, namun mereka pun dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan pembelajaran dan tugas dari sekolah. Keinginan orang tua untuk menyekolahkan putra-putrinya ke sekolah *boarding school* tidak semata-mata mencari lingkungan yang baik bagi perkembangan sang anak, namun mampu prestasi dalam akademik pun merupakan hal yang tidak bisa diabaikan dalam proses pendidikan itu sendiri.

Pada umumnya siswa yang bersekolah di sekolah asrama adalah kemauan orangtua siswa yang ingin anaknya mendapatkan pembelajaran dan kedisiplinan yang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Sutrisno (2008) bahwa yang sejak tahun 1998 terjun mengelola sekolah berasrama menunjukkan data bahwa hampir 75% siswa yang bersekolah di sekolah asrama adalah kemauan dari orang tua siswa bukan dari siswa itu sendiri. Akibatnya dibutuhkan waktu yang lama (rata-rata 4 bulan) untuk seseorang tersebut menyesuaikan diri dan masuk ke dalam konsep pendidikan sekolah asrama yang integratif.

Selanjutnya penelitian Yuniar dkk (Hidayat, 2009) menunjukkan bahwa setiap tahunnya 5-10% dari santri baru di Pondok Pesantren Modern Islam (PPMI) Assala Surakarta mengalami masalah dalam melakukan proses penyesuaian diri, seperti tidak mampu mengikuti pelajaran, tidak bisa tinggal di asrama karena tidak bisa hidup terpisah dengan orang tua, melakukan tindakan-tindakan yang melanggar aturan pondok dan sebagainya.

Pritaningrum dan Hendriani (2013) melakukan penelitian yang mengkaji penyesuaian diri di lingkungan pondok pesantren Ma'had Al-ittihad Alislami Camplong Sampang Madura. Dari penelitian tersebut diperoleh informasi tentang kepribadian dan sosial siswa yang kurang mampu menyesuaikan diri memperlihatkan beberapa perilaku tertentu seperti sering di kamar dan jarang bergaul, lebih suka menyendiri, sering melamun dan terkadang menangis, sering tidak makan, diam dan kurang merespon orang lain baik guru maupun teman, tidak mengikuti pelajaran di kelas atau tidak memperhatikan penjelasan guru, tidak punya minat, tidak berpartisipasi dalam kelompok, perasaan rindu yang sangat terhadap rumah dan keluarga dan tidak mengerjakan tanggung jawabnya.

Dari penelitian-penelitian yang telah dikemukakan diketahui bahwa penyesuaian diri yang dimiliki oleh siswa yang tinggal di asrama sangat rendah. Menurut Willis dan Syofian (2005) penyesuaian diri menuntut individu dapat bergaul dan berhubungan secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga individu dapat puas dengan dirinya sendiri dan lingkungannya. Penyesuaian diri yang baik akan membantu individu dapat terjun pada kondisi dan situasi yang lebih luas. Hal ini sesuai yang dikemukakan Marimbun, Syahniar, Ahmad (2017) bahwa kunci keberhasilan siswa berinteraksi dengan lingkungan sosialnya adalah bagaimana siswa dapat menyesuaikan diri. Selanjutnya, Taufik (2013) sukses secara sosial ditandai oleh berkembangnya kemampuan pelajar bersosialisasi dengan orang

lain dalam kehidupannya, misalnya dengan teman sebaya, guru, saudara dan anggota masyarakat lainnya.

Penyesuaian diri merupakan suatu hal yang penting dimiliki oleh individu dalam terciptanya kesehatan jiwa dan mental yang sehat. Hal ini sesuai yang diungkapkan Scheinesters (Aristia dan Rahayu, 2018) bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang meliputi respon mental dan perilaku, dimana individu akan berusaha meminimalisir ketegangan, kebutuhan dan konflik yang berasal dari dalam dirinya dengan baik dan menghasilkan suatu kesesuaian antara keinginan yang ada dalam diri dan tuntutan dari dunia luar lingkungan tempat individu hidup.

Menurut Semiun (2006) penyesuaian diri adalah bagaimana kebutuhan individu dapat terpenuhi, memiliki keterampilan dalam menangani frustrasi dan konflik, adanya ketenangan pikiran/ jiwa, atau bahkan pembentukan simtom-simtom. Hal ini berarti individu dapat belajar bagaimana bergaul dengan baik dengan orang lain dan menghadapi berbagai tuntutan tugas. Penyesuaian diri merupakan salah satu hal yang penting untuk dilakukan individu agar bisa bertahan hidup di lingkungan dimana individu menetap. Lazarus (Tionardi, 2018) mengatakan bahwa penyesuaian diri itu merupakan istilah yang diubah dari konsep biologis yang disebut dengan adaptasi oleh psikolog, untuk menekankan usaha individu agar dapat berbaaur dan bertahan hidup di lingkungan sosial atau di tempat baru individu berada.

Selanjutnya, untuk pembentukan sikap serta mewujudkan tujuan pengembangan diri di *boarding school* salah satunya bimbingan dan

konseling yang didalamnya terdapat bidang bimbingan sosial. Secara kelembagaan, bimbingan dan konseling itu adalah bagian dari keseluruhan program bimbingan pendidikan di sekolah, yang ditujukan untuk membantu atau memfasilitasi siswa agar tercapai perkembangan diri dalam hal sosial yang optimal.

Bimbingan sosial bertujuan membantu individu untuk menyelesaikan masalah-masalah sosial (Yusuf dan Nurihsan, 2009). Bimbingan sosial bermakna suatu bimbingan atau bantuan dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah-masalah sosial seperti pergaulan, penyelesaian konflik antar teman, penyesuaian diri dan sebagainya. Bimbingan sosial juga bermakna suatu bimbingan atau bantuan dari pembimbing kepada individu agar dapat mewujudkan pribadi yang mampu bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan secara baik.

Pada tanggal 7 Juni 2021 peneliti melakukan wawancara dengan guru BK di SMA N 3 Painan (*Boarding School*) sebagai data tambahan diketahui bahwa SMA N 3 Painan didirikan pada tahun 2014. Alasan sekolah ini dijadikan sekolah berbasis asrama adalah tidak adanya sekolah di Kabupaten Pesisir Selatan yang berbasis asrama yang diusulkan sendiri oleh Bupati yang menjabat saat itu. Tujuannya adalah untuk menjadikan siswa yang berkarakter sesuai dengan visi sekolah yaitu sekolah unggul, berkarakter, berprestasi dan berwawasan lingkungan. Pendidikan karakter sangat diperlukan siswa untuk menjadikan mereka menjadi siswa yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang penuh tanggung jawab,

disiplin, mandiri dan mulia. Hal inilah yang mendorong sekolah ini didirikan dari awal menjadi sekolah berbasis arama (*boarding school*).

Keunikan lainnya dari sekolah ini yang membuat peneliti tertarik yaitu kebijakan pemerintah untuk menjadikan SMA N 3 Painan menjadi sekolah berasrama ditengah banyaknya sekolah-sekolah umum lainnya lebih mengedepankan nilai akademik namun SMA N 3 Painan berani mengambil langkah menjadikan sekolah berbasis *boarding school* yang identik dengan sekolah yang mengedepankan pendidikan berkarakter dan agamais.

Selanjutnya Studi awal yang dilakukan dengan melalui observasi di SMA N 3 Painan berasrama pada bulan November 2020, ditemukan bahwa siswa *boarding school* memiliki tuntutan yang lebih dibanding siswa sekolah reguler. Karena *boarding school* mempunyai peraturan yang lebih banyak, disamping itu siswa *boarding school* diwajibkan menetap dan berbaur dengan siswa lainnya di *boarding school*. Terdapat beberapa siswa yang terlihat murung dan kurang melakukan interaksi dan komunikasi dengan teman-temannya, lalu ada siswa yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan asrama yang dipenuhi tuntutan seperti rindu dengan orangtua di rumah, tidak melaksanakan piket yang telah ditentukan oleh pembina asrama dan tidak menjaga jarak dengan lawan jenis. Selain itu, beberapa siswa menunjukkan sikap kurang terbuka yang menyebabkan dia kurang diterima di lingkungan asrama. Selanjutnya beberapa siswa tidak dapat disiplin yang dibuktikan dengan tidak pandai menjaga kebersihan asrama yaitu terdapat

jemuran yang tidak rapi, diam-diam membawa HP android ke asrama dan keluar asrama tanpa sepengetahuan pembina asrama.

