GAMBARAN PENYESUAIAN DIRI SISWA BARU DITINJAU DARI LATAR BELAKANG BUDAYA DI SMP NEGERI 20 SOLOK SELATAN

Willi Puji Angraini[1], Nurfarhanah[2], Indah Sukmawati[3], Lisa Putriani[4]

[1,2]*Universitas Negeri Padang*
E-mail : [1]willipuji15@gmail.com , [2]nurfarhanah@fip.unp.ac.id, [3]indah.s@fip.unp.ac.id
[4]lisaputriani@fip.unp.ac.id

ABSTRACT

Self-adjustment is an important aspect in the lives of new students because it plays a role in their success in adapting to a new school environment. One factor suspected of influencing self-adjustment is cultural background, especially for students who come from areas different from the school environment. This study aims to describe the picture of self-adjustment of new students in terms of cultural background and analyze the differences in self-adjustment between local students and immigrant students at SMP Negeri 20 Solok Selatan. This study uses a quantitative approach with a comparative descriptive method. The study population was 60 students, with samples taken using a total sampling technique. The research instrument used a self-adjustment scale based on Schneiders' (1960) theory which includes aspects of the absence of excessive emotionality, the absence of psychological mechanisms, the absence of personal frustration, rational consideration and self-direction, learning ability, utilization of past experiences, and realistic and objective attitudes. Data analysis was carried out using descriptive statistics and the Independent Samples t-test. The results showed that in general, student self-adjustment was in the moderate category (51%). Based on cultural background, the majority of immigrant students' self-adjustment was in the moderate category (56%), while the majority of local students were in the high category (59%). The results of the difference test showed a significant difference between the adjustment of local and new students, with local students having a better adjustment rate than new students. This finding suggests that cultural background plays a role in the adjustment of new students. Therefore, guidance and counseling teachers need to provide services that are appropriate to students' cultural characteristics, particularly through supporting the adaptation process of new students so that their adjustment develops optimally.

Keywords : *Personal Adjustment, New Students, Cultural Background, Immigrant Students, Local Students, Guidance and Counseling*

ABSTRAK

Penyesuaian diri merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan siswa baru karena berperan dalam keberhasilan mereka beradaptasi dengan lingkungan sekolah yang baru. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi penyesuaian diri adalah latar belakang budaya, terutama pada siswa yang berasal dari daerah yang berbeda dengan lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran penyesuaian diri siswa baru ditinjau dari latar belakang budaya serta menganalisis perbedaan penyesuaian diri antara siswa lokal dan siswa pendatang di SMP Negeri 20 Solok Selatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif komparatif. Populasi penelitian berjumlah 60 siswa, dengan sampel yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan skala penyesuaian diri berdasarkan teori Schneiders (1960) yang meliputi aspek tidak adanya emosional berlebihan, ketidakhadiran mekanisme psikologis, tidak adanya rasa frustasi pribadi, pertimbangan rasional dan arah diri, kemampuan belajar, pemanfaatan pengalaman masa lalu, serta sikap realistis dan objektif. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji *Independent Samples t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum penyesuaian diri siswa berada pada kategori sedang (51%). Berdasarkan latar belakang budaya, penyesuaian diri siswa pendatang mayoritas berada pada kategori sedang (56%), sedangkan siswa lokal mayoritas berada pada kategori tinggi (59%). Hasil uji beda menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara penyesuaian diri siswa lokal dan siswa pendatang, di mana siswa lokal memiliki tingkat penyesuaian diri yang lebih baik dibandingkan siswa pendatang. Temuan ini menunjukkan bahwa latar belakang budaya berperan dalam penyesuaian diri siswa baru. Oleh karena itu, guru Bimbingan dan Konseling perlu memberikan layanan yang sesuai dengan karakteristik budaya siswa, khususnya melalui dukungan terhadap proses adaptasi siswa pendatang agar penyesuaian diri mereka berkembang secara optimal.

Kata Kunci : *Penyesuaian Diri, Siswa Baru, Latar Belakang Budaya, Siswa Pendatang, Siswa Lokal, Bimbingan dan Konseling*

PENDAHULUAN

Peralihan jenjang pendidikan dari Sekolah Dasar ke Sekolah Menengah Pertama merupakan fase penting dalam perkembangan peserta didik karena pada tahap ini siswa menghadapi berbagai perubahan yang cukup signifikan, meliputi lingkungan sekolah yang lebih luas, sistem pembelajaran yang lebih menuntut, serta pola interaksi sosial yang berbeda dari jenjang sebelumnya. Kondisi ini menuntut siswa untuk mampu menyesuaikan diri secara optimal agar dapat mengikuti proses pendidikan dengan baik. Siswa baru SMP umumnya berada pada tahap perkembangan remaja awal yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang cukup pesat (Suryana et al., 2022). Penyesuaian diri menjadi aspek penting karena berpengaruh terhadap kenyamanan, rasa aman, dan kesiapan siswa dalam belajar (Mutiara et al., 2023).

Penyesuaian diri merupakan proses psikologis yang bersifat dinamis, di mana individu berusaha mencapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dengan tuntutan lingkungan sekitarnya. Schneiders (1960) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai suatu proses dinamis ketika dorongan internal individu diselaraskan dengan tuntutan eksternal dari realitas lingkungan. Proses ini melibatkan kemampuan mengelola emosi, menyesuaikan perilaku, serta membangun hubungan sosial yang positif, yang mencakup aspek tidak adanya emosional yang berlebihan, ketidakhadiran mekanisme psikologis, tidak adanya rasa frustrasi pribadi, pertimbangan rasional dan arah diri, kemampuan belajar, pemanfaatan pengalaman masa lalu, serta sikap realistis dan objektif. Marjan & Hilmi (2020) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan indikator penting kesehatan mental peserta didik.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa baru masih menjadi permasalahan yang nyata. Rahmah, Amalia, & Astuti (2023) menemukan bahwa sebanyak 53,2% siswa kelas I menengah pertama memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah, terutama pada aspek kesesuaian terhadap nilai dan kebiasaan yang berlaku serta aspek partisipasi sosial. Nahak, Upa, & Apriliana (2023) juga mengungkapkan bahwa sebagian siswa mengalami kesulitan dalam menaati aturan, menjalin hubungan dengan teman sebaya, serta beradaptasi dengan sistem pembelajaran. Permatasari, Fitriana, & Ariswati (2024) menemukan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori penyesuaian diri sedang (62%), dengan kendala terbesar pada aspek interaksi sosial dan tuntutan akademik. Sari & Zaini (2024) menambahkan bahwa rendahnya penyesuaian diri berhubungan dengan meningkatnya risiko masalah belajar dan sosial pada siswa sekolah menengah.

