

**HUBUNGAN ANTARA KEYAKINAN DIRI AKADEMIK DENGAN
PENYESUAIAN DIRI SISWA TAHUN PERTAMA
SEKOLAH ASRAMA SMA PANGUDI LUHUR
VAN LITH MUNTILAN**



SKRIPSI

**Disusun Oleh :
Novikarisma Wijaya
M2A002061**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG
APRIL 2007**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Transisi dalam kehidupan menghadapkan individu pada perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan sehingga diperlukan adanya penyesuaian diri. Penyesuaian diri merupakan variasi kegiatan organisme dalam mengatasi suatu hambatan dan memuaskan kebutuhan-kebutuhan serta menegakkan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial (Chaplin, 1999, h. 11). Penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai reaksi terhadap tuntutan-tuntutan terhadap diri individu (Vembriarto, 1993, h. 16). Tuntutan-tuntutan tersebut dapat digolongkan menjadi tuntutan internal dan tuntutan eksternal. Tuntutan internal merupakan tuntutan yang berupa dorongan atau kebutuhan yang timbul dari dalam yang bersifat fisik dan sosial. Tuntutan eksternal adalah tuntutan yang berasal dari luar diri individu baik bersifat fisik maupun sosial.

Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan mental remaja. Banyak remaja yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri (Mu'tadin, 2002). Kegagalan remaja dalam melakukan penyesuaian diri akan menimbulkan bahaya seperti tidak bertanggung jawab dan mengabaikan pelajaran, sikap sangat agresif dan sangat yakin pada diri sendiri, perasaan tidak aman, merasa ingin pulang jika berada jauh dari lingkungan yang tidak dikenal, dan perasaan menyerah. Bahaya yang lain adalah terlalu banyak

berkhayal untuk mengimbangi ketidakpuasannya, mundur ke tingkat perilaku yang sebelumnya, dan menggunakan mekanisme pertahanan seperti rasionalisasi, proyeksi, berkhayal, dan pemindahan (Hurlock, 1997, h. 239).

Penyesuaian diri diperlukan remaja dalam menjalani transisi kehidupan, salah satunya adalah transisi sekolah. Transisi sekolah adalah perpindahan siswa dari sekolah yang lama ke sekolah yang baru yang lebih tinggi tingkatannya. Transisi siswa dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama menarik perhatian para ahli perkembangan, pada dasarnya transisi tersebut adalah pengalaman normatif bagi semua siswa, tetapi hal tersebut dapat menimbulkan stres. Stres tersebut timbul karena transisi berlangsung pada suatu masa ketika banyak perubahan pada individu yaitu fisik, sosial dan psikologis (Blyth dkk, 1983, h. 266; Eccles dan Midgely, 1990 dalam Santrock, 2002, h. 16). Perubahan tersebut meliputi masa pubertas dan hal-hal yang berkaitan dengan citra tubuh, meningkatnya tanggung jawab dan kemandirian, perubahan dari struktur kelas yang kecil dan akrab menjadi struktur kelas yang lebih besar dan impersonal, peningkatan jumlah guru dan teman, serta meningkatnya fokus pada prestasi (Santrock, 2002, h. 16). Selain itu, siswa baru di sekolah seringkali bermasalah karena bergeser dari posisi atas atau senior di sekolah dasar ke posisi bawah atau junior di sekolah yang baru atau disebut sebagai *top-dog phenomenon* (Blyth dkk, 1983, h. 266).

Transisi remaja dari sekolah lanjutan pertama ke sekolah lanjutan atas tidak diulas secara khusus oleh para ahli (Santrock, 2002, h. 16; Bandura, 1997, h. 178; Newman, 1981, h. 218). Meskipun demikian transisi tersebut merupakan hal yang

penting untuk diteliti, khususnya transisi remaja ke sekolah menengah atas asrama. Transisi ke sekolah asrama penting untuk diteliti karena sekolah menengah asrama merupakan model sekolah yang memiliki tuntutan yang lebih tinggi jika dibanding sekolah menengah biasa. Transisi remaja ke sekolah asrama menghadapkan remaja pada perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan baru. Perubahan tersebut adalah lingkungan sekolah dan asrama yang baru, pengajar dan teman baru, aturan dan irama kehidupan asrama, serta perubahan lain sebagai akibat jauh dari orang tua. Sementara tuntutan yang harus dihadapi siswa adalah tuntutan dalam bidang akademik, kemandirian, dan tanggung jawab. Perubahan-perubahan tersebut dapat menimbulkan stres pada masa awal sekolah (Widiastono, 2001). Penyesuaian diri terhadap tuntutan dan perubahan tersebut diperlukan remaja sebagai mekanisme yang efektif untuk mengatasi stres dan menghindarkan terjadinya krisis psikologis (Calhoun dan Acocella 1990, h. 13). Keberhasilan penyesuaian diri siswa pada tahun pertama menentukan penyesuaian diri di tahun-tahun berikutnya.

Sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan merupakan salah satu sekolah lanjutan asrama di Jawa Tengah. Misi sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan adalah untuk mendampingi kaum muda dengan mendahulukan yang miskin, melalui pendidikan sekolah berasrama. Proses pendidikan tersebut memadukan unsur-unsur pendidikan formal, informal, dan non formal yang mencakup segi-segi religiusitas, humanitas, sosialitas, dan intelektualitas (SMA Pangudi Luhur van Lith, 2003, h. 1).

Sesuai dengan misi SMA Pangudi Luhur van Lith Muntiran sebagai sekolah asrama, seluruh siswanya diwajibkan tinggal di asrama. Bruder Albertus Suwanto, kepala sekolah SMA Pangudi Luhur van Lith dalam interview tanggal 7 Agustus 2006 memberikan penjelasan bahwa pendidikan di sekolah *integrated* dengan pendidikan di asrama karena: (1) pendidikan yang diperoleh di sekolah dilanjutkan di asrama dan sebaliknya; (2) pendidikan yang tidak diperoleh di sekolah akan diberikan di asrama dan sebaliknya. Dengan demikian pendidikan di SMA Pangudi Luhur van Lith meliputi dua bidang yaitu bidang asrama dan bidang sekolah yang terpadu.

SMA Pangudi Luhur van Lith menyediakan 12 unit asrama putra yang disebut Aspa van Lith dan 12 unit asrama putri yang disebut Aspi van Lith. Siswa putra tinggal di Aspa van Lith yang bangunannya dekat dengan gedung sekolah sedangkan pelajar putri tinggal di Aspi van Lith yang terletak sekitar 300 meter dari gedung sekolah. Dengan demikian siswa putra dan siswa putri tinggal terpisah dan disebut warga asrama.

Penyelenggaraan Asrama van Lith didampingi oleh pamong asrama. Pamong asrama di van Lith bukanlah orang awam, melainkan biarawan dan biarawati. Pamong asrama di Aspa van Lith adalah Bruder sedangkan di Aspi adalah Suster. Suasana asrama membentuk warga asrama untuk mengembangkan diri dalam segi intelektualitas, religiusitas, humanitas, dan sosialitas. Warga asrama diberikan pelatihan dan pendampingan yang dimaksudkan agar warga asrama menjadi pribadi yang berkualitas tinggi, beriman, berwatak, dan berbudi pekerti luhur dengan mengembangkan potensinya secara optimal dalam bidang

pengetahuan, keterampilan, sikap, dan nilai-nilai hidup yang diperlukan untuk siap melanjutkan ke perguruan tinggi maupun hidup di tengah masyarakat (SMA Pangudi Luhur van Lith, 2003, h. 2).

Pendidikan bidang sekolah di SMA Pangudi Luhur van Lith Muntitan diselenggarakan melalui pelaksanaan kurikulum baku dan kurikulum pengembangan. Kurikulum baku adalah kurikulum yang dibakukan pemerintah sebagai kurikulum standar minimal secara nasional, yaitu Kurikulum Berbasis Kompetensi. Kurikulum pengembangan adalah kegiatan-kegiatan terobosan pengembangan kurikulum untuk memperkaya pendidikan, pelatihan dan pembimbingan peserta didik, yaitu berupa kelompok kegiatan intelektualitas, religiusitas, humanitas, sosialitas, keterampilan dan kepribadian. Pendidikan di sekolah diselenggarakan dengan pendekatan pribadi yang menekankan kerekanan dalam pelayanan. Pengajar SMA Pangudi Luhur van Lith disebut sebagai pendamping, yang berfungsi sebagai pendamping, fasilitator, mediator, instruktur, motivator bagi peserta didik. Sementara peserta didik merupakan subjek pendidikan yang dituntut lebih aktif dan mandiri dalam kegiatan belajar mengajar.

Siswa tahun pertama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntitan berjumlah 143 siswa. Siswa putra sebanyak 83 (58,04 %) dan putri 60 siswa (41,96 %). Sebanyak 90 siswa (62,94 %) berasal dari berbagai daerah di pulau Jawa, seperti Yogyakarta, Semarang, Surabaya, Jakarta, Bandung, dan kota-kota yang lain. Sedangkan 53 siswa (37,06 %) berasal dari kota-kota di luar pulau Jawa, seperti Medan, Palembang, Batam, Lampung, Ujung Pandang, Palangka Raya, Banjarmasin, Bangka Belitung, Bali, Nabire, dan Jayapura.

Interview penulis dengan siswa SMA Pangudi Luhur van Lith, yaitu DJ dan OV tanggal 7 dan 8 Juli 2006 memberikan gambaran mengenai kehidupan sekolah dan asrama di SMA Pangudi Luhur van Lith. Siswa wajib mengikuti irama kehidupan sekolah asrama yang padat dan sarat dengan tugas. Rutinitas kegiatan siswa telah terjadwal secara ketat mulai pukul 04.30 hingga 22.00 WIB. Aktivitas yang padat yaitu berupa kegiatan ekstrakurikuler sekolah dan kegiatan asrama merupakan upaya untuk mengembangkan siswa dalam hal religiusitas, intelektualitas, sosialitas, dan humanitas.

Siswa SMA Pangudi Luhur van Lith dihadapkan pada tuntutan-tuntutan sekolah dan asrama seperti tuntutan akan kemandirian, tuntutan akan tanggung jawab, dan tuntutan akademik. Tuntutan akan kemandirian terlihat dari ketentuan yang mengharuskan siswa untuk mampu mengurus sendiri kebutuhan pribadinya, seperti mencuci, menyetrika, melakukan tugas piket asrama (Opera), dan latihan bekerja di masyarakat. Tuntutan akan tanggung jawab adalah tuntutan terhadap siswa untuk mematuhi peraturan sekolah, peraturan asrama, mengikuti kegiatan sekolah dan asrama, serta menjalankan setiap tugas sekolah dan asrama secara bertanggung jawab sesuai dengan perannya. Tuntutan akademik yaitu tuntutan terhadap siswa untuk memiliki prestasi yang baik sesuai standar nilai yang ditetapkan sekolah. Siswa yang gagal memenuhi tuntutan tersebut akan dikenai sanksi sesuai aturan. Sanksi yang terberat adalah pemutusan hubungan sekolah dan asrama.

Para siswa dalam interview mengakui bahwa tuntutan yang dibebankan kepada siswa merupakan tuntutan yang berat dan menimbulkan stres pada masa

awal sekolah. Banyak siswa yang murung, menangis, ingin pulang, dan kurang bersemangat pada awal masa sekolah. Siswa juga mengeluh karena rutinitas kegiatan yang terlalu padat, keharusan bagi siswa untuk mandiri, perubahan akibat jauh dari orang tua, aturan asrama yang ketat, intimidasi senior, dan tuntutan akademik. Banyak siswa yang dapat mengatasi stres dan masalah-masalah tahun pertama sekolah asrama dengan baik sehingga dapat menyesuaikan diri dengan kondisi sekolah asrama. Hal tersebut terlihat dari perubahan dalam kebiasaan dan tingkah laku siswa menjadi sesuai dengan harapan dan tuntutan sekolah asrama, perasaan bahagia tinggal di sekolah asrama, dan prestasi yang diraih oleh siswa selama tinggal di sekolah asrama. Meskipun demikian, tidak semua siswa dapat mengatasi masalah tersebut dengan baik, beberapa siswa bahkan keluar atas kemauan sendiri atau dikenai pemutusan hubungan sekolah karena tidak mampu menyesuaikan diri.

Data *drop out* atau mutasi siswa SMA Pangudi Luhur van Lith tahun 2002-2006 menyebutkan 33 siswa *drop out* dari sekolah dengan berbagai latar belakang. Terhitung tujuh siswa *drop out* karena motivasi, 11 siswa karena tidak naik kelas, delapan siswa tidak lulus, empat siswa sakit, dua siswa meninggal, satu siswa karena pindah ke kelas IPA. Hal tersebut dapat menjadi indikasi adanya kegagalan beberapa siswa dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan. Kemampuan penyesuaian diri siswa selama di sekolah asrama tidak lepas dari keberhasilan penyesuaian diri di tahun pertama sekolah asrama. Adanya masalah dalam penyesuaian diri siswa

sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan membutuhkan adanya penelitian lebih lanjut tentang penyesuaian diri siswa di tahun pertama.

Beberapa penelitian tentang penyesuaian diri menyebutkan bahwa penyesuaian diri berhubungan dengan aspek psikologis yang lain. Penelitian di SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan tahun 2004 menunjukkan adanya hubungan positif antara *sense of humor* dengan penyesuaian diri di asrama. Humor sangat erat hubungannya dengan perasaan senang yang dirasakan individu. *Sense of humor* yang tinggi menunjukkan perasaan senang, sementara rendahnya *sense of humor* menunjukkan perasaan tidak senang. Hubungan *sense of humor* dengan perasaan individu menentukan bagaimana perspektif individu dalam menghadapi masalah. Ketika menghadapi masalah dalam kehidupan yang dirasakan mengancam, individu dengan *sense of humor* yang tinggi mempunyai lebih banyak kesempatan untuk lebih santai dan senang sehingga memiliki keseimbangan emosional yang membantu penyesuaian diri. Penelitian tersebut melibatkan 90 siswa kelas X sebagai subjek penelitian (Pralina, 2005, h. 105).

Penelitian yang lain menyebutkan adanya perbedaan penyesuaian diri remaja awal ditinjau dari keikutsertaan kegiatan ekstrakurikuler musik. Penelitian yang melibatkan 105 siswa Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Klaten ini membuktikan bahwa remaja awal yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler musik memiliki penyesuaian diri yang lebih baik dibanding remaja yang tidak ikut serta. Perbedaan ini terjadi karena ekstrakurikuler musik memungkinkan optimalisasi penggunaan otak kanan yang berhubungan dengan emosi. Selain hal tersebut, remaja awal yang mengikuti ekstrakurikuler musik lebih peka dan lebih mengenal

dirinya sendiri, menyadari kemampuan dan kekurangannya sehingga meningkatkan harga diri remaja awal yang mengikuti ekstrakurikuler musik. Kegiatan bermusik juga bermanfaat bagi remaja awal untuk mengekspresikan emosi secara tepat. Emosi yang matang dan harga diri yang baik sangat mempengaruhi penyesuaian diri individu (Prasetyoningsih, 2004, h. 84).

Penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor-faktor lain selain yang diungkap dalam penelitian di atas. Schneiders (1964, h. 66) menyebutkan bahwa kondisi psikologis merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Kondisi psikologis meliputi keadaan mental individu yang sehat. Individu yang memiliki mental yang sehat mampu melakukan pengaturan terhadap dirinya sendiri dalam perilakunya secara efektif. Menurut Bandura (Smet, 1994, h. 189-190) untuk mengatur perilaku akan dibentuk atau tidak, individu tidak hanya mempertimbangkan informasi dan keyakinan tentang keuntungan dan kerugian, tetapi juga mempertimbangkan sampai sejauh mana individu mampu mengatur perilaku tersebut. Kemampuan ini disebut dengan keyakinan diri.

Keyakinan diri adalah perasaan individu akan kemampuannya mengerjakan suatu tugas. Keyakinan diri mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan pada yang dibutuhkan untuk menampilkan kecakapan tertentu (Bandura, 1986, h 391).

Keyakinan diri akademik didefinisikan sebagai perasaan individu akan kemampuan dirinya dalam mengerjakan tugas akademik, yaitu tugas yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan yang harus dipelajari selama individu menempuh pendidikan.

Siswa sekolah lanjutan asrama dihadapkan pada tuntutan lingkungan dan tugas-tugas akademik yang baru. Tahun pertama sekolah asrama dapat dirasakan sebagai masa ketegangan karena siswa harus mempertemukan tuntutan lingkungan, yaitu tuntutan akan kemandirian dan tanggung jawab, dengan mengikuti kegiatan sekolah asrama dan mematuhi aturan sekolah asrama yang cukup ketat, dan tuntutan akademik dengan kemampuan diri siswa. Keyakinan diri akademik siswa akan mempengaruhi keberhasilan siswa dalam memenuhi tuntutan tersebut, dan pada akhirnya menentukan kemampuan penyesuaian diri siswa.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis bermaksud untuk meneliti penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan ditinjau dari keyakinan diri akademiknya.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang dikemukakan di atas, maka didapat suatu rumusan masalah:

1. Apakah ada hubungan antara keyakinan diri akademik dengan penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan?
2. Berapa besarnya sumbangan efektif keyakinan diri akademik terhadap penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui hubungan antara keyakinan diri akademik dengan penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan.
2. Mengetahui berapa besar sumbangan efektif keyakinan diri akademik terhadap penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis :

Dari segi teoritis dapat memberikan sumbangan ilmiah terhadap pengembangan psikologi pendidikan dan perkembangan, khususnya tentang masalah penyesuaian diri siswa di sekolah asrama.

