



Pengaruh Resiliensi terhadap Penyesuaian Diri Siswa di SMA Katolik St. Albertus Malang

Angelicus Ricardus F. Wara Sabon*, Ika Andriani Farida

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: ika.andriani.fppsi@um.ac.id

Paper received: 04-07-2024; revised: 18-07-2024; accepted: 25-07-2024

Abstract

Self-adjustment is an important thing for high school students, especially students who come from outside Java. However, many students have not been able to adjust due to various inhibiting factors they experience. This study aims to determine how much influence resilience has on adjustment in students of Catholic High School. St. Albertus Malang who come from outside Java. This study uses a quantitative method with the research population being active students of Catholic High School. St. Albertus Malang with a stratified random sampling technique, and the sample are tenth grade students who come from outside Java and obtaining 109 respondents. The data analysis technique uses simple linear regression analysis. The results of the data analysis show that the correlation between resilience and adjustment in students who come from outside Java at Catholic High School. St. Albertus Malang is 0.816 ($p > 0.05$) so it can be concluded that the hypothesis in this study is rejected, where resilience does not affect adjustment in students of Catholic High School. St. Albertus Malang who come from outside Java.

Keywords: resilience; self-adjustment; high school student; outside of Java Island

Abstrak

Penyesuaian diri merupakan sebuah hal penting bagi para siswa SMA, khususnya siswa yang berasal dari luar pulau Jawa. Namun banyak siswa yang belum bisa menyesuaikan diri karena berbagai faktor penghambat yang dialaminya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh resiliensi terhadap penyesuaian diri pada siswa SMA Katolik St. Albertus Malang yang berasal dari luar pulau Jawa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi penelitiannya merupakan siswa aktif SMA Katolik St. Albertus Malang yang berasal dari luar pulau Jawa dengan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling*, yaitu siswa kelas X (sepuluh) yang berasal dari luar pulau Jawa dan memperoleh responden sebanyak 109 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara resiliensi dengan penyesuaian diri pada siswa yang berasal dari luar pulau Jawa di SMA Katolik St. Albertus Malang, dengan nilai signifikansi 0.816 ($p > 0.05$), hipotesis penelitian ditolak. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa resiliensi tidak mempengaruhi penyesuaian diri pada siswa SMA Katolik St. Albertus Malang yang berasal dari luar pulau Jawa.

Kata kunci: resiliensi; penyesuaian diri; siswa SMA; luar pulau Jawa

1. Pendahuluan

Masa Sekolah Menengah Atas atau SMA merupakan salah satu tahap kehidupan yang penting bagi seseorang, sebab masa SMA merupakan masa dimana seseorang tersebut berada pada tahap remaja yang merupakan proses seseorang beralih dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa awal. Pada proses perpindahan ini, siswa atau remaja akan mengalami beberapa perubahan dalam dirinya, baik perubahan fisik, kognitif dan sosio-emosional nya (Santrrock, 2011). Selain itu remaja juga akan mengalami peralihan dari SMP menuju ke SMA juga akan menghadapi berbagai hal baru pada kehidupan sekolahnya. Fase transisi ini perlu perhatian khusus, karena ketika remaja beralih dari SMP ke SMA, remaja akan bertemu dengan

lingkungan sekolah baru yang mungkin saja berbeda dengan lingkungan sekolahnya dulu (Suryadi, dkk, 2020). Remaja akan berinteraksi dengan lebih banyak teman dan guru di sekolah. Selain itu banyaknya kegiatan yang ada di dalam sekolah, seperti kegiatan ekstrakurikuler, klub dan kepanitiaan yang diikuti oleh remaja dapat membuat remaja stres (Yusuf & Yusuf, 2020). Berbagai perubahan tersebut secara tidak langsung memaksa remaja untuk bisa menyesuaikan diri dengan kondisi tersebut.

Schneiders (1964) menjelaskan bahwa *self-adjustment* atau penyesuaian diri adalah sebuah tingkah laku atau proses mental individu baik yang berhubungan dengan dirinya, orang lain maupun yang mendorong dirinya untuk beradaptasi dengan tuntutan yang dari dalam dirinya, sehingga keinginannya dan apa yang diharapkan lingkungan bisa selaras. Dalam menjaga dan menciptakan kesehatan mental dan jiwa, penyesuaian diri menjadi salah satu faktor penting dalam mewujudkan hal tersebut. Penyesuaian diri didefinisikan sebagai sebuah proses mental secara alami dan dinamis dimana bertujuan untuk mengubah perilaku seseorang sehingga terciptanya perilaku yang lebih sesuai dengan kondisi dan situasi lingkungannya yang baru (Fatimah, 2010). Fatimah (2010) juga menyebutkan bahwa kemampuan pengendalian diri yang baik dan pemilihan tindakan yang tepat akan membuat penyesuaian diri menjadi lebih efektif. Pengendalian diri atau kontrol diri yang baik membantu seseorang untuk lebih bijak mengambil tindakan atau keputusan yang baik bagi dirinya, sehingga hal tersebut membantu dirinya dalam menyesuaikan diri.

