

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai makhluk sosial, setiap individu pasti membutuhkan kehadiran orang lain dalam menjalani kehidupannya. Disini kemampuan seseorang untuk melakukan penyesuaian diri merupakan faktor penting dalam menjalani kehidupan. Tidak sedikit orang yang kesulitan dalam hidupnya karena tidak dapat beradaptasi dengan dirinya sendiri dan lingkungannya. Penyesuaian diri yang baik sangat diperlukan oleh siswa untuk mencapai keberhasilan di sekolah, baik dalam hal prestasi akademik maupun relasi sosial.

Kemampuan penyesuaian diri merupakan aspek krusial dalam perjalanan hidup seseorang. Lebih jauh lagi, kemampuan penyesuaian diri juga menjadi prasyarat penting bagi terwujudnya kesehatan jiwa remaja. Maka, tidak mengherankan jika berbagai anomali kepribadian kerap diungkapkan dengan istilah '*maladjustment*', yang mengindikasikan ketidakmampuan atau ketiadaan kapasitas untuk beradaptasi. (Gunawan, 2020:2).

Berdasarkan hasil observasi peneliti, menurut pengamatan guru BK, perilaku negatif siswa tersebut diduga karena rendahnya kemampuan penyesuaian diri, seperti kurang percaya diri, emosi tidak stabil, dan kesulitan berinteraksi dengan lingkungan sekolah. Dalam kehidupan sosial, setiap orang mempunyai cara berinteraksi dengan orang lain di lingkungannya, seperti halnya pelajar dalam kehidupan sehari-hari. Di lingkungan sekolah kita melihat siswa harus mampu beradaptasi untuk, teman baru, begitu juga orang-orang dalam lingkungan sekolah SMA siswa tidak lepas dari penyesuaian diri

Tentu saja saja proses penyesuaian ini tidak selalu berjalan dengan baik, hal ini juga disertai dengan perasaan tidak menyenangkan seperti kurang percaya diri, takut tidak diterima dalam hubungan sosial. Banyak remaja yang menderita dan tidak dapat mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuan dalam beradaptasi. Saat ini, anak yang gagal tumbuh mempunyai banyak masalah penyesuaian diri. Banyak masalah penyesuaian diri pada anak seperti tidak bersikap sopan kepada guru dan orang lain di lingkungan barunya, tidak mengikuti aturan, banyak anak yang tidak mampu menjaga kebersihan diri termasuk pakaian dan perlengkapan sekolah dan kurangnya pengendalian diri, seperti mudah marah jika teman memukul, mencakar dan sebagainya.

Hal serupa berlaku bagi siswa yang baru memasuki jenjang sekolah menengah atas kelas X. Mereka umumnya dihadapkan pada tuntutan penyesuaian diri dan lingkungan, meski memiliki karakteristik beragam dan berasal dari latar belakang sekolah menengah pertama yang berbeda-beda. Contohnya, ketika diselenggarakan Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah, para siswa dituntut untuk dapat berbaur meskipun belum saling mengenal. Begitu pula pada awal Kegiatan Belajar Mengajar, terlihat adanya sikap-sikap yang belum mampu menyesuaikan diri dan berinteraksi dengan lingkungan baru mereka. (Endang, et. al, 2021:33).

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Sonia Secelia di sekolah SMA Dharma Bhakti Palembang kepada kelas X, Berdasarkan informasi yang peneliti dapat, banyak siswa yang mengalami masalah penyesuaian diri, hal ini seperti banyak siswa yang kurang aktif dalam belajar mengajar sering kali merasa kesepian, pemalu, kurang rasa percaya diri, sering menyontek saat ulangan, sering ribut, kasar

kepada guru atau teman, berkelahi, membolos atau sering bolos pada mata pelajaran tertentu, dan masih banyak lagi pelanggaran tata tertib sekolah yang menandakan kurangnya kemampuan penyesuaian diri yang baik.

Idealnya perkembangan penyesuaian diri anak pada usia remaja harus mampu dikendalikan secara perlahan oleh orang tua, guru, dan guru bimbingan dan konseling di sekolah. Hal ini mencakup kemampuan menjaga kebersihan pakaian, toleransi terhadap teman, kemampuan berbicara baik kepada orang lain, kemampuan berkomunikasi dengan baik dengan teman sebaya, dan mengikuti aturan-aturan sederhana. penyesuaian diri merupakan kemampuan siswa dalam menyikapi kenyataan, situasi dan hubungan sosial di sekolah, termasuk rasa hormat terhadap orang lain atau teman sebaya. Hubungan partisipasi di kelas, kerja sama dengan teman dan rasa aman di lingkungan sekolah (Istifadatul, 2022:2).

Adapun menurut Ghufron dan Risnawita dalam Asmaul dan Erin (2020:3), penyesuaian diri merupakan salah satu aspek terpenting yang harus dimiliki seseorang untuk mengelola emosi atau tekanan yang tidak menyenangkan baik dari dalam maupun luar lingkungan, dalam upaya menyeimbangkan kebutuhan dan tuntutan lingkungan dan menyelaraskan hubungan individu dengan lingkungan yang lebih luas.