2. Manfaat Praktis :

Penelitian ini dapat memberikan masukan kepada siswa dan sekolah dalam mengenali penyesuaian diri dan keyakinan diri akademik siswa, sehingga dapat membantu dalam penyesuaian diri siswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri

Individu sebagai makhluk hidup senantiasa berinteraksi dengan dirinya, orang lain, dan lingkungannya guna memenuhi kebutuhan hidup. Ketika berinteraksi, individu dihadapkan pada tuntutan-tuntutan, baik dari dalam dirinya, dari orang lain, maupun dari lingkungannya. Hal tersebut menimbulkan stres dan permasalahan hidup individu.

Stres dan masalah dalam kehidupan merupakan hal yang wajar, meskipun demikian stres dan masalah tersebut dapat menimbulkan dampak yang lebih serius yaitu krisis psikologis. Mengatasi masalah dengan efektif merupakan cara yang tepat untuk menghindari krisis psikologis tersebut. Individu mengatasi masalah secara efektif melalui sebuah mekanisme yang disebut penyesuaian (Calhoun dan Acocella, 1990, h. 13).

Individu yang mampu menangani stres dan masalah hidupnya dengan baik dan berhasil 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-tuntutan dalam dirinya dikatakan gagal dalam penyesuaian diri. Kegagalan individu dalam penyesuaian diri akan menimbulkan perasaan tidak tenang dan menimbulkan gangguan keseimbangan dalam dirinya (Lazarus, 1976, h. 291).

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah reaksi individu terhadap tuntutan yang dihadapkan kepada individu tersebut. Tuntutan psikologis yang dimaksud dapat diklasifikasikan menjadi tuntutan eksternal dan tuntutan internal (Vembriarto, 1993, h. 16). Lazarus menjelaskan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan individu dapat dipahami sebagai hasil (*achievement*) dan atau sebagai proses (Lazarus, 1961, h. 9). Penyesuaian diri sebagai hasil berhubungan dengan kualitas atau efisiensi penyesuaian diri yang dilakukan individu. Dengan meninjau kualitas atau efisiensi maka penyesuaian diri individu dapat dievaluasi menjadi baik atau buruk dan secara praktis dapat dibandingkan dengan penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu lain. Konsep kedua, yaitu penyesuaian diri sebagai proses menekankan pada cara atau pola yang dilakukan individu untuk menghadapi tuntutan yang dihadapkan kepadanya.

Runyon dan Haber menyatakan pandangan yang senada dengan Lazarus. Runyon dan Haber (1984, h. 8) mengemukakan bahwa penyesuaian diri dapat dipandang sebagai keadaan (*state*) atau sebagai proses. Penyesuaian diri sebagai keadaan berarti bahwa penyesuaian diri merupakan suatu tujuan yang ingin dicapai oleh individu. Menurut Runyon dan Haber, konsep penyesuaian diri sebagai keadaan mengimplikasikan bahwa individu merupakan keseluruhan yang bisa bersifat *well adjusted* dan *maladjusted*. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik terkadang tidak dapat meraih tujuan yang ditetapkannya, membuat dirinya atau orang lain kecewa, merasa bersalah, dan tidak dapat lepas dari perasaan takut dan kuatir. Penyesuaian diri sebagai tujuan atau kondisi ideal yang

diharapkan tidak mungkin dicapai oleh individu dengan sempurna. Tidak ada individu yang berhasil menyesuaikan diri dalam segala situasi sepanjang waktu karena situasi senantiasa berubah.

Runyon dan Haber (1984, h. 10) menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan proses yang terus berlangsung dalam kehidupan individu. Situasi dalam kehidupan selalu berubah. Individu mengubah tujuan dalam hidupnya seiring dengan perubahan yang terjadi di lingkungannya. Berdasarkan konsep penyesuaian diri sebagai proses, penyesuaian diri yang efektif dapat diukur dengan mengetahui bagaimana kemampuan individu menghadapi lingkungan yang senantiasa berubah.

Calhoun dan Acocella (1990, h. 13) menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah interaksi individu yang terus-menerus dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan dengan lingkungan sekitar tempat individu hidup.

Schneiders menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku individu, yaitu individu berusaha keras agar mampu mengatasi konflik dan frustrasi karena terhambatnya kebutuhan dalam dirinya, sehingga tercapai keselarasan dan keharmonisan antara diri sendiri dengan lingkungannya (Schneiders, 1964, h. 51). Senada dengan pendapat Schneiders, Sawrey dan Telford (1968, h.19) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai interaksi terus-menerus antara individu dengan lingkungannya yang melibatkan sistem behavioral, kognisi, dan emosional. Dalam interaksi tersebut baik individu maupun lingkungan menjadi agen perubahan.

Definisi penyesuaian diri menurut Atwater (1979, h. 3) menambahkan penjelasan Sawrey dan Telford tentang perubahan sebagai hasil penyesuaian diri. Atwater mengemukakan bahwa penyesuaian diri terdiri dari perubahan-perubahan yang terjadi pada diri individu dan lingkungan di sekeliling individu yang dibutuhkan untuk mencapai kepuasan dalam hubungan dengan orang lain dan dengan lingkungan.

Dari pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi perubahan yang terjadi dalam hidupnya, untuk mempertemukan tuntutan diri dan lingkungan agar tercapai keadaan atau tujuan yang diharapkan oleh diri sendiri dan lingkungannya.

2. Ciri-ciri Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri berlangsung secara terus-menerus dalam diri individu dan lingkungan. Schneiders (1964, h. 73-88) memberikan kriteria individu dengan penyesuaian diri yang baik, yaitu sebagai berikut :

- a. Pengetahuan tentang kekurangan dan kelebihan dirinya.
- b. Objektivitas diri dan penerimaan diri
- c. Kontrol dan perkembangan diri
- d. Integrasi pribadi yang baik
- e. Adanya tujuan dan arah yang jelas dari perbuatannya
- f. Adanya perspektif, skala nilai, filsafat hidup yang adekuat
- g. Mempunyai rasa humor
- h. Mempunyai rasa tanggung jawab
- i. Menunjukkan kematangan respon

- j. Adanya perkembangan kebiasaan yang baik
- k. Adanya adaptabilitas
- l. Bebas dari respon-respon yang simtomatis atau cacat
- m. Memiliki kemampuan bekerjasama dan menaruh minat terhadap orang lain
- n. Memiliki minat yang besar dalam bekerja dan bermain
- o. Adanya kepuasan dalam bekerja dan bermain
- p. Memiliki orientasi yang adekuat terhadap realitas

Lazarus (1961, h. 10-13) menyatakan bahwa penyesuaian diri yang baik mencakup empat kriteria sebagai berikut :

- a. Kesehatan fisik yang baik

Kesehatan fisik yang baik berarti individu bebas dari gangguan kesehatan seperti sakit kepala, gangguan pencernaan dan masalah selera makan ataupun masalah fisik yang disebabkan faktor psikologis.

- b. Kenyamanan psikologis

Individu yang merasakan kenyamanan psikologis berarti terbebas dari gejala psikologis seperti obsesif-kompulsif, kecemasan dan depresi.

- c. Efisiensi kerja

Efisiensi kerja dapat dicapai bila individu mampu memanfaatkan kapasitas kerja maupun sosialnya.

- d. Penerimaan sosial

Penerimaan sosial terjadi bila individu diterima dan dapat berinteraksi dengan individu lain. Individu dapat diterima dan berinteraksi dengan individu lain jika individu mematuhi norma dan nilai yang berlaku.

Dari ciri-ciri yang dikemukakan para ahli tersebut, ciri-ciri penyesuaian diri yang diungkapkan Schneiders lebih lengkap dan memuat ciri-ciri yang diungkapkan oleh ahli lain. Dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri yang baik memiliki ciri-ciri pengetahuan tentang kekurangan dan kelebihan dirinya, objektivitas diri dan penerimaan diri, kontrol dan perkembangan diri integrasi pribadi yang baik, adanya tujuan dan arah yang jelas dari perbuatannya, adanya perspektif, skala nilai, filsafat hidup yang adekuat, mempunyai rasa humor, mempunyai rasa tanggung jawab, menunjukkan kematangan respon, adanya perkembangan kebiasaan yang baik, adanya kemampuan beradaptasi, bebas dari respon-respon yang simptomatis atau cacat, memiliki kemampuan bekerjasama dan menaruh minat terhadap orang lain, memiliki minat yang besar dalam bekerja dan bermain, adanya kepuasan dalam bekerja dan bermain, memiliki orientasi yang adekuat terhadap realitas.

3. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Schneiders (1964, h. 274-276) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri yang baik meliputi enam aspek sebagai berikut :

a. Kontrol terhadap emosi yang berlebihan

Aspek pertama menekankan kepada adanya kontrol dan ketenangan emosi individu yang memungkinkannya untuk menghadapi permasalahan secara inteligen dan dapat menentukan berbagai kemungkinan pemecahan masalah ketika muncul hambatan. Bukan berarti tidak ada emosi sama sekali, tetapi lebih kepada kontrol emosi ketika menghadapi situasi tertentu.

b. Mekanisme pertahanan diri yang minimal

Aspek kedua menjelaskan pendekatan terhadap permasalahan lebih mengindikasikan respon yang normal dari pada penyelesaian masalah yang memutar melalui serangkaian mekanisme pertahanan diri yang disertai tindakan nyata untuk mengubah suatu kondisi. Individu dikategorikan normal jika bersedia mengakui kegagalan yang dialami dan berusaha kembali untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Individu dikatakan mengalami gangguan penyesuaian jika individu mengalami kegagalan dan menyatakan bahwa tujuan tersebut tidak berharga untuk dicapai.

c. Frustrasi personal yang minimal

Individu yang mengalami frustrasi ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan tanpa harapan, maka akan sulit bagi individu untuk mengorganisir kemampuan berpikir, perasaan, motivasi dan tingkah laku dalam menghadapi situasi yang menuntut penyelesaian.

d. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri

Individu memiliki kemampuan berpikir dan melakukan pertimbangan terhadap masalah atau konflik serta kemampuan mengorganisasi pikiran, tingkah laku dan perasaan untuk memecahkan masalah, dalam kondisi sulit sekalipun menunjukkan penyesuaian yang normal. Individu tidak mampu melakukan penyesuaian diri yang baik apabila individu dikuasai oleh emosi yang berlebihan ketika berhadapan dengan situasi yang menimbulkan konflik.

- e. Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu.

Penyesuaian normal yang ditunjukkan individu merupakan proses belajar berkesinambungan dari perkembangan individu sebagai hasil dari kemampuannya mengatasi situasi konflik dan stres. Individu dapat menggunakan pengalamannya maupun pengalaman orang lain melalui proses belajar. Individu dapat melakukan analisis mengenai faktor-faktor apa saja yang membantu dan mengganggu penyesuaiannya.

- f. Sikap realistik dan objektif

Sikap yang realistik dan objektif bersumber pada pemikiran yang rasional, kemampuan menilai situasi, masalah dan keterbatasan individu sesuai dengan kenyataan sebenarnya.

Sawrey dan Telford (1968, h. 25-27) mengungkapkan aspek-aspek penyesuaian diri yaitu :

- a. Kesadaran selektif

Penyesuaian diri yang baik membutuhkan kemampuan diri individu untuk melakukan seleksi. Kemampuan untuk melakukan seleksi didasarkan pada pengalaman-pengalaman dan hasil belajar.

- b. Kemampuan toleransi

Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan mampu menerima kehadiran individu lain dan menganggap individu tersebut apa adanya. Penyesuaian diri yang baik juga terlihat dari kemampuan menerima nilai hidup dan kode moral orang lain yang bertentangan dengan nilai hidup dan kode moral pribadi, serta mampu mengembangkannya dengan baik.

c. Integritas kepribadian

Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik tidak merasa takut terhadap kehadiran individu lain, merasa aman dan tidak panik walau menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan.

d. Harga diri

Pandangan dan keyakinan individu merupakan gambaran yang menunjukkan tentang kehidupan yang dijalani oleh individu.

e. Aktualisasi diri

Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik selalu menyadari potensi-potensi yang dimiliki secara positif, konstruktif dan realistis dan berusaha untuk mengembangkan potensinya sebagai aktualisasi diri.

Runyon dan Haber (1984, h. 10-19) menyebutkan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan individu memiliki lima aspek sebagai berikut :

a. Persepsi terhadap realitas

Individu mengubah persepsinya tentang kenyataan hidup dan menginterpretasikannya, sehingga mampu menentukan tujuan yang realistis sesuai dengan kemampuannya serta mampu mengenali konsekuensi dan tindakannya agar dapat menuntun pada perilaku yang sesuai.

b. Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan

Mempunyai kemampuan mengatasi stres dan kecemasan berarti individu mampu mengatasi masalah-masalah yang timbul dalam hidup dan mampu menerima kegagalan yang dialami.

c. Gambaran diri yang positif

Gambaran diri yang positif berkaitan dengan penilaian individu tentang dirinya sendiri. Individu mempunyai gambaran diri yang positif baik melalui penilaian pribadi maupun melalui penilaian orang lain, sehingga individu dapat merasakan kenyamanan psikologis.

d. Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik

Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik berarti individu memiliki ekspresi emosi dan kontrol emosi yang baik.

e. Hubungan interpersonal yang baik

Memiliki hubungan interpersonal yang baik berkaitan dengan hakekat individu sebagai makhluk sosial, yang sejak lahir tergantung pada orang lain. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu membentuk hubungan dengan cara yang berkualitas dan bermanfaat.

Aspek-aspek penyesuaian diri dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek penyesuaian diri menurut Runyon dan Haber, yaitu persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, dan memiliki hubungan interpersonal yang baik. Penulis menggunakan aspek-aspek penyesuaian diri dari Runyon dan Haber, karena menurut penulis aspek-aspek tersebut lebih sesuai untuk mengukur penyesuaian diri subjek dalam penelitian ini.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri

Sawrey dan Telford (1968, h. 16) mengemukakan bahwa penyesuaian bervariasi sifatnya, apakah sesuai atau tidak dengan keinginan sosial, sesuai atau

tidak dengan keinginan personal, menunjukkan konformitas sosial atau tidak, dan atau kombinasi dari beberapa sifat di atas. Sawrey dan Telford lebih jauh lagi mengemukakan bahwa penyesuaian yang dilakukan tergantung pada sejumlah faktor yaitu pengalaman terdahulu, sumber frustrasi, kekuatan motivasi, dan kemampuan individu untuk menanggulangi masalah.

Menurut Schneiders (1964, h. 122) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah :

a. Keadaan fisik

Kondisi fisik individu merupakan faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, sebab keadaan sistem-sistem tubuh yang baik merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik. Adanya cacat fisik dan penyakit kronis akan melatarbelakangi adanya hambatan pada individu dalam melaksanakan penyesuaian diri.

b. Perkembangan dan kematangan

Bentuk-bentuk penyesuaian diri individu berbeda pada setiap tahap perkembangan. Sejalan dengan perkembangannya, individu meninggalkan tingkah laku infantil dalam merespon lingkungan. Hal tersebut bukan karena proses pembelajaran semata, melainkan karena individu menjadi lebih matang. Kematangan individu dalam segi intelektual, sosial, moral, dan emosi mempengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri.

c. Keadaan psikologis

Keadaan mental yang sehat merupakan syarat bagi tercapainya penyesuaian diri yang baik, sehingga dapat dikatakan bahwa adanya frustrasi,

kecemasan dan cacat mental akan dapat melatarbelakangi adanya hambatan dalam penyesuaian diri. Keadaan mental yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungannya. Variabel yang termasuk dalam keadaan psikologis di antaranya adalah pengalaman, pendidikan, konsep diri, dan keyakinan diri.

d. Keadaan lingkungan

Keadaan lingkungan yang baik, damai, tentram, aman, penuh penerimaan dan pengertian, serta mampu memberikan perlindungan kepada anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri. Sebaliknya apabila individu tinggal di lingkungan yang tidak tentram, tidak damai, dan tidak aman, maka individu tersebut akan mengalami gangguan dalam melakukan proses penyesuaian diri. Keadaan lingkungan yang dimaksud meliputi sekolah, rumah, dan keluarga.

Sekolah bukan hanya memberikan pendidikan bagi individu dalam segi intelektual, tetapi juga dalam aspek sosial dan moral yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Sekolah juga berpengaruh dalam pembentukan minat, keyakinan, sikap dan nilai-nilai yang menjadi dasar penyesuaian diri yang baik (Schneiders, 1964, h. 157).

Keadaan keluarga memegang peranan penting pada individu dalam melakukan penyesuaian diri. Susunan individu dalam keluarga, banyaknya anggota keluarga, peran sosial individu serta pola hubungan orang tua dan anak dapat mempengaruhi individu dalam melakukan penyesuaian diri. Keluarga dengan jumlah anggota yang banyak mengharuskan anggota untuk

menyesuaikan perilakunya dengan harapan dan hak anggota keluarga yang lain. Situasi tersebut dapat mempermudah penyesuaian diri, proses belajar, dan sosialisasi atau justru memunculkan persaingan, kecemburuan, dan agresi.

Setiap individu dalam keluarga memainkan peran sosial sesuai dengan harapan dan sikap anggota keluarga yang lain. Orang tua memiliki sikap dan harapan supaya anak berperan sesuai dengan jenis kelamin dan usianya. Sikap dan harapan orang tua yang realistis dapat membantu remaja mencapai kedewasaannya sehingga remaja dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan dan tanggung jawab. Sikap orang tua yang overprotektif atau kurang peduli akan menghasilkan remaja yang kurang mampu menyesuaikan diri.

Hubungan anak dengan orang tua dapat mempengaruhi penyesuaian diri. Penerimaan orang tua terhadap remaja memberikan penghargaan, rasa aman, kepercayaan diri, afeksi pada remaja yang mendukung penyesuaian diri dan stabilitas mental. Sebaliknya, penolakan orang tua menimbulkan permusuhan dan kenakalan remaja. Identifikasi anak pada orang tua juga mempengaruhi penyesuaian diri. Apabila orang tua merupakan model yang baik, identifikasi akan menghasilkan pengaruh yang baik terhadap penyesuaian diri.

e. Tingkat religiusitas dan kebudayaan

Religiusitas merupakan faktor yang memberikan suasana psikologis yang dapat digunakan untuk mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan psikis lain. Religiusitas memberi nilai dan keyakinan sehingga individu memiliki arti, tujuan, dan stabilitas hidup yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya (Schneiders, 1964, h.