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan salah seorang guru di SMA N 3 Painan berasrama pada bulan Januari 2021, adanya siswa yang belum bisa mandiri yaitu tidak bisa mencuci pakaiannya sendiri. Setiap minggu pakaiannya dikirimkan ke rumah untuk dicuci, selain itu ada beberapa anak yang masih sering dikunjungi oleh orangtuanya dan melanggar aturan *boarding school*. Hal ini disebabkan karena anak yang belum bisa mandiri dan belum siap secara fisik dan psikologis untuk berpisah dari orangtuanya. Kejadian ini terjadi pada malam hari, yaitu siswa yang bersangkutan diam-diam keluar asrama untuk bertemu ayahnya dan bahkan dibawakan catering oleh ayahnya karena tidak mau makan nasi di asrama. Kejadian ini sampai dilihat oleh kepala sekolah dan siswa yang melanggar ini biasanya siswa yang belum terbiasa dan tidak dapat menyesuaikan diri di lingkungan asrama. Berdasarkan dokumen sekolah ada beberapa peraturan yang ditetapkan di *boarding school* yaitu: (1) shalat berjamaah di masjid, (2) tidak boleh pacaran, (3) pulang ke rumah sekali 2 minggu, (4) ada jam atau batas waktu tertentu untuk orangtua datang menjenguk, (5) apabila ingin keluar asrama harus meminta izin pembina asrama, (6) harus bangun tepat waktu, (7) melaksanakan piket asrama, 8) laki-laki dan perempuan harus menjaga jarak, (9) tidak diperbolehkan membawa HP android, (10) harus menjaga kebersihan asrama. Oleh sebab itu, ada siswa yang keluar dari sekolah karena memang tidak bisa menyesuaikan diri di asrama dan tidak

tahan dengan peraturan asrama yang begitu banyak. Siswa tersebut mengatakan bahwa dia tidak bisa menyesuaikan diri dengan tuntutan di asrama seperti belajar sampai jam 4 sore dan peraturan dengan kegiatan-kegiatan tambahan di asrama.

Berdasarkan fenomena yang telah dikemukakan terdapat beberapa contoh perilaku yang menunjukkan bahwa siswa tidak bisa menyesuaikan diri di SMA N 3 Painan berasrama karena tuntutan yang begitu banyak. Hal tersebut dapat merugikan siswa itu sendiri, seperti sulit menerima keadaan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, siswa membutuhkan penyesuaian diri yang baik agar dapat beradaptasi dengan lingkungan baru. Siswa yang mempunyai penyesuaian diri yang rendah maka mereka akan merasa terbebani dan tidak percaya diri. Ditambah lagi beban tugas dari sekolah, pelajaran tambahan, dan kondisi yang jauh dari orang tua. Hal ini dapat membuat siswa memiliki penyesuaian diri yang negatif.

Hasil penelitian Sayu, Ibrahim dan Budjang (2013) menunjukkan bahwa adaptasi sosial yang dilakukan siswa kelas X SMA Taruna dinyatakan berhasil. Hal ini dapat dilihat pada jumlah siswa yang keluar hanya 10 orang dari 120 orang. Hal ini disebabkan karena siswa yang keluar tidak dapat menyesuaikan diri dengan kondisi di sekolah asrama SMA Taruna. Dengan adanya penelitian ini, penulis tertarik melakukan penelitian di sekolah asrama dikarenakan pondok pesantren dan sekolah asrama itu hampir sama, dari segi tempat tinggal yaitu sama-sama tinggal di asrama dan terpisah dari orangtua.

Dari pemaparan permasalahan di atas dapat disimpulkan bahwa siswa perlu penyesuaian diri yang baik agar dapat diterima di lingkungan baru dan beradaptasi dengan baik di lingkungannya. Untuk itu perlu adanya penyesuaian diri yang positif agar siswa dapat mengaktualisasikan dirinya ke arah yang lebih baik dan dapat menyesuaikan diri di lingkungannya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang dikemukakan di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Adanya rasa kurang percaya diri dalam bergaul dapat mengakibatkan siswa tidak dapat mengenali potensi dirinya sendiri
2. Adanya siswa yang tidak melaksanakan piket yang telah ditentukan di *boarding school*
3. Adanya siswa yang tidak menjaga jarak dengan lawan jenis di *boarding school*
4. Adanya siswa yang kurang disiplin di *boarding school*
5. Adanya siswa yang kurang menjaga kebersihan asrama (*boarding school*)
6. Adanya siswa yang membawa HP android ke dalam lingkungan asrama tanpa sepengetahuan pihak *boarding school*
7. Adanya siswa yang keluar asrama tanpa izin dan sepengetahuan pembina *boarding school*

### **C. Batasan Masalah**

Agar penelitian ini lebih fokus maka batasan masalah penyesuaian diri dalam hal:

1. Kontrol terhadap emosi yang berlebihan
2. Mekanisme pertahanan diri yang minimal
3. Rendahnya frustrasi personal
4. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri (*self direction*)
5. Kemampuan belajar
6. Kemampuan memanfaatkan masa lalu
7. Sikap realistis dan objektif

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana penyesuaian diri siswa di *boarding school* dan implikasinya dengan layanan BK.

### **E. Asumsi Penelitian**

1. Setiap individu mempunyai kemampuan menyesuaikan diri yang berbeda-beda.
2. Penyesuaian diri dipengaruhi oleh beberapa faktor.
3. *Boarding school* adalah wadah siswa untuk belajar mandiri dan bertanggung jawab dengan diri sendiri dan lingkungan.

## F. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan gambaran penyesuaian diri siswa *boarding school*, ditinjau dari beberapa aspek sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan penyesuaian diri siswa *boarding school* dilihat dari aspek kontrol terhadap emosi yang berlebihan.
2. Mendeskripsikan penyesuaian diri siswa *boarding school* dilihat dari aspek mekanisme pertahanan diri yang minimal.
3. Mendeskripsikan penyesuaian diri siswa *boarding school* dilihat dari aspek rendahnya frustrasi personal.
4. Mendeskripsikan penyesuaian diri siswa *boarding school* dilihat dari aspek pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri (*self direction*)
5. Mendeskripsikan penyesuaian diri siswa *boarding school* dilihat dari aspek kemampuan belajar.
6. Mendeskripsikan penyesuaian diri siswa *boarding school* dilihat dari aspek kemampuan memanfaatkan masa lalu
7. Mendeskripsikan penyesuaian diri siswa *boarding school* dilihat dari aspek sikap realistik dan objektif

Berdasarkan tujuan tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “**Penyesuaian Diri Siswa *Boarding School* dan Implikasi Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling (Studi di SMA Negeri 3 Painan)**”.

## G. Manfaat Penelitian

Penelitian ini akan memberikan manfaat teoritis maupun manfaat praktis:

### 1. Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menambah informasi bagi perkembangan ilmu bimbingan dan konseling khususnya mengenai penyesuaian diri siswa *boarding school*.

### 2. Praktis

- a. Bagi guru BK agar dapat menjadi acuan dalam membuat program-program BK guna mencegah terjadinya penyesuaian diri yang negatif pada siswa.
- b. Bagi sekolah, sebagai salah satu masukan dalam memberikan materi kegiatan pengenalan kehidupan asrama untuk siswa dalam proses penyesuaian diri di *boarding school*.
- c. Bagi penulis, pembahasan ini untuk menambah pemahaman dan pengetahuan dari pembahasan tentang penyesuaian diri siswa *boarding school*.
- d. Sebagai bahan kajian bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti pada bidang ini.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Penyesuaian Diri**

#### **1. Pengertian Penyesuaian Diri**

Manusia sebagai makhluk sosial senantiasa berinteraksi dengan dirinya, orang lain, dan lingkungannya guna memenuhi kebutuhan hidup. Ketika berinteraksi individu dihadapkan pada tuntutan-tuntutan, baik dari dalam dirinya, orang lain, maupun lingkungannya. Dalam memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut individu melakukan berbagai mekanisme yang disebut dengan penyesuaian (Calhoun dan Acocella, 2004). Menurut Mustafa Fahmi (Sobur, 2003) penyesuaian merupakan suatu proses dinamik terus-menerus yang mempunyai tujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang lebih seimbang antara diri dan lingkungan.