Maka pendidikan tidak hanya sekedar kemampuan membaca dan menulis saja, namun pendidikan mempunyai arti yang sangat luas. Pendidikan dikatakan penting bagi masyarakat karena berhubungan dengan masalah sosial, pola pikir, kecerdasan dan lain-lain. Hampir semua daerah mempunyai pusat pelatihan atau lembaga pendidikan seperti sekolah. Pendidikan merupakan bagian penting dalam tumbuh

kembang anak. Pendidik yang paling penting dalam membentuk karakter anak tentunya adalah orang tua. Orang tua mempunyai tanggung jawab untuk memberikan refleksi yang baik kepada anaknya agar menjadi orang yang bermanfaat bagi banyak orang sesuai ketetapan Allah SWT. Anak juga memerlukan pendidikan dan bimbingan yang baik pada masa pubertas karena mempengaruhi masa depannya. Generasi muda menghadapi proses perubahan dalam dirinya yang mempengaruhi perkembangannya.

Menurut *The Health Resources and Services Administrations Guidelines* Amerika Serikat dalam Sutrisno dan Arnaz (2021:64), usia remaja adalah 11 sampai 21 tahun dan dibagi menjadi tiga tahap, yaitu masa remaja awal (11 sampai 14 tahun); remaja menengah (15-17 tahun) dan remaja akhir (18-21 tahun). Masa remaja merupakan masa dimana manusia mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari masa kanak-kanak hingga dewasa yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi, labil dalam mengambil keputusan, sering merasa cemas, suka bereksperimen, suka mengeksplorasi.

Bimbingan konseling bertujuan meningkatkan keterampilan sosial siswa, terutama dalam hal komunikasi. Melalui ini, peserta diharapkan berinteraksi langsung, saling bertanya, menjawab, dan berdiskusi dengan rekan-rekannya, sehingga mengembangkan kemampuan bersosialisasi mereka (Nurviani dan Satriah, 2018:432).

Dalam upaya meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa diperlukan bimbingan dan konseling melalui penerapan berbagai jenis layanan bimbingan dan konseling yang diperlukan. Oleh karena itu bimbingan membantu individu

mencapai pemahaman dan pengelolaan diri yang diperlukan untuk penyesuaian maksimal di sekolah. Bimbingan dan konseling dapat diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada individu yang berkelanjutan dan sistematis oleh ahli yang terlatih secara khusus yang bertujuan agar seorang individu mampu menyesuaikan diri, memahami dirinya, dan menempatkan dirinya di lingkungannya secara baik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut mengenai permasalahan yang ada, maka peneliti merumuskan permasalahan tersebut ialah seberapa besar Pengaruh Bimbingan dan Konseling Terhadap Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa di SMA Plus Al-Ghifari?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian berdasarkan rumusan masalah di atas yakni untuk menganalisis seberapa besar Pengaruh Bimbingan dan Konseling Terhadap Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa di SMA Plus Al-Ghifari.

D. Kegunaan Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara akademis maupun secara praktis.

1. Secara Akademis

Hasil penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih terhadap pemikiran ilmu yang baru yang berkaitan dengan

pengaruh bimbingan dan konseling terhadap kemampuan penyesuaian diri siswa di SMA Plus Al-Ghifari terutama bagi peneliti selanjutnya.

2. Secara Praktis

a. SMA Plus Al-Ghifari

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, disarankan bagi pihak sekolah untuk mengevaluasi kembali jumlah guru Bimbingan Konseling (BK) terhadap jumlah siswa. Dengan hanya satu guru BK yang menangani tiga angkatan, kemampuan untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling yang efektif, terutama dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa, menjadi sangat terbatas. Oleh karena itu, sekolah perlu mempertimbangkan untuk menambah jumlah guru BK atau melatih guru mata pelajaran lain untuk membantu dalam program pengembangan kepercayaan diri siswa.

b. Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, SMA Plus Al-Ghifari membutuhkan program bimbingan dan konseling yang efektif untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa. Kesempatan ini sangat baik apabila dimanfaatkan oleh mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam, dengan catatan mereka mampu memahami lebih dalam terkait metode-metode kemampuan penyesuaian diri pada remaja yang sejalan dengan nilai-nilai Islam. Maka, peneliti menyarankan kepada jurusan Bimbingan Konseling Islam agar mahasiswa diberikan pemahaman lebih lanjut terkait teknik-teknik bimbingan dan konseling Islam yang berfokus

pada peningkatan penyesuaian diri siswa. Hal ini penting karena dalam pelaksanaan kurikulum Bimbingan Konseling Islam, belum ada mata kuliah khusus yang membahas secara mendalam tentang strategi meningkatkan penyesuaian diri siswa dari perspektif Islam.

c. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian serupa atau melakukan penelitian lanjutan dengan topik yang sama. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam mengenai kedua variabel dan mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri siswa. Selain itu, peneliti lain dapat mengangkat penelitian dengan variabel independen lain yang mungkin mempengaruhi penyesuaian diri siswa, seperti pola asuh orang tua, lingkungan pergaulan, atau kecerdasan emosional.