161). Kebudayaan pada suatu masyarakat merupakan suatu faktor yang membentuk watak dan tingkah laku individu untuk menyesuaikan diri dengan baik atau justru membentuk individu yang sulit menyesuaikan diri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri meliputi keadaan fisik, perkembangan dan kematangan, psikologis, lingkungan, serta religiusitas dan kebudayaan.

B. Keyakinan Diri Akademik

1. Pengertian Keyakinan Diri Akademik

Keyakinan diri merupakan salah satu kemampuan pengaturan diri individu. Konsep keyakinan diri pertama kali dikemukakan oleh Bandura. Keyakinan diri mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu (Bandura, 1986, h. 391). Pervin memberikan pandangan yang memperkuat pernyataan Bandura di atas. Pervin menyatakan bahwa keyakinan diri adalah kemampuan yang dirasakan untuk membentuk perilaku yang relevan pada tugas atau situasi yang khusus (Pervin, 1984 dikutip oleh Smet, 1994, h. 189-190).

Pandangan para ahli tersebut memiliki persamaan dalam memberikan batasan mengenai keyakinan diri. Dapat disimpulkan bahwa keyakinan diri adalah perasaan individu mengenai kemampuan dirinya untuk membentuk perilaku yang relevan dalam situasi-situasi khusus yang mungkin tidak dapat diramalkan dan mungkin menimbulkan stres.

Keyakinan diri yang dimiliki individu berkaitan dengan tugas yang spesifik (Bandura, 1997, h. 56), di antaranya dalam bidang akademik. Akademik dalam kamus ilmiah populer berarti keilmuan, tentang pengajaran di perguruan tinggi, bersifat ilmu pengetahuan, berteori, tidak praktis (Partanto & Barry, 1994, h. 15).

Keyakinan diri akademik adalah keyakinan yang dirasakan individu mengenai kemampuannya dalam mengerjakan tugas-tugas keilmuan untuk membentuk perilaku yang relevan.

1. Dimensi Keyakinan Diri Akademik

Bandura (1997, h. 42-43) mengemukakan bahwa keyakinan diri individu dapat dilihat dari tiga dimensi, yaitu :

a. Tingkat (*level*)

Keyakinan diri individu dalam mengerjakan suatu tugas berbeda dalam tingkat kesulitan tugas. Individu memiliki keyakinan diri yang tinggi pada tugas yang mudah dan sederhana, atau juga pada tugas-tugas yang rumit dan membutuhkan kompetensi yang tinggi. Individu yang memiliki keyakinan diri yang tinggi cenderung memilih tugas yang tingkat kesukarannya sesuai dengan kemampuannya.

b. Keluasan (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan. Individu dapat menyatakan dirinya memiliki keyakinan diri pada aktivitas yang luas, atau terbatas pada fungsi domain tertentu saja. Individu dengan keyakinan diri yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas. Individu yang memiliki

keyakinan diri yang rendah hanya menguasai sedikit bidang yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas.

c. Kekuatan (*strength*)

Dimensi yang ketiga ini lebih menekankan pada tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya. Keyakinan diri bahwa tindakan yang dilakukan akan memberikan hasil sesuai yang diharapkan individu menjadi dasar dirinya melakukan usaha yang keras, bahkan ketika menemui hambatan sekalipun.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa keyakinan diri akademik mencakup dimensi tingkat (*level*), keluasan (*generality*) dan kekuatan (*strength*).

2. Sumber-Sumber Keyakinan Diri Akademik

Bandura (1986, h. 399-401) menjelaskan bahwa keyakinan diri individu didasarkan pada empat hal, yaitu:

a. Pengalaman akan kesuksesan

Pengalaman akan kesuksesan adalah sumber yang paling besar pengaruhnya terhadap keyakinan diri individu karena didasarkan pada pengalaman otentik. Pengalaman akan kesuksesan menyebabkan keyakinan diri individu meningkat, sementara kegagalan yang berulang mengakibatkan menurunnya keyakinan diri, khususnya jika kegagalan terjadi ketika keyakinan diri individu belum benar-benar terbentuk secara kuat. Kegagalan juga dapat menurunkan keyakinan diri individu jika kegagalan tersebut tidak merefleksikan kurangnya usaha atau pengaruh dari keadaan luar.

b. Pengalaman individu lain

Individu tidak bergantung pada pengalamannya sendiri tentang kegagalan dan kesuksesan sebagai sumber keyakinan dirinya. Keyakinan diri juga dipengaruhi oleh pengalaman individu lain. Pengamatan individu akan keberhasilan individu lain dalam bidang tertentu akan meningkatkan keyakinan diri individu tersebut pada bidang yang sama. Individu melakukan persuasi terhadap dirinya dengan mengatakan jika individu lain dapat melakukannya dengan sukses, maka individu tersebut juga memiliki kemampuan untuk melakukannya dengan baik. Pengamatan individu terhadap kegagalan yang dialami individu lain meskipun telah melakukan banyak usaha menurunkan penilaian individu terhadap kemampuannya sendiri dan mengurangi usaha individu untuk mencapai kesuksesan. Ada dua keadaan yang memungkinkan keyakinan diri individu mudah dipengaruhi oleh pengalaman individu lain, yaitu kurangnya pemahaman individu tentang kemampuan orang lain dan kurangnya pemahaman individu akan kemampuannya sendiri.

c. Persuasi verbal

Persuasi verbal dipergunakan untuk meyakinkan individu bahwa individu memiliki kemampuan yang memungkinkan individu untuk meraih apa yang diinginkan.

d. Keadaan fisiologis

Penilaian individu akan kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas sebagian dipengaruhi oleh keadaan fisiologis. Gejolak emosi dan keadaan

fisiologis yang dialami individu memberikan suatu isyarat terjadinya suatu hal yang tidak diinginkan sehingga situasi yang menekan cenderung dihindari. Informasi dari keadaan fisik seperti jantung berdebar, keringat dingin, dan gemetar menjadi isyarat bagi individu bahwa situasi yang dihadapinya berada di atas kemampuannya.

Berdasarkan penjelasan Bandura di atas, keyakinan diri akademik bersumber pada prestasi akademik individu, pengalaman individu lain dalam bidang akademik, persuasi verbal akan kemampuan akademik individu, serta keadaan fisiologis individu ketika berhadapan dengan tugas atau tuntutan akademik.

3. Pengaruh Keyakinan Diri Akademik

Menurut Bandura keyakinan diri individu bukan sekedar prediksi tentang tindakan yang akan dilakukan oleh individu di masa yang akan datang. Keyakinan individu akan kemampuannya merupakan determinan tentang bagaimana individu bertindak, pola pemikiran, dan reaksi emosional yang dialami dalam situasi tertentu (1986, h. 393-395). Pervin memiliki pendapat senada dengan Bandura. Pervin (1997, h. 412-414) mengemukakan bahwa keyakinan diri dapat berpengaruh terhadap seleksi, usaha dan ketekunan, emosi dan *coping*.

a. Pemilihan tindakan

Dalam kehidupan sehari-hari individu harus membuat keputusan setiap saat mengenai apa yang harus dilakukan dan seberapa lama individu melakukan tindakan tersebut. Keputusan yang dibuat sebagian dipengaruhi oleh keyakinan diri individu. Individu akan menghindari tugas atau situasi yang diyakini di luar kemampuan individu, sebaliknya individu akan

mengerjakan aktivitas yang diyakini mampu untuk diatasi (Bandura, 1986, h. 394). Individu yang memiliki keyakinan diri yang tinggi akan cenderung memilih tugas yang lebih sukar dan mengandung tantangan dari pada individu yang memiliki keyakinan diri yang rendah (Pervin, 1997, h. 412).

b. Usaha dan ketekunan

Keyakinan diri juga menentukan seberapa banyak usaha yang dilakukan individu dan seberapa lama individu akan tekun ketika menghadapi hambatan dan pengalaman yang kurang menyenangkan. Individu yang memiliki keyakinan diri yang kuat lebih giat, bersemangat, dan tekun dalam usaha yang dilakukannya untuk menguasai tantangan. Individu yang tidak yakin dengan kemampuannya mengurangi usahanya atau bahkan menyerah ketika menghadapi hambatan (Bandura, 1986, h. 394).

c. Pola pemikiran dan reaksi emosional

Penilaian individu akan kemampuannya juga mempengaruhi pola pemikiran dan reaksi emosional. Individu yang merasa tidak yakin akan kemampuannya mengatasi tuntutan lingkungan akan mempersepsikan kesukaran lebih hebat daripada yang sesungguhnya. Individu yang memiliki keyakinan diri yang kuat akan kemampuannya melakukan usaha untuk memenuhi tuntutan lingkungan, sekalipun menghadapi hambatan (Bandura 1986, h. 394). Keyakinan diri juga membentuk pemikiran tentang sebab-akibat (Collins, 1982 dalam Bandura 1986, h. 395). Ketika mencari penyelesaian masalah, individu dengan keyakinan diri tinggi cenderung mengatribusikan kegagalannya pada kurangnya usaha, sementara individu dengan kemampuan

yang sama tetapi keyakinan diri lebih rendah menganggap kegagalan tersebut berasal dari kurangnya kemampuan. Individu yang memiliki keyakinan diri yang tinggi memiliki suasana hati yang lebih baik, seperti rendahnya tingkat kecemasan atau depresi ketika mengerjakan tugas daripada individu yang keyakinan dirinya rendah (Pervin, 1997, h. 413).

d. Strategi penanggulangan masalah (*coping*)

Keyakinan diri yang dimiliki individu mempengaruhi bagaimana *coping* yang dilakukan individu ketika menghadapi masalah. Individu dengan tingkat keyakinan diri yang tinggi lebih mampu untuk mengatasi stres dan ketidakpuasan dalam dirinya daripada individu dengan tingkat keyakinan diri yang rendah (Pervin, 1997, h. 414).

Bandura (1997, h. 216) mengemukakan bahwa keyakinan diri akademik berpengaruh terhadap pencapaian prestasi akademik. Individu yang memiliki keyakinan diri akademik yang tinggi mau menerima tugas-tugas akademik yang diberikan kepadanya, mengerahkan usaha untuk mengerjakan tugas dan lebih tekun sehingga individu dapat mencapai prestasi akademik yang tinggi. Berbagai penelitian memberikan bukti yang mendukung pernyataan tersebut. Penelitian Shell, Murphy, dan Bruning (1989, h. 95) yang dilakukan pada 153 subjek di Midwestern State University menunjukkan bahwa keyakinan diri merupakan prediktor yang kuat bagi prestasi siswa dalam menulis dan membaca. Penelitian yang lain dikemukakan Pietsch, Walker, dan Champman (2003, h. 596-597) yang menunjukkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara keyakinan diri

dengan performa matematika. Penelitian ini melibatkan 415 siswa sekolah menengah atas di Sidney Australia.

Prestasi yang dimiliki individu sebagai pengaruh keyakinan diri akademiknya membentuk konsep diri akademik yang positif. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Marsh, Smith, dan Barnes (1985, h. 145). Penelitian yang melibatkan 559 siswa kelas lima Catholic School di Sydney Australia ini menunjukkan bahwa prestasi matematika (*mathematic achievement*) berhubungan positif secara signifikan dengan konsep diri matematika, dan prestasi membaca (*reading achievement*) berhubungan positif secara signifikan dengan konsep diri membaca. Hasil penelitian ini didukung juga oleh Marsh dan Yeung (1997, h. 49-50) yang melakukan penelitian serupa. Marsh dan Yeung meneliti hubungan antara prestasi akademik dengan konsep diri akademik pada 603 siswa Catholic Boys' School di Metropolitan Sydney. Penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa prestasi matematika (*mathematic achievement*) berhubungan positif secara signifikan dengan konsep diri matematika.

4. Proses-proses keyakinan diri akademik

Bandura (1997, h. 116-159) menguraikan proses psikologis keyakinan diri dalam mempengaruhi fungsi manusia. Berkaitan dengan keyakinan diri akademik, maka proses-proses tersebut dapat dijelaskan melalui cara-cara dibawah ini :

a. Proses kognitif

Dalam melakukan tugas akademiknya, individu menetapkan tujuan dan sasaran perilaku sehingga individu dapat merumuskan tindakan yang tepat

untuk mencapai tujuan tersebut. Penetapan sasaran pribadi tersebut dipengaruhi oleh penilaian individu akan kemampuan akademiknya.

Fungsi kognitif memungkinkan individu untuk memprediksi kejadian-kejadian sehari-hari yang akan berakibat pada masa depan. Asumsi yang timbul pada aspek kognitif ini adalah semakin efektif kemampuan individu dalam analisis dan dalam berlatih mengungkapkan ide-ide atau gagasan-gagasan pribadi, maka akan mendukung individu bertindak dengan tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Individu akan meramalkan kejadian dan mengembangkan cara untuk mengontrol kejadian yang mempengaruhi hidupnya. Keahlian ini membutuhkan proses kognitif yang efektif dari berbagai macam informasi.

b. Proses motivasi

Motivasi individu timbul melalui pemikiran optimis dari dalam dirinya untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan. Individu berusaha memotivasi diri dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan, merencanakan tindakan yang akan direalisasikan. Terdapat beberapa macam motivasi kognitif yang dibangun dari beberapa teori yaitu atribusi penyebab yang berasal dari teori atribusi dan pengharapan akan hasil yang terbentuk dari teori nilai-pengharapan.

Keyakinan diri mempengaruhi atribusi penyebab, dimana individu yang memiliki keyakinan diri akademik yang tinggi menilai kegagalannya dalam mengerjakan tugas akademik disebabkan oleh kurangnya usaha, sedangkan

individu dengan keyakinan diri yang rendah menilai kegagalannya disebabkan oleh kurangnya kemampuan.

Teori nilai-pengharapan memandang bahwa motivasi diatur oleh pengharapan akan hasil (*outcome expectation*) dan nilai hasil (*outcome value*) tersebut. *Outcome expectation* merupakan suatu perkiraan bahwa perilaku atau tindakan tertentu akan menyebabkan akibat yang khusus bagi individu. Hal tersebut mengandung keyakinan tentang sejauhmana perilaku tertentu akan menimbulkan konsekuensi tertentu. *Outcome value* adalah nilai yang mempunyai arti dari konsekuensi-konsekuensi yang terjadi bila suatu perilaku dilakukan. Individu harus memiliki *outcome value* yang tinggi untuk mendukung *outcome expectation*.

Pentingnya keyakinan diri dalam mempengaruhi motivasi tampak dalam penelitian di Texas pada tahun 1999. Penelitian tersebut mengambil sampel 80 mahasiswa S2. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki keyakinan diri yang tinggi memiliki motivasi yang lebih tinggi ketika mendapat umpan balik yang negatif. Motivasi yang tinggi ini tercermin dalam pola pikir individu yang lebih positif yang mendorong individu tersebut untuk cenderung menolak umpan balik negatif. Hal ini berbeda pada individu dengan keyakinan diri yang rendah. Mereka memiliki motivasi yang lebih rendah dan cenderung menerima umpan balik negatif tersebut. Fenomena ini terjadi karena individu dengan keyakinan diri yang tinggi meragukan umpan balik yang negatif tersebut dan berusaha membuktikan bahwa umpan balik tersebut tidak akurat. Sedangkan individu yang memiliki keyakinan diri yang

rendah menganggap umpan balik negatif tersebut benar dan tidak melakukan usaha untuk mengubahnya. (Nease, dkk, 1999, h. 811). Reaksi tersebut merupakan bukti bahwa keyakinan diri mempengaruhi motivasi individu.

c. Proses afeksi

Afeksi terjadi secara alami dalam diri individu dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditujukan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola-pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan.

Proses afeksi berkaitan dengan kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. McAuley, Talbot dan Martinez (1999, h. 288) mengadakan penelitian tentang hubungan keyakinan diri dengan respon afeksi di Illinois dengan sampel 46 wanita. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa wanita yang memiliki keyakinan diri yang tinggi memiliki perasaan yang lebih positif, stres yang lebih rendah dan merasakan *fatigue* yang lebih rendah, bila dibandingkan dengan wanita yang memiliki keyakinan diri yang rendah.

Kepercayaan individu terhadap kemampuan akademik mempengaruhi tingkat stres dan depresi yang dialami ketika menghadapi tugas yang sulit atau bersifat mengancam. Individu yang yakin dirinya mampu mengontrol ancaman tidak akan membangkitkan pola pikir yang mengganggu. Individu yang tidak percaya akan kemampuan akademik yang dimiliki akan mengalami kecemasan karena tidak mampu mengelola ancaman tersebut.

d. Proses seleksi

Proses seleksi berkaitan dengan kemampuan individu untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Ketidakmampuan individu dalam melakukan seleksi tingkah laku membuat individu tidak percaya diri, bingung, dan mudah menyerah ketika menghadapi masalah atau situasi sulit. Keyakinan diri akademik dapat membentuk hidup individu melalui pemilihan tipe aktivitas dan lingkungan. Individu akan mampu melaksanakan aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang diyakini mampu menanganinya. Individu akan memelihara kompetensi, minat, hubungan sosial atas pilihan yang ditentukan.

B. Hubungan antara Keyakinan Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri

Siswa tahun pertama sekolah asrama dihadapkan pada perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan sekolah asrama. Tuntutan-tuntutan tersebut adalah tuntutan akan kemandirian, tanggung jawab, dan tuntutan akademik. Sedangkan perubahan yang dialami siswa adalah perubahan tempat tinggal, perubahan ritme kegiatan harian, berada bersama dengan orang-orang baru, dan perubahan lain sebagai akibat jauh dari orang tua. Tuntutan dan perubahan yang harus dialami siswa tahun pertama sekolah asrama seringkali menimbulkan stres, sehingga dibutuhkan penyesuaian diri.