Individu yang mampu mempertemukan tuntutan-tuntutan yang berasal dari lingkungan dengan dirinya, dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik. Sementara individu yang tidak mampu mempertemukan tuntutan-tuntutan dari lingkungan dengan tuntutan dalam dirinya dikatakan gagal dalam penyesuaian diri. Lazarus (Pasmawati, 2012) mengatakan bahwa kegagalan individu dalam penyesuaian diri akan menimbulkan perasaan tidak tenang dan menimbulkan gangguan keseimbangan dalam dirinya.

Penyesuaian diri merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki individu dalam menjalani kehidupan dan bagi terciptanya kesehatan mental individu. Tidak jarang ditemui individu mengalami stress dan depresi disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi yang penuh tekanan. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidakmampuan hidupnya dalam menyesuaikan diri baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat umumnya.

Menurut Calhoun dan Acocella (2004) penyesuaian diri dapat didefinisikan sebagai interaksi individu yang kontinu dengan dirinya sendiri, dengan orang lain, dan dengan dunianya. Sedangkan menurut Schneiders (Desmita, 2015) penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal. Lebih lanjut Schneider (Ghufron dan Risnawita, 2012) menjelaskan bahwa proses penyesuaian diri mencakup perilaku adaptasi, kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan norma yang ada dan pengelolaan terhadap lingkungan.

Selanjutnya Hurlock (2013) mendefinisikan penyesuaian sebagai suatu sikap menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dimana individu tinggal dan mampu menjalin hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain. Kemampuan untuk menjalin hubungan yang positif dengan orang lain yang dikenal maupun yang tidak dikenal juga termasuk ke dalam sikap kesediaan untuk membantu orang lain, agar individu tidak terikat pada diri sendiri.

Haber & Runyon (2006) mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses, bukan merupakan keadaan yang statis. Penyesuaian diri dikatakan efektif apabila individu dapat menghadapi situasi dan kondisi yang selalu berganti (Rufaida dan Kustanti, 2017). Menurut Schneiders (dalam Ali dan Asrori, 2010) penyesuaian diri dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor psikologis, fisiologis, perkembangan dan kematangan, lingkungan, budaya, dan agama. Salah satu faktor penyesuaian diri yang telah disebutkan yaitu faktor lingkungan.

Penyesuaian diri dapat dipandang sebagai keadaan atau sebagai proses. Penyesuaian diri sebagai keadaan berarti bahwa penyesuaian diri merupakan suatu tujuan yang ingin dicapai oleh individu. Runyon dan Haber (2006) juga mengatakan bahwa individu merupakan keseluruhan yang bisa bersifat well adjusted dan maladjusted. Individu yang memiliki penyesuaian diri kurang baik terkadang tidak memiliki tujuan yang

ditetapkannya, membuat dirinya atau orang lain kecewa, merasa bersalah, dan tidak dapat lepas dari perasaan takut atau kuatir.

Selanjutnya menurut Sugeng, dkk (2003) penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk mengubah diri sesuai dengan lingkungan, atau sebaliknya mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan dirinya.

Sunarto dan Agung (2006) menyatakan bahwa:

- 1) 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.
- 2) Penyesuaian juga dapat diartikan sebagai konformitas yang berarti menyesuaikan sesuatu dengan standar dan prinsip.
- 3) Penyesuaian dapat diartikan sebagai penguasaan yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi responsen-responen sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan dan frustrasi-frustrasi secara efisien. Individu memiliki kemampuan menghadapi realitas hidup dengan cara yang memenuhi syarat.
- 4) Penyesuaian dapat diartikan penguasaan dan kematangan emosional. Kematangan emosional maksudnya ialah secara positif memiliki respon emosional yang tepat pada setiap situasi

Dari keterangan di atas bisa disimpulkan penyesuaian diri adalah proses penyelarasan antara individu dengan orang lain atau dunia luar sehingga terjadi keselarasan dalam hidup. Penyesuaian diri ini berpotensi untuk berubah seiring berjalannya waktu sesuai dengan tuntutan dan tantangan yang dihadapi oleh individu tersebut. Pada penelitian ini, penulis menggunakan teori penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Schneider yang menyebutkan bahwa penyesuaian diri adalah respon

mental dan perilaku individu untuk memenuhi kebutuhan dan tuntutan lingkungan tempat tinggalnya.

## **2. Karakteristik Penyesuaian Diri**

Dalam kehidupan, tidak selamanya individu dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan yang baru, karena kadang-kadang ada rintangan-rintangan tertentu yang menyebabkan tidak berhasilnya penyesuaian diri yang dilakukan. Rintangan-rintangan itu dapat berasal dari dalam dirinya atau dari luar dirinya.

Berikut akan ditinjau karakteristik penyesuaian diri menurut Hartinah (2008: 186-189):

### **a. Penyesuaian diri secara positif**

Individu yang termasuk mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut:

- 1) Tidak menunjukkan ketegangan emosional
- 2) Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis
- 3) Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi
- 4) Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahannya diri
- 5) Mampu dalam belajar
- 6) Menghargai pengalaman
- 7) Bersikap realistis dan objektif

Individu yang melakukan penyesuaian diri secara positif akan melakukannya dalam berbagai bentuk, antara lain:

1) Penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung

Individu dalam situasi ini secara langsung menghadapi masalahnya dengan segala akibat-akibatnya. Ia melakukan segala tindakan sesuai dengan masalah yang dihadapinya.

2) Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan)

Individu dalam situasi ini mencari berbagai bahan pengalaman untuk menghadapi dan memecahkan masalahnya.

3) Penyesuaian diri dengan trial dan error atau coba-coba

Individu dalam cara ini melakukan suatu tindakan coba-coba, dalam arti jika menguntungkan akan dilanjutkan dan jika gagal tidak diteruskan.

4) Penyesuaian dengan substitusi (mencari pengganti)

Jika individu merasa gagal dalam menghadapi masalah, maka ia dapat memperoleh penyesuaian dengan jalan mencari pengganti.

5) Penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri

Individu dalam hal ini mencoba menggali kemampuan-kemampuan khusus dalam dirinya, dan kemudian dikembangkan sehingga dapat membantu penyesuaian diri.

6) Penyesuaian dengan belajar

Penyesuaian dengan belajar bagi individu akan banyak memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang dapat membantu menyesuaikan diri.

7) Penyesuaian dengan inhibisi dan pengendalian diri

Penyesuaian diri akan lebih berhasil jika disertai dengan kemampuan memilih tindakan yang tepat dan pengendalian diri secara tepat pula. Dalam situasi ini individu berusaha memilih tindakan mana yang harus dilakukan, dan tindakan mana yang tidak perlu dilakukan. Individu harus mampu mengendalikan dirinya dalam melakukan tindakannya.

8) Penyesuaian dengan pelaksanaan yang cermat

Tindakan yang dilakukan dalam situasi ini merupakan keputusan yang diambil berdasarkan perencanaan yang cermat.

b. Penyesuaian diri secara negatif

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian yang salah. Penyesuaian diri yang salah seringkali ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak, resistik, agresif, dan sebagainya. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri yang salah, yaitu:

- 1) Reaksi bertahan, maksudnya individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi

kegagalan. Ia selalu berusaha untuk menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan.

- 2) Reaksi menyerang, individu yang mempunyai penyesuaian diri yang salah menunjukkan tingkah laku yang bersifat menyerang untuk menutupi keagalannya.
- 3) Reaksi melarikan diri, individu yang dalam reaksi ini mempunyai penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan keagalannya.

### **3. Jenis-jenis Penyesuaian Diri**

Menurut Schneiders (Ghufron dan Risnawita, 2012) jenis-jenis penyesuaian diri terdiri dari (1) penyesuaian diri personal; (2) penyesuaian diri sosial; (3) penyesuaian diri marital atau perkawinan; (4) penyesuaian diri vokasional. Penjelasannya sebagai berikut:

#### **a. Penyesuaian diri personal**

Penyesuaian diri personal adalah penyesuaian diri yang diarahkan kepada diri sendiri. Penyesuaian diri personal terbagi lagi menjadi tiga yaitu:

##### **1) Penyesuaian diri fisik dan emosi**

Penyesuaian diri ini meliputi respons-respons fisik dan emosional sehingga dalam penyesuaian diri fisik merupakan pokok untuk pencapaian penyesuaian diri yang sehat.