E. Hasil Penelitian Yang Relevan

Pemikiran yang mendalam perlu dilakukan oleh peneliti, sehingga penelitian-penelitian terdahulu dianggap penting sebagai salah satu sumber referensi bagi peneliti. Beberapa penelitian terdahulu yang dianggap relevan oleh peneliti sehingga bisa menjadi bahan untuk referensi. Diantaranya ialah:

1. Artikel jurnal karya Ramli, Nurhayati dan Ferdinan, Universitas Tadulako tahun 2019. Yang berjudul **“Pengaruh Bimbingan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas XI SMK Negeri 2”**. Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan, diperoleh informasi bahwa masih terdapat sebagian siswa, khususnya di tingkat XI, yang mengalami kendala

dalam penyesuaian diri. Misalnya, kesulitan mengikuti proses pembelajaran dengan baik, terlihat kurang percaya diri, serta minimnya interaksi baik dengan sesama teman maupun dengan para pengajar, kemudian peneliti melakukan pretest dan posttest untuk mengukur kemampuan penyesuaian diri siswa sebelum diberi perlakuan bimbingan sosial. Berdasarkan analisis data inferensial, diketahui bahwa kemampuan penyesuaian diri siswa meningkat secara signifikan setelah diberikan bimbingan sosial. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan persentase siswa yang memiliki penyesuaian diri baik dari semula hanya 63% menjadi 84% atau mencapai 21 siswa. Relevansi dengan penelitian ini adalah kesamaan objek penelitian mengenai seberapa berpengaruh bimbingan dan konseling terhadap penyesuaian diri siswa di sekolah. Adapun perbedaannya terletak pada pengambilan data yang dilakukan, penelitian sebelumnya melakukan pretest dan posttest, sedangkan penelitian ini fokus pada apa yang sudah diberikan oleh guru BK.

2. Artikel jurnal karya Ulfatun Nuraini, Supardi dan Tri Hartini, Universitas PGRI Semarang 2021 yang berjudul **“Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Talking Chip* Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Sman 1 Juwana”**. Dalam penelitian ini, peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *talking chip*, dapat dilihat kemampuan penyesuaian diri siswa pada kelompok eksperimen menjadi lebih baik setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *talking chip*. Hal ini ditunjukkan oleh perbedaan hasil pretest dan

posttest pada kelompok eksperimen. Terdapat peningkatan skor rata-rata sebesar 34 poin pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *talking chip*. Secara singkat dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik *talking chip* efektif meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa. Relevansi dengan penelitian ini kesamaan objek penelitian mengenai seberapa berpengaruh bimbingan dan konseling terhadap penyesuaian diri siswa di sekolah. Adapun perbedaannya terletak pada treatment yang diberikan, penelitian terdahulu menggunakan bimbingan kelompok dengan Teknik *talking chip*, sedangkan penelitian ini melakukan layanan orientasi dan layanan informasi.

3. Artikel jurnal karya Christine Masada Hirashita Tobing dan Indriyani Diah Puspitawati Universitas Indraprasta PGRI tahun 2020. Yang berjudul **“Pengaruh layanan orientasi dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas X di SMA Negeri 1 Cibungbulang Bogor”**. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat penyesuaian diri siswa kelas X di SMA Negeri 1 Cibungbulang Bogor mengalami peningkatan setelah diberikan layanan orientasi. Pada saat pretest, tingkat penyesuaian diri siswa masih rendah. Kemudian setelah diberikan perlakuan berupa layanan orientasi, skor rata-rata penyesuaian diri siswa pada posttest menjadi lebih tinggi. Maka Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa layanan orientasi merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu peningkatan kemampuan penyesuaian diri pada siswa. Relevansi

dengan penelitian ini pada layanan yang diberikan, yaitu melakukan layanan orientasi. Sedangkan perbedaannya penelitian terdahulu melakukan eksperimen, sedangkan penelitian ini mengacu pada treatment yang telah dilakukan guru BK.

F. Kerangka Pemikiran

1. Landasan Teoritis

a. Layanan Bimbingan dan Konseling Komprehensif

Bimbingan dan konseling terdiri dari dua kata yaitu bimbingan dan konseling. Bimbingan secara bahasa berasal dari bahasa Inggris yaitu “*to guidance*” yang berarti menunjukkan, membimbing, menuntun, atau membantu (Nasution dan Abdillah, 2019: 1). Adapun Satriah (2020: 41) menjelaskan bimbingan dapat diartikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu guna mencapai pemahaman dan pengarahan diri yang diperlukan untuk adaptasi optimal di lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat.

Adapun menurut A.J. Nurihsan (2018:44) berpendapat bidang isi bimbingan dirumuskan dalam tiga komponen utama yaitu layanan dasar bimbingan, layanan responsif, perencanaan individu.

- 1) Layanan Dasar merupakan bentuk bimbingan yang bertujuan membantu seluruh peserta didik mengembangkan perilaku efektif dan meningkatkan kecakapan hidup mereka. Layanan ini disajikan secara terstruktur dan komprehensif bagi seluruh siswa.