Penyesuaian diri adalah suatu kemampuan dalam memberikan respon baik mental maupun tingkah laku untuk mencapai keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan dari lingkungan sehingga dapat memenuhi

kebutuhannya (Schneiders, 1964, h. 51). Penyesuaian diri merupakan proses yang terus berlangsung dalam kehidupan individu (Runyon dan Haber, 1984, h. 10). Situasi dalam kehidupan selalu berubah. Siswa yang mampu menghadapi lingkungan yang senantiasa berubah dikatakan memiliki penyesuaian diri yang efektif. Penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya adalah kondisi psikologis. Banyak variabel-variabel yang terkait dalam kondisi psikologis, salah satunya adalah keyakinan diri akademik.

Keyakinan diri akademik adalah keyakinan siswa akan kemampuannya dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Keyakinan diri akademik merupakan atribut internal yang dimiliki siswa yang dapat memotivasi dan mengarahkan perilaku untuk mencapai tujuannya. Keyakinan diri akademik siswa menjadi salah satu moderator atau penengah antara tujuan yang telah ditetapkan dengan sasaran perilaku, di samping moderator yang lain yaitu kemungkinan hasil dari perilaku (*outcome expectancy*) dan nilai hasil (*outcome value*). Keyakinan diri akademik mempengaruhi siswa dalam pemilihan tindakan, usaha dan ketekunan, pola pemikiran dan reaksi emosional, serta *coping* yang dilakukan siswa dalam mengerjakan tugas-tugas akademiknya.

Siswa yang mempunyai keyakinan yang tinggi bahwa dirinya mampu mengerjakan tugas akademik, akan menerima tugas yang dibebankan kepadanya dan berusaha mengerjakan tugas tersebut dengan baik dan dengan suasana hati yang baik. Ketika menemui hambatan, siswa dengan keyakinan diri yang tinggi akan berusaha lebih tekun dan gigih. Apabila mengalami kegagalan, siswa dengan

keyakinan diri akademik yang tinggi akan mengatribusikan kegagalan yang dialaminya pada kurangnya usaha, sehingga siswa tersebut semakin terpacu untuk meningkatkan usahanya. Usaha dan ketekunan yang dimiliki tersebut didasari adanya kepercayaan bahwa apa yang dikerjakan akan memberikan hasil seperti yang diharapkannya.

Siswa yang tidak yakin akan kemampuannya dalam mengerjakan tugas akademik cenderung menghindari tugas-tugas akademik yang dirasanya berat dan di luar batas kemampuannya. Siswa dengan keyakinan diri yang rendah tersebut cenderung mengurangi usaha dan mudah menyerah ketika menemui rintangan. Kegagalan yang dialami siswa diatribusikan pada kurangnya kemampuan yang dimilikinya, sehingga pasrah pada keterbatasan yang dirasakannya.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa keyakinan diri akademik mempengaruhi bagaimana individu mengerjakan tugas akademik yang dibebankan padanya melalui beberapa cara. Pemilihan tindakan, usaha, ketekunan dan reaksi emosional dalam pengerjaan tugas akademik menentukan keberhasilan pencapaian prestasi siswa. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Shell, Murphy, dan Bruning (1989) serta Pietsch, Walker, dan Champman (2003) yang menyebutkan hubungan antara keyakinan diri akademik dengan prestasi siswa. Siswa yang memiliki keyakinan diri akademik yang baik mencapai prestasi yang lebih baik, karena siswa tersebut memotivasi dan mengarahkan perilakunya untuk mengerjakan tugas akademik sebaik mungkin.

Pencapaian prestasi akademik yang tinggi dapat diartikan sebagai pengalaman akan kesuksesan yang penting dan berharga bagi individu.

Kemampuan akademik dan prestasi siswa dapat membentuk gambaran diri akademik yang positif bagi siswa (Marsh, Smith, dan Barnes, 1985) Marsh dan Yeung, 1997). Konsep diri positif tersebut bersumber dari penilaian individu terhadap dirinya sendiri dan penilaian orang lain terhadap individu. Konsep diri yang positif merupakan salah satu aspek penyesuaian diri individu (Runyon dan Haber, 1984, h. 15), disamping itu individu yang memiliki prestasi akademik yang menonjol lebih diterima oleh lingkungannya sehingga mempermudah individu dalam proses penyesuaian diri.

Uraian di atas mengarah pada kesimpulan bahwa keyakinan diri akademik berpengaruh pada penyesuaian diri siswa, dengan prestasi sebagai perantaranya.

C. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara keyakinan diri akademik dengan penyesuaian diri siswa sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan. Semakin tinggi keyakinan diri akademik individu, maka semakin baik penyesuaian dirinya. Sebaliknya, semakin rendah keyakinan diri akademik individu, maka semakin buruk penyesuaian dirinya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel yang hendak diungkap dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel kriterium: Penyesuaian diri
2. Variabel prediktor: Keyakinan diri akademik

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Penyesuaian diri

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi perubahan yang terjadi dalam hidupnya untuk mempertemukan tuntutan diri dan lingkungan agar tercapai keadaan atau tujuan yang diharapkan oleh diri sendiri dan lingkungan. Penyesuaian diri diungkap dengan skala penyesuaian diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri menurut Runyon dan Haber (1984), yaitu persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, dan memiliki hubungan interpersonal yang baik.

2. Keyakinan diri akademik

Keyakinan diri akademik adalah perasaan subjek akan kemampuannya dalam mengerjakan tugas akademiknya sehingga akhirnya dapat membentuk perilaku yang sesuai dan memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Tugas akademik yang dimaksud adalah berbagai beban tugas siswa dalam mata pelajaran

yang diberikan pada siswa sekolah menengah atas kelas X. Keyakinan diri akademik diungkap dengan skala keyakinan diri akademik yang disusun berdasarkan dimensi-dimensi keyakinan diri menurut Bandura (1997), yaitu tingkat kesukaran (*level*), penguasaan materi (*generality*), dan kekuatan (*strength*).

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi didefinisikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2005, h. 55). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa tahun pertama (kelas X) SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 143 orang.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Setiap individu dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi subjek penelitian.

D. Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode skala, wawancara, dan dokumentasi. Skala psikologis yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah dua skala, yaitu skala penyesuaian diri dan skala keyakinan diri akademik. Kedua skala ini menggunakan skala model Likert dengan empat pilihan respon, yaitu SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), dan STS (sangat tidak sesuai). Respon dari item *favourable* akan memiliki bobot nilai empat untuk

respon sangat sesuai, tiga untuk respon sesuai, dua untuk respon tidak sesuai, dan satu untuk respon sangat tidak sesuai. Respon dari item *unfavourable* akan memiliki bobot nilai satu untuk respon sangat sesuai, dua untuk respon sesuai, tiga untuk respon tidak sesuai dan empat untuk respon sangat tidak sesuai.

1. Skala penyesuaian diri

Skala penyesuaian diri disusun berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri menurut Runyon dan Haber (1984, h. 10-19) yaitu :

a. Persepsi terhadap realitas

Individu mengubah persepsinya tentang kenyataan hidup dan menginterpretasikannya, sehingga mampu menentukan tujuan yang realistis sesuai dengan kemampuannya serta mampu mengenali konsekuensi dan tindakannya agar dapat menuntun pada perilaku yang sesuai.

b. Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan

Individu mampu mengatasi masalah-masalah yang timbul dalam hidup dan mampu menerima kegagalan yang dialami.

c. Gambaran diri yang positif

Individu mempunyai gambaran diri yang positif baik melalui penilaian pribadi maupun melalui penilaian orang lain, sehingga individu dapat merasakan kenyamanan psikologis.

d. Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik

Individu dapat mengekspresikan emosi dengan baik dan mampu melakukan kontrol emosi yang baik.

e. Hubungan interpersonal yang baik

Individu mampu membentuk hubungan dengan orang lain, dengan cara yang berkualitas dan bermanfaat.

Blue print dan sebaran aitem uji coba Skala Penyesuaian Diri dapat dilihat pada tabel 1 dan tabel 2 berikut ini :

Tabel 1
***Blue Print* Skala Penyesuaian Diri**

| No | Aspek | Aitem Favorabel | Aitem Unfavorabel | Jumlah | Bobot |
|--------------|---|-----------------|-------------------|-----------|-------------|
| 1 | Persepsi terhadap realitas | 5 | 5 | 10 | 20% |
| 2 | Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan | 5 | 5 | 10 | 20% |
| 3 | Gambaran diri yang positif | 5 | 5 | 10 | 20% |
| 4 | Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik | 5 | 5 | 10 | 20% |
| 5 | Memiliki hubungan interpersonal yang baik | 5 | 5 | 10 | 20% |
| Total | | 25 | 25 | 50 | 100% |

Tabel 2
Sebaran Aitem Uji Coba Skala Penyesuaian Diri

| No | Aspek | Indikator Perilaku | F Nomor Aitem | UF Nomor Aitem | Jumlah |
|--------|---|---|---------------------|----------------------|--------|
| 1 | Persepsi terhadap realitas | Menentukan tujuan yang realistis sesuai dengan kemampuan | 1, 11, 21 | 6, 16, | 10 |
| | | Mengenali konsekuensi tindakannya sehingga dapat menuntun pada perilaku yang sesuai | 31, 41 | 26, 36, 46 | |
| 2 | Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan | Mampu mengatasi masalah yang timbul | 7, 17, | 2, 12, 22 | 10 |
| | | Mampu menerima kegagalan yang dialami | 27, 37, 47 | 32, 42 | |
| 3 | Gambaran diri yang positif | Gambaran diri positif melalui penilaian pribadi | 3, 13, | 8, 18, 28 | 10 |
| | | Gambaran diri positif melalui penilaian orang lain | 23, 33, 43 | 38, 48 | |
| 4 | Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik | Ekspresi emosi yang baik | 9, 19, 29 | 4, 14 | 10 |
| | | Kontrol emosi yang baik | 39, 49 | 24, 34, 44 | |
| 5 | Memiliki hubungan interpersonal yang baik | Mampu membentuk hubungan dengan cara yang berkualitas dan bermanfaat | 5, 15, 25, 35, 45 | 10, 20, 30, 40, 50 | 10 |
| Jumlah | | | 25 | 25 | 50 |

Keterangan:

F : favorable

UF : unfavorable

2. Skala keyakinan diri akademik

Skala keyakinan diri akademik disusun berdasarkan dimensi keyakinan diri menurut Bandura (1997, h. 42-43), yaitu :

a. Tingkat kesulitan (*level*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi individu. Individu dengan keyakinan diri yang tinggi akan menganalisis tingkat kesulitan tugas yang dicoba dan menghindari tugas di luar batas kemampuannya. Individu dengan keyakinan diri akademik yang tinggi akan menganalisa tugas-tugas akademik sebagai tugas yang masih dalam batas kemampuannya.

b. Penguasaan terhadap materi (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tugas yang dihadapi individu. Individu dengan keyakinan diri akademik yang tinggi akan ditandai dengan pengharapan untuk dapat menyelesaikan seluruh tugas akademiknya secara penuh.

c. Tingkat kekuatan (*strength*)

Tingkat kekuatan menggambarkan kemantapan keyakinan individu terhadap kemampuannya. Siswa yang memiliki keyakinan diri akademik yang tinggi akan memiliki keyakinan yang mantap sehingga pantang menyerah dan ulet dalam meningkatkan usahanya dan berani menghadapi rintangan (Bandura, 1986).

Tabel 3
Blue Print Skala Keyakinan Diri Akademik

| No | Dimensi | Aitem Favorabel | Aitem Unfavorabel | Jumlah | Bobot |
|--------------|--|-----------------|-------------------|-----------|-------------|
| 1 | Tingkat (<i>level</i>) | 8 | 8 | 16 | 33,33% |
| 2 | Penguasaan terhadap materi (<i>generality</i>) | 8 | 8 | 16 | 33,33% |
| 3 | Kekuatan (<i>strength</i>) | 8 | 8 | 16 | 33,33% |
| Total | | 24 | 24 | 48 | 100% |

Tabel 4
Sebaran Aitem Skala Keyakinan Diri Akademik untuk Uji Coba

| No | Dimensi | Komponen | F | UF | Jumlah |
|---------------|---|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------|
| | | | Nomor Aitem | Nomor Aitem | |
| 1 | Tingkat (<i>Level</i>) | Tingkat ketrampilan | 1 | 4, 10 | 16 |
| | | Tingkat usaha | 7 | 16, 22 | |
| | | Tingkat Ketepatan | 13, 19 | 28 | |
| | | Produktivitas | 25, 31 | 34, 40 | |
| | | Cara menghadapi ancaman | 37, 43 | 46 | |
| 2 | Penguasaan terhadap materi (<i>Generality</i>) | Derajat kesamaan aktivitas | 5, 11 | 2, 8 | 16 |
| | | Modalitas ekspresi a. Kognitif | 17 | 14 | |
| | | b. Afektif | 23 | 20, 26 | |
| | | c. Behavioral | 29, 35 | 32 | |
| | | Karakteristik individu | 41, 47 | 38, 44 | |
| 3 | Kekuatan (<i>Strength</i>) | Ketekunan | 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45 | 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48 | 16 |
| Jumlah | | | | | 48 |

Keterangan:

F : favorable

UF : unfavorable

E. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data secara statistik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear dengan satu prediktor untuk mengetahui hubungan antara variabel prediktor keyakinan diri akademik dengan variabel kriterium penyesuaian diri. Analisis data menggunakan bantuan paket statistik SPSS versi 11.5.

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Prosedur dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancah Penelitian

Sebelum melakukan penelitian mengenai hubungan antara keyakinan diri akademik dengan penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan, terlebih dahulu dilakukan orientasi kancah penelitian untuk mengetahui letak dan situasi lokasi penelitian. Sebagai langkah awal, peneliti melakukan survei awal ke lokasi SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan di Jl. Kartini No. 1 Muntilan, Magelang.

SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan adalah salah satu sekolah menengah atas di bawah pembinaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Kampus SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan sebelumnya pernah digunakan untuk mendidik calon guru SD dengan sistem asrama yang didirikan oleh Pastor Fransiskus Gregorius Yosephus van Lith, SJ pada tahun 1904. Pada tahun 1952 sekolah tersebut diserahkan kepada Kongregasi Bruder FIC, yang dalam perkembangannya menjadi SGB, SMP, dan kemudian SGA Xaverius.

Pada tahun 1966 SGA Xaverius berganti nama menjadi SPG van Lith. Tahun 1991 Pemerintah menutup semua SPG di seluruh Indonesia dan SPG van Lith berubah fungsi menjadi SMA Pangudi Luhur van Lith Berasrama dengan status disamakan berdasarkan Keputusan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah No.488/ C/ Kep/ I/ 92 tanggal 31 Desember 1992.

Visi SMA Pangudi Luhur van Lith adalah semangat yang berintikan keselamatan bagi semua orang "terutama yang menderita dan terlupakan", yang diharapkan menjadi kenyataan dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Semangat tersebut diharapkan merasuki seluruh dimensi kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara dan usaha mewujudkannya terbuka untuk bekerjasama dengan semua saudara yang berkehendak baik. Misi SMA Pangudi Luhur van Lith adalah mendampingi kaum muda dengan mendahulukan yang miskin, melalui pendidikan sekolah berasrama. Proses pendidikan tersebut memadukan unsur-unsur pendidikan formal, informal dan non formal yang mencakup segi-segi religiusitas, humanitas, sosialitas, dan intelektualitas. Pencapaiannya dilakukan dengan cara yang luwes dalam suasana persaudaraan sejati yang saling asih, asah dan asuh. Misi dan visi tersebut disimbolkan dalam semboyan Memardi Kartika Bangsa yang berarti dengan ketulusan hati ingin membentuk dan mengembangkan diri menjadi tunas-tunas bangsa yang tangguh.

Tujuan diselenggarakannya pendidikan SMA Pangudi Luhur van Lith adalah : (1) mendampingi peserta didik agar mampu mengembangkan potensi-potensinya secara optimal dalam bidang pengetahuan, keterampilan, sikap, dan nilai-nilai hidup yang diperlukan untuk siap melanjutkan ke perguruan tinggi maupun hidup di tengah masyarakat; (2) mendampingi peserta didik agar mampu terus mengembangkan diri, sehingga pada waktunya dapat menjadi pemimpin yang tangguh, berbobot, berdedikasi tinggi demi kemajuan masyarakat, bangsa, dan negara (Buku Saku Asrama Putra van Lith, 2003). Untuk mencapai tujuan

tersebut, pendidikan diselenggarakan dalam dua bidang yaitu bidang sekolah dan bidang asrama yang terpadu.

Pendidikan bidang sekolah di SMA Pangudi Luhur van Lith diselenggarakan melalui pelaksanaan kurikulum baku dan kurikulum pengembangan. Kurikulum baku adalah kurikulum yang dibakukan pemerintah sebagai kurikulum standar minimal secara nasional, yaitu Kurikulum Berbasis Kompetensi. Kurikulum baku terdiri dari 48 jam pelajaran per minggu. Kurikulum pengembangan adalah kegiatan-kegiatan terobosan pengembangan kurikulum untuk memperkaya pendidikan, pelatihan, dan pembimbingan peserta didik, yaitu berupa kelompok kegiatan intelektualitas, religiusitas, humanitas, sosialitas, keterampilan dan kepribadian. Pendidikan di sekolah diselenggarakan dengan pendekatan pribadi yang menekankan kerekanan dalam pelayanan. Pengajar SMA van Lith disebut sebagai pendamping, yang berfungsi sebagai pendamping, fasilitator, mediator, instruktur, motivator bagi peserta didik. Sementara peserta didik merupakan subjek pendidikan yang dituntut lebih aktif dan mandiri dalam kegiatan belajar mengajar.