Namun kenyataannya masih banyak siswa-siswi, yang berasal dari luar pulau khususnya, masih sering mengalami hambatan dalam mengembangkan keterampilan penyesuaian dirinya. Proses penyesuaian diri yang lambat dan membutuhkan waktu yang lebih lama menjadi penyebab utama siswa mengalami hambatan tersebut. Pada proses penyesuaian mereka akan mengalami *culture shock* terlebih dahulu, mulai dari sistem pembelajaran, bahasa dan budaya hingga kebiasaan sehari-hari yang berbeda dengan lingkungan asalnya. Fenomena ini dapat ditemukan pada SMA Katolik St. Albertus Malang.

SMA Katolik St. Albertus Malang atau yang biasa dikenal dengan nama SMA Dempo ini merupakan salah satu SMA unggulan yang ada di Malang, yang terkenal dengan julukan “Indonesia Mini” dimana sebagian besar siswanya berasal dari luar Malang bahkan tidak sedikit yang berasal dari luar pulau Jawa. Hal ini menjadi suatu keunikan dan tantangan tersendiri bagi siswa-siswinya, khususnya siswa-siswi baru, dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah yang memiliki budaya yang beragam di dalamnya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan Peneliti dari Juli-November 2023 kepada beberapa siswa, terutama yang berasal dari luar pulau Jawa, ditemukan bahwa masih banyak siswa yang kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri di lingkungan sekolah. Beberapa siswa merasa kaget karena sistem pembelajaran di SMA berbeda dengan sistem pembelajaran di SMP nya dulu. Perbedaan terlihat dari tugas yang diberikan oleh guru di SMA lebih banyak bila dibandingkan saat SMP dulu. Selain itu ulangan harian yang sering dilakukan dua kali dalam sehari, belum lagi dengan kuis dadakan yang sering dilakukan oleh guru. Selain itu ada beberapa siswa yang masih harus mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, organisasi, atau kepanitiaan setelah pulang sekolah sehingga hal tersebut membuat beberapa siswa lupa untuk mengerjakan tugas atau PR yang diberikan oleh guru. Beberapa siswa juga sering mengeluh ke ruang BK terkait tugas yang diberikan terlalu banyak yang membuat jam tidur mereka terganggu. Selain permasalahan tentang sistem pembelajaran, beberapa siswa yang berasal

dari luar Malang juga belum bisa beradaptasi dengan lingkungan yang berbeda dengan tempat asalnya, seperti perbedaan cuaca, bahasa, dan budaya. Perbedaan bahasa dan budaya ini menyebabkan beberapa siswa kesulitan dalam berkomunikasi dengan temannya yang lain, khususnya temannya yang berasal dari Jawa. Hal ini mengakibatkan siswa yang berasal dari luar pulau Jawa ini menarik diri dari lingkungannya dan lebih memilih untuk asyik dengan dunianya sendiri. Siswa yang belum bisa menyesuaikan diri ini perlu diberi perhatian khusus untuk mencegah siswa mengalami hal-hal yang tidak diinginkan, seperti stres, depresi, atau bahkan melakukan *self-harm*. Sehingga diperlukan aspek atau faktor yang dapat mendukung penyesuaian dirinya.

Beberapa penelitian terdahulu menemukan terdapat beberapa faktor yang dapat membantu penyesuaian diri seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Pahroji (2022) menunjukkan bahwa hubungan yang baik dengan orang tua, serta lingkungan yang mendukung, baik di sekolah maupun di lingkungan sosial, merupakan faktor penting dalam membantu penyesuaian diri seseorang, khususnya remaja. Orang tua yang supportif dan peduli dengan anaknya akan membantu dirinya untuk berani mengeksplorasi lingkungan baru. Sebaliknya, orang tua yang otoriter akan menghambat penyesuaian diri anaknya (Pahroji, 2022). Lingkungan sekolah yang baik, seperti fasilitas yang memadai dan lingkungan yang bersih juga membantu siswa merasa lebih nyaman dan secara tidak langsung akan membantu siswa dalam penyesuaian dirinya. Lingkungan sosial yang baik serta dukungan teman sebaya yang positif juga membantu siswa dalam proses penyesuaian dirinya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanto dan Indrawati (2020), yang menemukan bahwa lingkungan sekolah yang baik serta dukungan teman sebaya yang positif membantu para siswa untuk menyesuaikan diri lebih cepat. Selain itu resiliensi juga berperan penting dalam proses penyesuaian diri. Temuan Hanifa (2023) membuktikan resiliensi mengambil peran penting dalam proses penyesuaian diri pada mahasiswa baru. Resiliensi membantu mahasiswa dalam bangkit dari keterpurukan yang dialaminya, serta bangkit dari situasi stres yang dihadapinya, dalam hal ini pada mahasiswa baru yang mengalami kesulitan dengan sistem perkuliahan yang berbeda dengan sistem yang ada di SMA. Dari beberapa faktor di atas, resiliensi menjadi salah satu aspek yang penting dalam penyesuaian diri individu karena resiliensi merupakan kemampuan yang dalam diri sendiri dan bisa dikontrol dan dikembangkan oleh diri sendiri. Berbeda dengan hubungan orang tua dan faktor lingkungan yang merupakan faktor eksternal yang tidak bisa dikontrol dan selalu berubah. Oleh sebab itu resiliensi sangat penting dalam membantu seseorang dalam penyesuaian dirinya.