2) Penyesuaian diri seksual

Yaitu penyesuaian yang meliputi kapasitas bereaksi terhadap realitas seksual (impuls-impuls, nafsu, pikiran, konflik-konflik, frustrasi, perasaan salah, dan perbedaan seks).

3) Penyesuaian diri moral dan religius

Yaitu penyesuaian dengan memanfaatkan kapasitas untuk memenuhi moral kehidupan secara efektif dan bermanfaat dan memberikan kontribusi ke dalam kehidupan yang baik bagi individu.

b. Penyesuaian diri sosial

Penyesuaian diri sosial menurut Schneiders meliputi rumah, sekolah, dan masyarakat merupakan aspek khusus dari kelompok sosial dan melibatkan pola-pola hubungan di antara kelompok tersebut dan saling berhubungan secara integral di antara ketiganya. Penyesuaian diri ini meliputi.

1) Penyesuaian diri terhadap rumah dan keluarga

Penyesuaian diri ini menekankan hubungan yang sehat antara anggota keluarga.

2) Penyesuaian diri terhadap sekolah

Berupa perhatian dan penerimaan siswa atau antar siswa serta partisipasinya terhadap sekolah, manfaat hubungan dengan teman sekolah, guru, konselor, penerimaan keterbatasan dan tanggung

jawab, dan membantu sekolah untuk merealisasikan tujuan intrinsik dan ekstrinsik.

3) Penyesuaian diri terhadap masyarakat

Yaitu penyesuaian diri dengan kehidupan di masyarakat secara efektif dan sehat terhadap realitas.

c. Penyesuaian diri marital atau perkawinan

Penyesuaian diri ini adalah seni kehidupan yang efektif dan bermanfaat dalam kerangka tanggung jawab. Hubungan dan harapan yang terdapat dalam rangka perkawinan.

d. Penyesuaian diri jabatan dan vokasional

Penyesuaian diri berkaitan erat dengan penyesuaian diri akademis.

#### **4. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri**

Schneiders (Aini, 2018) menjelaskan tujuh aspek penyesuaian diri diantaranya:

a. Kontrol terhadap emosi yang berlebihan

Kontrol terhadap emosi berlebihan berkaitan dengan kemampuan individu menanggapi situasi atau masalah yang ada secara normal, tenang, dan tidak panik. Schneiders menambahkan bahwa penyesuaian diri yang baik diwujudkan dengan tidak adanya emosi yang berlebihan melalui kontrol emosi tersebut. Adanya kontrol emosi membuat individu mampu berpikir jernih dalam menghadapi masalah dan mencari penyelesaian yang sesuai.

b. Mekanisme pertahanan diri yang minimal

Mekanisme pertahanan diri yang minimal berkaitan dengan perilaku pemecahan yang berlangsung pada akar permasalahannya. Hal ini diwujudkan melalui penerimaan individu terhadap kegagalan yang dihadapi dan kembali berusaha menyelesaikan permasalahan tersebut.

c. Rendahnya frustrasi personal

Individu dengan penyesuaian diri yang baik memiliki tingkat frustrasi yang rendah. Hal ini dikarenakan perasaan frustrasi membuat individu sulit untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah serta membuat individu sulit untuk bereaksi normal pada situasi yang menekan.

d. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri (*self direction*)

Salah satu kemampuan dasar manusia yang penting dalam menghadapi masalah, konflik atau frustrasi adalah kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan diri sendiri serta mempertimbangkan segala sesuatu secara rasional. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri ini diperlukan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai penyesuaian diri yang normal.

e. Kemampuan belajar

Kemampuan belajar diperlukan untuk mencapai penyesuaian diri yang baik, sebab kemampuan ini dapat menjadi jaminan

berkembangnya kualitas pribadi individu guna mengatasi tuntutan kehidupan sehari-hari.

f. Kemampuan memanfaatkan masa lalu

Penyesuaian diri yang baik dapat diidentifikasi melalui kemampuan individu dalam memanfaatkan pengalaman masa lalu. Pengalaman masa lalu individu merupakan salah satu alternatif yang dapat dijadikan pelajaran dalam mengatasi permasalahan yang terjadi saat ini.

g. Sikap realistik dan objektif

Sikap realistik dan objektif didasari oleh pembelajaran, pengalaman masa lalu dan pemikiran rasional yang dapat mengarahkan individu untuk menilai situasi, masalah atau keterbatasan pribadi selayak-layaknya.

Berdasarkan beberapa aspek-aspek yang dikemukakan di atas, penulis dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Schneider yaitu; kontrol terhadap emosi yang berlebihan, mekanisme pertahanan diri yang minimal, rendahnya frustrasi personal, pertimbangan rasional dan *self direction*, kemampuan belajar, kemampuan memanfaatkan masa lalu, dan sikap realistik dan objektif.

## 5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri memiliki beberapa faktor yang dapat dikelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Schneider, faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri antara lain:

### a. Faktor internal

#### 1) Kondisi fisik

Ali dan Asrori (2010) menjabarkan kondisi fisik yang mempengaruhi penyesuaian diri meliputi hereditas, sistem utama tubuh dan kesehatan fisik. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Nanin (Aryanti, 2013) menemukan bahwa body image memiliki hubungan dengan penyesuaian diri. Siswa yang memiliki bayangan yang baik tentang tubuhnya akan lebih percaya diri, sehingga mampu mencapai penyesuaian diri yang baik pula.

#### 2) Perkembangan dan kematangan pribadi

Menurut Fatimah (2006), perkembangan dan kematangan pribadi dalam penyesuaian diri ini meliputi intelektual, emosi, sosial dan moral. Sebagai contoh, kematangan kognitif dan sosial yang dimiliki siswa akan membantu siswa untuk berpikir kritis dalam menghadapi hubungan interpersonal yang berhubungan dengan bagaimana melakukan interaksi yang menyenangkan dengan kelompok sebaya maupun guru di sekolah (Desmita, 2015).

### 3) Kondisi psikologis

Kondisi psikologis meliputi pengalaman masa lalu, hasil belajar, self determination, dan kondisi frustrasi serta permasalahan yang dihadapi individu. Ali dan Asrori (2010) menjelaskan bahwa pengalaman yang dimiliki individu dapat dijadikan dasar dalam menyesuaikan diri. Sebagai contoh, pengalaman traumatik yang dialami siswa dapat mengakibatkan perasaan ragu-ragu, cemas dan rendah diri bahkan merasa takut ketika akan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

#### b. Faktor eksternal

##### 1) Lingkungan keluarga

Fatimah (2006) menjelaskan bahwa lingkungan keluarga menjadi faktor luar diri individu yang penting dalam proses penyesuaian diri. Hal ini dikarenakan seseorang akan mengalami interaksi pertama kali dengan keluarga, interaksi tersebut akan dikembangkan anak di lingkungan yang lebih luas seperti sekolah dan masyarakat (Fatimah, 2006). Pada faktor ini, hubungan orangtua anak, iklim intelektual keluarga dan iklim emosional keluarga turut menjadi bagian penting dalam penyesuaian diri individu (Desmita, 2015). Sebagai contoh, siswa yang cenderung dimanjakan akan cenderung sulit untuk mencapai proses kedewasaan sehingga menghambat proses penyesuaian diri di lingkungan sekolah (Ali dan Asrori, 2010).

## 2) Lingkungan sekolah

Menurut Ali dan Asrori (2010), lingkungan sekolah dapat menjadi kondisi yang menghambat maupun mendukung perkembangan dan penyesuaian diri individu. Sekolah dianggap sebagai media yang dapat mempengaruhi perkembangan kognitif, sosial, moral maupun emosi siswa. Hal ini dikarenakan di lingkungan sekolah, remaja tidak hanya berinteraksi dengan kelompok sebaya namun juga guru, sehingga iklim sekolah yang baik akan mempengaruhi penyesuaian diri siswa.

## 3) Lingkungan masyarakat

Ali dan Asrori (2010) berpendapat bahwa lingkungan masyarakat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri individu. Hal ini terwujud melalui adanya konsistensi nilai-nilai, sikap, aturan-aturan, norma, moral dan perilaku masyarakat. Kondisi tersebut dapat menjadikan individu melakukan perilaku yang menyimpang apabila seseorang tidak mampu melakukan penyesuaian diri yang baik. Sebagai contoh, siswa yang tinggal di lingkungan masyarakat yang rawan dengan perilaku penyimpangan seperti minum-minuman keras dan narkoba, dapat mempengaruhi penyesuaian diri siswa. Jika siswa tidak mampu melakukan penyesuaian diri yang baik, akan cenderung terjerumus pada perilaku penyimpangan tersebut.