Mulai tahun pelajaran 2004/2005 SMA Pangudi Luhur van Lith menerapkan sistem baru dalam proses belajar mengajar yaitu *moving class*. Setiap guru dan mata pelajaran mempunyai ruang kelas tersendiri sehingga siswa harus bergerak menuju ruang kelas untuk belajar sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Sistem tersebut menurut Br. Suwanto, FIC merupakan perbaikan dari sistem yang lama dengan harapan dapat mengurangi kebosanan siswa, mempermudah siswa

untuk fokus pada pelajaran yang bersangkutan, dan menumbuhkan kesadaran siswa untuk mendapatkan ilmu.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan merupakan perwujudan kurikulum pengembangan yang berupa kelompok kegiatan intelektualitas, religiusitas, humanitas, sosialitas, keterampilan, dan kepribadian. Siswa SMA Pangudi Luhur van Lith diharuskan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler wajib, yaitu Wawasan Kebangsaan, Wawasan Kristianitas, Sidang Akademi, Minat Akademik dan Minat Humaniora. Sidang Akademi melatih siswa untuk menyusun dan mempresentasikan makalah atau karya ilmiah di hadapan pendamping dan siswa lain. Wawasan Kebangsaan merupakan seminar dan diskusi yang mengangkat masalah-masalah berskala nasional. Wawasan Kristianitas adalah pemberian materi pengetahuan agama Katolik kepada siswa. Minat Akademik adalah kelompok studi bidang pelajaran tertentu, yaitu fisika, kimia, biologi, matematika, bahasa Inggris, pengetahuan sosial dan seni budaya. Minat humaniora dibagi menjadi dua kelompok ekstrakurikuler, yaitu teater, pramuka dan olahraga, seperti basket, bola voli, bulu tangkis, tenis meja, sepak bola, dan bela diri. Untuk ekstrakurikuler minat akademik dan minat humaniora, siswa wajib memilih sedikitnya satu kelompok minat akademik dan satu kelompok minat humaniora sesuai dengan keinginannya. Selain ekstrakurikuler wajib, tersedia kelompok ekstrakurikuler pilihan untuk menyalurkan hobi dan bakat siswa, yaitu fotografi, jurnalistik, pecinta alam (papala), paduan suara, organ, biola, karawitan, dan band. Kurikulum pengembangan atau ekstrakurikuler

terdiri dari 12 jam tiap minggunya, sehingga total kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler adalah 60 jam per minggu.

Pendidikan bidang asrama meliputi asrama putra dan asrama putri yang berfungsi sebagai piranti pemudah demi tercapainya tujuan SMA Pangudi Luhur van Lith secara optimal. Suasana kehidupan asrama yang dipelihara dan dikembangkan adalah semangat persaudaraan sejati yang membuat warga asrama merasa aman, senang dan kerasan. Suasana tersebut akan membantu warga asrama untuk mengembangkan diri dalam segi intelektualitas, religiusitas, humanitas, dan sosialitas. Cara pendampingan:

1) Religiusitas

Jenis pelatihan : saling melayani sesama warga asrama, doa bersama per unit dan per angkatan, rosario, ibadat sabda, renungan, *completorium*, merayakan ekaristi harian, kegiatan legio maria, *lector*, Pendampingan Iman Anak (katekese), retreat, rekoleksi, dan refleksi hidup.

2) Intelektualitas

Jenis latihan : belajar mandiri dan bersama secara teratur, tutorial sebaya, *English Course*, praktik diskusi, forum asrama/ unit/ angkatan, pembukuan keuangan, kreativitas dalam acara tertentu, pendisiplinan, organisasi pengurus asrama (*self government*), bahan bacaan dari media harian, mingguan dan majalah remaja, konsultasi dengan guru mata pelajaran secara bebas di sore hari.

3) Sosialitas

Jenis pelatihan : *self government*; menciptakan kehidupan unit yang aman,

nyaman, tertib dan penuh kekeluargaan; menciptakan ruangan unit yang bersih, rapi dan indah; tugas dan tanggungjawab sebagai warga asrama; opera unit dan kampus; pelayanan penerimaan tamu dan telepon; solidaritas dengan mereka yang membutuhkan dengan sumbangan uang, pakaian, makanan dari hasil menyisihkan kebutuhan sendiri dan bersama; berbela rasa dengan warga sekitar yang terkena musibah.

4) Humanitas

Jenis pelatihan : latihan *sharing* dan dialog yang terbuka dan jujur; menghargai orang lain dengan tegur sapa yang sopan; menciptakan sikap tahu berterimakasih dan bersyukur dan mau menerima pemberian orang lain; menghargai orang apapun fungsi dan tugasnya; bersahabat dengan orang kecil; dan lain-lain.

SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan setiap tahunnya menerima 100 siswa putra dan 60 siswa putri. Seleksi penerimaan siswa melalui tahap seleksi nilai rapor; tes wawancara; tes mata pelajaran matematika, IPA, IPS, dan bahasa Inggris; tes fisik dan tes kesehatan. Selama menempuh pendidikan di SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan, siswa putra tinggal di asrama putra (Aspa van Lith) yang bangunannya dekat dengan gedung sekolah sedangkan pelajar putri tinggal di asrama putri (Aspi van Lith) yang terletak sekitar 300 meter dari gedung sekolah. Dengan demikian siswa putra dan siswa putri tinggal terpisah dan disebut warga asrama. Penyelenggaraan Asrama van Lith didampingi oleh pamong asrama. Pamong asrama di van Lith bukanlah orang awam, melainkan biarawan dan biarawati. Pamong asrama di Aspa van Lith adalah bruder dari bruderan FIC,

sedangkan di Aspi adalah suster dari susteran CB. Seorang bruder atau suster menjadi pembina dan penanggung jawab satu angkatan penghuni asrama, yaitu empat unit asrama. Aspa dan Aspi masing-masing dikepalai oleh seorang kepala asrama.

SMA Pangudi Luhur van Lith memiliki fasilitas pendukung berupa 12 unit asrama putra dan 12 unit asrama putri, dua lapangan basket, dua lapangan bola voli, ruang kelas, perpustakaan, laboratorium untuk fisika, kimia, biologi, komputer dan bahasa, ruang konseling, ruang OSIS, kapel, aula, ruang kegiatan ekstrakurikuler, taman biologi, UKS, koperasi siswa, wartel, kantin, kamar mandi, WC, dan lapangan parkir.

SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan memiliki prestasi antara lain:

- a. Juara I Lomba Karya Ilmiah Remaja tingkat kabupaten Magelang, Desember 2006 untuk bidang IPA dan IPS.
- b. Juara I Lomba Karya Ilmiah Remaja tingkat Jawa Tengah tahun 2006 untuk bidang IPS, juara harapan II untuk bidang seni budaya.
- c. Juara I dalam *Chemical Engineering Challenge and Competition* se-Jawa dan Bali di Universitas Widya Mandala Surabaya, September 2006.
- d. Juara III Olimpiade Sains Fisika, Juara II Olimpiade Sains Kimia, Juara I Olimpiade Sains Komputer, Juara I Olimpiade Sains Astronomi, Juara I Olimpiade Sains Matematika. Kejuaraan tersebut diraih dalam Olimpiade Sains SMA tingkat kabupaten Magelang, April 2006.

- e. Peringkat I Lomba Mata Pelajaran Komputer dan Peringkat III Lomba Mata Pelajaran Matematika dalam Lomba Mata Pelajaran SMA tingkat kabupaten Magelang.
- f. Juara I Lomba Paduan Suara dalam Dies Natalis Fakultas Arsitektur UNIKA Soegijapranata Semarang, Desember 2005.
- g. Juara III dan Juara Harapan I Lomba Penulisan dan Presentasi Karya Ilmiah Sejarah Pelajar tingkat SMA se-Jawa Tengah dan DIY yang diselenggarakan Jurusan Pendidikan Sejarah, FKIP Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, November 2005.
- h. Prestasi Harapan I Lomba Paduan Suara “Sebuah Perjalanan Panjang” dalam rangka Dies Natalis Universitas Sanata Dharma, November 2004.
- i. Juara I Kompetisi Situs Web Sekolah dan Pesantren se-Indonesia tahun 2004 yang diselenggarakan oleh APJII dan sekolah 2000.
- j. Juara I Lomba Situs Web Sekolah Nasional dalam rangka Hari Kebangkitan Nasional 2003 yang diselenggarakan oleh Departemen Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia.
- k. Situs web SMA Pangudi Luhur van Lith mendapatkan beberapa penghargaan, antara lain Penghargaan dari APICTA Indonesia sebagai karya terbaik dalam kategori *Secondary School Project*, November 2004; *Golden Web Award* 2001-2002; *Web Work Site Award*, Mei 2001; *Award 5 Stars Sites*, April 2001, Penghargaan Web Terbaik kategori Pendidikan dari Master Web Indonesia, Februari 2001.

Adapun pertimbangan yang mendasari pemilihan SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan antara lain:

- a. Adanya ijin dari pihak SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan untuk melakukan penelitian.
- b. SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan belum pernah digunakan sebagai kancha penelitian tentang hubungan antara keyakinan diri akademik dengan penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama.
- c. Siswa SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan memenuhi kriteria sebagai sampel dalam penelitian dan jumlahnya memadai.
- d. Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan merupakan salah satu sekolah unggulan di Indonesia. Siswa SMA Pangudi Luhur van Lith banyak mengikuti perlombaan dan meraih prestasi. Hal tersebut menarik perhatian masyarakat Indonesia untuk memilih SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan sebagai tempat pendidikan, sehingga banyak siswa berasal dari berbagai daerah di Indonesia.
- e. Adanya pertimbangan dari peneliti berdasarkan survei awal, observasi dan wawancara yaitu bahwa SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan memiliki tuntutan yang tinggi terhadap siswa dalam hal akademik, kedisiplinan, dan tanggung jawab. Data menunjukkan adanya angka *drop out* yang mengindikasikan masalah penyesuaian diri siswa terhadap tuntutan sekolah.

2. Persiapan Penelitian

Persiapan-persiapan yang dilakukan sebelum melakukan penelitian meliputi persiapan administrasi dan persiapan alat ukur.

a. Persiapan Administrasi

Persiapan administrasi dilakukan dengan mengajukan ijin permohonan survei awal dan pengambilan data penelitian kepada pihak SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan. Setelah ijin disetujui, kemudian peneliti meminta surat permohonan penelitian dari Program Studi Psikologi dengan nomor surat 1304/J07.1.16/AK/2006, tanggal 30 September 2006. Kemudian bersama pihak SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan menentukan waktu penelitian.

b. Persiapan Alat Ukur

Penyusunan alat ukur dimulai dengan penelaahan teori dan definisi yang tepat, kemudian dibuat suatu definisi operasional untuk mendapatkan penjelasan yang tepat dari variabel-variabel yang akan diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keyakinan diri akademik dengan penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan.

Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu Skala Keyakinan Diri Akademik dan Skala Penyesuaian Diri.

1. Skala Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri disusun berdasarkan aspek-aspek persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, dan memiliki hubungan interpersonal yang baik. Skala penyesuaian diri terdiri dari 50 aitem.

2. Skala Keyakinan Diri Akademik

Skala keyakinan diri akademik disusun berdasarkan dimensi-dimensi tingkat kesukaran (*level*), penguasaan materi (*generality*), kekuatan (*strength*). Skala

keyakinan diri akademik yang disusun berdasarkan dimensi-dimensi di atas terdiri dari 48 aitem.

c. Uji Coba Alat Ukur

Sebelum digunakan dalam penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji coba untuk mengetahui indeks daya beda atau indeks daya diskriminasi dari masing-masing skala dan tingkat kepercayaan alat ukurnya.

Jumlah populasi siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan adalah 143 siswa (tahun 2006/2007). Dengan menggunakan nomogram Harry King untuk menentukan ukuran sampel maka siswa yang menjadi sampel penelitian adalah 93 siswa. Tingkat kepercayaan sampel terhadap populasi yang digunakan adalah sebesar 95% (Sugiyono, 2005, h. 64). Penentuan sampel yang digunakan sebagai uji coba dilakukan secara random.

Uji coba dilakukan di asrama putra dan asrama putri SMA Pangudi Luhur van Lih Muntilan. Kedua skala diujicobakan pada 100 siswa tahun pertama yang merupakan bagian populasi penelitian. Uji coba dilakukan pada tanggal 3–4 Oktober 2006.

d. Analisis Daya Beda dan Reliabilitas Alat Ukur

Setelah dilakukan uji coba pada siswa tahun pertama, selanjutnya data mentah yang diperoleh dari uji coba tersebut ditabulasikan dan dikenai analisis uji daya beda aitem dan reliabilitas alat ukur. Hasil uji coba dianalisis berdasarkan nilai koefisien korelasi aitem total (r_{ix}). Koefisien korelasi aitem total tersebut kemudian memperlihatkan kesesuaian antara fungsi aitem dengan fungsi skala dalam mengungkap perbedaan individual (Azwar, 2003, h. 64).

Kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem total, biasanya menggunakan batasan $r_{ix} \geq 0,30$. Apabila aitem memiliki indeks daya diskriminasi sama atau lebih besar daripada 0,30 jumlahnya melebihi yang direncanakan untuk melakukan penelitian, maka dapat dipilih aitem-aitem yang memiliki daya diskriminasi tertinggi (Azwar, 2003, h. 65). Sebaliknya apabila jumlah aitem banyak yang gugur, penulis dapat mempertimbangkan untuk menurunkan batas kriteria 0,30 menjadi 0,25. Skala Penyesuaian Diri menggunakan indeks daya beda dengan harga minimal 0,29 untuk memilih aitem yang memiliki daya beda tinggi. Skala Keyakinan Diri Akademik menggunakan harga minimal 0,30 untuk memilih aitem yang memiliki daya diskriminasi tinggi.

Hasil uji daya beda dan reliabilitas masing-masing skala akan dibahas sebagai berikut:

1. Skala Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri untuk uji coba terdiri dari 50 aitem. Standar indeks daya beda minimal yang digunakan untuk memilih aitem adalah 0,29 dengan demikian aitem dengan daya beda minimal 0,29 dinyatakan valid. Berdasarkan hasil analisis SPSS versi 11.5 didapatkan hasil indeks daya beda berkisar antara $-0,260$ sampai $0,510$ dengan koefisien reliabilitas $0,835$. Ringkasan selengkapnya disajikan dalam tabel 5 berikut ini:

Tabel 5
Indeks Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri

| Skala | r_{ix} Min | r_{ix} Max | Koefisien Reliabilitas | N of items |
|---------------------|-----------------|-----------------|---------------------------|---------------|
| Penyesuaian Diri | - 0,260 | 0,510 | 0,835 | 50 |

Setelah melakukan seleksi aitem berdasarkan standar minimum r_{ix} sebesar 0,29 maka diperoleh jumlah aitem skala penyesuaian diri yang valid sejumlah 29 butir aitem dengan rentang daya beda yang disajikan dalam tabel 6 dibawah ini:

Tabel 6
Indeks Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri

| Skala | r_{ix} Min | r_{ix} Max | Koefisien Reliabilitas | N of items |
|------------------|-----------------|-----------------|------------------------|---------------|
| Penyesuaian Diri | 0,29 2 | 0,53 5 | 0,852 | 2 9 |

Berdasarkan hasil data uji coba skala penyesuaian diri, aitem-aitem valid berjumlah 29 aitem. Masing-masing untuk aspek persepsi terhadap realitas terdiri dari lima aitem valid, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan terdiri dari delapan aitem valid, gambaran diri yang positif memiliki enam aitem valid, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik terdiri dari empat aitem valid dan hubungan interpersonal yang baik terdiri dari enam aitem valid. Melalui pertimbangan hasil uji coba di atas, jumlah yang dihasilkan tersebut kurang memenuhi proporsi jumlah aitem tiap aspek. Aitem-aitem pada aspek kemampuan mengatasi stres memiliki porsi terbanyak, yakni dengan jumlah delapan aitem valid, dibandingkan dengan aitem valid yang dihasilkan aspek kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik yang berjumlah aitem empat.

Jumlah aitem-aitem hasil uji coba skala penyesuaian diri tersebut kemudian dilakukan pengurangan, dengan pertimbangan untuk mencapai taraf proporsi tiap-tiap aspek yang seimbang. Aspek kemampuan mengatasi stres dan kecemasan yang memiliki delapan aitem valid mengalami penyesuaian menjadi enam aitem valid. Pertimbangan pengurangan aitem valid tersebut diambil dari tiap-tiap

indikator perilaku yang memiliki daya beda aitem terendah dari aitem-aitem aspek kemampuan mengatasi stres dan kecemasan.

Daftar aitem-aitem yang valid dan gugur dapat dilihat dalam tabel 7.

