PENYESUAIAN DIRI DAN KEMANDIRIAN BELAJAR

Juniar Gasa Nova[1], Syabilla[2], Nisrina Sarah Dermawan[3], Azzahra Aprilia[4], Difani Nurhafizha[5], Nurhidayah[6], Muhammad Yusuf Hartono[7], Khadijah Lubis[8].

[1,2,3,4,5,6,7,8]*Univeristas Sriwijaya*
E-mail : juniarmpa@gmail.com[1], syabilaaa03@gmail.com[2], nisrinasrhd@gmail.com[3] apriliaazzahra1105@gmail.com[4], nhdifani@gmail.com[5], Nurhdyah199@gmail.com[6], yhartono@unsri.ac.id[7], khadijahlubis93@fkip.unsri.ac.id[8] .

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penyesuaian diri terhadap kemandirian belajar pada siswa SMA kelas X dan XI. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif menggunakan teknik regresi linear sederhana, dengan jumlah responden sebanyak 107 siswa yang diperoleh melalui metode purposive sampling. Data dikumpulkan melalui dua angket terstandar yang mengukur aspek penyesuaian diri dan kemandirian belajar. Hasil analisis menunjukkan bahwa penyesuaian diri memiliki pengaruh signifikan terhadap kemandirian belajar, ditunjukkan dengan nilai F sebesar 144,643 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Nilai Mean Square regresi sebesar 17.592,624 jauh lebih tinggi dibanding residual 121,628, yang mengindikasikan kontribusi besar variabel independen terhadap variasi variabel dependen. Pembahasan menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat penyesuaian diri yang tinggi cenderung memiliki kemampuan lebih besar dalam menetapkan tujuan belajar, mengambil keputusan, dan mengelola proses belajar secara mandiri. Hal ini mencerminkan bahwa keberhasilan penyesuaian diri secara emosional dan sosial menjadi fondasi penting dalam pembentukan perilaku belajar mandiri. Implikasi dari temuan ini menekankan pentingnya dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga dalam membantu siswa mengembangkan penyesuaian diri yang positif untuk mendukung kemandirian belajar.

Kata Kunci : *Penyesuaian Diri, Kemandirian Belajar, Bimbingan Dan Konseling, Psikologi*

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of self-adjustment on learning independence in high school students in grades X and XI. The study was conducted with a quantitative approach using a simple linear regression technique, with 107 respondents obtained through a purposive sampling method. Data were collected through two standardized questionnaires that measured aspects of self-adjustment and learning independence. The results of the analysis showed that self-adjustment had a significant effect on learning independence, indicated by an F value of 144.643 and a significance of 0.000 ($p < 0.05$). The Mean Square regression value of 17,592.624 was much higher than the residual of 121.628, indicating a large contribution of the independent variable to the variation of the dependent variable. The discussion shows that students with a high level of self-adjustment tend to have greater ability in setting learning goals, making decisions, and managing the learning process independently. This reflects that the success of emotional and social self-adjustment is an important foundation in the formation of independent learning behavior. The implications of these findings emphasize the importance of support from the school and family environment in helping students develop positive self-adjustment to support learning independence.

Keywords : *Self-Adjustment, Learning Independence, Guidance And Counseling, Psychology*

PENDAHULUAN

Pendidikan memegang peranan strategis dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia. Menurut penelitian Jaharudin (2023) mengemukakan jika tujuan pendidikan nasional adalah mencetak manusia beriman, bertaqwa, berbudi pekerti luhur, mandiri, cerdas, kreatif, disiplin, beretos kerja tinggi, profesional, bertanggung jawab, produktif, dan sehat jasmani Rohani (Jaharudin et al., 2023). Salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan untuk mencapai tujuan tersebut adalah kemampuan siswa untuk beradaptasi dan kemandiri dalam belajar. Kemandirian belajar adalah inisiatif individu untuk belajar secara mandiri, menentukan tujuan, metode, dan evaluasi pembelajaran, dengan atau tanpa bantuan eksternal (Eprillison, 2023). Kemandirian belajar dipengaruhi oleh faktor psikologis dan lingkungan (sekolah, keluarga, dan suasana rumah), karena kemampuan belajar mandiri bukan bawaan alami (Kurniasih et al., 2021). Kemandirian belajar yang tinggi mendorong inisiatif belajar, eksplorasi daya pikir, pengambilan keputusan, kepercayaan diri, dan kreativitas, baik daring maupun luring. Hal ini terlihat pada kemampuan siswa mengatur waktu dan memanfaatkan sumber daya (Arrajiv, 2021). Kemandirian belajar meningkatkan kualitas belajar siswa melalui perencanaan, pemantauan, dan evaluasi pembelajaran mandiri untuk mencapai hasil optimal. Kemandirian belajar berarti siswa mampu belajar tanpa ketergantungan pada orang lain (Ekadiarsi & Khusna, 2022). Kemandirian belajar sangat penting untuk keberhasilan proses belajar mengajar. Program Merdeka Belajar yang digagas Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nadiem Makarim mendorong kemandirian seluruh komponen pendidikan dalam mengembangkan kemampuan pembelajaran. Intinya, Merdeka Belajar bertujuan menggali potensi guru dan murid untuk berinovasi dan meningkatkan kualitas pembelajaran secara mandiri inovasi pendidikan yang sesungguhnya, bukan sekadar menjalankan birokrasi.

Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti penyesuaian diri dan kemadirian siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat penyesuaian diri dan kemandirian belajar siswa, menganalisis faktor-faktor yang berpengaruh, dan memberikan rekomendasi bagi sekolah untuk meningkatkan program pendidikan yang mendukung pengembangan kedua kemampuan tersebut. Berdasarkan di dunia nyata beberapa siswa masih berjuang dengan penyesuaian diri yang rendah, yang dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Ketika seseorang memiliki penyesuaian diri yang rendah, mereka khawatir mereka tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan baru mereka. Masa perantauan menuntut dukungan keluarga, teman, dan lingkungan sekitar untuk menciptakan rasa nyaman dan membantu mahasiswa beradaptasi. Kegagalan beradaptasi dapat memicu berbagai masalah, termasuk penurunan prestasi akademik dan pelanggaran aturan di asrama.. Penyesuaian diri merupakan proses mental dan perilaku individu untuk memenuhi kebutuhan, mengatasi tekanan, frustasi, dan konflik, serta menyelaraskan kebutuhan diri dengan norma dan tuntutan lingkungan (Alnadi & Sari, 2021). Proses penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial tidak dapat dilakukan dengan baik oleh semua siswa, karena hal ini tergantung pada kondisi fisik, psikologis, dan kepribadian masing-masing siswa. Penyesuaian diri yang baik *("well-adjusted")* terjadi ketika individu mampu memenuhi kebutuhannya di lingkungan tanpa gangguan. Sebaliknya, kegagalan beradaptasi disebut "maladjusted" atau salah suai dan dapat menimbulkan masalah. Kesulitan penyesuaian diri di sekolah sering ditunjukkan melalui perilaku minder, agresif, pelanggaran disiplin, kurang motivasi belajar, dan kesulitan bekerja sama. Oleh karena itu memahami proses penyesuaian diri sangat penting untuk membantu siswa beradaptasi dengan baik.

Permasalahan dalam penelitian ini muncul dari fenomena bahwa masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri di lingkungan sekolah, yang kemudian berdampak pada rendahnya tingkat kemandirian dalam belajar. Padahal, kemampuan beradaptasi memiliki peranan penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan sosial, yang turut memengaruhi cara siswa mengatur serta mengarahkan kegiatan belajarnya secara mandiri. Di era pendidikan yang menuntut kemandirian dan inisiatif individu, kemampuan belajar tanpa ketergantungan menjadi semakin krusial. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini difokuskan untuk mengkaji apakah terdapat hubungan yang berarti antara kemampuan menyesuaikan diri dengan tingkat kemandirian belajar pada siswa SMA.

Pemilihan instrumen kemandirian belajar didasarkan pada pentingnya kemampuan peserta didik dalam mengelola proses belajarnya secara mandiri. Kemandirian belajar mencerminkan sejauh mana siswa mampu merencanakan, mengarahkan, dan mengevaluasi aktivitas belajarnya tanpa bergantung penuh pada pendidik. Di era pendidikan modern yang semakin menuntut inisiatif pribadi terutama dalam pembelajaran berbasis teknologi kemandirian belajar menjadi kompetensi yang esensial. Dengan menggunakan instrumen ini, peneliti atau pendidik dapat memperoleh gambaran mengenai tingkat kemandirian siswa, yang selanjutnya dapat dijadikan dasar dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif dan responsif terhadap kebutuhan individu. Variabel ini dipilih karena berperan penting dalam mengukur kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial, emosional, dan akademik. Penyesuaian diri yang baik berkontribusi terhadap stabilitas psikologis serta keberhasilan dalam proses pendidikan. Dalam konteks perubahan lingkungan belajar yang dinamis, seperti peralihan ke sistem daring atau transisi ke jenjang pendidikan baru, kemampuan adaptasi menjadi faktor penentu dalam kelancaran proses belajar. Melalui instrumen ini, pendidik dapat mengidentifikasi hambatan penyesuaian yang dialami siswa dan memberikan intervensi atau dukungan yang sesuai.