## 6. Proses Penyesuaian Diri

Proses penyesuaian diri melibatkan beberapa unsur, seperti motivasi, sikap terhadap realitas, dan pola penyesuaian diri menurut Schneiders (Ali dan Asrori, 2010).

### a. Motivasi

Faktor motivasi merupakan kunci dasar dalam memahami proses penyesuaian diri, sama halnya dengan kebutuhan. Perasaan dan emosi merupakan kekuatan internal yang menyebabkan ketegangan dan ketidakseimbangan dalam organisme.

### b. Sikap terhadap realitas

Sikap yang sehat terhadap realitas dan kontak yang baik terhadap realitas itu sangat diperlukan bagi proses penyesuaian diri yang sehat, untuk membuat individu terus belajar menghadapi dan mengatur suatu proses kearah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal yang dimanifestasikan dalam bentuk sikap dengan tuntutan eksternal dari realitas.

### c. Pola dasar penyesuaian diri

Suatu rancangan atau cara awal dalam melakukan atau memecahkan suatu permasalahan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan sekitar. Tanpa mengalami kesulitan dan hambatan dalam melakukannya.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa proses penyesuaian diri mencakup beberapa unsur berupa motivasi yang

mendorong seseorang untuk memiliki sebuah keinginan yang baik bagi dirinya, sikap terhadap realitas yang menerima atau menilai kenyataan dengan mampu bertindak sesuai potensi positif, dinamis, terbuka dan sesuai norma yang ada, serta pola dasar penyesuaian diri yang dimiliki dari rasa hormat pada sesama manusia yang saling bertoleransi antar individu dan percaya pada diri sendiri sehingga mampu mengontrol diri dalam memperoleh manfaat bagi diri sendiri.

## **7. Dampak Gagal Penyesuaian Diri**

Kegagalan tidak pernah hilang dalam kehidupan, segala sesuatu yang sudah direncanakan secara baik dan tersusun bisa gagal kapan saja. Begitupun dengan penyesuaian diri, individu pasti akan merasakan kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri pada sebuah tempat baru yang dihadapinya. Dalam kegagalan penyesuaian diri, terdapat beberapa dampak yang dihasilkan dari kegagalan itu.

Ahmadi, dkk (2008) mengatakan bahwa ada beberapa dampak yang ditimbulkan apabila seseorang siswa tidak mampu atau gagal dalam melakukan penyesuaian diri pada lingkungan sekitar, diantaranya yaitu:

- a. Kesulitan dalam bergaul, hal ini membuat individu mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain atau orang baru yang ada di lingkungan sekitar.
- b. Minder, yaitu tidak ada keberanian dalam diri individu, takut salah dalam berkomunikasi dengan orang lain yang ada di lingkungan sekitar.

- c. Tertutup, ketika individu sudah menjadi minder, maka individu akan menutup dirinya dari lingkungan sekitar
- d. Dikucilkan, ketika individu sudah minder dan tertutup maka tidak akan bergaul dengan orang lain di sekitar. Hal ini akan membuat individu cenderung dikucilkan dari lingkungannya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dampak dari gagal penyesuaian diri yaitu dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam bergaul, minder, tertutup dan dikucilkan oleh lingkungan sekitar.

## **B. *Boarding School***

### **1. Pengertian *Boarding School***

Menurut Teori (El Safra dan Susilowati, 2018) *boarding School* terdiri dari dua kata yaitu *boarding* dan *school*. *Boarding* berarti asrama dan *school* berarti sekolah. *Boarding school* adalah sistem sekolah berasrama, dimana peserta didik dan juga para guru dan pengelola sekolah tinggal di asrama yang berada dalam lingkungan sekolah dalam kurun waktu tertentu.

Hal ini sesuai dengan yang disampaikan Baktiar (2012) bahwa *boarding school* adalah sistem sekolah berasrama, dimana peserta didik dan juga para guru dan pengelola sekolah tinggal di asrama yang berada dalam lingkungan sekolah dalam kurun waktu tertentu. *Boarding school* adalah sekolah yang memiliki asrama, di mana para siswa hidup; belajar

secara total di lingkungan sekolah. Karena itu segala jenis kebutuhan hidup dan kebutuhan belajar disediakan oleh sekolah.

*Boarding school* mempunyai pola pendidikan komprehensif-holistik sehingga lebih memungkinkan untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang ideal untuk melahirkan orang-orang yang akan dapat membawa gerbong dan motor pergerakan kehidupan sosial, politik, ekonomi, dan agama (Sutris, 2009).

Jadi, dapat disimpulkan *boarding school* merupakan sistem pendidikan komprehensif-holistik yang mewajibkan siswa untuk tinggal dan menetap di asrama dengan kurun waktu yang telah ditetapkan sehingga lebih memungkinkan untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang ideal untuk melahirkan orang-orang yang akan dapat membawa gerbong dan motor pergerakan kehidupan sosial, politik, ekonomi, dan agama.

## **2. Karakteristik Sistem *Boarding School***

Karakteristik sistem pendidikan *Boarding School* (Sayu, Ibrahim dan Budjang, 2013), diantaranya adalah:

- a. Dari segi sosial, sistem *boarding school* mengisolasi anak didik dari lingkungan sosial yang heterogen yang cenderung buruk. Di lingkungan sekolah dan asrama dikonstruksi suatu lingkungan sosial yang relatif homogen yakni teman sebaya dan para guru pembimbing. Homogen dalam tujuan yakni menuntut ilmu sebagai sarana mengejar cita-cita.

- b. Dari segi ekonomi, *boarding school* memberikan layanan yang paripurna sehingga menuntut biaya yang cukup tinggi. Oleh karena itu anak didik akan benar-benar terlayani dengan baik melalui berbagai layanan dan fasilitas.
- c. Dari segi semangat religiusitas, *boarding school* menjanjikan pendidikan yang seimbang antara kebutuhan jasmani dan rohani, intelektual dan spiritual. Diharapkan akan lahir peserta didik yang tangguh secara keduniaan dengan ilmu dan teknologi, serta siap secara iman dan amal saleh.

### **3. Peraturan di *Boarding School***

Sistem *boarding school* di SMA N 3 Painan mewajibkan semua siswa untuk tinggal di asrama sekolah. Tidak hanya itu, siswa di asrama diwajibkan mematuhi peraturan-peraturan yang telah ditetapkan. Baik itu, peraturan tertulis maupun peraturan yang tidak tertulis. Hal ini tentu saja mengharuskan siswa mempunyai penyesuaian diri yang baik agar dapat beradaptasi dengan lingkungan asrama. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan Teori (El Safra dan Susilowati, 2018) bahwa dalam sistem pendidikan *boarding school* seluruh peserta didik wajib tinggal dalam satu asrama. Oleh karena itu, guru atau pendidik lebih mudah mengontrol perkembangan karakter peserta didik. Dalam kegiatan kurikuler, kokurikuler, ekstrakurikuler, baik di sekolah, asrama, dan lingkungan masyarakat dipantau oleh guru-guru selama 24 jam. Kesesuaian sistem *boarding*-nya, terletak pada semua aktivitas siswa yang diprogramkan,

diatur, dan dijadwalkan dengan jelas. Sementara aturan kelembagaannya penuh dengan muatan nilai-nilai moral.

Berdasarkan dokumen SMA N 3 Painan (*boarding school*) ada beberapa peraturan di asrama (*boarding school*) yaitu:

1. Shalat berjamaah di masjid, shalat berjamaah diwajibkan di *boarding school*. Hal ini mengajarkan kepada siswa untuk disiplin dan shalat tepat waktu.
2. Tidak boleh pacaran, di *boarding school* tidak dibolehkan pacaran karena hal ini akan mengganggu kegiatan belajar siswa selama di sekolah.
3. Pulang ke rumah sekali 2 minggu, siswa tidak boleh pulang ke rumah tanpa seizin pihak asrama. Waktu untuk pulang ke rumah juga dibatasi yaitu hanya boleh satu kali dalam 2 minggu.
4. Ada jam atau batas waktu tertentu untuk orangtua datang menjenguk, orang tua tidak boleh terlalu sering datang ke asrama, karena ada waktu tertentu yang telah disepakati.
5. Apabila ingin keluar asrama harus meminta izin pembina asrama, hal ini dikarenakan siswa yang telah tinggal di asrama sepenuhnya tanggung jawab sekolah. Oleh karena itu, tidak diperbolehkam keluar asrama tanpa izin.
6. Harus bangun tepat waktu, hal ini bertujuan mengajarkan siswa *boarding school* untuk dapat disiplin.