Tabel 7
Hasil Uji Coba Skala Penyesuaian Diri

| No. | Aspek | Favorabel | | Unfavorabel | | Jumlah | |
|---------------------|---|-----------|-----------|-------------|-----------|-----------|-----------|
| | | Valid | Gugur | Valid | Gugur | Valid | Gugur |
| 1. | Persepsi terhadap realitas Indikator: a. Menentukan tujuan yang realistik sesuai dengan kemampuan | 11 | 1, 21 | 16 | 6 | 2 | 3 |
| | b. Mengenali konsekuensi tindakannya sehingga dapat menuntun pada perilaku yang sesuai | 31 | 41 | 26, 36 | 46 | 3 | 2 |
| 2. | Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan Indikator: a. Mampu mengatasi masalah yang timbul | 7, 17 | - | 12, 22 | 2 | 4 | 1 |
| | b. Mampu menerima kegagalan yang dialami | 27, 47 | 37 | 32, 42 | - | 4 | 1 |
| 3. | Gambaran diri yang positif a. Gambaran diri positif melalui penilaian pribadi | 3 | 13 | 8, 28 | 18 | 3 | 2 |
| | b. Gambaran diri positif melalui penilaian orang lain | 23, 43 | 33 | 38 | 48 | 3 | 2 |
| 4. | Kamampuan mengekspresikan emosi dengan baik a. Ekspresi emosi yang baik | 9, 29 | 19 | - | 4, 14 | 2 | 3 |
| | b. Kontrol emosi yang baik | 49 | 39 | 44 | 24, 34 | 2 | 3 |
| 5. | Memiliki hubungan interpersonal yang baik | 5, 15, 25 | 35, 45 | 10, 30, 40 | 20, 50 | 6 | 4 |
| Jumlah Total | | 15 | 10 | 14 | 11 | 29 | 21 |

Hasil perhitungan selanjutnya terhadap seluruh aitem valid menghasilkan 27 aitem, yang akan digunakan dalam penelitian. Berdasarkan hasil uji coba,

aitem-aitem valid kemudian disusun kembali menjadi nomor yang baru dari butir-butir aitem skala penyesuaian diri. Sebaran butir aitem baru yang digunakan pada penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 8
Distribusi Aitem Skala Penyesuaian Diri

| No. | Aspek-aspek | Nomor Aitem | | Jumlah | Bobot % |
|--------|---|--------------------------|--------------------------|-----------|-------------|
| | | Favorabel | Unfavorabel | | |
| 1. | Persepsi terhadap realitas Indikator: a. Menentukan tujuan yang realistis sesuai dengan kemampuan | 1 (11) | 6 (16) | 2 | 18,52% |
| | b. Mengenali konsekuensi tindakannya sehingga dapat menuntun pada perilaku yang sesuai | 16 (31) | 11 (26), 21 (36) | 3 | |
| 2. | Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan Indikator: a. Mampu mengatasi masalah yang timbul | 2 (7), 7 (17) | 12 (12), 17 (22) | 4 | 22,22% |
| | b. Mampu menerima kegagalan yang dialami | 22 (47) | 25(42) | 2 | |
| 3. | Gambaran diri yang positif Indikator: a. Gambaran diri positif melalui penilaian pribadi | 8 (3) | 3 (8), 18 (28) | 3 | 22,22% |
| | b. Gambaran diri positif melalui penilaian orang lain | 13 (23), 27 (43) | 23 (38) | 3 | |
| 4. | Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik Indikator: a. Ekspresi emosi yang baik | 4 (9), 14 (29) | - | 2 | 14,81% |
| | b. Kontrol emosi yang baik | 19 (49) | 9 (44) | 2 | |
| 5. | Memiliki hubungan interpersonal yang baik Indikator: Mampu membentuk hubungan dengan cara yang berkualitas dan bermanfaat | 10 (5), 20 (15), 24 (25) | 5 (10), 15 (30), 26 (40) | 6 | 22,22% |
| Jumlah | | 14 | 13 | 27 | 100% |

Keterangan: (..) = nomor aitem lama

2. Skala Keyakinan Diri Akademik

Skala keyakinan diri akademik terdiri dari 48 aitem. Berdasarkan hasil analisis SPSS 11.5 didapatkan indeks daya beda aitem sebelum seleksi aitem berkisar antara -0,115 sampai dengan 0,566, dengan angka reliabilitas sebesar 0,888. Ringkasan indeks daya beda aitem dan reliabilitas skala keyakinan diri akademik disajikan dalam tabel 9 berikut ini:

Tabel 9
Indeks Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala Keyakinan Diri Akademik

| Skala | r_{ix} Min | r_{ix} Max | Koefisien Reliabilitas | N of items |
|----------------------------|-----------------|-----------------|---------------------------|---------------|
| Keyakinan Diri Akademik | 0,115 | 0,566 | 0,888 | 48 |

Setelah melakukan seleksi aitem berdasarkan standart minimum r_{ix} sebesar 0,30 maka diperoleh jumlah aitem skala keyakinan diri akademik yang valid sejumlah 32 butir aitem dengan rentang daya beda yang disajikan dalam tabel 10 di bawah ini:

Tabel 10
Indeks Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala Keyakinan Diri Akademik

| Skala | r_{ix} Min | r_{ix} Max | Koefisien Reliabilitas | N of items |
|----------------------------|-----------------|-----------------|---------------------------|---------------|
| Keyakinan Diri Akademik | 0.301 | 0.589 | 0,891 | 32 |

Berdasarkan hasil data uji coba skala keyakinan diri akademik, aitem-aitem valid berjumlah 32 aitem. Masing-masing untuk dimensi tingkat (*level*) terdiri dari 14 aitem valid, penguasaan terhadap materi (*generality*) terdiri dari delapan aitem valid, dan kekuatan (*strength*) memiliki 10 aitem valid. Melalui pertimbangan dari hasil uji coba di atas, jumlah yang dihasilkan tersebut kurang memenuhi proporsi

jumlah aitem tiap aspek. Aitem-aitem pada dimensi tingkat (*level*) memiliki porsi terbanyak dibandingkan dimensi yang lain.

Jumlah aitem-aitem hasil uji coba skala keyakinan diri akademik tersebut kemudian dilakukan pengurangan, dengan pertimbangan untuk mencapai taraf proporsi tiap-tiap aspek yang seimbang. Dimensi tingkat (*level*) yang memiliki 14 aitem valid mengalami penyesuaian menjadi 10 aitem valid. Pertimbangan pengurangan aitem valid tersebut diambil dari tiap-tiap indikator perilaku yang memiliki daya beda aitem terendah dari aitem-aitem dimensi tingkat (*level*). Aitem-aitem valid kemudian disusun kembali menjadi nomor yang baru dari butir-butir aitem skala keyakinan diri akademik.

Daftar aitem-aitem yang gugur dan valid dapat dilihat dalam tabel 11.

Tabel 11
Hasil Uji Coba Skala Keyakinan Diri Akademik

| No. | Aspek | Favorabel | | Unfavorabel | | Jumlah | |
|---------------------|--|----------------------|----------|----------------|---------------|-----------|-----------|
| | | Valid | Gugur | Valid | Gugur | Valid | Gugur |
| 1. | Tingkat Indikator: | 1 | - | 10 | 4 | 2 | 1 |
| | a. Tingkat keterampilan | | | | | | |
| | b. Tingkat usaha | 7 | - | 16, 22 | - | 3 | - |
| | c. Tingkat ketepatan | 13, 19 | - | 28 | - | 3 | - |
| | d. Produktivitas | 25, 31 | - | 34, 40 | - | 4 | - |
| | e. Cara menghadapi ancaman | 37, 43 | - | - | 46 | 2 | 1 |
| 2. | Penguasaan terhadap materi Indikator: | - | 5, 11 | - | 2, 8 | - | 4 |
| | a. Derajat kesamaan aktivitas | | | | | | |
| | b. Modalitas ekspresi | 17, 35 | 23, 29 | 14, 20, 26, 32 | - | 6 | 2 |
| | c. Karakteristik individu | 41, 47 | - | - | 38, 44 | 2 | 2 |
| 3. | Kekuatan Indikator: | 3, 9, 15, 27, 39, 45 | 21, 33 | 24, 30, 36, 48 | 6, 12, 18, 42 | 10 | 6 |
| | Ketekunan | | | | | | |
| Jumlah Total | | 18 | 6 | 14 | 10 | 32 | 16 |

Hasil perhitungan selanjutnya terhadap seluruh aitem valid menghasilkan 28 aitem yang akan digunakan dalam penelitian. Berdasarkan hasil uji coba, aitem-aitem valid kemudian disusun kembali menjadi nomor yang baru dari butir-butir aitem skala keyakinan diri akademik.

Tabel 12
Distribusi Aitem Skala Keyakinan Diri Akademik untuk Penelitian

| No. | Aspek | Nomor Aitem | | Jumlah | Bobot |
|----------------------------|--|--|-----------------------------------|-----------|-------------|
| | | Favorable | Unfavorable | | |
| 1. | Tingkat Indikator: | | | | 35,71% |
| | a. Tingkat keterampilan | 4 (1) | 1 (10) | 2 | |
| | b. Tingkat usaha | - | 7 (16), 13 (22) | 2 | |
| | c. Tingkat ketepatan | 16 (13) | - | 1 | |
| | d. Produktivitas | 19 (31) | 25 (34), 27 (40) | 3 | |
| e. Cara menghadapi ancaman | 22 (37), 10 (43) | - | 2 | | |
| 2. | Penguasaan terhadap materi Indikator: | | | | 28,57% |
| | a. Derajat kesamaan aktivitas | - | - | - | |
| | b. Modalitas ekspresi | 2 (17), 5 (35) | 8 (14), 11 (20), 17 (26), 14 (32) | 6 | |
| | c. Karakteristik individu | 20 (41), 23 (47) | - | 2 | |
| 3. | Kekuatan Indikator: Ketekunan | 6 (3), 9 (9), 12 (15), 18 (27), 26 (39), 28 (45) | 3 (24), 15 (30), 21 (36), 24 (48) | 10 | 35,57% |
| Jumlah Total | | 15 | 13 | 28 | 100% |

Keterangan:

(..) = nomor aitem lama

2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan di kampus SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan selama dua hari, yaitu tanggal 6–7 November 2006. Terlebih dahulu penulis menentukan 93 siswa dari 143 siswa tahun pertama yang menjadi sampel penelitian dengan randomisasi. Pengambilan data dilakukan dengan pengisian skala oleh siswa yang bersangkutan pada jam pelajaran Bimbingan Konseling. Siswa yang terpilih diminta untuk berkumpul di ruang seminar untuk mengisi skala yang telah disiapkan. Penulis memberikan kenang-kenangan berupa sebuah *ballpoint* sebagai kompensasi kepada masing-masing subjek.

Tabel 13
Subjek Penelitian

| Tanggal | Jumlah Subjek | Keterangan | Waktu |
|-----------------|---------------|--------------------|--------------------|
| 6 November 2006 | 52 siswa | 20 siswa kelas X.1 | Jam pelajaran ke-2 |
| | | 18 siswa kelas X.2 | Jam pelajaran ke-3 |
| | | 14 siswa kelas X.3 | Jam pelajaran ke-4 |
| 7 November 2006 | 41 siswa | 19 siswa kelas X.4 | Jam pelajaran ke-3 |
| | | 22 siswa kelas X.5 | Jam pelajaran ke-4 |

B. Subjek Penelitian

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling*. Teknik tersebut digunakan pada populasi yang homogen. Adapun penentuan jumlah subjek penelitian dan subjek uji coba dilakukan dengan menggunakan Nomogram Harry King dan didapatkan 93 siswa yang menjadi subjek penelitian dan 100

siswa menjadi subjek uji coba. Tingkat kepercayaan sampel terhadap populasi yang digunakan dalam penelitian ini sebesar 95% (Sugiyono, 2005, h. 64).

C. Hasil Analisis Data dan Interpretasi

Pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode Analisis Regresi Sederhana. Sebelum menguji kebenaran hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi. Uji asumsi merupakan syarat yang harus dipenuhi sebelum melakukan uji hipotesis. Uji asumsi tersebut meliputi uji normalitas sebaran dan uji linieritas hubungan.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas sebaran data penelitian menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit Test*. Berikut adalah hasil selengkapnya:

Tabel 14
Uji Normalitas Sebaran Data Penyesuaian Diri dan
Keyakinan Diri Akademik

| Variabel | Kolmogorov-Smirnov | P ($p > 0,05$) | Bentuk |
|-------------------------|--------------------|------------------|--------|
| Penyesuaian Diri | 0,635 | 0,815 | Normal |
| Keyakinan Diri Akademik | 1,022 | 0,247 | Normal |

Hasil uji normalitas tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini memiliki distribusi normal. Hal tersebut dapat dilihat dari uji normalitas yang menghasilkan *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,635 dengan $p = 0,815$ untuk penyesuaian diri, dan 1,022 dengan $p = 0,247$ untuk keyakinan diri akademik.

b. Uji linieritas

Uji linieritas dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Hubungan yang linier menggambarkan bahwa perubahan pada variabel bebas akan cenderung diikuti oleh perubahan pada variabel tergantung dengan membentuk garis linier. Uji linieritas dari hubungan antara variabel Keyakinan Diri akademik dan Penyesuaian Diri pada siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan menghasilkan $F = 54,17172$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil uji linieritas pada kedua variabel dapat dilihat pada tabel 15 berikut:

Tabel 15
Hasil Uji Linieritas Hubungan

| Nilai F | Signifikansi | P |
|----------|--------------|------------|
| 54,23855 | 0,0000 | $p < 0,05$ |

Hasil uji linieritas tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara variabel Keyakinan Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Tahun Pertama Sekolah Asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan adalah linier. Terpenuhinya kedua asumsi di atas menunjukkan bahwa teknik regresi dapat digunakan untuk memprediksi hubungan antara kedua variabel penelitian.

2. Uji Hipotesis

Uji hubungan variabel menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,611 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel positif, artinya semakin tinggi keyakinan

diri akademik, maka semakin tinggi penyesuaian diri pada siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan.

Tingkat signifikansi korelasi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan atau nyata antara keyakinan diri akademik dengan penyesuaian diri pada siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan. Hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan antara keyakinan diri akademik dengan penyesuaian diri pada siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan dapat diterima.

Keterangan selanjutnya dapat dilihat dalam tabel 16.

Tabel 16
Rangkuman Analisis Regresi Sederhana Variabel-variabel Penelitian

| Model | <i>Sum of Square</i> | df | <i>Mean Square</i> | F | Signifikansi |
|-------------------|----------------------|----|--------------------|--------|--------------|
| <i>Regression</i> | 2058,724 | 1 | 2058,724 | 54,239 | 0,000 |
| <i>Residual</i> | 3454,072 | 91 | 37,957 | | |
| <i>Total</i> | 5512,796 | 92 | | | |

Hubungan antara keyakinan diri akademik dengan penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan, dapat digambarkan dalam persamaan garis regresi sesuai hasil yang tercantum pada tabel 17.

Tabel 17
Koefisien Persamaan Garis Regresi

| Model | <i>Unstandardized Coefficient</i> | | <i>Standardized Coefficient</i> | T | Signifikansi |
|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------|---------------------------------|-------|--------------|
| | B | <i>Std. Error</i> | Beta | | |
| <i>Constant</i> | 36,791 | 5,195 | | 7,082 | 0,000 |
| <i>Keyakinan Diri Akademik</i> | 0,537 | 0,073 | 0,611 | 7,365 | 0,000 |

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat nilai konstanta dan variabel keyakinan diri akademik yang dapat memprediksi variasi yang terjadi pada variabel penyesuaian diri melalui persamaan garis regresi. Persamaan garis regresi pada hubungan kedua variabel tersebut adalah:

$$Y = a + bX$$

$$D. Y = 36,791 + 0,537X$$

Persamaan di atas bermakna bahwa variabel penyesuaian diri (y) rata-rata akan berubah sebesar 0,537 untuk setiap unit perubahan yang terjadi pada variabel keyakinan diri akademik (x).

Koefisien determiniasi yang ditunjukkan oleh *R square* adalah 0,373. Angka tersebut mengandung pengertian bahwa pada penelitian ini keyakinan diri akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 37,3% terhadap penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat konsistensi variabel penyesuaian diri sebesar 37,3% dapat diprediksi oleh variabel keyakinan diri akademik, dan sisanya 62,7% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

3. Deskripsi Sampel Penelitian

Berdasarkan skor yang didapat, maka diperoleh gambaran umum mengenai kondisi keyakinan diri akademik dan penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh *mean* empirik, *mean* hipotetik, standar deviasi empirik dan standar deviasi hipotetik. Hasil analisis selengkapnya dapat dilihat pada tabel 18 berikut:

Tabel 18
Gambaran Umum Skor Variabel Keyakinan Diri Akademik dan Penyesuaian Diri

| Variabel | Statistik | Hipotetik | Empirik |
|-------------------------|-----------------|-----------|--------------|
| Penyesuaian Diri | Skor minimum | 27 | 55 |
| | Skor maksimum | 108 | 95 |
| | Mean | 67,50 | 74,76 |
| | Standar Deviasi | 13,50 | 7,741 |
| Keyakinan Diri Akademik | Skor minimum | 28 | 40 |
| | Skor maksimum | 112 | 90 |
| | Mean | 70 | 70,68 |
| | Standar Deviasi | 14 | 8,805 |

Sisi diagnostik suatu proses pengukuran atribut psikologis adalah pemberian makna atau interpretasi terhadap skor skala yang bersangkutan. Sebagai suatu hasil ukur berupa angka (kuantitatif), skor skala memerlukan suatu norma pembandingan agar dapat diinterpretasikan secara kualitatif. Oleh karena itu, harus dibuat suatu kategorisasi dengan tujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Kategorisasi bersifat relatif maka peneliti boleh menentukan luasnya interval secara subjektif setiap kategorisasi yang diinginkan, selama penetapan berada dalam batas kewajaran dan dapat diterima akal (Azwar, 2003, h. 108).