Isi layanan dasar bimbingan adalah sebagai berikut:

- a) Keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.
 - b) Kolaborasi dalam kelompok.
 - c) Peran sosial pria dan wanita.
 - d) Menerima diri sendiri dan menggunakannya secara efektif.
 - e) Terbentuknya sikap dan perilaku emosi yang stabil.
 - f) Persiapan untuk kemandirian finansial.
 - g) Seleksi dan persiapan pekerjaan.
 - h) Mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan dan kehidupan berkeluarga.
 - i) Mengembangkan keterampilan mental dan memahami konsep kewarganegaraan yang baik.
 - j) Pembentukan sikap dan perilaku sosial yang bertanggung jawab.
 - k) Untuk memahami nilai dan etika kehidupan bermasyarakat.
- 2) Layanan responsif, merupakan layanan bimbingan yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan yang dirasa sangat penting oleh siswa saat ini. Pelayanan ini lebih bersifat preventif atau kuratif. Isi dari layanan responsif adalah sebagai berikut:
- a) Bidang Pendidikan, pemilihan program studi di SMA yang sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuan; dan pemilihan program studi lanjutan di perguruan tinggi.
 - b) Bidang Belajar, topik pembelajaran efektif dan mengatasi kesulitan belajar.

- c) Bidang Sosial, topiknya adalah sahabat yang baik, cara menjaga persahabatan yang baik dan cara menyelesaikan konflik dengan teman.
 - d) Bidang Pribadi, pembentukan identitas karir, pengenalan ciri-ciri kerja dan lingkungan kerja, serta pengembangan model karir. Bidang Pribadi, pembentukan identitas karir, pengenalan ciri-ciri kerja dan lingkungan kerja, serta pengembangan model karir.
- 3) Layanan Perencanaan Individual merupakan bimbingan yang dirancang untuk membantu setiap siswa mengembangkan dan mengimplementasikan rencana pendidikan, karier, dan kehidupan sosial mereka. Tujuan utamanya adalah membantu siswa memantau dan memahami perkembangan diri, serta merencanakan dan melaksanakan rencana hidup berdasarkan hasil pemantauan dan pemahaman tersebut.

Isi layanan perencanaan individual ini adalah sebagai berikut:

- a) Bidang Pendidikan, topiknya adalah perencanaan belajar dan perencanaan studi lanjutan.
- b) Bidang karier, topiknya adalah perencanaan pekerjaan, perencanaan jabatan. perencanaan kunjungan ke perusahaan-perusahaan, dan perencanaan waktu luang untuk kegiatan yang produktif.

- c) Bidang sosial pribadi, topiknya adalah perencanaan pengembangan konsep diri yang positif dan perencanaan pengembangan keterampilan keterampilan sosial yang tepat.

b. Penyesuaian diri

Menurut Schneider, penyesuaian diri adalah “kemampuan untuk mengatasi kebutuhan, frustrasi, dan kemampuan untuk mengembangkan mekanisme psikologis yang sesuai. Sawrey dan Telford mendefinisikan adaptasi sebagai interaksi berkelanjutan antara individu dengan lingkungannya, melibatkan sistem perilaku, kognitif, dan emosional. Dalam interaksi ini, baik individu maupun lingkungan menjadi faktor adaptasi dapat diartikan sebagai interaksi terus-menerus dengan diri. Hubungan ini bersifat timbal balik. (Ermayanti, 2021:34)

Menurut Desmita, penyesuaian diri pada hakikatnya adalah suatu proses yang melibatkan respons mental dan perilaku, dimana individu berhasil berusaha mengatasi kebutuhan kelangsungan hidupnya untuk beradaptasi dengan lingkungan. Adaptasi merupakan suatu kegiatan belajar menghadapi keadaan baru ketika tindakan atau sikap individu terhadap lingkungannya berubah. Setiap individu bereaksi berbeda terhadap situasi yang berbeda ketika menghadapi permasalahan untuk melakukan penyesuaian diri. Adapun menurut Menurut Chaplin dalam Fatqiah (2023:28), penyesuaian diri adalah tindakan individu untuk memecahkan masalah dan menyalurkan kebutuhan dengan lingkungan fisik dan sosial

Lebih lanjut Schneiders menjelaskan bahwa penyesuaian diri dapat dilihat dari tiga sudut pandang, yaitu: 1) penyesuaian diri sebagai adaptasi,; 2) penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas; dan 3) penyesuaian diri sebagai upaya penguasaan. terhadap sesuatu hal (Ali dan Asrori, 2004).

Menurut Schneiders (1964) terdapat beberapa aspek penyesuaian diri yang baik, yaitu:

1) Tidak menunjukkan ketegangan emosional

Individu dapat berpikir jernih dan menyelesaikan masalah dengan cerdas. Individu tidak mempunyai emosi yang berlebihan karena individu dapat mengendalikan emosinya dengan baik.

2) Tidak menunjukkan adanya mekanisme psikologis

Orang yang mengalami kegagalan menyadarinya dan berusaha memperbaikinya kembali tanpa adanya mekanisme seperti rasionalisasi, proyeksi, dan kompensasi. Sementara itu, individu yang tidak dapat menyesuaikan diri menyalahkan orang lain atas kegagalannya.

3) Tidak menunjukkan perasaan frustrasi

Individu tidak mengalami kekecewaan secara pribadi. individu yang merasa frustrasi mengganti perilaku normalnya dengan mekanisme psikologis atau reaksi lain yang membuatnya sulit beradaptasi dengan lingkungannya.

4) Pengendalian diri dan pertimbangan sosial

Pengendalian diri dan pertimbangan sosial digunakan untuk mengatasi permasalahan yang ada pada diri individu. Karena secara rasional, individu mampu mengarahkan dirinya melalui adaptasi.