Kesulitan penyesuaian diri yang tidak segera ditangani, kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap perkembangan psikologis dan akademik siswa. Siswa yang mengalami hambatan penyesuaian diri cenderung menunjukkan perilaku pasif, kurang bersemangat dalam belajar, dan sulit berkonsentrasi di kelas (Prasetia & Murti, 2025). Ghania & Prihatsanti (2025) menunjukkan bahwa tuntutan akademik dan peraturan sekolah yang lebih ketat merupakan faktor utama yang memengaruhi tingkat stres pada siswa baru SMP. Kondisi ini semakin mengindikasikan pentingnya pemahaman mendalam mengenai gambaran penyesuaian diri siswa sebagai dasar intervensi layanan bimbingan dan konseling (Anjaryani & Edwina, 2020).

Keunikan konteks penelitian ini terletak pada kondisi SMP Negeri 20 Solok Selatan yang berada di Nagari Talao Sungai Kunyit, sebuah kawasan perkebunan kelapa sawit yang terpencil dengan akses terbatas. Sekolah ini menjadi satu-satunya lembaga pendidikan tingkat SMP di wilayah tersebut, sehingga menjadi pilihan tunggal bagi anak-anak pekerja perkebunan yang

berasal dari berbagai daerah di Indonesia, seperti Atambua, Nias, Mentawai, dan daerah lainnya. Kondisi ini menyebabkan siswa di sekolah tersebut memiliki latar belakang budaya yang sangat beragam, di mana perbedaan nilai, cara berkomunikasi, dan pola interaksi sosial dapat menjadi tantangan tersendiri dalam proses penyesuaian diri. Asisyah, Ismail, & Zelfia (2020) mengungkapkan bahwa penduduk pendatang kerap menghadapi kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan norma budaya dan pola komunikasi penduduk lokal.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilaksanakan pada tanggal 6–23 Januari 2026 di SMP Negeri 20 Solok Selatan, ditemukan bahwa terdapat siswa baru yang belum aktif dalam pembelajaran maupun interaksi sosial, seperti pasif saat berada di kelas dan sulit bergaul dengan teman sebaya. Hasil wawancara dengan tiga guru mata pelajaran dan satu guru wali kelas juga mengungkapkan adanya siswa yang belum mampu menerima diri secara positif, ditandai dengan sikap kurang responsif terhadap umpan balik guru, cenderung meremehkan hasil kerjanya sendiri, serta tampak tidak yakin saat mendapat pengakuan atas kemampuannya. Selain itu, terdapat kecenderungan perilaku bergantung pada persetujuan orang lain dan belum mampunya sebagian siswa menyesuaikan diri dengan aturan, norma, dan kebiasaan yang berlaku di lingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran penyesuaian diri siswa baru ditinjau dari latar belakang budaya di SMP Negeri 20 Solok Selatan, baik secara keseluruhan maupun berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri, serta untuk mengetahui perbedaan penyesuaian diri siswa berdasarkan latar belakang budaya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar penyusunan layanan bimbingan dan konseling yang tepat dalam membantu siswa baru beradaptasi di lingkungan sekolah yang multikultural.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif komparatif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa baru SMP Negeri 20 Solok Selatan pada tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 60 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2013). Instrumen penelitian dirancang oleh peneliti berdasarkan teori penyesuaian diri dari (Schneiders, 1960). Sebelum digunakan secara penuh, instrumen penelitian terlebih dahulu melalui uji validitas dan reliabilitas dengan program *SPSS 26 for Windows.* Hasil uji validitas menunjukan bahwa dari 36 item pernyataan yang telah disusun, terdapat 4 item yang dinyatakan tidak valid, sehinggan dihapuskan dari instrumen. Dengan demikian, jumlah item yang digunakan dalam penelitian ini adalam sebanyak 32 item yang dinyatakan valid. Selanjutnya instrumen tersebut dilakukan uji reliabilitasnya, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,905 dengan jumlah item sebanyak 36. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki nilai konsistensi internal yang tinggi dan dapat digunakan untuk mengukur variabel penyesuaian diri.

Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif dengan menghitung nilai mean, persentase, dan rata-rata. Selanjutnya, untuk mengetahui perbedaan penyesuaian diri siswa baru pendatang dan lokal digunakan uji beda (*t-tes*). Selain itu, penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari pihak sekolah, dan seluruh peserta berpartisipasi secara sukarela. Penelti juga menjaga kerahasiaan data serta mematuhi prinsip etika penelitian dalam bidang pendidikan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilaksanakan diperoleh hasil temuan terkait dengan penyesuaian diri siswa baru ditinjau dari latar belakang budaya, adapun hasil penelitian pada artikel ini yaitu sebagai berikut:

Gambaran Penyesuaian Diri Siswa Baru ditinjau dari Latar Belakang Budaya di SMP Negeri 20 Solok Selatan.

Berdasarkan hasil penelitian, berikut gambaran dari penyesuaian diri siswa baru ditinjau dari latar belakang budaya secara keseluruhan:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Penyesuaian Diri Secara Keseluruhan (n=60)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥134	0	0
Tinggi	108-133	25	42
Sedang	82-107	31	51
Rendah	56-81	4	7
Sangat Rendah	≤55	0	0
Jumlah		60	100

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa penyesuaian diri siswa baru ditinjau dari latar belakang budaya umumnya berada pada kategori sedang sebanyak 31 siswa dengan persentase 51%, lalu kategori tinggi sebanyak 25 siswa dengan persentase 42%, dan kategori rendah sebanyak 4 siswa dengan persentase 7% serta tidak ditemukan siswa dengan kategori sangat tinggi maupun sangat rendah dalam penyesuaian diri. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwasannya penyesuaian diri siswa baru berada pada kategori sedang.