Setelah melihat skor-skor pada tabel di atas, maka akan dibuat kategorisasi sampel penelitian untuk masing-masing variabel yang didapatkan dari hasil penelitian. Adapun normanya dapat digambarkan tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19
Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Subjek Penelitian
Variabel Penyesuaian Diri

| Rumus Interval | Rentang Nilai | Kategori Skor |
|--|------------------------|---------------------|
| $x \leq -1,5 \text{ SD}$ | $x \leq 47,25$ | Sangat buruk |
| $-1,5 \text{ SD} < x \leq -0,5 \text{ SD}$ | $47,25 < x \leq 60,75$ | Buruk |
| $-0,5 \text{ SD} < x \leq +0,5 \text{ SD}$ | $60,75 < x \leq 74,25$ | Sedang |
| $+0,5 \text{ SD} < x \leq +1,5 \text{ SD}$ | $74,25 < x \leq 87,75$ | Baik |
| $+1,5 \text{ SD} < x$ | $87,75 < x$ | Sangat baik |

Gambaran mengenai penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan terlihat seperti di bawah ini:

Gambar 1
Kategorisasi Penyesuaian Diri

| Sangat Buruk | Buruk | Sedang | Baik | Sangat Baik |
|--------------|-------|--------|-------|-------------|
| | 47,25 | 60,75 | 74,25 | 87,75 |

Gambar 2
Distribusi Subjek Penelitian dalam Variabel Penyesuaian Diri

| | | | | |
|------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|
| 0 (0%) | 5 (5,38%) | 37 (39,78%) | 47 (50,54%) | 4 (4,30%) |
|------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|

Pada penelitian ini untuk variabel penyesuaian diri, skor *mean* empirik yang diperoleh (74,76) lebih besar daripada *mean* hipotetik (67,50) dengan standar deviasi skor sebesar 13,50. Hal tersebut menandakan bahwa tingkat penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan mayoritas berada dalam level baik yaitu sebesar 50,54%. Sisanya tersebar pada level sangat baik, sedang, dan buruk.

Gambaran mengenai keyakinan diri akademik siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan terlihat dalam tabel 20 di bawah ini:

Tabel 20
Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Subjek Penelitian
Variabel Keyakinan Diri Akademik

| Rumus Interval | Rentang Nilai | Kategori Skor |
|--|------------------|----------------------|
| $x \leq -1,5 \text{ SD}$ | $x \leq 49$ | Sangat rendah |
| $-1,5 \text{ SD} < x \leq -0,5 \text{ SD}$ | $49 < x \leq 63$ | Rendah |
| $-0,5 \text{ SD} < x \leq +0,5 \text{ SD}$ | $63 < x \leq 77$ | Sedang |
| $+0,5 \text{ SD} < x \leq +1,5 \text{ SD}$ | $77 < x \leq 91$ | Tinggi |
| $+1,5 \text{ SD} < x$ | $91 < x$ | Sangat tinggi |

Gambar 3
Kategorisasi Keyakinan Diri Akademik

| | | | | |
|---------------|--------|--------|--------|---------------|
| Sangat Rendah | Rendah | Sedang | Tinggi | Sangat Tinggi |
| | 49 | 63 | 77 | 91 |

Gambar 4
Distribusi Subjek Penelitian dalam Variabel Keyakinan Diri Akademik

| | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| 1 (1,08%) | 16 (17,20%) | 55 (59,14%) | 21 (22,58%) | 0 (0%) |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|

Berdasarkan kategorisasi keyakinan diri akademik dapat dilihat bahwa skor *mean* hipotetik sebesar 70 dan *mean* empirik yang diperoleh sebesar 70,68. Dengan demikian tampak bahwa pada saat penelitian dilakukan, keyakinan diri akademik mayoritas subjek berada dalam kategori sedang dengan rentang antara 63 sampai dengan 77, yaitu sejumlah 59,14%. Sedangkan yang lainnya tersebar dalam level sangat rendah, rendah, dan tinggi.

BAB V

PENUTUP

A. Pembahasan

Hasil yang diperoleh dari uji hipotesis dengan teknik analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan yang positif dan nyata antara keyakinan diri akademik dan penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan. Hubungan yang signifikan tersebut terlihat dari angka koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,611$ dengan tingkat signifikansi korelasi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Angka koefisien korelasi yang positif mengindikasikan adanya arah hubungan yang positif yaitu semakin tinggi keyakinan diri akademik maka penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan akan semakin baik, sebaliknya semakin rendah keyakinan diri akademik maka penyesuaian diri akan semakin buruk.

Hasil dari penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan, bahwa terdapat hubungan antara keyakinan diri akademik dengan penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan. Hal ini berarti keyakinan diri akademik dibutuhkan siswa dalam menghadapi perubahan dan tuntutan pada tahun pertama sekolah asrama. Seperti yang diungkapkan Bandura (1997, h. 03), keyakinan diri merupakan dasar utama dari tindakan individu. Keyakinan diri menunjuk pada perasaan akan kemampuan individu dalam menentukan, mengatur dan melaksanakan sejumlah perilaku yang tepat

untuk menghadapi rintangan untuk mencapai keberhasilan yang diharapkan dan mencapai hasil prestasi tertentu.

Keyakinan diri akademik adalah perasaan siswa bahwa siswa mampu mengerjakan tugas-tugas akademiknya untuk mencapai tujuan tertentu. Keyakinan diri akademik yang dimiliki siswa dapat menentukan bagaimana siswa bertindak melalui proses kognitif, motivasi, afeksi, dan seleksi (Bandura, 1997, h. 116-159). Pada proses kognitif, keyakinan diri akademik siswa akan mempengaruhi bagaimana siswa meramalkan kejadian yang akan terjadi dan menetapkan tujuan dan sasaran perilaku sehingga dapat merumuskan tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut.

Keyakinan diri akademik mempengaruhi tindakan siswa melalui proses motivasi. Siswa berusaha memotivasi diri dengan menetapkan tindakan yang akan dilakukan dan merencanakan langkah yang akan ditempuh untuk merealisasikan tindakannya. Keyakinan diri akademik mempengaruhi atribusi penyebab dan pengharapan siswa. Siswa dengan keyakinan diri akademik tinggi menilai kegagalannya dalam mengerjakan tugas akademik disebabkan oleh kurangnya usaha, sementara siswa dengan keyakinan diri yang rendah menilai kegagalannya dikarenakan kurangnya kemampuan. Siswa yang memiliki keyakinan diri akademik yang tinggi akan memandang bahwa tindakan yang akan dilakukannya akan membawa hasil yang baik seperti yang diinginkan (*outcome expectation*). Pengharapan ini didukung oleh penilaian siswa seberapa penting hasil yang diterima sebagai konsekuensi khusus dari tindakannya (*outcome value*). Individu membutuhkan *outcome value* yang tinggi untuk mendukung *outcome expectation*.

Pentingnya keyakinan diri dalam mempengaruhi motivasi tampak dalam penelitian di Texas pada tahun 1999. Penelitian tersebut mengambil sampel 80 mahasiswa S2. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki keyakinan diri yang tinggi memiliki motivasi yang lebih tinggi ketika mendapat umpan balik yang negatif. Motivasi yang tinggi ini tercermin dalam pola pikir individu yang lebih positif yang mendorong individu tersebut untuk cenderung menolak umpan balik negatif. Hal ini berbeda pada individu dengan keyakinan diri yang rendah. Mereka memiliki motivasi yang lebih rendah dan cenderung menerima umpan balik negatif tersebut. Fenomena ini terjadi karena individu dengan keyakinan diri yang tinggi meragukan umpan balik yang negatif tersebut dan berusaha membuktikan bahwa umpan balik tersebut tidak akurat. Sedangkan individu yang memiliki keyakinan diri yang rendah menganggap umpan balik negatif tersebut benar dan tidak melakukan usaha untuk mengubahnya. (Nease, dkk, 1999, h. 811). Reaksi tersebut merupakan bukti bahwa keyakinan diri mempengaruhi motivasi individu.

Keyakinan diri siswa akan kemampuan akademiknya mempengaruhi tingkat stres dan depresi yang dialami ketika menghadapi tugas yang sulit atau bersifat mengancam. McAuley, Talbot dan Martinez (1999, h. 288) mengadakan penelitian tentang hubungan keyakinan diri dengan respon afeksi di Illinois dengan sampel 46 wanita. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa wanita yang memiliki keyakinan diri yang tinggi memiliki perasaan yang lebih positif, stres yang lebih rendah dan merasakan *fatigue* yang lebih rendah, bila dibandingkan dengan wanita yang memiliki keyakinan diri yang rendah.

Proses seleksi berkaitan dengan kemampuan siswa menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Siswa dengan keyakinan diri akademik yang dimilikinya akan memilih aktivitas dan situasi yang yang dirasa mampu untuk ditanganinya (Bandura, 1986, h. 393).

Proses-proses tersebut mendasari bagaimana keyakinan diri akademik siswa menentukan pemilihan tindakan, usaha dan ketekunan, pola pemikiran dan reaksi emosional, serta strategi penanggulangan masalah. Siswa dengan keyakinan diri akademik yang tinggi akan cenderung memilih tugas yang sukar dan mengandung tantangan daripada siswa dengan keyakinan diri yang rendah. Untuk menguasai tantangan tersebut, siswa dengan keyakinan diri yang tinggi lebih giat, bersemangat, dan tekun dalam usaha yang dilakukannya, sementara siswa dengan keyakinan akademik yang rendah akan mengurangi usahanya atau bahkan menyerah ketika menghadapi hambatan. Ketika mengalami kegagalan, siswa yang keyakinan akademiknya tinggi menilai bahwa kegagalannya bersumber pada kurangnya usaha sehingga siswa tersebut akan terus menambah usahanya. Siswa yang keyakinan diri akademiknya rendah akan mengurangi usahanya karena menilai kegagalannya bersumber pada kurangnya kemampuan yang dimilikinya. Siswa yang memiliki keyakinan diri yang tinggi akan memiliki suasana hati yang lebih baik, seperti rendahnya tingkat kecemasan atau depresi ketika mengerjakan tugas karena merasa mampu mengontrol ancaman. Keyakinan diri akademik yang dimiliki siswa mempengaruhi strategi penanggulangan masalah yang dilakukan. Individu dengan tingkat keyakinan diri yang tinggi lebih mampu mengatasi stres

dan ketidakpuasan dalam dirinya daripada individu dengan tingkat keyakinan diri yang rendah.

Pemilihan tindakan, usaha dan ketekunan, pola pemikiran dan reaksi emosional, serta strategi penanggulangan masalah seperti yang dijelaskan di atas menjadi penentu keberhasilan siswa dalam mencapai prestasi akademik. Berbagai penelitian memberikan bukti yang mendukung pernyataan tersebut. Penelitian Shell, Murphy, dan Bruning (1989, h. 95) yang dilakukan pada 153 subjek di *Midwestern State University* menunjukkan bahwa keyakinan diri merupakan prediktor yang kuat bagi prestasi siswa dalam menulis dan membaca. Penelitian lain dikemukakan Pietsch, Walker, dan Champman (2003, h. 596-597) yang menunjukkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara keyakinan diri dengan performa matematika. Penelitian ini melibatkan 415 siswa sekolah menengah atas di *Sidney Australia*.

Pencapaian prestasi akademik yang tinggi dapat diartikan sebagai pengalaman akan kesuksesan yang penting dan berharga bagi siswa. Kemampuan akademik dan prestasi siswa dapat membentuk gambaran diri akademik yang positif bagi siswa (Marsh, Smith, dan Barnes (1985); Marsh dan Yeung (1997)). Konsep diri yang positif tersebut bersumber dari penilaian siswa terhadap dirinya sendiri dan penilaian orang lain terhadap siswa. Runyon dan Haber (1984, h. 15) menyebutkan bahwa konsep diri yang positif merupakan salah satu aspek penyesuaian diri individu.

Siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan mengalami perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan ketika

memasuki sekolah asrama. Siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan harus melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan dan tuntutan sekolah asrama. Data *drop out* atau mutasi siswa SMA Pangudi Luhur van Lith tahun 2002-2006 menyebutkan sebanyak 33 siswa tidak dapat melanjutkan pendidikannya di SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan. Menurut informasi yang disampaikan kepala sekolah dan pendamping Bimbingan Konseling, terungkap bahwa 33 siswa tersebut dinyatakan tidak melanjutkan pendidikan di SMA Pangudi Luhur van lith karena berbagai latar belakang. Sebanyak tujuh siswa mengundurkan diri karena kurangnya motivasi mengikuti pendidikan di sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith. Pendamping Bimbingan Konseling mengatakan tujuh siswa tersebut keluar dari sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith karena tidak mampu beradaptasi dengan kehidupan sekolah asrama yang sarat dengan tuntutan. Sekolah telah melakukan konseling dan pendampingan sebelum siswa keluar dari sekolah, tetapi kurangnya motivasi siswa untuk memenuhi tuntutan sekolah asrama menjadi alasan siswa melanjutkan pendidikan di sekolah lain. Sebelas siswa dimutasi karena tidak naik kelas. Sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan menetapkan standar nilai tuntas untuk menentukan apakah siswa dinyatakan naik kelas atau tinggal kelas. Siswa yang tinggal kelas dikenai sanksi yaitu dimutasi ke sekolah yang lain. Selain karena tinggal kelas, mutasi juga dikenakan pada delapan siswa lain karena tidak lulus ujian nasional (UN). Seorang siswa dimutasi karena menginginkan pindah ke kelas IPA, sementara sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan tidak mengizinkan siswa untuk berganti kelas dari program IPS ke

program IPA. Mutasi juga terjadi pada empat siswa dengan alasan kesehatan. Sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan mensyaratkan siswa untuk memiliki kesehatan yang baik selama menempuh pendidikan di SMA Pangudi Luhur van Lith. Hal tersebut dikarenakan sekolah asrama identik dengan kegiatan yang padat sehingga membutuhkan kesehatan dan stamina siswa yang baik. Dua siswa sisanya dinyatakan keluar dari sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith karena meninggal akibat sakit dan kecelakaan.

Angka *drop out* terbesar disebabkan karena ketidakmampuan siswa memenuhi tuntutan akademik SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan yang berbeda dengan sekolah menengah yang lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa tuntutan akademik merupakan tuntutan yang cukup berat bagi siswa. Siswa SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan, yaitu DJ dan OV dalam interview tanggal 7 dan 8 Juli 2006 juga menyebutkan bahwa tuntutan akademik merupakan tuntutan yang berat karena siswa dituntut memenuhi standar nilai yang ditetapkan, sementara kegiatan siswa di luar jam sekolah lebih banyak digunakan untuk kegiatan ekstrakurikuler dan asrama yang terjadwal dengan ketat. Untuk memenuhi tuntutan akademik tersebut, keyakinan diri akademik mutlak diperlukan bagi siswa. Keyakinan diri akademik siswa mempengaruhi bagaimana siswa mengerjakan tugas akademiknya sehingga dapat mencapai tujuan atau prestasi yang diharapkan. Prestasi akademik yang baik akan membentuk konsep diri akademik yang baik sehingga memperlancar penyesuaian dirinya. Sementara kegagalan siswa dalam memenuhi tuntutan akademik akan mengganggu proses penyesuaian dirinya. Kegagalan siswa yang serius, seperti tidak naik kelas, tidak

lulus ujian nasional, atau tidak mampu masuk kelas penjurusan yang diinginkan, sementara siswa tersebut tetap ingin masuk kelas penjurusan yang dikehendaknya, dapat mengakibatkan *drop out* yang mengindikasikan kegagalan penyesuaian diri.

Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa 55 siswa dari 93 subjek penelitian memiliki keyakinan diri akademik dalam level sedang dan 21 siswa memiliki keyakinan diri akademik yang tinggi. Hal tersebut menandakan bahwa sebagian besar siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan memiliki keyakinan diri yang cukup baik dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar di sekolah untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Meskipun demikian, masih ada siswa yang memiliki keyakinan diri akademik yang rendah atau sangat rendah. Berdasarkan kondisi di lapangan, keyakinan diri akademik dipengaruhi oleh faktor pengalaman keberhasilan; pengalaman orang lain; dorongan kepala sekolah, guru pendamping, pamong asrama dan teman belajar; serta kondisi fisik dan psikologis.

Pengalaman keberhasilan dalam mengerjakan tugas akademik sebelumnya, salah satunya berupa prestasi di sekolah menengah pertama (SMP) mempengaruhi keyakinan diri akademik siswa. Siswa SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan pada umumnya memiliki prestasi akademik yang baik di SMP. Hal tersebut terlihat dari kriteria seleksi penerimaan siswa baru SMA Pangudi Luhur van Lith, di antaranya nilai rapor SMP dan hasil tes seleksi mata pelajaran khusus. Sementara itu, pengalaman siswa lain ketika berhasil mengerjakan tugas akademik di sekolah asrama dapat mempengaruhi keyakinan diri akademik siswa.

Kenyataan bahwa banyak siswa yang mampu berprestasi di SMA Pangudi Luhur van Lith dapat meningkatkan keyakinan diri akademik siswa, sementara kegagalan sejumlah siswa dalam memenuhi standar nilai dapat menurunkan keyakinan diri akademik siswa. Kepala sekolah, guru pendamping, dan pamong asrama yang memberikan dorongan dan mendukung tindakan positif yang dilakukan siswa, serta kondisi psikologis sekolah asrama yang nyaman, semangat yang tinggi di awal tahun sekolah meningkatkan keyakinan diri akademik siswa. Meskipun demikian, kondisi psikologis siswa sering terganggu oleh perasaan stres karena perubahan dan tuntutan yang dialaminya pada masa awal sekolah asrama. Perubahan kondisi tempat tinggal, kegiatan harian, pendamping dan teman, perasaan jauh dari orang tua, serta tuntutan akan kemandirian dan tanggung jawab seringkali mengganggu kondisi psikologis siswa sehingga keyakinan diri akademiknya tidak optimal. Kondisi fisik siswa yang merasa lelah dengan jadwal kegiatan sekolah asrama yang padat dapat menurunkan keyakinan diri akademik siswa. Hal-hal tersebut dapat menjelaskan bahwa mayoritas siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan memiliki keyakinan diri akademik yang berada dalam level sedang.

Siswa SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan diharapkan memiliki keyakinan diri akademik yang tinggi. Keyakinan diri akademik yang tinggi diperlukan untuk menghadapi tugas-tugas akademik selama siswa menempuh pendidikan, khususnya di sekolah asrama. Dengan keyakinan diri yang tinggi, siswa mampu menerima tugas-tugas akademik dengan pikiran dan perasaan yang positif, mengerahkan usaha yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas-tugas

akademik sebaik mungkin demi mencapai tujuan, serta tidak menyerah dan terus berusaha ketika menemui hambatan. Ketika mengalami kegagalan, siswa dengan keyakinan diri akademik yang tinggi melihat bahwa kegagalan merupakan akibat dari kurangnya usaha, bukan karena kurangnya kemampuan, sehingga siswa tersebut mengerahkan usaha lebih banyak lagi untuk meraih tujuan. Dengan demikian siswa dapat memenuhi tuntutan akademik dengan menghasilkan prestasi yang baik, yang menunjang penyesuaian dirinya di sekolah asrama.