5) Kemampuan belajar

Individu dengan kemampuan ini dapat dengan mudah menyelesaikan masalah dan menghadapi kegagalan. Karena dia terus belajar memperbaiki perilakunya.

6) Kemampuan memanfaatkan pengalaman masa lalu

Individu yang mampu beradaptasi adalah individu yang mampu belajar dari masa lalunya dan mengambil sisi baik berdasarkan pengalamannya.

7) Sikap realistis dan objektif

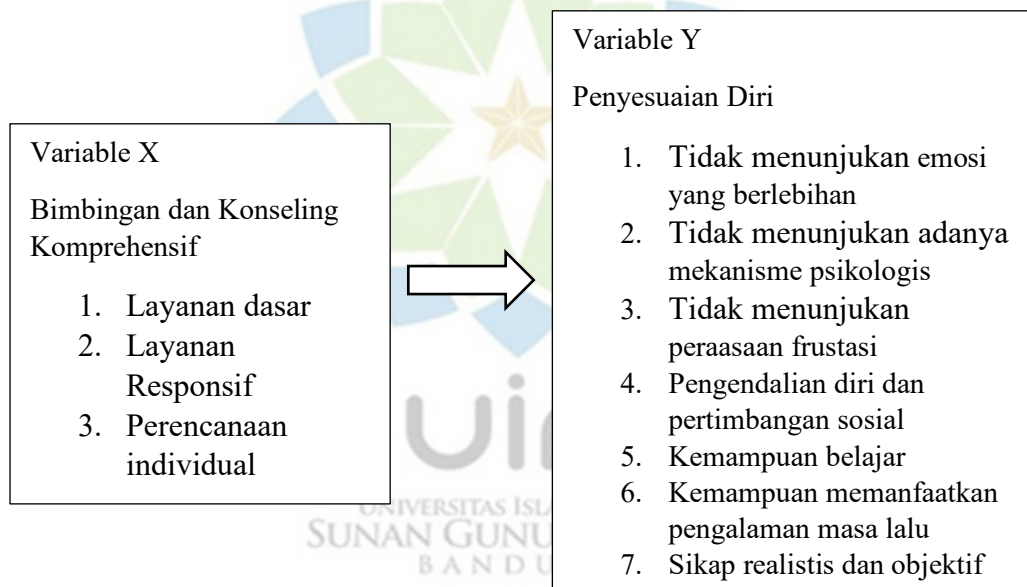
Individu yang berperilaku realistis dan objektif adalah individu yang mampu menerima kenyataan yang dirasakan secara obyektif tanpa menimbulkan konflik dalam dirinya.

1. Adapun pendapat yang lain yang dikemukakan oleh Kartono dalam Musyafa'ah (2021:22) Aspek-aspek penyesuaian diri mencakup: (1) Memiliki kondisi afeksi yang memadai, selaras, dan seimbang, sehingga merasa aman, berintegritas, dan mampu bersikap bijaksana; (2) Memiliki kepribadian yang matang dan terintegrasi baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, bertanggung jawab, berpikir rasional, serta mampu memahami dan mengendalikan diri; (3) Memiliki relasi sosial yang memuaskan, ditandai dengan kemampuan bersosialisasi yang baik dan partisipasi aktif

dalam kelompok; (4) Memiliki sistem saraf yang sehat dan resiliensi psikis untuk beradaptasi.

Penyesuaian di lingkungan sekolah meliputi indikator-indikator seperti: menghormati dan mematuhi peraturan sekolah, berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan sekolah, menjalin persahabatan dengan rekan-rekan di sekolah, menunjukkan sikap hormat terhadap guru, pimpinan sekolah, dan staf lainnya, serta berkontribusi dalam mewujudkan tujuan-tujuan sekolah.

2. Kerangka Konseptual



Gambar 1. 1 Kerangka Pemikiran

Mengacu Pendekatan komprehensif dalam bimbingan dan konseling yang dikemukakan oleh A. J. Nurihsan memiliki keterkaitan yang erat dengan konsep penyesuaian diri dari Schneider. Pendekatan ini melihat siswa sebagai individu yang utuh, dengan berbagai aspek kehidupan yang saling terkait dan mempengaruhi satu sama lain. A. J. Nurihsan menekankan bahwa layanan

bimbingan dan konseling harus mencakup seluruh dimensi kehidupan siswa, termasuk bidang akademik, karir, sosial, dan pribadi

Pendekatan ini memungkinkan untuk menganalisis bagaimana berbagai aspek layanan bimbingan dan konseling berkontribusi pada penyesuaian diri siswa secara menyeluruh. Penelitian dapat menyelidiki bagaimana intervensi yang ditargetkan pada berbagai aspek kehidupan siswa seperti, akademik, sosial, emosional, dan karir. Kemudian berdampak pada kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri dalam berbagai konteks. Ini dapat mencakup penyesuaian di lingkungan sekolah, dalam hubungan sosial, dalam menghadapi tantangan akademik, dan dalam merencanakan masa depan.

G. Hipotesis

Hipotesis dapat didefinisikan sebagai suatu pernyataan atau dugaan sementara mengenai relasi antara dua variabel atau lebih. Disebut sebagai dugaan sementara karena pernyataan tersebut merupakan ekstensifikasi dari teori-teori terdahulu yang telah teruji validitasnya, yang kemudian diaplikasikan pada data baru.