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan dalam keadaan stres, tertekan atau bahkan trauma dalam hidupnya dan dapat bangkit kembali dari kondisi tersebut, atau bisa dikatakan sebagai kemampuan seseorang untuk menghadapi dan mencari solusi terbaik dari masalah hidup atau peristiwa berat yang dialaminya (Reivich & Shatte, 2002). Hasil penelitian Rantelaen & Huwae (2022) menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan yang positif bagi penyesuaian diri para mantan pecandu narkoba dengan lingkungan masyarakat dan juga bisa untuk menahan keinginannya untuk kembali menggunakan narkoba. Hanifah & Diponegoro (2021) menemukan bahwa resiliensi memiliki korelasi yang positif dengan penyesuaian diri siswa SMA yang tinggal di asrama di kota Yogyakarta. Individu yang memiliki resiliensi dan kematangan emosi yang tinggi akan membantu remaja tunanetra dalam penyesuaian dirinya (El Musavira, 2023).

Penelitian mengenai pengaruh resiliensi terhadap penyesuaian diri masih belum banyak dilakukan pada siswa SMA yang merantau atau yang berasal dari luar pulau Jawa. Penelitian yang sudah ada terkait resiliensi dan penyesuaian diri sebagian besar dilakukan kepada mahasiswa baru atau mahasiswa baru yang merantau, padahal sekarang ini sudah banyak remaja yang merantau keluar pulau sejak SMA. Oleh sebab itu, Peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana resiliensi mempengaruhi siswa SMA yang berasal dari luar pulau Jawa terhadap penyesuaian dirinya dengan lingkungan yang baru. Penelitian ini dilakukan untuk mencari tahu seberapa besar resiliensi mempengaruhi penyesuaian diri siswa SMA Katolik St. Albertus Malang, khususnya yang berasal dari luar pulau Jawa.

1.1. Resiliensi

Resiliensi atau biasa disebut dengan ketahanan adalah kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari peristiwa tertekan dan dalam keadaan terburuknya dengan harapan akan menjadi lebih baik dari sebelumnya (Rutter, 2006). Resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengatasi perasaan cemas, stres, dan depresi dalam dirinya sehingga dapat menjadi versi terbaik dari dirinya (Connor & Davidson, 2003). Ungar (2011) mengatakan bahwa resiliensi adalah usaha seseorang untuk mengendalikan dirinya untuk memperoleh semua yang dibutuhkannya dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya, baik secara fisik maupun secara psikologis. Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan dan bangkit kembali dari keterpurukannya agar terhindar dari situasi yang menyebabkannya stres dan bisa kembali berfungsi dengan baik seperti sebelumnya.

Terdapat beberapa aspek pembentuk resiliensi (Connor & Davidson, 2003), yaitu (1) kompetensi pribadi, standar tinggi dan keuletan (*personal competence, high standard and tenacity*), yaitu individu yang memiliki standar yang tinggi terhadap dirinya sendiri dan tidak mudah goyah meskipun mengalami kesulitan. Meskipun menghadapi masalah, individu tetap optimis/tidak menyerah dengan standar yang sudah ditetapkannya dan berjuang memperoleh hasil yang diinginkan. (2) kepercayaan pada naluri, memiliki toleransi pada pengaruh negatif dan penguatan efek stres (*trust in one's instinct, tolerance of negative affect and strengthening effect of stress*), yaitu individu yang bertindak berdasarkan naluri atau firasat yang diyakininya, mampu mengendalikan emosi dan tetap berpikir jernih ketika menghadapi suatu masalah. Individu dapat menggunakan rasa humor (*sense of humor*) sebagai salah satu cara menguatkan individu dalam menghadapi stres atau masalahnya. (3) penerimaan diri yang positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman dengan orang lain (*positive acceptance of change and secure relationship*), yaitu kemampuan individu untuk cepat beradaptasi dengan perubahan atau masalah yang ada, bahkan menganggap hal tersebut sebagai sebuah tantangan. Individu yang cepat beradaptasi dengan perubahan juga mampu membangun relasi yang baik dan aman dengan orang lain. (4) kontrol (*control*), yakni kemampuan individu dalam mengendalikan situasi dalam hidupnya dan tetap berpegang teguh pada tujuan yang sudah ditetapkannya diawal walaupun sedang ditimpa masalah atau stres. Meskipun beberapa hal tidak berjalan sesuai dengan rencana, individu harus tetap menghadapi peristiwa tersebut secara positif dan tetap berjalan sesuai dengan tujuan awalnya. (5) pengaruh spiritual (*spiritual influences*), yaitu kepercayaan individu terhadap Tuhan dan takdir. Individu percaya bahwa Tuhan membantunya dalam menyelesaikan masalahnya dan individu juga dapat melihat arti/makna dari segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya. Kelima aspek ini dapat membantu individu

dalam bertahan dengan situasi yang berat, salah satunya adalah penyesuaian diri dengan lingkungan baru.