Kategori sedang pada penyesuaian diri siswa baru menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan penyesuaian diri cukup baik, dimana siswa mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, mengealola emosi, serta menjalin hubungan sosial dengan cukup baik namun belum berjalan maksimal, sehingga tidak akan memberikan dampak negatif yang terlalu berat dalam proses penyesuaian diri siswa di sekolah.

Sejalan dengan hal ini, penelitian yang dilakukan oleh Dianitrie, Mamesah, & Sismiati (2023) yang menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa pada kategori sedang dengan persentase 15%. Artinya mereka sedang berupaya menuju penyesuaian diri yang baik di lingkungan sekolah. Siswa belum sepenuhnya memiliki pandangan yang objektif terhadap realita kehidupan terlihat dari individu yang belum mampu mengetahui konsekuensi dari tingkah lakunya sehingga perbuatan dan tindakannya didasarkan subjektuvutas dirinya. Apabila mereka menghadapi tekanan, sebagian mereka datang menemui guru untuk melobi pekerjaan mereka atau melalui orangtua yang disampaikan kepada guru.

Selain itu berdasarkan hasil penelitian juga ditemukan beberapa siswa dengan kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian siswa telah memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik dalam kehidupan sekolah. Namun, masih terdapat sejumlah kecil siswa pada kategori rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah baru sehingga memerlukan perhatian dan bantuan dari wali kelas dan guru BK di sekolah.

Gambaran Penyesuaian Diri Siswa Baru ditinjau dari Latar Belakang Budaya di SMP Negeri 20 Solok Selatan Berdasarkan Aspek.

Tidak Adanya Emosional yang Berlebihan

Berdasarkan hasil penelitian, berikut gambaran dari penyesuaian diri siswa baru ditinjau dari latar belakang budaya berdasarkan aspek tidak adanya emosional yang berlebihan:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penyesuaian Diri Aspek Tidak Adanya Emosional yang Berlebihan (n=60)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥25	0	0
Tinggi	20-24	12	20
Sedang	15-19	33	55
Rendah	10-14	15	25
Sangat Rendah	≤9	0	0
Jumlah		60	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa penyesuaian diri siswa baru ditinjau dari latar belakang budaya pada aspek tidak adanya emosional yang berlebihan umumnya berada pada kategori sedang sebanyak 33 siswa dengan persentase 55%, lalu kategori rendah sebanyak 15 siswa dengan persentase 25%, dan kategori tinggi sebanyak 12 siswa dengan persentase 20%, serta tidak ditemukan siswa dengan kategori sangat tinggi maupun sangat rendah. Sehingga dapat disimpulkan jika penyesuaian diri siswa baru pada aspek tidak adanya emosional yang berlebihan yang ditinjau dari latar belakang budaya umumnya berada pada kategori **sedang**.

Kategori sedang pada aspek tidak adanya emosional yang berlebihan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi di lingkungan sekolah. Siswa cukup mampu mengontrol perasaan dan reaksi emosionalnya dalam menghadapi tuntutan maupun perubahan yang terjadi selama proses penyesuaian diri di sekolah. Meskipun demikian, kategori sedang pada aspek ini menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian emosi belum sepenuhnya optimal, pada situasi tertentu siswa masih dapat merasakan perasaan marah, cemas, atau tidak nyaman ketika menghadapi kesulitan akademik maupun sosial. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Inayati & Savira (2021) yang menyebutkan siswa yang memiliki regulasi emosi yang baik, memiliki kemampuan mengontrol emosi positif maupun negatif yang akan menghasilkan sikap atau ekspresi emosi yang tepat terhadap apa yang akan dilakukan.

Menurut Schneiders (1960), tidak adanya emosional yang berlebihan merupakan salah satu ciri penyesuaian diri yang normal. Individu yang mampu mengendalikan emosinya dengan baik cenderung lebih mudah menyesuaikan diri secara efektif dengan lingkungan. Sebaliknya, emosi yang berlebihan dapat menghambat individu dalam penyesuaian diri karena menyebabkan perilaku yang kurang terkontrol dan sulit dierima oleh lingkungan sosial. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu menjaga kestabilan emosinya, meskipun masih terdapat siswa yang membutuhkan bantuan dan bimbingan untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi dalam kehidupan sekolah.

Ketidakhadiran Mekanisme Psikologis

Berdasarkan hasil penelitian, berikut gambaran dari penyesuaian diri siswa baru ditinjau dari latar belakang budaya berdasarkan aspek ketidakhadiran mekanisme psikologis:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Penyesuaian Diri Aspek Ketidakhadiran Mekanisme Psikologis (n=60)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥17	9	15
Tinggi	14-16	17	28
Sedang	11-15	24	40
Rendah	8-10	9	15
Sangat Rendah	≤7	1	2
Jumlah		60	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa penyesuaian diri siswa baru ditinjau dari latar belakang budaya pada aspek ketidakhadiran mekanisme psikologis umumnya berada pada kategori sedang sebanyak 24 siswa dengan persentase 40%, lalu kategori tinggi sebanyak 17 siswa dengan persentase 28%, kategori sangat tinggi sebanyak 9 siswa dengan persentase 15%, dan kategori rendah sebanyak 9 siswa dengan persentase 5%, serta kategori sangat rendah sebanyak 1 siswa dengan persentase 2%. Sehingga dapat disimpulkan jika penyesuaian diri siswa baru pada aspek ketidakhadiran mekanisme psikologis yang ditinjau dari latar belakang budaya umumnya berada pada kategori sedang.

Kategori sedang pada aspek ketidakhadiran mekanisme psikologis menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu menghadapi berbagai permasalahan yang muncul di lingkungan sekolah dengan cara yang cukup baik. Siswa mampu memahami situasi yang dihadapi serta menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada. Meskipun demikian, kategori sedang pada aspek ini menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian emosi belum sepenuhnya optimal, pada situasi tertentu siswa masih menunjukkan mekanisme psikologis seperti menghindari masalah, menyalahkan orang lain, dan mencari alasan untuk membenarkan kesalahan. Sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Taufiqoh & Khodijah (2025) yang menyebutkan bahwa dalam menghadapi tantangan tersebut, remaja menunjukkan berbagai strategi penyesuaian diri, baik yang adaptif maupun maladaptif. Strategi adaptif yang digunakan antara lain adalah mencari dukungan sosial (berbagi cerita dengan teman atau orang tua), melakukan kegiatan relaksasi seperti meditasi dan olahraga, serta membangun rutinitas harian yang teratur.