Berikut adalah hipotesis yang diajukan dalam studi ini:

H₀ : Tidak adanya pengaruh antara bimbingan dan konseling dengan kemampuan penyesuaian diri siswa di SMA Plus Al-Ghifari.

H₁ : Adanya pengaruh antara bimbingan dan konseling dengan penyesuaian diri siswa di SMA Plus Al-Ghifari.

Keterangan:

1. Jika nilai sig $> \alpha 5\%$, maka terima H₁
2. Jika nilai sig $< \alpha 5\%$, maka terima H₀

H. Langkah-Langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian Ini Dilaksanakan Di SMA Plus Al-Ghifari, Yang Terletak Jl. Sungai Cisaranten Kulon Inspeksi Pengairan No.23, RT./RW/04/03, Cisaranten Kulon, Kec. Arcamanik, Kota Bandung, Jawa Barat 40293. Adapun Faktor Yang Menjadi Alasan Peneliti Memilih Tempat Ini ialah ;

- a. Terdapat kesesuaian dengan penelitian yang akan dilakukan.
- b. Dilokasi tersebut terdapat siswa yang mengalami kesulitan menyesuaikan diri.
- c. Lokasi tersebut dipandang representatif untuk mengungkapkan permasalahan penelitian.
- d. Tersedianya data-data sebagai objek penelitian.

2. Paradigma dan Pendekatan

a. Paradigma

Penelitian ini menggunakan Paradigma Positivisme. Paradigma positivisme dalam penelitian ini digunakan dengan asumsi bahwa bimbingan dan konseling (variabel X) memiliki pengaruh sebagai sebab terhadap kemampuan penyesuaian diri siswa (variabel Y) sebagai akibatnya. Hubungan sebab-akibat antara kedua variabel ini diasumsikan bersifat deterministik, di mana perubahan pada variabel X akan menghasilkan perubahan pada variabel Y.

b. Pendekatan

Sedangkan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif regresi linier sederhana untuk mencari hubungan antara dua variabel yakni variabel bebas (bimbingan dan konseling) dan variabel tidak bebas (penyesuaian diri). Penelitian kuantitatif juga menekankan pada aspek sosial yang diukur secara objektif dan hasilnya akan disajikan sebagai data statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menguji secara objektif hubungan sebab-akibat antara bimbingan dan konseling (variabel X) terhadap kemampuan penyesuaian diri siswa (variabel Y). Penelitian dengan pendekatan positivisme yang berasumsi bahwa kedua variabel tersebut saling berhubungan secara deterministik, di mana perubahan pada variabel X akan menyebabkan perubahan pada variabel Y. Data penelitian dikumpulkan secara empiris dan terukur dengan memberikan perlakuan berupa bimbingan dan konseling kepada siswa, kemudian mengukur tingkat kemampuan penyesuaian dirinya setelah diberi layanan oleh guru BK.

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis data kuantitatif yang dapat langsung diukur atau dihitung. Informasi atau penjelasan dinyatakan dengan bentuk angka atau analisis yang dilakukan dengan bantuan statistika. Jenis data ini adalah berupa

jawaban dari pertanyaan penelitian yang terdapat dalam rumusan masalah yang telah ditetapkan. Maka data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah tentang pengaruh bimbingan dan konseling terhadap kemampuan penyesuaian diri siswa di SMA Plus Al-Ghifari

b. Sumber Data

Terdapat dua sumber data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1) Sumber Data Primer

Yaitu data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian atau responden yang terlibat langsung dalam penelitian yaitu siswa SMA Plus Al-Ghifari.

2) Sumber Data Sekunder

Yaitu sumber data yang diperoleh selain dari sumber data primer seperti dari buku, artikel jurnal, skripsi terdahulu, dan sumber lain yang relevan dengan penelitian.

5. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Menurut Sugiyono populasi merupakan wilayah general yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas serta karakter tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti kemudian ditarik sebuah kesimpulan (Abdullah, 2021:79). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Plus Al-Ghifari yang berjumlah 108 siswa.

b. Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah probability sampling dengan metode simple random sampling. Cara ini dipilih agar seluruh anggota populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi anggota sampel (Sugiyono, 2015:124).

Dalam pengambilan sampel, peneliti berpedoman pada Suharsimi Arikunto (2006) yang mengatakan bahwa jika subjeknya kurang dari 100 sebaiknya diambil semuanya, untuk penelitian atau penelitian penelitian demografi. Selain itu, jika topiknya besar (lebih dari 100 orang). Menurutnya, sampel yang diambil 10% sampai 15% hingga 20% sampai 25%, atau bahkan lebih dari 25% populasi saat ini.

Peneliti memutuskan sampel yang dipilih hanya mencakup 25% populasi. Oleh karena itu, dengan margin of error sebesar 25% untuk populasi 108 orang, maka besar sampel yang dibutuhkan adalah 27 orang.

6. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam Penelitian ini menggunakan beberapa teknik, diantaranya:

a. Kuesioner/Angket

Kuesioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data dengan cara memberikan pertanyaan ataupun pernyataan secara tertulis kepada responden untuk kemudian responden memberikan jawaban atas pertanyaan/pernyataan tersebut. Hasil dari angket ini akan diperoleh data primer yang didapat langsung dari responden. Metode ini digunakan untuk mendapatkan data mengenai pengaruh bimbingan dan konseling terhadap

kemampuan penyesuaian diri siswa di SMA Plus Al-Ghifari. Kuesioner dalam penelitian ini memakai jenis kuesioner tertutup yang mana dari kuesioner ini responden diminta untuk memilih satu jawaban yang paling sesuai dengan kondisi dirinya (Abdullah et al, 2021).

Metode yang digunakan menggunakan teknik skala Likert untuk mengukur sikap dan pendapat dari responden yang terbagi kedalam empat skor dengan tingkat persetujuan menggunakan SS: Sangat Setuju, S: Setuju, RR: Ragu-Ragu, TS: Tidak Setuju, STS: Sangat Tidak Setuju.

Tabel 1. 1 Pengukuran Skala Likert

| NO | Keterangan | Skor |
|----|---------------------------|------|
| 1 | Sangat Setuju (SS) | 5 |
| 2 | Setuju (S) | 4 |
| 3 | Ragu-Ragu (RR) | 3 |
| 3 | Tidak Setuju (TS) | 2 |
| 4 | Sangat Tidak Setuju (STS) | 1 |

Matriks operasionalisasi variabel ini dapat disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. 2 Matriks Operasionalisasi Penelitian

| Variabel | Definisi | | Indikator | Skala |
|---------------|--|---|--|--------------|
| | Konseptual | Operasional | | |
| Bimbingan dan | Proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh | Kegiatan yang dilakukan oleh guru BK di | - Jenis layanan - Jumlah sesi - Materi | Skala likert |

| | | | | |
|--------------------------------|--|---|---|--------------|
| Konseling (X) | konselor kepada konseli melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik dalam rangka mengentaskan permasalahan konseli | sekolah dalam membantu siswa menyelesaikan masalah penyesuaian diri melalui konseling individual maupun kelompok | - Durasi | |
| Kemampuan Penyesuaian Diri (Y) | Kemampuan siswa berinteraksi dengan lingkungan sekolah dan masyarakat dengan cara yang efektif | Tingkat keberhasilan siswa dalam mengatasi masalah penyesuaian diri di sekolah yang diukur melalui skala penyesuaian diri | - Tidak menunjukkan ketegangan emosional - Tidak menunjukkan mekanisme psikologis - Tidak menunjukkan | Skala likert |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | perasaan frustrasi - Pengendalian diri dan pertimbangan sosial - Kemampuan belajar - Kemampuan memanfaatkan pengalaman masa lalu - Sikap realistis dan obyektif | |
|--|--|--|--|--|

Tabel yang disajikan mengindikasikan bahwa variabel independen (X) dalam penelitian ini adalah bimbingan dan konseling, sementara variabel dependen (Y) adalah penyesuaian diri. Tujuan utama dari studi ini adalah untuk mengeksplorasi pengaruh antara variabel X dan Y dengan memanfaatkan metode analisis statistik.

b. Dokumentasi

Dokumentasi menurut Sugiyono (2015: 329) adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam berbagai format seperti buku, arsip, dokumen, tulisan angka, dan gambar yang mencakup

laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Dalam konteks studi ini, dokumentasi dilaksanakan melalui pengumpulan dan analisis dokumen-dokumen yang relevan dengan pelaksanaan program bimbingan dan konseling di SMA X yang relevan dengan topik penelitian. Dokumen-dokumen tersebut akan diperoleh dari bagian Bimbingan dan Konseling SMA X. Data dan informasi penting terkait program bimbingan dan konseling dan dampaknya pada kemampuan penyesuaian diri siswa yang didapat dari dokumen akan dianalisis. Hal ini dilakukan untuk melengkapi data primer hasil pengukuran kemampuan penyesuaian diri siswa melalui instrumen penelitian. Data dan informasi krusial terkait variabel dan fokus penelitian yang diperoleh dari dokumen-dokumen tersebut akan dielaborasi guna memperkuat data primer yang dihasilkan dari kuesioner dan dokumentasi dalam penelitian ini.

7. Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Uji validitas merupakan suatu prosedur pengujian untuk mengevaluasi keabsahan suatu alat ukur. Alat ukur ini umumnya berupa serangkaian pertanyaan yang tercantum dalam kuesioner. Suatu kuesioner dapat dinyatakan valid apabila pertanyaan-pertanyaan di dalamnya mampu mengungkap aspek yang hendak diukur. Jika r hitung $>$ r tabel, dengan tingkat signifikansi 0,05, maka alat ukur yang digunakan dapat dinyatakan valid (Janna. 2021:2).

Rumus yang digunakan untuk menguji validitas adalah:

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

Gambar 1. 2 Rumus Uji Validitas

Keterangan

r_{xy} : Koefisien korelasi antara variabel X dan Y

N : Jumlah responden

X : Jumlah skor item

Y : Jumlah skor total soal

b. Uji Reliabilitas

Menurut Notoatmojo, reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat diandalkan. Uji reliabilitas digunakan untuk mengevaluasi konsistensi suatu alat ukur, yaitu apakah alat ukur tersebut tetap konsisten jika pengukuran dilakukan berulang kali. Alat ukur dapat dinyatakan reliabel jika mampu menghasilkan hasil yang konsisten meskipun pengukuran dilakukan secara berulang. Dalam penelitian ini, metode Cronbach's Alpha akan digunakan untuk menguji reliabilitas. Rumus Cronbach's Alpha diterima jika nilai r hitung $>$ r tabel 5%.