1.2. Penyesuaian Diri

Menurut Chaplin (2011) penyesuaian diri merupakan sebuah proses seseorang dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi dalam hidupnya dan menyeimbangkan kebutuhan lingkungan, baik secara fisik maupun sosial. Penyesuaian diri juga merupakan sebuah proses untuk mencapai kesiapan mental dan perilaku seseorang dalam menjawab tuntutan dalam dirinya maupun tuntutan dari lingkungannya (Ardyles, 2017). Lebih lanjut Baker dan Siryk (1984) menjelaskan bahwa penyesuaian diri, khususnya secara akademik, merupakan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolahnya sehingga individu tersebut mendapat kepuasan dan bisa memperoleh prestasi yang baik di sekolah. Seseorang yang kemampuan penyesuaian dirinya rendah akan cenderung menunjukkan perilaku yang tidak efisien atau tidak nyaman dengan lingkungan baru tersebut (Darsitawati, 2015).

Menurut Baker and Siryk (1984) terdapat 4 aspek *self-adjustment* atau penyesuaian diri, khususnya di lingkungan akademiknya, yaitu: 1) penyesuaian akademik (*academic adjustment*), yaitu kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan secara akademik serta memenuhi tuntutan tersebut untuk mencapai kepuasan diri. Penyesuaian akademik ini mencakup bagaimana motivasi individu untuk tetap setia dengan lingkungan sekolahnya, mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, serta penguasaan terhadap ilmu pengetahuan. 2) penyesuaian sosial (*social adjustment*), yaitu kemampuan individu dalam menghadapi lingkungan sosialnya di sekolah. Kemampuan sosial ini mencakup bagaimana keterlibatan individu dengan kegiatan di sekolah dan kemampuan bersosialisasi dengan teman dan guru di sekolah. 3) penyesuaian pribadi-emosional (*personal-emotional adjustment*), yaitu kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan yang ada dalam dirinya, seperti pergumulan yang dialami secara mental. Aspek ini mengacu pada seberapa besar tingkat kepuasan psikologis dan fisik yang dirasakan oleh individu serta gejala somatis yang muncul selama individu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. 4) kelekatan institusional (*institutional attachment*) merupakan ikatan individu dengan institusi yang sedang dijalaninya. Kelekatan institusional ini mengacu pada kepuasan individu terhadap keputusannya untuk masuk institusi atau sekolah tersebut dan kepuasan individu dengan peraturan serta fasilitas yang ada di institusi atau sekolah tersebut.

1.3. Hubungan Resiliensi dan Penyesuaian Diri

Beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya telah membuktikan bahwa penyesuaian diri dapat dipengaruhi secara positif oleh resiliensi. Hal ini dibuktikan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan antara resiliensi dan penyesuaian diri. Hanifah & Diponegoro (2021) menemukan bahwa resiliensi memiliki korelasi yang positif dengan penyesuaian diri siswa SMA yang tinggal di asrama di kota Yogyakarta. Penerimaan yang positif terhadap perubahan yang terjadi juga akan membantu siswa terhindar dari situasi stres dan lebih cepat dalam menyesuaikan diri akan perubahan tersebut. Hal ini sesuai dengan hasil temuan Dara (2022) pada mahasiswa penyandang disabilitas yang melakukan kegiatan belajar secara *online* pada masa pandemi kemarin, yang menunjukkan bahwa resiliensi memiliki peran yang penting terhadap penyesuaian diri para

mahasiswa penyandang disabilitas, dimana penyesuaian diri akan meningkat seiring dengan meningkatnya resiliensi. Resiliensi membantu para siswa penyandang disabilitas dalam berhadapan dengan situasi pandemi yang mengharuskan mereka untuk menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran yang baru. Resiliensi juga membantu para siswa disabilitas untuk mengatasi pikiran negatif tentang kondisinya, mengatasi sikap dan hambatan sosial yang terjadi, menyesuaikan diri dan mengatasi perasaan yang berhubungan dengan kehilangan dan pengalaman ketidakadilan (Dara, 2022). Rantelaen dan Huwae (2022) juga mengungkapkan bahwa kemampuan resiliensi membantu seseorang untuk terhindar dari stres, sedih atau bahkan depresi ketika menyesuaikan diri dengan sesuatu yang baru pertama kali dihadapinya. Haktanir, dkk (2018) membuktikan faktor konsep diri dan resiliensi sangat berpengaruh terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama. Hasil penelitian El Musavira (2023) juga menunjukkan bahwa penyesuaian diri pada remaja tunanetra akan meningkat jika resiliensi dan kematangan emosi mereka berada di tingkat yang tinggi.