7. Melaksanakan piket asrama, untuk menjaga kebersihan lingkungan asrama maka dibuatkan daftar piket agar siswa dapat teratur dan bertanggung jawab dengan tugas yang telah diberikan.
8. Laki-laki dan perempuan harus menjaga jarak, di asrama tidak dibolehkan siswa dan siswi bersentuhan dan berhubungan dekat.
9. Tidak diperbolehkan membawa HP android, hal ini bertujuan untuk menghindarkan siswa dari pengaruh buruk teknologi salah satunya HP
10. Harus menjaga kebersihan asrama.

Semua aturan di atas harus dipatuhi oleh siswa, jika ada yang melanggar maka akan dikenakan sanksi berupa point kesalahan. Jadi, semakin banyak melanggar aturan sekolah atau asrama maka point yang akan didapatkan semakin tinggi. Point tersebut ada kriteria nilai bobotnya, jika sudah melebihi bobot kesalahan yang paling tinggi maka siswa dapat dikeluarkan dari sekolah.

Tidak hanya itu pembelajaran yang berlangsung di *boarding school* juga lebih lama dari sekolah biasanya karena di *boarding school* juga ditambah dengan ekstrakurikuler yang wajib diikuti oleh semua siswa. Pada malam harinya siswa juga diwajibkan untuk belajar mandiri untuk meningkatkan kemampuan akademiknya agar lebih dapat memahami materi pelajaran yang telah dipelajari di kelas. *Boarding school* yang diterapkan tentu memiliki nilai plus dan minusnya atau keunggulan dan kekurangannya. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh

Hendriyenti (2018) bahwa *boarding school* juga terdapat beberapa problematika yang harus dicarikan solusi dan jalan keluarnya.

### **C. Bentuk-Bentuk Penyesuaian Diri Siswa di *Boarding School***

Menurut Schneiders (Ali dan Asrori, 2006) penyesuaian diri sama dengan kemampuan atau kapasitas untuk bereaksi secara efektif dan wajar pada kenyataan, situasi, dan hubungan sosial. Terdapat beberapa bentuk penyesuaian diri siswa di *boarding school*, yaitu:

#### **1. Penyesuaian Diri di Kelas**

Siswa *boarding school* diwajibkan untuk menetap di lingkungan asrama dengan kurun waktu yang telah ditentukan. Oleh karena itu, siswa akan menemui orang yang sama dan situasi yang sama dalam jangka panjang. Siswa harus dapat menyesuaikan diri di kelas saat belajar dan mau menerima tanggung jawab sebagai murid maupun sebagai bagian dari institusi, dapat bersikap dan bertindak laku sesuai dengan perannya sebagai murid dan mampu menjaga nama baik sekolah.

Siswa harus mampu berkomunikasi dan berinteraksi dengan baik dengan teman-teman di kelas. Menurut Fernanda, Sano dan Nurfarhanah (2002) kemampuan berinteraksi sosial yang maksimal merupakan salah satu tujuan dari proses pembelajaran yang dijalani siswa di sekolah. Jika seorang siswa berinteraksi dengan baik terutama dalam belajar maka mereka akan lebih mudah untuk diterima di lingkungan sekolah terutama di lingkungan kelas (Putra, 2010).

## **2. Penyesuaian Diri di asrama (*Boarding School*)**

Siswa harus menerima keadaan bahwa dia harus tinggal dan berbaur dengan teman-teman yang lain dalam satu ruangan yang sama. *Boarding school* mewajibkan siswa belajar dan mematuhi peraturan asrama. Peraturan di asrama berbentuk lisan dan tulisan, dan keduanya harus dipatuhi oleh siswa. Peraturan ini harus dilaksanakan dengan baik dan disiplin agar terciptanya kondisi asrama yang nyaman.

Siswa harus mempunyai relasi yang baik dengan tema, guru dan orang-orang di lingkungan sekolah tanpa diwarnai perasaan yang kurang baik, seperti kebencian, iri hati dan penolakan.

## **3. Penyesuaian Diri dengan Peraturan *Boarding School***

Peraturan yang ada di *boarding school* harus dipatuhi oleh semua siswa tanpa terkecuali. Jika ada yang melanggar akan dikenakan sanksi berupa pemberian bobot kesalahan, jika bobot pelanggaran sudah terlalu besar maka siswa bisa dikeluarkan dari sekolah. Oleh karena itu, siswa harus mampu menyesuaikan diri dengan peraturan yang ada pada *boarding school*.

### **D. Implikasi dalam Bimbingan dan Konseling**

Layanan bimbingan dan konseling merupakan inti utama pemberian bantuan. Layanan bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada individu atau kelompok guna mengatasi permasalahan yang dihadapi siswa. Dalam penelitian ini pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling ditujukan agar siswa

memiliki penyesuaian diri yang positif di *boarding school*. Jenis layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan oleh guru BK agar siswa dapat menyesuaikan diri dengan baik yaitu:

a. Layanan Informasi

Layanan informasi merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang diberikan kepada siswa untuk menambah wawasan siswa terhadap suatu hal yang bermanfaat dalam rangka mengenal diri, mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar. Menurut Daryanto dan Farid (2015) layanan informasi adalah layanan bimbingan konseling yang membantu siswa menerima dan memahami berbagai informasi diri, sosial, belajar, dan pendidikan secara terarah, objektif, dan bijak.

Adapun tujuan dari layanan informasi yang diberikan adalah untuk menambah ilmu pengetahuan dan pemahaman peserta didik tentang diri pribadi dan lingkungan. Keberadaan layanan informasi dimaksudkan agar peserta didik mendapatkan sesuatu yang berguna untuk kehidupan sehari-hari sebagai seorang pelajar, anggota keluarga dan masyarakat.

Penerapan layanan informasi yang dilaksanakan oleh guru BK bisa mengangkat topik cara melaksanakan belajar efektif melalui format layanan klasikal. Dalam penyelenggaraan layanan informasi guru BK menggunakan metode dan bahasa yang jelas, agar siswa dapat memahami materi yang diberikan. Jadi, layanan informasi sangat membantu siswa dalam memahami pentingnya penyesuaian diri yang baik dimanapun berada.

#### b. Layanan Konseling Perorangan

Menurut Prayitno (2015) layanan konseling perorangan merupakan pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien. Dalam hal penyesuaian diri, konselor harus benar-benar paham masalah yang dihadapi klien. Upaya pemahaman masalah itu biasanya dilakukan pada awal proses konseling. Unsur-unsur pengenalan klien dan masalahnya yang diperoleh konselor diluar proses konseling. Usaha pemahaman masalah klien biasanya terkait langsung dengan kajian tentang sumber penyebab masalah itu. Dengan mengkaji sebab-sebab timbulnya masalah, klien dan konselor memperoleh pemahaman yang lebih lengkap dan mendalam tentang masalah klien.

Menurut Nasrulloh dan Muslimin (2019) dengan diberikan layanan konseling perorangan kepada klien, klien akan diarahkan kepada pemecahan masalah dengan mengambil keputusan dan komitmen terhadap dirinya. Hubungan konseling adalah hubungan pribadi yang terbuka dan dinamis antara klien dan konselor. Hubungan ini ditandai oleh adanya kehangatan, kebebasan dan suasana yang memperkenankan klien menampilkan diri apa adanya.

#### c. Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan yang ada di bimbingan konseling yang dapat diberikan guru BK dalam membentuk pribadi yang dapat menyesuaikan diri dengan positif di lingkungan baru. Menurut Sukardi (2008) bimbingan kelompok adalah

layanan yang memungkinkan sejumlah siswa secara bersama-sama memperoleh informasi dari konselor yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan yang dipimpin oleh pemimpin kelompok. Azam (2016) layanan bimbingan kelompok adalah usaha yang dilakukan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli.