Schneiders (1960) menjelaskan bahwa individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik umumnya mampu menghadapi kenyataan secara wajar tanpa bergantung secara berlebihan pada mekanisme pertahanan diri. Individu tersebut cenderung berusaha memahami sumber permasalahan yang dihadapi serta mencari cara yang tepat untuk mengatasinya. Sebaliknya, ketergantungan terhadap mekanisme psikologis dapat menyebabkan individu menghindari kenyataan sehingga menghambat proses penyesuaian diri. Berdasarkan temuan penelitian, sebagian besar siswa telah menunjukkan kemampuan yang cukup baik dalam menghadapi berbagai hambatan yang muncul selama masa transisi ke lingkungan sekolah baru, meskipun masih diperlukan upaya untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan menghadapi masalah secara lebih matang.

Tidak Adanya Rasa Frutasi Pribadi

Berdasarkan hasil penelitian, berikut gambaran dari penyesuaian diri siswa baru ditinjau dari latar belakang budaya berdasarkan aspek tidak adanya rasa frustasi pribadi:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Penyesuaian Diri Aspek Tidak Adanya Rasa Frustasi Pribadi (n=60)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥25	1	2
Tinggi	20-24	27	45
Sedang	15-19	23	38
Rendah	10-14	9	15
Sangat Rendah	≤9	0	0
Jumlah		60	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa penyesuaian diri siswa baru ditinjau dari latar belakang budaya pada aspek tidak adanya rasa frustasi pribadi umumnya berada pada kategori tinggi sebanyak 27 siswa dengan persentase 45%, lalu kategori sedang sebanyak 23 siswa dengan persentase 38%, kategori rendah sebanyak 9 siswa dengan persentase 15%, dan kategori sangat tinggi sebanyak 1 siswa dengan persentase 2%, serta tidak ditemukan siswa dengan kategori sangat rendah. Sehingga dapat disimpulkan jika penyesuaian diri siswa baru pada aspek tidak adanya rasa frustasi pribadi yang ditinjau dari latar belakang budaya umumnya berada pada kategori tinggi.

Kategori tinggi pada aspek tidak adanya rasa frustasi pribadi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu mengelola perasaan kecewa, putus asa atau rasa tertekan saat menghadapi kesulitan di lingkungan sekolah. Siswa mampu memahami mengatur pikiran, perasaan dan perilaku dengan baik. Siswa mampu menyikapi pengalaman selama masa transisi ke lingkungan sekolah baru secara positif. Perubahan dan tuntutan yang dihadapi tidak menimbulkan rasa kekecewaaan atau putus asa berkepanjangan. Siswa berusaha menyesuaikan diri dengan keadaan yang ada serta menjalankan aktivitas sekolah sebagaimana mestinya. Menurut Ayodani & Wibowo (2023) resiliensi akademik atau kemampuan siswa untuk tetap mampu menjalani proses belajar dan menyesuaikan diri yang tinggi dapat membantu siswa memiliki komitmen untuk menghadapi berbagai perubahan dalam kehidupan akademiknya.

Menurut Schneiders (1960) individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik tidak mudah frustasi ketika menghadapi hambatan atau kegagalan. Individu akan tetap tenang, mau menerima kenyataan yang dihadapi serta berusaha mencari jalan keluar yang tepat dengan cara positif. Hal ini sejalan dengan pendapat Husnah et al. (2025) yang mengatakan ketika siswa mempunyai efikasi diri yang tinggi, mereka cenderung merasakan lebih sedikit stres akademik atau rasa frustasi. Berdasarkan temuan penelitian, sebagian besar siswa sudah memiliki kemampuan tersebut dengan baik, meskipun masih ada sebagian kecil yang memerlukan bimbingan agar bisa mengelola perasaan dan tekanan dengan lebih baik.

Pertimbangan Rasional dan Arahan Diri

Berdasarkan hasil penelitian, berikut gambaran dari penyesuaian diri siswa baru ditinjau dari latar belakang budaya berdasarkan aspek pertimbangan rasional dan arahan diri:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Penyesuaian Diri Aspek Pertimbangan Rasional dan Arahan Diri (n=60)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥21	6	10
Tinggi	17-20	22	37
Sedang	13-16	21	35
Rendah	9-12	11	18
Sangat Rendah	≤8	0	0
Jumlah		60	100

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa penyesuaian diri siswa baru ditinjau dari latar belakang budaya pada aspek pertimbangan rasional dan arahan diri umumnya berada pada kategori tinggi sebanyak 22 siswa dengan persentase 37%, lalu kategori sedang sebanyak 21 siswa dengan persentase 35%, kategori rendah sebanyak 11 siswa dengan persentase 18%, dan kategori sangat tinggi sebanyak 6 siswa dengan 64 persentase 10%, serta tidak ditemukan siswa dengan kategori sangat rendah. Sehingga dapat disimpulkan jika penyesuaian diri siswa baru pada aspek pertimbangan rasional dan arahan diri yang ditinjau dari latar belakang budaya umumnya berada pada kategori tinggi.

Kategori tinggi pada aspek pertimbangan rasional dan arahan diri menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah telah memiliki kemampuan yang baik dalam mempertimbangkan berbagai situasi yang dihadapi serta mampu mengarahkan diri sendiri ketika mengadapi masalah, konflik, maupun kesulitan yang muncul. Siswa mampu berpikir sebelum bertindak serta berusaha mengatasi tantangan dengan pemikiran yang wajar. Sejalan dengan pendapat Aini, Hartati, & Sari (2026) yang menunjukkan bahwa individu-individu memiliki kapasitas untuk memotivasi diri sendiri guna menyusun tujuan-tujuan pribadi, merencanakan strategi serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian siswa yang berada pada kategori sedang dan rendah. Pada situasi tertentu beberapa siswa cenderung bertindak tanpa mempertimbangkan dampak yang akan terjadi. Menurut Simanjuntak, Simbolon & Hutapea (2024) perbedaan antara remaja dan dewasa terlihat dalam cara mereka membuat keputusan. Remaja cenderung dipengaruhi oleh emosi dan tekanan sosial, sedangkan orang dewasa lebih mengandalkan pengalaman dan refleksi pribadi dalam pengambilan keputusan.