Berdasarkan aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Connor & Davidson (2003), siswa yang memiliki standar yang tinggi, khususnya dalam akademiknya, akan lebih cepat dalam menyesuaikan diri dan tidak mudah menyerah karena siswa sudah memiliki standar atau tujuan yang sudah ditetapkan untuk dirinya sendiri, hal ini bisa mencakup standar dalam prestasi akademik ataupun prestasi di bidang non-akademiknya. Siswa yang memiliki resiliensi (dalam aspek toleransi dan pengendalian emosi) akan lebih cepat dalam berbaur di lingkungan sosial yang baru (Connor & Davidson, 2003). Pengendalian emosi yang baik juga membantu siswa untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan yang ada dalam dirinya sehingga sesuai dengan tuntutan yang ada di lingkungannya, meskipun sedang mengalami masalah sehingga dapat terhindar dari situasi stres (baker & Siryk, 1984). Proses penyesuaian diri yang cepat dapat terjadi ketika seseorang menerima dengan baik perubahan yang dialaminya. Siswa yang memiliki resiliensi yang tinggi dalam aspek kontrol diri yang baik, akan membuat siswa menjadi lebih bijak dalam memilih kegiatan apa saja yang ingin diikuti selama bersekolah serta mampu mempertimbangkan bagaimana kegiatan tersebut mempengaruhi nilai akademiknya. Selain itu, aspek kontrol diri dalam resiliensi juga membantu siswa untuk mengendalikan emosi pribadinya yang tidak sesuai dengan tuntutan yang ada di lingkungan baru nya. Siswa yang mempunyai resiliensi yang baik dalam aspek tingkat spiritual akan mampu untuk menerima dan bersyukur atas pengalaman hidupnya sampai saat ini, bersyukur dengan pencapaian yang didapatkannya, bersyukur dengan fasilitas yang dia dapatkan selama bersekolah. Dengan demikian siswa akan menyesuaikan dirinya lebih baik.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional yang berfokus pada variabel yang diteliti, yaitu Resiliensi (X) sebagai variabel kriteria dan Penyesuaian Diri (Y) sebagai variabel prediktor. Hipotesis dalam penelitian ini adalah resiliensi memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri siswa yang berasal dari luar pulau Jawa di SMA Katolik St. Albertus Malang.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi aktif SMA Katolik St. Albertus Malang yang berasal dari luar pulau Jawa. Menurut Unaradjan (2019), sampel penelitian merupakan sumber data yang diambil sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi tersebut. Pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*, dengan kelompok sampel yang diambil adalah siswa-siswi kelas X yang berasal dari luar pulau Jawa. Peneliti hanya memilih kelas X yang berasal dari luar pulau Jawa dengan pertimbangan para siswa

tersebut masih dalam tahap penyesuaian diri dengan lingkungan yang baru, berbeda dengan Kelas XI dan XII yang sudah memiliki pengalaman selama satu dan dua tahun bersekolah.

Terdapat dua instrumen penelitian yang digunakan, yaitu skala resiliensi dan skala penyesuaian diri. Variabel resiliensi diukur menggunakan skala CD-RISC milik Connor & Davidson (2003) yang sudah diadaptasi oleh Dirgantoro (2020) kedalam Bahasa Indonesia. Total item dalam skala ini adalah 25 item dengan nilai validitas item berkisar antara 0.557 – 0.920, dan nilai reliabilitas yang tinggi (Cronbach’s Alpha=0.967). Terdapat 5 aspek yang diukur dalam skala ini, yaitu 1) kompetensi pribadi, standar tinggi dan keuletan, 2) kepercayaan pada naluri, memiliki toleransi pada pengaruh negatif dan penguatan efek stres, 3) penerimaan diri yang positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman dengan orang lain, 4) kontrol dan 5) pengaruh spiritual.

Variabel penyesuaian diri diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh Eridana (2021) berdasarkan teori Baker dan Siryk (1984) dengan jumlah item sebanyak 36 item dengan nilai validitas item dengan rentang antara 0.317 – 0.608, dan nilai reliabilitas yang tinggi ($\alpha=0.899$). Aspek yang diukur dalam skala ini antara lain 1) penyesuaian akademik, 2) penyesuaian sosial, 3) penyesuaian pribadi-emosional, dan 4) kelekatan institusional. Peneliti melakukan beberapa perubahan kata pada skala penyesuaian diri ini untuk menyesuaikan dengan subjek Peneliti, seperti kata “universitas, perguruan tinggi, dan kampus” menjadi “sekolah”, dan “materi perkuliahan” menjadi “materi pelajaran”. Kedua skala pada penelitian ini menggunakan model skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yakni Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Ragu-ragu (R), Setuju (S) dan Sangat Setuju (SS).

Data yang sudah didapat kemudian dianalisis menggunakan uji deskriptif, uji asumsi (uji normalitas, linearitas dan uji heteroskedastisitas) dan uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan bantuan *Microsoft Excel* dan program *IBM SPSS 23 for Windows*.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Deskripsi Subjek

Penelitian ini mendapatkan 109 responden dari kuesioner yang telah disebarakan kepada siswa kelas X di SMA Katolik St. Albertus Malang (lihat tabel 1).

Tabel 1. Deskripsi Subjek

Karakteristik	Kelompok	Jumlah (n=109)	Persentase
Jenis Klamin	Laki-laki	63	57.8%
	Perempuan	46	42.2%
Daerah Asal	Sumatra	3	2.8%
	Kalimantan	53	48.6%
	Bali	4	3.7%
	NTT	18	16.5%
	Sulawesi	13	11.9%
	Papua dan Maluku	18	16.5%

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas X yang berasal dari luar pulau Jawa di SMA Katolik St. Albertus adalah laki-laki, yakni sebanyak 63

siswa (57.8 %) dari total 109 subjek. Siswa kelas X yang berasal dari luar pulau Jawa di SMA Katolik St. Albertus Malang sebagian besar berasal dari Pulau Kalimantan, yakni sebanyak 53 siswa (48.6%).

3.2. Deskripsi Data

Tabel 2. Deskripsi Data

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi
Resiliensi	109	94.66	11.673
Penyesuaian Diri	109	128.78	10.681

Berdasarkan tabel di atas, dari 109 responden, ditemukan bahwa siswa kelas X yang berasal dari luar pulau Jawa memiliki nilai rata-rata 94.66 pada resiliensi dan 128.78 pada penyesuaian diri.