Menurut Syukur, Neviyarni, dan Zahri (2019:93) layanan bimbingan kelompok adalah:

"Upaya untuk memberikan bantuan kepada peserta didik melalui kegiatan kelompok. Pada layanan bimbingan kelompok didiskusikan topik-topik umum yang menjadi kepentingan bersama di dalam kelompok. Topik-topik yang dibahas dalam layanan bimbingan kelompok baik topik bebas maupun topik tugas dapat mencakup bidang-bidang pengembangan kepribadian, hubungan sosial, pendidikan, karier, kehidupan berkeluarga, kehidupan beragama dan lain-lain. Topik pembahasan bidang-bidang di atas dapat diperluas ke dalam subbidang yang relevan. Misalnya pengembangan bidang pendidikan dapat mencakup masalah cara belajar, kesulitan belajar, gagal ujian dan lain-lain.

Menurut Prayitno dan Amti (2015:310) layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa tahapan yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Jadi layanan bimbingan kelompok dapat membantu siswa dalam memecahkan permasalahan penyesuaian diri yang rendah dengan cara diskusi bersama dan dipimpin oleh guru BK.

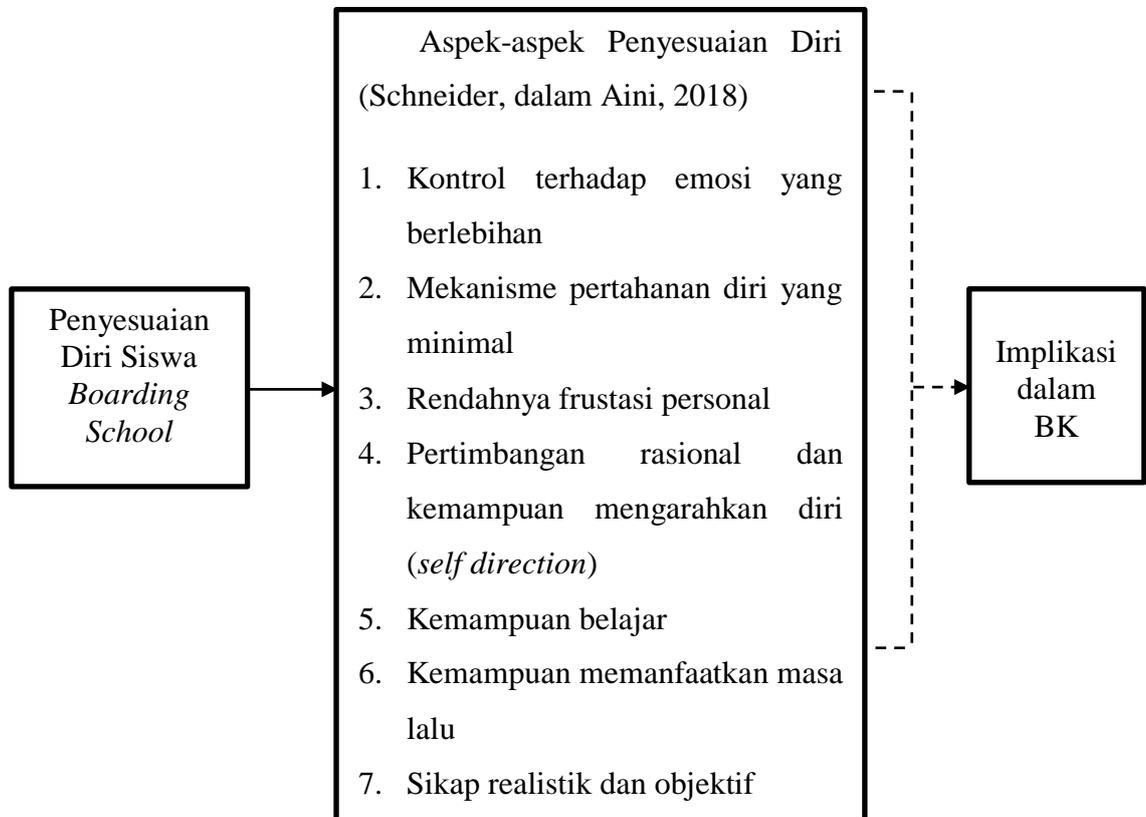
Jadi, dapat disimpulkan bahwa layanan informasi, layanan konseling individual dan layanan bimbingan kelompok dapat dijadikan solusi dalam menanggapi permasalahan siswa yang kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar.

## E. Penelitian Relevan

Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Hasil penelitian Sayu, Ibrahim dan Budjang (2013) menunjukkan bahwa adaptasi sosial yang dilakukan siswa kelas X SMA Taruna dinyatakan berhasil. Hal ini dapat dilihat pada jumlah siswa yang keluar hanya 10 orang dari 120 orang. Hal ini disebabkan karena siswa yang keluar tidak dapat menyesuaikan diri dengan kondisi di sekolah asrama SMA Taruna.
2. Hasil penelitian Rizqiyah (2017) menunjukkan, bahwa guru BK SMP IT Abu Bakar Yogyakarta dalam membantu penyesuaian diri siswa baru, memiliki peranan yang penting, yaitu sebagai informator, organisator, motivator, director/pengarah, inisiator, transmitter, fasilitator, mediator dan evaluator.
3. Hasil penelitian Maghfur (2018) menunjukkan bahwa bimbingan kelompok berbasis Islam dapat meningkatkan penyesuaian diri santri tingkat awal di Pondok Pesantren Al Ishlah Darussalam Semarang berdasarkan perbandingan harga  $z$  hitung  $4,994 > z$  tabel  $1,96$  dengan probabilitas  $=0,000 < 0,05$ .

#### D. Kerangka Konseptual



**Gambar 1. Kerangka Konseptual Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri**

Berdasarkan kerangka konseptual di atas, dapat dijelaskan penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan dan mendeskripsikan penyesuaian diri siswa *boarding school* dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan diambil kesimpulan bahwa penyesuaian diri *boarding school* SMA N 3 Painan adalah sebagai berikut:

1. Pada aspek kontrol terhadap emosi yang berlebihan kebanyakan siswa memiliki keterangan penyesuaian diri yang baik, aspek mekanisme pertahanan diri yang minimal kebanyakan siswa memiliki keterangan penyesuaian diri yang baik, aspek rendahnya frustrasi personal kebanyakan siswa memiliki keterangan penyesuaian diri yang cukup, aspek memiliki pertimbangan rasional rasional dan kemampuan mengarahkan diri kebanyakan siswa memiliki keterangan penyesuaian diri yang baik, aspek memiliki kemampuan untuk belajar kebanyakan siswa memiliki keterangan penyesuaian diri yang cukup, aspek mampu memanfaatkan pengalaman masalah kebanyakan siswa memiliki keterangan penyesuaian diri yang baik, dan aspek memiliki sikap realistik dan objektif siswa memiliki keterangan penyesuaian diri yang baik.
2. Rata-rata/ capaian penyesuaian diri setiap aspek yaitu; aspek kontrol terhadap emosi yang berlebihan memiliki rata-rata penyesuaian diri siswa 70%, aspek mekanisme pertahanan diri yang minimal rata-rata penyesuaian diri siswa 70%, aspek rendahnya frustrasi personal rata-rata penyesuaian diri siswa 63%, aspek memiliki pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri rata-rata penyesuaian diri siswa 70%,

aspek memiliki kemampuan untuk belajar rata-rata penyesuaian diri siswa 60%, aspek mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu rata-rata penyesuaian diri siswa 70%, aspek memiliki sikap realistik dan objektif rata-rata penyesuaian diri siswa 80%.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang dapat peneliti berikan kepada pihak-pihak terkait:

### **1. Bagi Guru BK**

Guru BK di sekolah mempunyai peran yang sangat penting dalam membantu meningkatkan maupun mempertahankan penyesuaian diri siswa SMA N 3 Painan. Oleh sebab itu, disarankan kepada guru BK untuk aktif dan kreatif dalam memberikan layanan sesuai dengan kebutuhan siswa, terkhususnya untuk beberapa aspek penyesuaian diri yang memiliki persentase siswa pada kategori kurang baik. Sehingga penyesuaian diri di *boarding school* semakin baik kedepannya.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian dapat membantu peneliti lainnya yang melakukan penelitian dengan permasalahan yang sama dengan mempelajari aspeklain yang diperkirakan turut berkontribusi pada penyesuaian diri siswa.

### **3. Bagi Siswa**

Kemampuan menyesuaikan diri dengan baik merupakan hal yang penting dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam menghadapi

lingkungan dan situasi yang baru, maka dari itu diharapkan siswa dapat terus meningkatkan rasa percaya diri agar dapat menyesuaikan diri dimanapun berada.