Rumus uji reliabilitas adalah sebagai berikut

$$r_i = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Gambar 1. 3 Rumus Uji Reliabilitas

Keterangan:

rac : Reliabilitas (Cronbanch's Alpha)

k : Jumlah responden

$\sum \sigma_b^2$: Jumlah varian butir soal

σ_b^2 : Jumlah varian soal total

8. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan instrumen untuk mengolah data mentah menjadi informasi yang bermakna, sehingga data tersebut menjadi lebih mudah dipahami dan dapat digunakan untuk menemukan solusi dari permasalahan penelitian. Proses analisis data ini dilaksanakan setelah seluruh data dari responden terkumpul secara lengkap. Dalam Penelitian ini akan digunakan teknik analisis statistik inferensial. Yang nantinya akan ditarik sebuah kesimpulan berdasarkan data yang telah didapatkan. Penelitian ini juga mengadopsi metode analisis korelasional yang lebih menekankan pada eksplorasi pengaruh atau hubungan antara dua variabel atau lebih. Metode ini dipilih untuk mengungkap keterkaitan antar variabel yang diteliti. (Abdullah. 2021:90). Adapun langkah-langkah teknik analisis data dalam penelitian ini adalah:

a. Uji Asumsi

1) Uji Normalitas

Menurut Ghazali dalam (Nuraeni. 2023:22-23) uji normalitas bertujuan untuk mencari apakah dalam regresi linier terdapat nilai residu yang di distribusikan secara normal atau tidak. Suatu data dinyatakan normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Hal ini sesuai dengan hipotesis sebagai berikut:

H₀ : Residual menyebar normal

H₁ : Residual Tidak menyebar normal

2) Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas metode yang digunakan untuk mendeteksi variasi varian residual antar pengamatan dalam model regresi. Kondisi ideal yang diharapkan adalah homoskedastisitas, di mana varian bersifat konstan, sedangkan heteroskedastisitas menunjukkan adanya perbedaan varian. Dalam konteks ini, uji Glejser diaplikasikan dengan menggunakan nilai signifikansi 0.05 sebagai ambang batas. Jika nilai P kurang dari 0.05, hal ini mengindikasikan adanya masalah heteroskedastisitas dalam data yang sedang dianalisis.

3) Uji Autokorelasi

Uji auto korelasi bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara kesalahan pengganggu pada periode t dengan kesalahan periode pada periode t-1 (sebelumnya) dalam model regresi *linear*. Jika terdapat korelasi, maka disebut ada masalah autokorelasi. Untuk

menentukan ada atau tidaknya auto korelasi, dapat menggunakan nilai Durbin Watson, yang memiliki kriteria sebagai berikut:

- a) Jika $0 < d < d_L$, berarti ada autokorelasi positif
- b) Jika $4 - d_L < d < 4$, berarti ada auto korelasi negative
- c) Jika $2 < d < 4 - d_U$ atau $d_U < d < 2$, berarti tidak ada autokorelasi positif atau negatif
- d) Jika $d_L \leq d \leq d_U$ atau $4 - d_U \leq d \leq 4 - d_L$, pengujian tidak meyakinkan.
- e) Jika nilai $d_U < d < 4 - d_U$ maka tidak terjadi autokorelasi

Keterangan:

d : nilai Durbin Waston

d_L : batas bawa Durbin Waston

d_U : batas atas Durbin Waston

b. Analisis Regresi

Analisis Regresi bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antar variabel serta untuk menunjukkan arah hubungan antara variabel bebas dengan variabel tidak bebas. Persamaannya adalah:

$$Y = a + bX$$

Gambar 1. 4 Rumus Persamaan Regresi Linier

Keterangan

y : Nilai yang di prediksi

a : Konstanta

b : Koefisien Determinasi

X : Nilai Variabel *independent*

1) R-square (Koefisien Determinasi)

R-Square bertujuan untuk mengetahui besar perubahan variabel Y (variabel tidak bebas) yang ditentukan oleh variabel X (variabel bebas). Jika *R-square* lebih dekat dengan nilai 1 maka variabel bebas lebih besar pengaruhnya terhadap variabel tidak bebas. Dan sebaliknya, jika *R-square* lebih dekat dengan nilai 0 maka variabel tidak bebas lebih besar pengaruhnya terhadap variabel bebas.

2) Uji Partial (Uji T)

Uji T bertujuan untuk mengetahui apakah variabel X (variabel bebas) mempunyai pengaruh makna secara parsial atau tidak terhadap variabel Y (variabel tidak bebas). Mempunyai hipotesis sebagai berikut:

H1: Tidak terdapat pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel tidak bebas

H0: Terdapat pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel tidak bebas

Ketentuan:

Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan $p\text{-value} > 0.05$ maka H0 diterima

Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan $p\text{-value} > 0.05$ maka H1 diterima