Schneiders (1960) menjelaskan bahwa pertimbangan rasional dan arahan diri merupakan aspek penting dalam penyesuaian diri yang normal. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik cenderung menggunakan pemikiran yang rasional dalam menghadapi masalah, konflik, maupun kesulitan yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, individu juga mampu mengendalikan dan mengarahkan perilakunya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Sebaliknya jika kurangnya pertimbangan rasional dan arahan diri maka dapat menghambat proses penyesuaian diri. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil siswa yang memerlukan bimbingan agar mampu mengambil keputusan dan mengarahkan perilakunya secara tepat dalam menghadapi situasi yang ditemui di lingkungan sekolah.

Kemampuan Belajar

Berdasarkan hasil penelitian, berikut gambaran dari penyesuaian diri siswa baru ditinjau dari latar belakang budaya berdasarkan aspek kemampuan belajar:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Penyesuaian Diri Aspek Kemampuan Belajar (n=60)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥25	1	2
Tinggi	20-24	27	45
Sedang	15-19	23	38
Rendah	10-14	9	15
Sangat Rendah	≤9	0	0
Jumlah		60	100

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa penyesuaian diri siswa baru ditinjau dari latar belakang budaya pada aspek kemampuan belajar umumnya berada pada kategori tinggi sebanyak 21 siswa dengan persentase 35%, lalu 65 kategori sedang sebanyak 18 siswa dengan persentase 30%, kategori sangat tinggi sebanyak 14 siswa dengan persentase 23%, dan kategori rendah sebanyak 7 siswa dengan persentase 12%, serta tidak ditemukan siswa dengan kategori sangat rendah. Sehingga dapat disimpulkan jika penyesuaian diri siswa baru pada aspek kemampuan belajar yang ditinjau dari latar belakang budaya umumnya berada pada kategori tinggi.

Kategori tinggi pada aspek kemampuan belajar menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu menunjukkan pertumbuhan dan perkembangan diri dalam menghadapi berbagai tekanan maupun tuntutan di lingkungan sekolah yang baru. Siswa aktif belajar dan mengembangkan potensi diri agar dapat menyesuaikan diri secara lebih baik dari waktu ke waktu. Siswa telah mampu memanfaatkan pembelajaran yang diperoleh untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan dilingkungan sekolah. Siswa mampu mengembangkan kebiasaan, keterampilan, dan sikap yang dibutuhkan untuk menjalani kehidupan sekolah sehari-hari. Hal ini serupa dengan pendapat Widyanti & Qiptiah (2024) semangat untuk mengembangkan diri dan tetap terus melakukannya meski pun keadaan sedang tidak berjalan dengan baik merupakan tanda pola pikir bertumbuh. Pola pikir inilah yang memungkinan individu untuk berkembang ketika mengalami masa-masa paling menantang dalam hidup. Namun demikian, masih terdapat sebagian kecil siswa yang berada pada kategori sedang dan rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa tidak semua siswa mampu mengambil pelajaran dari pengalaman yang dimiliki untuk mendukung keberhasilan penyesuaian dirinya di sekolah.

Schneiders (1960) menjelaskan bahwa penyesuaian diri yang baik selalu ditandai dengan adanya pertumbuhan dan pembelajaran yang berkelanjutan. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik akan terus belajar dan bertumbuh serta berkembang membentuk potensi diri baru yang dibutuhkan untuk menyeimbangkan diri dengan tuntutan lingkungan, bukan sekedar bertahan dari tekanan yang dihadapi. Berdasarkan temuan penelitian sebagian besar siswa telah menunjukkan kemampuan belajar yang cukup baik dalam menghadapi masa transisi ke lingkungan sekolah baru, sehingga proses penyesuaian diri mereka dapat berlangsung secara efektif, meskipun masih ada sebagian kecil yang butuh bimbingan agar dapat lebih baik lagi dalam mengambil manfaat dari setiap pengalaman yang dilalui.

Pemanfaatan Pengalaman Masa Lalu

Berdasarkan hasil penelitian, berikut gambaran dari penyesuaian diri siswa baru ditinjau dari latar belakang budaya berdasarkan aspek pemanfaatan pengalaman masa lalu:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Penyesuaian Diri Aspek Pemanfaatan Pengalaman Masa Lalu (n=60)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥8	22	37
Tinggi	6-7	29	48
Sedang	4-5	9	15
Rendah	2-3	0	0
Sangat Rendah	≤1	0	0
Jumlah		60	100

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa penyesuaian diri siswa baru ditinjau dari latar belakang budaya pada aspek pemanfaatan pengalaman masa lalu umumnya berada pada kategori tinggi sebanyak 29 siswa dengan persentase 48%, lalu kategori sangat tinggi sebanyak 22 siswa dengan persentase 37%, dan kategori sedang sebanyak 9 siswa dengan persentase 15%, serta tidak ditemukan siswa dengan kategori rendah dan sangat rendah. Sehingga dapat disimpulkan jika penyesuaian diri siswa baru pada aspek pemanfaatan pengalaman masa lalu yang ditinjau dari latar belakang budaya umumnya berada pada kategori tinggi.

Kategori tinggi pada aspek pemanfaatan pengalaman masa lalu menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu menjadikan pengalaman yang dimiliki sebagai sumber pembelajaran dalam menghadapi berbagai situasi di lingkungan sekolah. Pengalaman yang diperoleh sebelumnya membantu siswa memahami cara bersikap, mengambil keputusan, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan yang ditemui selama menjalani kehidupan sekolah. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil siswa yang berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa kemampuan mereka dalam mengambil pelajaran dari pengalaman masa lalu belum sepenuhnya dikembangkan dalam proses penyesuaian diri.