## KEPUSTAKAAN

- Adiningtiyas, S.W. 2015. Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah. *Kopasta: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 2(2).
- Ahmadi, A, dkk. 2008. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aini, T. Q. 2018. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya, Kecerdasan Emosi Dan Penyesuaian Diri Pada Siswa Sma Tahun Pertama Yang Merantau Di Yogyakarta*.
- Ali, M., dan Asrori, M. 2010. *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Cetakan ke enam. Jakarta: Bumi Aksara.
- Al-Mighwar, M. 2006. *Psikologi Remaja*. Bandung: Pustaka Setia.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aristia, D. N . dan Rahayu, A. 2018. Hubungan Dukungan Sosial dan Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas X SMA Angkasa 1 Jakarta. *Ikhraith Humaniora*, 2(2).
- Astarini, D., Nirwana, H., dan Ahmad, R. 2016. Hubungan antara Konsep Diri Sosial, Persepsi Siswa tentang Dukungan Sosial Orangtua, dan Teman Sebaya dengan Komunikasi Interpersonal Siswa dan Implikasinya terhadap Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 5(4).
- Azam, U. 2016. *Bimbingan dan Konseling Perkembangan di Sekolah (Teori dan Praktik)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Azwar, S. 2011. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baktiar. 2012. "Boarding School Dan Peranannya Dalam Pengembangan Pendidikan Islam". (Online). ([http://bhakti-ardi.blogspot.com/2012/07/boarding-school-dan-peranannya-dalam\\_08.html](http://bhakti-ardi.blogspot.com/2012/07/boarding-school-dan-peranannya-dalam_08.html), dikunjungi tanggal 23 Januari 2021).
- Bungin. B. 2005. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Calhoun, J. F dan Acocella, J. R. 2004. *Psikologi tentang Penyesuaian Hubungan Kemanusiaan. Alih Bahasa: Satmoko*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Darmadi. (2014). *Pengembangan Metode Pembelajaran dalam Dinamika Belajar Siswa*. Yogyakarta: Depublish.

- Daryanto dan Farid, M. (2015). *Konsep Dasar Manajemen Pendidikan Nasional*. Yogyakarta: Gava Media.
- Desmita. 2015. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- El Safra, I.K dan Susilowati, A.D. 2018. Penerapan Konsep Arsitektur Islam Pada International Islamic *Boarding School* di Puspiptek Serpong Tangerang Selatan Provinsi Banten. *Maestro*, 1(2), 148-159.
- Fatimah, E. 2006. *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Pustaka Setia.
- Fernanda, M. M., Sano, A. dan Nurfarhanah. 2012. Hubungan antara Kemampuan Berinteraksi Sosial dengan Hasil Belajar. *Konselor*, 1(2).
- Ghufron dan Risnawita. 2012. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Haber, A., & Runyon, R. P. 2006. *Psychology of Adjustment*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hartinah. 2018. *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Refika Aditama.
- Hendriyenti. 2014. Pelaksanaan Program *Boarding School* dalam Pembinaan Moral Siswa di SMA Taruna Indonesia Palembang. *Ta'dib*, 19(2). Hal 208.
- Hidayat, D. A. J. 2009. *Perbedaan Penyesuaian Diri Santri di Pondok Pesantren Tradisional dan modern* (Doctoral dissertation, Univerversitas Muhammadiyah Surakarta).
- Hikmawati, F. 2016. *Bimbingan dan Konseling*. Rajawali Press.
- Hurlock, E. B. 2004. *Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa: Istiwidayanti dan Sijabat, Max R. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B. 2013. *Perkembangan Anak, edisi keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Irianto, A. 2004. *Statistik (Konsep Dasar dan Aplikasinya)*. Jakarta: Kencana.
- Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Kumalasari, F., dan Ahyani, L. N. 2012. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi:PITUTUR*, 1(1), 19-28.
- Lestari, B. D. 2017. *Penyesuaian Diri Mahasiswa Pendatang Pada Lingkungan Baru* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).

- Maghfur, S. 2018. Bimbingan Kelompok Berbasis Islam untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren Al Ishlah Darussalam Semarang. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 12(1), 85-104.
- Marimbun, M., Syahniar, S., dan Ahmad, R. 2017. Kontribusi Konsep Diri dan Kematangan Emosi Terhadap Penyesuaian Diri Siswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 165-175.
- Maslihah, S. 2011. Studi tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 103-114.
- Mudjiran, dkk. 2007. *Perkembangan Peserta Didik*. Padang: UNP Press.
- Nasrulloh & Muslimin. 2019. Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Membantu Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa MTs Daruth Tholibin Nganjuk. *Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman*. 9 (3). 1979-2050.
- Ning sih, E. S. 2012. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Di Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Pangestu, P., dan Santi, A.U.P. 2016. Pengaruh Pendidikan Matematika Realistik terhadap Suasana Pembelajaran yang Menyenangkan Pada Pembelajaran Matematika Sekolah Dasar. *Fibonacci: Jurnal Pendidikan Matematika dan Matematika*, 2(2), 58-71.
- Prasetya, B. dan Jannah, L. M. 2005. *Metode Penelitian Kuantitatif (teori dan aplikasi)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Prayitno, E. 2006. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: FIP UNP.
- Pritaningrum, M. dan Hendriani, W. 2013. Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(3).
- Putra, A. 2010. "Interaksi Sosial Siswa Kelas Standar Nasional di SMA Adabiah Padang" skripsi tidak diterbitkan. Padang: BK FIP UNP.
- Rizqiyah, M. 2017. Peranan Guru Bk Dalam Membantu Penyesuaian Diri Siswa Baru Di Smp It Abu Bakar Yogyakarta. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 14(2).
- Rokhmatika, L. 2013. Hubungan Antara Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri di Sekolah pada Siswa Kelas Unggulan. *Jurnal BK UNESA*, 1(1).

- Rufaida, H. dan Kustanti, E.R. 2017. Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Dari Sumatera di Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(3), 217-222.
- Santrock, J. W. 2003. *Perkembangan Remaja (terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. 2007. *Remaja*. Edisi Kesebelas. Jakarta: Erlangga.
- Sari, P. K. P., dan Indrawati, E. S. 2017. Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan x fakultas teknik universitas diponegoro. *Empati*, 5(2), 177-182.
- Sayu, J. A., Ibrahim, M. Y., & Budjang, G. 2013. Adaptasi Sosial Siswa Kelas X Pada Boarding School SMA Taruna Bumi Khatulistiwa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 2(9).
- Semiun, Y. 2006. *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Kanisius.
- Siregar, S. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Fajar.
- Sudijono, A. 2012. *Pengantar Evaluasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sugeng, B, dkk. *Bunga Rampai Hiperkes dan Kesehatan Kerja*. Semarang: UNDIP.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, M. (2019). Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Peer Group Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Siswa. *Quanta*, 3(2).
- Sunarto, A. dan Agung, H. 2006. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Asdi Mahasatya.
- Sundayana. 2016. *Statistika Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfa Beta.
- Sutrisno. 2008. *Problem Dan Solusi Pendidikan Berasrama Boarding School*. <http://sutris02.wordpress.com/2008/09/08/problrm-dan-solusipendidikanberasrama-boarding-school/> diakses pada 17 Desember 2020.
- Syukur, Neviyarni, dan Zahri. 2019. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Purwokerto: IRDH.
- Taufik, T. 2013. Pengembangan Kemampuan Interpersonal Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13(1), 91-99.
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. 2013. Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150

- Tionardi, E. F. 2018. Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Sosial pada Mahasiswa Baru yang Berasal dari Luar Kota Surabaya. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(2).
- Trisnani, N. 2019. *Modul Teknik Sampling dan Survey*. Wates: IKIP PGRI Wates.
- Umar, T. 2005. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wijaya, N. 2007. *Hubungan Antara Keyakinan Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri Siswa Tahun Pertama Sekolah Asrama SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan*. (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro).
- Willis, S dan Sofyan. 2005. *Remaja dan Masalahnya*. Bandung: Alfa.
- Willis, S. 2010. *Remaja dan Masalahnya, Mengupas Berbagai Bentuk Kenakalan Remaja, Narkoba, Fre Sex dan Pemecahannya*. Bandung: Alfabeta.
- Winarsunu, T. 2002. *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Yusuf, A. M. 2014. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Yusuf, Syamsu dan Nurihsan A. Juntika. 2009. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.