Tabel 3. Kategorisasi Resiliensi

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$x \leq 50$	1	0.92%
Rendah	$50 < x \leq 67$	0	0%
Sedang	$67 < x \leq 83$	15	13.76%
Tinggi	$83 < x \leq 100$	63	57.80%
Sangat Tinggi	$100 < x$	30	27.52%

Berdasarkan norma kategorisasi yang telah dibuat, sebagian besar siswa yang berasal dari luar pulau Jawa memiliki resiliensi di tingkat tinggi (63 siswa) sampai ke tingkat sangat tinggi (30 siswa).

Tabel 4. Kategorisasi Penyesuaian Diri

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$x \leq 72$	0	0%
Rendah	$72 < x \leq 96$	0	0%
Sedang	$96 < x \leq 120$	30	27.52%
Tinggi	$120 < x \leq 144$	76	69.72%
Sangat Tinggi	$144 < x$	3	2.75%

Berdasarkan norma kategorisasi yang telah dibuat, sebagian besar siswa yang berasal dari luar pulau Jawa memiliki penyesuaian diri di tingkat yang tinggi, yaitu sebanyak 76 siswa (69.72%) dari 109 siswa.

3.3. Uji Asumsi

Uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji linieritas dan uji heteroskedastisitas. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan analisis *one-sample kolmogorov-smirnov* dimana diperoleh signifikansi sebesar 0.084 ($p > 0.05$) dimana nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada setiap variabel terdistribusi normal (**lihat tabel 5**). Uji linearitas antara variabel resiliensi dengan penyesuaian diri memperoleh nilai signifikansi 0.226 ($p > 0.05$), yang berarti terdapat hubungan yang linier antara variabel resiliensi dengan variabel penyesuaian diri (**lihat tabel 6**). Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mencari tahu ada atau tidaknya masalah

heteroskedastisitas pada data, dengan kata lain data harus homoskedastisitas. Hasil Uji heteroskedastisitas menemukan bahwa data dalam penelitian ini adalah homoskedastisitas, karena nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0.277 ($p > 0.05$) (lihat tabel 7).

Tabel 5. Uji Normalitas

Variabel	One Sample Kolmogorov-Smirnov		Keterangan
	df	Sig.	
Resiliensi (X)	109	0.084	Normal
Penyesuaian Diri (Y)	109	0.084	Normal

Tabel 6. Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Resiliensi – Penyesuaian Diri	1.128	0.226	Linear

Tabel 7. Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Resiliensi	0.277	Tidak Heteroskedastisitas

3.4. Uji Hipotesis

Uji korelasi perlu dilakukan terlebih dahulu untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan satu sama lain sebelum lanjut ke proses uji regresi linier sederhana. Berikut adalah hasil uji korelasi antara variabel resiliensi dengan variabel penyesuaian diri pada subjek penelitian.

Tabel 8. Uji Korelasi *Pearson Product Moment*

Variabel		Resiliensi	Penyesuaian Diri
Resiliensi	Pearson Correlation	1	.022
	Sig. (2-tailed)		.816
	N	109	109
Penyesuaian diri	Pearson Correlation	.022	1
	Sig. (2-tailed)	.816	
	N	109	109

Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi antara resiliensi dengan penyesuaian diri siswa yang berasal dari luar pulau Jawa sebesar 0.022 dengan taraf signifikansi $p = 0.816$ ($p > 0.05$), yang berarti tidak ada korelasi antara variabel resiliensi dengan penyesuaian diri siswa yang berasal dari luar pulau Jawa di SMA Katolik St. Albertus Malang, artinya semakin tinggi tingkat resiliensi siswa tidak mempengaruhi tingkat penyesuaian diri pada siswa yang berasal dari luar pulau Jawa.

Karena tidak ada korelasi antara variabel resiliensi dan variabel penyesuaian diri, maka penelitian ini tidak memungkinkan untuk dilanjutkan ke tahap selanjutnya. Peneliti tidak membahas secara lebih lanjut terkait analisis regresi linier sederhana. Berikut merupakan tabel analisis regresi linier sederhana.

Tabel 9. Analisis Regresi Linear Sederhana

Variabel	B	95% CI	β	t	Sig.
Konstanta	124.800	(107.799;141.800)		14.552	0.000
Resiliensi	.021	(-0.157;0.199)	0.022	.233	0.816

Catatan: $F(1,107) = 0.054$; $p > 0.05$; $R^2 = 0.001$

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak, dimana resiliensi tidak mempengaruhi penyesuaian diri siswa yang berasal dari luar pulau Jawa di SMA Katolik St. Albertus Malang.

3.5. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data diatas, ditemukan bahwa resiliensi tidak berpengaruh pada penyesuaian diri siswa SMA yang berasal dari luar pulau Jawa, dalam hal ini resiliensi tidak mempengaruhi penyesuaian diri siswa SMA Katolik St. Albertus Malang yang berasal dari luar pulau Jawa. Hal ini berbeda dengan penemuan sebelumnya yang menemukan bahwa ketahanan dan penyesuaian diri memiliki hubungan yang positif satu sama lain pada siswa SMA yang tinggal di asrama di kota Yogyakarta (Hanifah & Diponegoro, 2021). Penelitian yang dilakukan Haktanir, dkk (2018) juga menemukan salah satu faktor positif yang mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa baru adalah resiliensi dan konsep diri akademik mereka, dimana semakin tinggi tingkat resiliensi dan konsep diri akademik mahasiswa baru, akan membantu penyesuaian diri mereka menjadi lebih cepat.