Utari, Gutji, & Sarman (2022) menyebutkan jika semakin baik pengalaman masa lalunya maka semakin baik pula penyesuaian sosial, sedangkan apabila semakin kurang baik pengalaman masa lalunya maka semakin kurang baik pula penyesuaian sosial.

Sikap Realistis dan Objektif

Berdasarkan hasil penelitian, berikut gambaran dari penyesuaian diri siswa baru ditinjau dari latar belakang budaya berdasarkan aspek sikap realistis dan objektif:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Penyesuaian Diri Aspek Sikap Realistis dan Objekti (n=60)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥17	9	15
Tinggi	14-16	18	30
Sedang	11-13	27	45
Rendah	8-10	6	10
Sangat Rendah	≤7	0	0
Jumlah		60	100

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa penyesuaian diri siswa baru ditinjau dari latar belakang budaya pada aspek sikap realistis dan objektif pribadi umumnya kategori sedang sebanyak 27 siswa dengan persentase 45%, lalu kategori tinggi sebanyak 18 siswa dengan persentase 30%, kategori sangat tinggi sebanyak 9 siswa dengan persentase 15%, dan kategori rendah sebanyak 6 siswa dengan persentase 10%, serta tidak ditemukan siswa dengan kategori sangat rendah. Sehingga dapat disimpulkan jika penyesuaian diri siswa baru pada aspek sikap realistis dan objektif yang ditinjau dari latar belakang budaya umumnya berada pada kategori sedang.

Kategori sedang pada aspek sikap realistis dan objektif ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa cukup mampu menilai situasi, masalah, maupun kemampuan diri sendiri apa adanya. Siswa mampu memahami kelebihan dan kelemahan dirinya serta menerima kondisi lingkungan sekitar sebagaimana adanya secara nyata. Temuan ini sejalan dengan pendapat Asri & Sunarto (2021) yang mnenyatakan bahwa perkembangan konsep diri yang tumbuh pada aspek kognitif dan afektif menjadikan remaja dapat mengevaluasi dirinya secara realistis dan positif. Evaluasi ini berkembang berdasarkan pengalaman pribadi dimana diri pribadi sebagai objek persepsi maupun pengalaman-pengalaman yang diperoleh sebagai hasil belajar dan penilaian terhadap lingkungan, termasuk penilaian orang lain terhadap dirinya. Namun demikian, masih terdapat siswa yang berada pada kategori rendah, yang berarti masih ada sebagian siswa menilai sesuatu berdasarkan prasangka, atau keinginan sendiri.

Menurut Schneiders (1960) salah satu ciri individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik adalah mampu bersikap realistis dan objektif. Individu dapat menilai situasi, masalah, maupun diri sendiri serta lingkungannya berdasarkan kondisi yang sebenarnya. Individu yang penyesuaian dirinya baik akan melihat kenyataan sebagaimana adanya. Berdasarkan temuan penelitian, sebagian besar siswa menunjukkan kemampuan yang cukup baik dalam bersikap realistis dan objektif. Meskipun demikian, masih ada yang membutuhkan bantuan dan bimbingan bagi sebagian siswa agar kemampuan tersebut dapat berkembang lebih baik.

Perbedaan Penyesuaian Diri Siswa Baru ditinjau dari Latar Belakang Budaya di SMP Negeri 20 Solok Selatan

Berdasarkan hasil penelitian serta pengolahan data pada instrumen penyesuaian diri dengan jumlah responden sebanyak 60 siswa, ditemukan 43 siswa pendatang dan 17 siswa lokal. Dapat dilihat secara rinci serta jelas mengenai deskripsi dari rekapitulasi hasil penyesuaian diri siswa baru yang dipisah berdasarkan latar belakang budaya pada tabel berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Penyesuaian Diri Berdasarkan Latar Belakang Budaya Pendatang (n=43)

Kategori P	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥134	0	0%
Tinggi	108-133	15	35%
Sedang	82-107	24	56%
Rendah	56-81	4	9%
Sangat Rendah	≤55	0	0%
Jumlah		43	100%

Berdasarkan tabel 9 diketahui bahwa penyesuaian diri siswa baru pendatang umumnya berada pada kategori sedang sebanyak 24 siswa dengan persentase 56%, lalu kategori tinggi sebanyak 15 siswa dengan persentase 35%, dan kategori rendah sebanyak 4 siswa dengan persentase 9%, serta tidak ditemukan siswa dengan kategori sangat tinggi maupun sangat rendah dalam penyesuaian diri. Kemudian untuk siswa baru lokal, secara lebih rinci dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Penyesuaian Diri Berdasarkan Latar Belakang Budaya Lokal (n=17)

Kategori L	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥134	0	0%
Tinggi	108-133	10	59%
Sedang	82-107	7	41%
Rendah	56-81	0	9%
Sangat Rendah	≤55	0	0%
Jumlah		17	100%

Berdasarkan tabel 10 diketahui bahwa penyesuaian diri siswa lokal umumnya berada pada kategori tinggi sebanyak 10 siswa dengan persentase 59%, dan kategori sedang sebanyak 7 siswa dengan persentase 41%, serta tidak ditemukan siswa dengan kategori sangat tinggi, rendah dan sangat rendah dalam penyesuaian diri.

Berdasarkan pada tabel 9 dan 10 diketahui bahwa terdapat perbedaan penyesuaian diri siswa baru yang berasal dari latar belakang budaya pendatang dan. Pada siswa baru dengan latar belakang budaya pendatang sebanyak 24 siswa dengan persentase 56% berada pada kategori sedang, sedangkan pada siswa baru dengan latar belakang budaya lokal sebanyak 10 siswa dengan persentase 59% berada pada kategori tinggi.