Koefisien determinasi yang ditunjukkan oleh *R square* adalah 0,373. Angka tersebut mengandung pengertian bahwa pada penelitian ini keyakinan diri akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 37,3% terhadap penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan. Hal ini berarti 62,7% sisanya, kemungkinan ditentukan oleh faktor lain, yaitu keadaan fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis, keadaan lingkungan yaitu sekolah dan keluarga, serta tingkat religiusitas dan kebudayaan.

Kondisi fisik individu juga kemungkinan besar menjadi faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, sebab keadaan sistem-sistem tubuh yang baik merupakan syarat bagi tercapainya penyesuaian diri yang baik. Sehubungan dengan hal ini, dapat dikatakan adanya cacat fisik, penyakit kronis akan melatarbelakangi adanya hambatan pada individu dalam melaksanakan penyesuaian diri. Dalam interaksi di lingkungan sosial, orang yang mempunyai penampilan yang menarik cenderung disukai dan menerima simpati daripada orang yang penampilannya kurang menarik (Mathes dan Kahn dalam Hurlock, 1999, h. 143). Hal ini berarti orang yang mempunyai penampilan fisik yang

menarik akan merasa diterima di lingkungannya sehingga lebih mudah dalam melakukan penyesuaian diri. Di sekolah asrama, kesehatan dan ketahanan fisik sangat dibutuhkan karena kegiatan sekolah asrama yang padat. Siswa yang memiliki tubuh yang sehat dan kuat dapat melakukan kegiatan sekolah dan asrama dengan baik dan berkonsentrasi dengan tugas-tugas yang diberikan. Kondisi fisik siswa yang rentan dan tidak terjaga dapat mengakibatkan sakit yang serius dan siswa tidak dapat meneruskan kegiatan di sekolah asrama (*drop out*).

Faktor psikologis mempengaruhi penyesuaian diri individu. Siswa yang memiliki mental yang sehat akan lebih mampu menyesuaikan diri lebih baik, sementara individu yang frustrasi dan cemas akan mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan dan tuntutan yang terjadi di tahun pertama sekolah asrama. Kesehatan mental individu berhubungan dengan efisiensi mental (Schneiders, 1964, h. 56). Efisiensi mental ditunjukkan dengan kemampuan individu untuk menggunakan secara efektif kekuatan, observasi, imajinasi, kemampuan belajar dan berpikir. Siswa dengan mental yang sehat memiliki persepsi yang tepat tentang perubahan dan tuntutan yang dihadapinya di sekolah asrama, sehingga dapat merespon dengan tepat perubahan dan tuntutan tersebut. Hal tersebut berarti siswa dapat menyesuaikan diri dengan baik. Sebaliknya, siswa dengan mental yang kurang sehat, yang ditandai dengan prasangka serta perasaan takut dan cemas, tidak dapat mengorganisir dan mengontrol pikirannya sehingga kurang memiliki persepsi dan pemikiran yang logis dan benar tentang kenyataan hidup. Siswa dengan mental yang kurang sehat cenderung mempersepsikan perubahan dan tuntutan dalam hidup sebagai

ancaman, sehingga bereaksi negatif. Hal tersebut menghambat penyesuaian diri siswa. Banyak variabel-variabel yang berkaitan dengan kondisi psikologis ini seperti konsep diri dan keyakinan diri.

Kondisi keluarga memegang peranan penting terhadap individu dalam melakukan penyesuaian diri, susunan keluarga, banyaknya anggota keluarga, peran sosial individu dalam keluarga, pola hubungan orang tua dengan anaknya dapat mempengaruhi individu dalam melakukan penyesuaian diri (Schneiders, 1964, h. 145). Kondisi keluarga tampaknya menjadi dasar bagi terbentuknya penyesuaian diri di rumah dan dalam lingkungan sosial. Individu yang terbiasa terikat dengan aturan di rumah, akan cenderung mudah menyesuaikan diri dengan aturan-aturan dalam lingkungannya. Siswa yang terbiasa terikat dengan aturan di rumah akan mudah menyesuaikan diri dengan aturan-aturan di sekolah dan asrama. Identifikasi anak pada orang tua juga mempengaruhi penyesuaian diri. Apabila orang tua merupakan model yang baik, identifikasi akan menghasilkan pengaruh yang baik terhadap penyesuaian diri. Meskipun siswa tinggal di asrama, dukungan dan komunikasi dengan orang tua merupakan hal penting yang mendukung penyesuaian diri siswa. Siswa dalam wawancara menyebutkan bahwa sikap orang tua yang positif menjadi pendorong bagi siswa untuk bertahan dan beradaptasi di sekolah asrama. Sikap positif tersebut misalnya terlibat dalam pengambilan keputusan untuk memilih sekolah asrama, menaruh perhatian pada kehidupan dan kegiatan siswa di sekolah asrama, menelepon atau mengunjungi siswa di asrama ketika *open house* atau acara-acara yang lain, membesarkan hati dan memberikan dukungan pada siswa ketika siswa mengalami masalah di

sekolah asrama, serta memiliki harapan-harapan yang realistis terhadap siswa. Pihak sekolah menyadari pentingnya dukungan orang tua terhadap perkembangan siswa di sekolah asrama. Sekolah memberikan fasilitas telepon, jadwal kunjungan orang tua, mengundang orang tua untuk datang pada acara tertentu, seperti *open house* dan hari karir. Bagi orang tua siswa yang tinggal di tempat yang jauh sehingga tidak memungkinkan untuk memantau perkembangan siswa secara langsung, sekolah menyediakan informasi seputar sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith, jadwal dan agenda kegiatan, serta laporan hasil belajar yang dapat diakses secara *on-line* melalui situs internet. Upaya sekolah tersebut dapat memperlancar komunikasi siswa dengan orang tua yang akan membantu siswa dalam menyesuaikan diri di sekolah asrama.

Kondisi lingkungan sekolah yang baik, damai, aman, tentram, penuh penerimaan, penuh pengertian dan lingkungan yang mampu memberikan perlindungan kepada anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri siswa. Kemungkinan besar siswa akan lebih mudah menyesuaikan diri pada awal masa sekolah asrama, jika sekolah asrama memiliki kondisi lingkungan yang baik, aman, tentram dengan fasilitas yang mendukung, serta guru pendamping dan pamong asrama yang memiliki pengertian, memberikan perlindungan dan dukungan kepada siswa. Asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan memberikan kesempatan kepada siswa sebagai warga asrama untuk berpartisipasi menetapkan peraturan-peraturan asrama dalam kegiatan organisasi pengurus asrama (*self government*). Setiap seksi dalam kepengurusan bertanggung jawab untuk menyusun dan menegakkan peraturan

sesuai bidang tugasnya, yaitu bidang keamanan, refter, umum, olah raga, humas, rekreasi, air/ KM/ WC/ Opera, liturgi, kesehatan, dan kewanitaan. Memberikan kesempatan pada warga asrama untuk ikut menetapkan dan menegakkan peraturan menunjukkan adanya penerimaan dan penghargaan pamong terhadap warga asrama. Warga asrama dapat menerima dan berusaha mentaati peraturan-peraturan yang telah ditetapkan sebagai tanggung jawab warga asrama. Kondisi tersebut membantu kelancaran siswa dalam melakukan penyesuaian diri dalam kehidupan berasrama.

Penyesuaian diri siswa juga didukung oleh berbagai kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan asrama sebagai upaya pendampingan dan pelatihan bagi siswa. Keikutsertaan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan asrama mendorong siswa untuk bersosialisasi dengan siswa lain dan pendamping, berinteraksi dengan penduduk dan lingkungan sekitar sekolah asrama, serta mengembangkan diri sesuai minat dan bakatnya sehingga memperlancar penyesuaian diri.

Faktor tingkat religiusitas dan kebudayaan juga akan mempengaruhi kelancaran proses penyesuaian diri individu sebab faktor religiusitas merupakan faktor yang akan memberikan suasana psikologis yang dapat digunakan untuk mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan psikis lainnya. Perubahan dan tuntutan sekolah asrama memicu timbulnya konflik, ketegangan, ataupun frustrasi. Religiusitas dapat membantu individu dalam mengatasi ketegangan-ketegangan, sehingga individu akan dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik. Siswa yang religiusitasnya tinggi tampaknya akan lebih mudah melakukan penyesuaian

diri terhadap kehidupan sekolah asrama dibandingkan dengan siswa yang religiusitasnya rendah. Sedangkan kebudayaan suatu masyarakat merupakan faktor yang membentuk watak dan tingkah laku individu sehingga individu dapat menyesuaikan diri dengan baik atau justru akan membentuk individu yang sulit untuk menyesuaikan diri.

B. Simpulan

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini mendapatkan hasil :

1. Ada hubungan positif dan signifikan antara keyakinan diri akademik dengan penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan. Semakin tinggi keyakinan diri akademik, maka semakin baik penyesuaian diri siswa, dan sebaliknya, semakin rendah keyakinan diri akademik, maka semakin buruk penyesuaian diri siswa.
2. Keyakinan diri akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 37,3% terhadap penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama. Kondisi ini mencerminkan bahwa keyakinan diri akademik berpengaruh sebesar 37,3% pada peningkatan penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama. 62,7% sisanya ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini dan diduga turut berperan dalam penyesuaian diri siswa, seperti keadaan fisik, keadaan psikologis, keadaan lingkungan yaitu sekolah dan keluarga, serta tingkat religiusitas dan kebudayaan.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Subjek yang memiliki penyesuaian diri tinggi diharapkan mampu mempertahankan penyesuaian diri dan membagikan pengalaman-pengalaman dan cara penyesuaian dirinya dengan siswa lain sehingga membantu meningkatkan penyesuaian diri bagi siswa yang penyesuaian dirinya rendah. Cara yang dapat dipakai untuk mempertahankan penyesuaian diri adalah dengan meningkatkan keyakinan diri akademik

Langkah-langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan keyakinan diri akademik adalah menjaga kesehatan fisik, menjaga kondisi afektifnya agar tetap positif, memakai pengalaman akan keberhasilannya dalam mengerjakan tugas akademik, serta melakukan persuasi terhadap dirinya sendiri dengan menumbuhkan keyakinan bahwa jika siswa lain mampu berprestasi maka dirinya mampu melakukan hal yang sama atau lebih baik. Siswa juga perlu membuka diri untuk menjalin komunikasi dengan kepala sekolah, pendamping, pamong asrama, dan karyawan di sekolah agar mendapat dukungan untuk meningkatkan keyakinan diri akademiknya.

Subjek yang memiliki penyesuaian diri rendah diharapkan meningkatkan kemampuan penyesuaian dirinya dengan cara meningkatkan keyakinan diri akademik. Upaya yang dapat diambil adalah menjaga kesehatan fisik, menjaga kondisi afektifnya agar tetap positif, mengenali permasalahan-permasalahan

dalam dirinya yang mengganggu keyakinan diri akademik dan penyesuaian dirinya, serta berupaya untuk menangani permasalahan tersebut secara efektif. Siswa dapat meminta konseling dan pendampingan dengan orang tua, pamong asrama, dan guru pendamping untuk membantu siswa mengatasi masalahnya. Siswa sebaiknya melakukan lebih banyak latihan dalam belajar, menggunakan kesempatan tutorial sebaya dan belajar sore dengan pendamping, lebih aktif dalam kegiatan belajar mengajar, serta memanfaatkan pengalaman orang lain baik pengalaman kesuksesan maupun pengalaman kegagalan.

2. Bagi Kepala Sekolah, Guru Pendamping, dan Pamong Asrama

Kepala sekolah, guru pendamping, dan pamong asrama diharapkan mampu membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri, salah satunya dengan meningkatkan keyakinan diri akademik siswa. Cara-cara yang dapat ditempuh adalah memberikan *feed back* bagi siswa dalam mengerjakan tugas-tugas akademik dan mengefektifkan konseling terhadap siswa yang memiliki keyakinan diri akademik yang rendah. Konseling tersebut dimaksudkan untuk menggali permasalahan dalam diri siswa berkaitan dengan keyakinan diri akademiknya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik dengan topik yang sama, diharapkan dapat lebih memperkaya penelitian ini, yaitu dengan melihat faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap keadaan psikologis siswa sekolah asrama. Faktor-faktor tersebut misalnya konsep diri dan dukungan sosial orang tua. Diharapkan melalui penelitian-penelitian yang dilakukan dapat mengungkap lebih banyak

tentang peran faktor-faktor tersebut dalam optimalisasi kemampuan penyesuaian diri siswa sekolah asrama. Populasi penelitian tentang penyesuaian diri siswa sekolah asrama dapat diperluas, yaitu pada siswa kelas X sampai XII.

DAFTAR PUSTAKA

- Atwater, E. 1979. *Psychology of Adjustment 2nd Edition*. New Jersey : Prentice-Hall Inc.
- Azwar, S. 2003. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. 1986. *Social Foundation of Thought and Action : A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, New York : Prentice Hall.
- _____. 1997. *Self Efficacy, The Exercise of Control*. New York : Freeman and Company.
- Blyth, D.A., Simmons, R.G., Ford, SC. 1983. The Adjustment of Early Adolescents to School Transitions. *Adolescent Behavior and Society, A Book of Readings 4th Edition*. Singapore : McGraw-Hill Publishing Company.
- Calhoun, J.F., Acocella, J.R. 1990. *Psychology of Adjustment and Human Relationship 3rd Edition*. New York : Mac Graw-Hill. Inc.
- Chaplin, J.P. 1999. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Chauhan, S.S. 1979. *Advance Educational Psychology*. New Delhi : Vikas Publisher House.
- Chemers, M. M., Hu, L., Garcia, B.F. 2001. Academic Self-Efficacy and First-Year College Student Performance and Adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93, 55-64.
- Fuhrmann, B.S. 1990. *Adolescence, Adolescents*. Illinois : Scott, Foresman and Company.
- Hurlock, E.B. 1997. *Psikologi Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa Istiwidayanti dan Soedjarwo. Edisi kelima. Jakarta : Erlangga.
- Lazarus, R. 1976. *Pattern of Adjustment 3rd Edition*. New York : Mc Graw Hill Book Company.
- Marsh, H. W., Yeung, A. S., 1997. Causal Effects of Academic Self-Concept on Academic Achievement : Structural Equation Models of Longitudinal Data. *Journal of Educational Psychology*, 89, 41-54.

- Marsh, H. W., Smith, I. D., Barnes, J. 1985. Multidimensional Self-Concepts: Relation With Sex and Academic Achievement. *Journal of Educational Psychology*, 77, 55-64.
- McAuley, E., Talbot., Martinez, S. 1999. Manipulating Self Efficacy in the Exercise Environment in Women : Influences on Affective Responses. *Health Psychology*, 18, 288-294.
- Mu'tadin, Z. 2002. (Diperoleh : 20 Desember 2005). *Penyesuaian Diri Remaja*. (Online). Available: <http://www.e-psikologi.com/remaja/160802.htm>.
- Nease, A.A., Mudgett, B.O., and Oufiones, M.A. 1999. Relationships Among Feedback Sign, Self Efficacy, and Acceptance of Performance Feedback. *Journal of Applied Psychology*, 5, 806-814.
- Newman, P.R., Newman, B.M. 1981. *Living : The Process of Adjustment*. Illinois: The Dorsey Press.
- Partanto, P.A., Barry, M.D. 1994. *Kamus Ilmiah Populer*. Surabaya : Arloka.
- Pietsch, J., Walker, R., Champman, E. 2003. The Relationship Among Self Concept, Self Efficacy, and Performance in Mathematics During Secondary School. *Journal of Educational Psychology*, 95, 589-603.
- Prasetyorini, A.E. 2004. Perbedaan Penyesuaian Diri Remaja Awal Ditinjau dari Keikutsertaan Ekstrakurikuler Musik. *Skripsi*. (Tidak diterbitkan). Semarang : Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Pralina, A. 2005. Hubungan antara Sense of Humor dengan Penyesuaian Diri di Asrama pada Remaja Kelas I SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Runyon, R.P., Haber, A. 1984. *Psychology of Adjustment*. Illinois : The Dorsey Press.
- Santrock. 2002. *Life Span Development*. Dallas : Brown and Benchmark Inc.
- Schneiders, A.A.1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York : Holt, Reinhart & Winston Inc.
- Shell, D.F., Murphy, C.C., Bruning, R. H. 1989. Self Efficacy and Outcome Expectancy Mechanism in Reading and Writing Achievement. *Journal of Educational Psychology*, 81, 91-100.

- SMA Pangudi Luhur van Lith. 2003. Buku Pedoman Aspa van Lith. (Tidak diterbitkan). Magelang : SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : PT Grasindo.
- Sawrey, J.M., Telford, C.W. 1968. *Educational Psychology 3rd Edition*. Boston : Allyn and Bacon, Inc.
- Sugiyono. 2005. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Vembriarto, S.T. 1993. *Sosiologi Pendidikan*. Jakarta: BPK Gunung Agung.
- Widiastono, T.D. 2001. (Diperoleh : 20 Desember 2005). *Sekolah Berasrama, Ketika Jakarta Tak Lagi Dirasa Nyaman*. (Online) Available : <http://www.kompas.com/kompas-cetak/0105/01/dikbud/cal035.htm>.
- Winarsunu, T. 2002. *Statistik : Teori dan Aplikasinya dalam Penelitian (Jilid 2)*. Malang : Pusat Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.