Setiap individu memiliki kecepatan penyesuaian diri yang berbeda satu sama lain. Beberapa individu memiliki kemampuan penyesuaian diri yang cepat, namun ada individu yang penyesuaian dirinya lebih lambat dibandingkan yang lain. Salah satu hal yang dapat mempengaruhi kecepatan penyesuaian diri ini adalah motivasi yang ada dalam diri individu itu sendiri. Terdapat beberapa faktor yang membantu proses penyesuaian diri menjadi lebih cepat, salah satunya adalah motivasi dalam dirinya, dalam hal ini motivasi untuk berprestasi. Menurut Nurfaliza & Hindrasti (2021), motivasi adalah seluruh daya penggerak yang mendorong individu untuk belajar atau melakukan suatu tindakan. Ketika individu memiliki dorongan yang tepat, maka individu akan berusaha untuk mewujudkan tujuan-tujuan yang sudah ditetapkannya sebelumnya. siswa yang memiliki motivasi yang positif seperti ini, seperti motivasi belajar dan berprestasi, akan membantu siswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, terkhususnya siswa yang merantau atau berasal dari luar pulau. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Basri & Ridha (2020) yang menemukan bahwa semakin tinggi motivasi belajar mahasiswa rantau akan membantu proses penyesuaian diri serta perfoma akademis nya menjadi lebih cepat dan tinggi. Suryadi, dkk (2020) juga menemukan bahwa terdapat hubungan yang positif antara penyesuaian diri, motivasi belajar dan prestasi belajar pada siswa. Siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi akan melakukan penyesuaian diri dengan baik dimana hal tersebut akan mempengaruhi prestasi belajarnya. Perbedaan tingkat motivasi belajar setiap siswa inilah yang menjadi salah satu faktor penyesuaian diri seseorang. Semakin tinggi tingkat motivasi belajarnya, maka akan semakin tinggi juga penyesuaian diri siswa (Kasari & Sawitri, 2020).

Selain itu efikasi diri juga menjadi salah satu faktor yang membantu penyesuaian seseorang menjadi lebih cepat. Penelitian yang dilakukan oleh Gaol & Rosito (2023) pada mahasiswa baru menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara efikasi diri dengan penyesuaian diri, dimana semakin tinggi tingkat efikasi diri nya, maka akan semakin tinggi pula penyesuaian dirinya. Siswa yang efikasi dirinya tinggi akan memiliki keyakinan untuk menghadapi tuntutan-tuntutan yang ada di sekolah maupun di lingkungannya yang baru. Meskipun tugas atau tuntutan yang diberikan sangat banyak dan berat, siswa tetap merasa yakin dalam menyelesaikannya (Mantyawati, dkk, 2022). Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan mereka untuk

menghadapi situasi baru dan menyelesaikan tantangan yang dihadapi saat merantau. Keyakinan ini dapat memotivasi mereka untuk aktif mencari solusi, mengeksplorasi lingkungan baru, dan mengatasi hambatan yang mungkin akan mereka hadapi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Putri, dkk (2023), dimana ditemukan bahwa efikasi diri memiliki hubungan yang positif dengan penyesuaian diri mahasiswa yang merantau. Penelitian yang dilakukan oleh Maimunah (2020) juga menunjukkan bahwa selain efikasi diri, penyesuaian diri juga dipengaruhi oleh dukungan sosial.

Faktor dukungan sosial atau teman sebaya membantu siswa baru dalam menyesuaikan diri. Sebagian besar siswa SMA Katolik St. Albertus Malang yang berasal dari luar kota Malang akan tinggal di kos atau asrama yang dekat dengan sekolah. Terdapat beberapa asrama atau kos tersebut yang dikhususkan untuk siswa-siswi yang berasal dari luar pulau Jawa atau berasal dari luar pulau Jawa. Lingkungan asrama dan kos yang homogen seperti ini membuat para siswa memiliki perasaan senasib sepenanggungan karena sama-sama berasal dari luar Malang, yang akan membuat keakraban diantara mereka menjadi lebih cepat terbentuk, serta mereka dapat saling membantu ketika ada yang kesulitan. Dukungan dari teman sebaya ini juga akan membuat proses penyesuaian diri mereka lebih cepat. Susanto dan Indrawati (2020) meneliti hal tersebut, dimana teman sebaya dapat memberikan dukungan yang positif dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru. Tidak hanya dukungan sosial dari teman sebaya saja yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri, tetapi konsep diri yang baik juga dapat membantu dalam proses penyesuaian diri nya (Saputro & Sugiarti, 2021).