Hipotesis yang peneliti ajukan dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara penyesuaian diri siswa baru pendatang dan lokal. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik uji beda (*t-test*) menggunakan bantuan *SPSS 26 for Winndows*. Jika nilai p-value < 0,05 maka hipotesis alternatif (Ha) diterima,. Adapun hasil *t-test* terlihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Hasil Uji T-Test Penyesuaian Diri Siswa Baru ditinjau dari Latar Belakang Budaya (*Independent Sample T-Test)*

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper

Penyesuaian Diri	Equal variances assumed	2,023	,160	-2,420	58	,019	-11,31190	4,67338	-20,66669	-1,95711
	Equal variances not assumed			-2,801	41,286	,008	-11,31190	4,03781	-19,46471	-3,15909

Tabel 12. Hasil Uji T-Test Penyesuaian Diri Siswa Baru ditinjau dari Latar Belakang Budaya (*Group Statistics*)

Latar Belakang Budaya	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pendatang	43	102,5116	17,55857	2,67766
Lokal	17	113,8235	12,46112	3,02226

Pada perbedaan penyesuaian diri siswa baru yang ditinjau berdasarkan latar belakang budaya, peneliti melakukan uji *t-test* menggunakan bantuan *SPSS 26 for Windows*. Berdasarkan pada uji *t-test* yang dilakukan didapatkan nilai p-value = 0,019, sehingga dengan pemaknaan sesuai dengan ketentuan prasyarat dimana 0,019 < 0,05 maka hal ini menunjukkan bahwa diterimanya Ha. Serta didapati perbedaan nilai mean dimana pada siswa pendatang sebesar 102,5116 sedangkan siswa lokal didapati mean sebesar 113,8235. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam penyesuaian diri siswa baru pendatang dan lokal, dimana siswa pendatang memiliki kemampuan penyesuaian diri lebih rendah dibandingkan siswa lokal.

Sejalan dengan hasil penelitian yang mendapati hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada penyesuaian diri siswa. Berarti perbedaan latar belakang budaya menentukan penyesuaian diri siswa (Randi, 2021). Berdasarkan hasil penelitian yang telah diolah didapati hasil bahwa kelompok data pendatang terdapat 24 siswa pada kategori sedang lalu 15 siswa pada kategori tinggi dan 4 siswa pada kategori rendah. Sedangkan pada kelompok data lokal terdapat 10 siswa pada kategori tinggi dan 7 siswa pada kategori sedang. Berdasarkan hal tersebut terlihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan mengenai penyesuaian diri siswa pendatang dan lokal, dimana siswa pendatang miliki penyesuaian diri lebih rendah dibandingkan dengan siswa lokal.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Aziza, 2019), yang menyatakan bahwa mahasiswa lokal cenderung lebih mudah menyesuaikan diri daripada mahasiswa perantau, yang mana pada mahasiswa perantau mereka harus menyesuaikan aturan-aturan yang ada dilingkungannya. Mirah, Koanda, & Bintang (2025) juga mengatakan bahwa mahasiswa perantau mengalami culture shock menimbulkan perasaan terasing, stres, cemas, hingga homesick. Kondisi ini akhirnya menghambat interaksi sosial. Selain itu, perbedaan gaya komunikasi dan norma budaya sering memicu kesalahpahaman dengan warga sekitar. Akibatnya, mahasiswa cenderung menarik diri dan kesulitan membangun relasi. Hal ini membuat mereka semakin sulit beradaptasi dengan lingkungan baru. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari (2021) didapatkan

beberapa mahasiswa perantau juga menyebutkan bahwa kesulitan penyesuaian diri membuat mereka cenderung menutup diri dan mengalami kecemasan sosial. Dalam kondisi tersebut, mereka cenderung menghindari interaksi dengan lingkungan sekitar dan merasa lebih nyaman apabila berkumpul dengan teman satu daerah.

Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan temuan tersebut, diperlukan intervensi yang tepat melalui layanan dukungan sistem bimbingan dan konseling, yaitu melalui kolaborasi antara wali kelas, guru mata pelajaran, kepala sekolah, dan orang tua dalam menciptakan lingkungan sekolah yang kondusif bagi seluruh siswa. Sebagaimana yang ditegaskan oleh Ismawati, Alizamar, & Nurfarhanah (2013) kesulitan yang dialami oleh sebagian siswa tersebut mengindikasikan timbulnya kesulitan siswa dalam belajar, hingga perlu diberikan bantuan oleh personil sekolah, diantaranya oleh wali kelas dan guru mata pelajaran. Program intervensi perlu dirancang secara khusus untuk membantu siswa, terutama siswa pendatang, dalam mengembangkan kemampuan pengendalian emosi, menghadapi masalah secara adaptif, serta membangun sikap yang lebih realistis dan objektif. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam penggunaan instrumen pengukuran yang berpotensi menimbulkan bias serta dapat memengaruhi tingkat akurasi data yang diperoleh. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih dalam faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi penyesuaian diri siswa baru ditinjau dari latar belakang budaya, seperti konsep diri agar hasil yang diperoleh dapat lebih digeneralisasikan.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa penyesuaian diri siswa baru di SMP Negeri 20 Solok Selatan yang ditinjau dari latar belakang budaya secara keseluruhan berada pada kategori sedang (51%), yang berarti sebagian besar siswa memiliki kemampuan penyesuaian diri yang cukup baik dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, mengelola emosi, serta menjalin hubungan sosial, namun belum berjalan secara optimal.

Secara lebih rinci berdasarkan aspek-aspeknya, tiga aspek berada pada kategori sedang, yaitu tidak adanya emosional yang berlebihan, ketidakhadiran mekanisme psikologis, dan sikap realistis dan objektif, yang menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi, menghadapi masalah secara langsung, dan menilai situasi secara objektif masih perlu ditingkatkan. Sementara itu, empat aspek lainnya berada pada kategori tinggi, yaitu tidak adanya rasa frustasi pribadi, pertimbangan rasional dan arah diri, kemampuan belajar, dan pemanfaatan pengalaman masa lalu, yang mengindikasikan bahwa siswa telah mampu mengelola perasaan kecewa, berpikir rasional, aktif mengembangkan diri, serta menjadikan pengalaman sebagai sumber pembelajaran dalam menghadapi lingkungan sekolah yang baru.