Banyak penelitian yang menemukan bahwa penyesuaian diri dapat dipengaruhi secara positif oleh resiliensi. Namun penelitian ini tidak dapat membuktikan bahwa resiliensi dapat mempengaruhi siswa SMA yang berasal dari luar pulau Jawa di SMA Katolik St. Albertus Malang dalam penyesuaian dirinya. Hal ini disebabkan karena kemampuan penyesuaian diri setiap individu yang berbeda-beda serta terdapat faktor lain yang berpengaruh lebih besar daripada resiliensi, seperti motivasi intrinsik, efikasi diri dan dukungan teman sebaya yang membuat proses penyesuaian diri siswa yang berasal dari luar pulau Jawa di SMA Dempo ini menjadi lebih cepat.

4. Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi tidak berpengaruh terhadap penyesuaian diri pada siswa SMA Katolik St. Albertus Malang yang berasal dari luar pulau Jawa. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan riset terlebih dahulu mengenai faktor apa saja yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri seseorang, serta dapat melakukan pengambilan data di awal tahun ajaran, disaat siswa masih dalam proses penyesuaian diri dan belum mendapatkan intervensi dari faktor-faktor lain sehingga data yang didapat bisa lebih beragam dan lebih akurat. Bagi sekolah lain, diharapkan dengan penelitian ini sekolah-sekolah lainnya bisa menjadikan SMA Katolik St. Albertus sebagai acuan dalam meningkatkan kegiatan-kegiatan yang ada di sekolah nya sebagai upaya membantu siswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru.

Daftar Rujukan

- Ardyles, J., & Syafiq, M. (2017). Penyesuaian Diri Mahasiswa Nusa Tenggara Timur di Surabaya (*Self-Adjustment of Students Originated from Nusa Tenggara Timur While Studying at Surabaya*). *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1).
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of counseling psychology*, 31(2).

- Basri, C. N., & Ridha, A. A. (2020). Gear budaya dan motivasi belajar pada mahasiswa yang merantau di Kota Makassar. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 1-14.
- Chaplin, J. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Radja Grafindo Persada.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Dara, Y. P. (2022). Resilience partially mediates the relationship of academic self-concept with self-adjustment among students with disabilities: Resiliensi memediasi sebagian hubungan konsep diri akademik dengan penyesuaian diri pada mahasiswa dengan disabilitas. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 17(1), 1-14.
- Darsitawati, I. G. A. P., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2015). Hubungan kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada perempuan usia pramenopause di Denpasar Selatan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 1-12.
- Dirgantoro, Ajar. (2020). *Pengaruh Efikasi Diri Dan Resiliensi Terhadap Keterlibatan Kerja Guru, Dengan Trait Kepribadian Sebagai Mediator / Ajar Dirgantoro (Disertasi (Pasca sarjana) - Universitas Negeri Malang 2020): Universitas Negeri Malang. Program Studi Psikologi Pendidikan.*
- El Musavira, M., Suparmi, S., & Rahayu, E. (2023). Emotional Maturity and Resilience with Adjustment: Correlational study in Blind Adolescent. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(3), 356-361.
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11-17.
- Fatimah, E. 2010. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Gaol, B. L., & Rosito, A. C. (2023). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru di Universitas HKBP Nommensen. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 461-473.
- Haktanir, A., Watson, J. C., Demirtas, H. E., Karaman, M. A., Freeman, P. D., Kumaran, A., & Streeter, A. (2018). Resilience, academic self-concept, and college adjustment among first-year students. *Journal of College Student Retention*, 23, 1-18.
- Hanifa, Z. (2023). *Peran Resiliensi terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama yang Merantau (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada)*.
- Hanifah, R., & Diponegoro, A. M. (2021). The Relationship between Hardiness and Self-adjustment: A Study of High School Students on Boarding School. *International Journal of Indian Psychology*, 9(2).
- Kasari, W., & Sawitri, D. R. (2020). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas X Di SMANegeri 8 Purworejo. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 368–372.
- Maimunah, S. (2020). Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 275-282.
- Mantyawati, N. N., Septiningsih, D. S., Setyawati, R., & Wulandari, D. A. (2022). Efikasi Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Peserta Didik Kelas Vii. *Psimphoni*, 3(2), 132-137.
- Nurfaliza, N., & Hindrasti, N. E. K. (2021). Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Daring. *Tunjuk Ajar: Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 4(1), 96-107.
- Pahroji, J. (2022). Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Bakti Sosial*, 1(2), 20-27.
- Putri, D. A. A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru yang Merantau. *JlWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2).

- Rantelaen, T. N., & Huwae, A. (2022). Pemulihan hidup mantan pecandu narkoba: studi resiliensi dengan penyesuaian diri. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 11(4), 509–519.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals New York Academy of Science*, 1094, 1-12.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup, Edisi 13, Jilid I*. (B. Widiasinta, Penerj.) Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada siswa SMA kelas X. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 5(1), 59-72.
- Suryadi, S., Triyono, T., Nur, A., & Dianto, M. (2020). Hubungan penyesuaian diri dan motivasi belajar dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal Neo Konseling*, 2(1).
- Susanto, Y., & Indrawati, E. S. (2020). Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan penyesuaian diri pada siswa asrama virgo fidelis bawen. *Jurnal Empati*, 9(5), 415-422.
- Schneiders, Alexander A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Reinhart dan Winstons
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American journal of orthopsychiatry*, 81(1), 1.
- Unaradjan, D. D. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*. Penerbit Unika Atma Jaya Jakarta.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. W. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 235-239.