Selain itu, terdapat perbedaan yang signifikan antara penyesuaian diri siswa baru pendatang dan siswa lokal ($p = 0{,}019 < 0{,}05$), dengan nilai mean siswa pendatang (102,51) lebih rendah dibandingkan siswa lokal (113,82). Hal ini mengindikasikan bahwa siswa dengan latar belakang budaya pendatang menghadapi tantangan adaptasi yang lebih besar karena harus menyesuaikan diri dengan nilai, norma, dan kebiasaan budaya yang berbeda dari daerah asalnya. Temuan ini menegaskan bahwa latar belakang budaya merupakan faktor penting yang memengaruhi proses penyesuaian diri siswa di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Aini, N., Hartati, S., Elviana, & Sari, I. (2026). Hubungan Regulasi Diri Dengan Motivasi Belajar Siswa Di SMPN 8 Bukittinggi. *Edu Research*, *7*(1).

Anjaryani, A. M., & Edwina, T. N. (2020). *Penyesuaian Diri Pada Lingkungan Sekolah Sebagai Prediktor Motivasi Belajar Pada Siswa Asli Papua*. 29.

Asisyah, N., Ismail, U., & Zalfia. (2020). Adaptasi Komunikasi Budaya Masyarakat Pendatang dan Masyarakat Lokal Serui Kabupaten Yapen di Provinsi Papua. *Respon Jurnal Ilmiah Mahasiswa Komunikasi*, *4*(1).

Asri, D. N., & Sunarto. (2021). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Terbentuknya Konsep Diri Remaja (Studi Kualitatif pada Siswa SMPN 6 Kota Madiun). *Jurnal Konseling Gusjigang*, *6*(1).

Ayodani, B. T., & Wibowo, D. H. (2023). Dukungan Sosial Orang Tua dan Resiliensi Akademik Siswa SMP Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, *8*(1).

Aziza, J. D. (2019). *Perbedaan Penyesuaian Diri Ditinjau dari Status Mahasiswa Perantau Dan Lokal Serta Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Uin Raden Intan Lampung.*

Dianitrie, A., Mamesah, M., & Sismiati, A. (2023). *Penyesuaian Diri Siswa SMP Kelas VII dI SMPIT Thariq Bin Ziyad Bekasi*.

Ghania, S., & Prihatsanti, U. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Indonesia: Studi Literatur. *Jurnal Empati*, *14*(3), 265–273.

Husnah, I. A., Khairunnisa, Syahel, L., Mardiah, M. N., & Octaviani, S. (2025). Pengaruh Self-Efficacy sebagai Upaya dalam Menangani Stres Akademik pada Siswa Sekolah Dasar. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, *3*(2), 88–93.

Inayati, Z. F., & Savira, S. I. (2021). Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Regulasi Emosi dengan Prestasi Belajar Matematika pada Siswa Kelas VIII SMP Hang Tuah 4 Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *4*(1).

Ismawati, Alizamar, & Nurfarhanah. (2013). Kerjasama Guru Bk Dan Guru Mata Pelajaran/Praktik Membantu Siswa yang Mengalami Kesulitan Belajar Pada Mata Pelajaran Produktif Akuntansi. *KONSELOR: Jurnal Ilmiah Konseling*, *2*(1), 88–97.

Marjan, J., & Hilmi, M. Z. (2020). Penyesuaian Diri Anak-Anak Di Lingkungan Sekolah. *Sosio Edukasi: Jurnal Studi Masyarakat Dan Pendidikan*, *4*(1), 33–38.

Mirah, I. G. A., Koanda, N., & Bintang, R. S. (2025). Dinamika Culture Shock: Strategi Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, *5*(2), 680–689.

Mutiara, N. B., Lestary, C. F., Umardi, Q. T., & Alrefi. (2023). Tren Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Di Indonesia. *Journal of Society Counseling*, *1*(2).

Nahak, S. M., Upa, M. D. P., & Apriliana, I. P. A. (2023). Analisis Penyesuaian Diri Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama (SMP) dalam Menghadapi Aktivitas Akademik Tahun Pertama. *In Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Undana (Sembiona)*, 35–44.

Permatasari, D. H., Fitriana, S., & Ariswati. (2024). Tingkat Penyesuaian Diri Siswa di SMK Negeri 2 Semarang. *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*, *7*(2).

Prasetia, I. J. E., & Murti, H. A. S. (2025). Facing Campus Challenges: Self-Compassion as the Key to Adjustment for New Students Menghadapi Tantangan Kampus: Self Compassion sebagai Kunci Penyesuaian Mahasiswa Baru. *Psikoborneo: Jurnal Imiah Psikologi*, *13*(3), 522–559.

Rahmah, S., Amalia, I., & Astuti, W. (2023). Gambaran Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas 1 Di Dayah Terpadu Al-Muslimun. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, *1*(4), 791–801.

Randi, P. O. (2021). Penyesuaian Diri Siswa Sekolah Berasrama (Studi Deskriptif Komparatif Terhadap Siswa SMAN 1 Sumatera Barat). *Indonesian Counseling and Psychology*, *1*, 73–85.

Sari, C. A. K., & Zaini, A. H. (2024). Peran Dukungan Sosial pada Penyesuaian Akademik Mahasiswa Baru dengan Resiliensi Akademik sebagai Mediator. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, *15*(1), 64–78.

Sari, Y. (2021). Hubungan antara Kematangan Emosi dan Religiusitas dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Perantau di Asrama Daerah Mahasiswa Yogyakarta. *Indonesian Psychological Research*, *3*(2), 75–81.

Schneiders, A. A. (1960). *Personal Adjusment and Mental Health*.

Simanjuntak, S., Simbolon, F. P., & Hutapea, F. C. (2024). Karakteristik Perkembangan Kognitif Sosial dan Moral pada Masa Remaja dan Dewasa. *Sabar : Jurnal Pendidikan Agama Kristen Dan Katolik*, *2*(1), 159–167.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, *8*(3).

Taufiqoh, Q., & Khodijah. (2025). Strategi Penyesuaian Diri Remaja dalam Merespons Tuntutan Sosial dan Dinamika Emosi. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, *11*(02).

Utari, A., Gutji, N., & Sarman, F. (2022). Hubungan Pengalaman Masa Lalu dengan Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah Siswa SMP Negeri 1 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, *4*(6).

Widyanti, W. S., & Qiptiah, D. M. (2024). Pola Pikir Bertumbuh Sebagai Aspek Pedagogik Dalam Pendidikan. *EDUCOUNS GUIDANCE: Journal of Educational and Counseling Guidance*, *1*(1).