METODE

Populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang memiliki ciri khas tertentu dan menjadi fokus utama dalam suatu kegiatan penelitian (Jailani & Jeka, 2023). Dimana populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 10 dan 11 di beberapa SMA. Penelitian ini memakai metode kuantitatif dan model tipe data regresi. Regresi menguji pengaruh satu atau lebih variabel independen terhadap variabel dependen dengan memperkirakan koefisien dalam persamaan linear (Ariyanti, 2024). Pengambilan sampel dilakukan dengan cara non probability sampling yaitu purposive sampling atau memilih individu atau kelompok untuk dijadikan tujuan penelitian, hasilnya peneliti memilih siswa kelas X dan XI yang ada di beberapa sekolah. Penelitian ini menggunakan dua angket untuk membantu dijadikan alat ukur, yaitu kemandirian belajar (Dependent variabel) dan penyesuaian diri (Independent variabel) dengan jumlah 110 item pernyataan. Angket tersebut berisikan 5 opsi pernyataan berupa SL (Selalu), SR (Sering), KD (Kadang), JR (Jarang), TP (Tidak Pernah) dengan skor 5 sampai 1 untuk item pernyataan positif dan 1 sampai 5 untuk pernyataan negatif, angket tersebut sudah diuji sehingga dapat dijadikan alat yang valid dan reliabel.

Aspek yang digunakan dalam kedua angket penyesuaian diri dan kemandirian belajar adalah mengontrol emosi yang berlebihan, kemampuan mengatasi mekanisme pertahanan diri, pertimbangan rasional dan pengarahan diri, Kemampuan Untuk Belajar, memanfaatkan pengalaman, realistis dan objektif. Angket tersebut disebarkan dengan dua cara daring (online)

melalui google form dan sebaran langsung dengan kertas, hasil dari penyebaran tersebut peneliti memperoleh 107 responden. Data dianalisis menggunakan regression analysis yang memperkirakan atau memprediksi nilai rata-rata variabel dependen berdasarkan nilai-nilai yang diketahui dari variabel independen.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyesuaian diri terhadap kemandirian belajar pada siswa SMA. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana dan pengujian ANNOVA sebagai bagian dari validasi model. Berdasarkan hasil analisis ANNOVA diperoleh hasil sebagai berikut.

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	17592,624	1	17592,624	144,643	,000[b]
	Residual	12770,927	105	121,628		
	Total	30363,551	106			

a. Dependent Variable: kemandirian belajar

b. Predictors: (Constant), penyesuaian diri

Berdasarkan hasil analisis ANOVA, diperoleh nilai F sebesar 144,643 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi tersebut kurang dari 0,05, maka hal ini menunjukkan bahwa variabel penyesuaian diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kemandirian dalam belajar. Selain itu, nilai Mean Square untuk regresi (17592,624) yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan nilai residual (121,628) mengindikasikan bahwa model regresi yang digunakan memiliki penjelasan yang cukup besar terhadap variasi yang terjadi pada kemandirian belajar. Dengan kata lain, sebagian besar perubahan dalam tingkat kemandirian belajar siswa dapat dijelaskan oleh perbedaan dalam kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri.

Temuan dalam penelitian ini mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan antara kemampuan penyesuaian diri dengan tingkat kemandirian belajar. Artinya, semakin tinggi tingkat penyesuaian diri siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kemandirian belajarnya. Penyesuaian diri merupakan salah satu faktor penting yang memiliki pengaruh terhadap kemandirian belajar. Penyesuaian diri meliputi kemampuan peserta didik dalam beradaptasi dengan lingkungan belajar, tuntutan akademik, serta dinamika sosial yang terjadi dilingkungan sekolah. Seseorang yang memiliki kemampuan adaptasi yang baik terhadap lingkungan cenderung lebih mudah dalam membentuk pola sikap dan kebiasaan belajar secara mandiri. Oleh karena itu sebagai guru, orang tua, dan pihak sekolah perlu memberikan perhatian terhadap aspek ini, khususnya dalam menyusun pendekatan pembelajaran yang dapat mendorong kemampuan siswa dalam beradaptasi sebagai langkah dalam menumbuhkan kemandirian dalam belajar. Kemampuan dalam penyesuaian diri dan kemandirian belajar memiliki aspek positif dalam membantu individu untuk mengambil keputusan, menetapkan tujuan, serta menjalankan strategi belajar secara lebih mandiri. Menurut penelitian Panzola (2024) individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik serta memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri cenderung lebih mandiri dalam proses belajar dan menunjukkan pencapaian akademik yang lebih optimal di lingkungan sekolah (Panzola et al., 2024). Penelitian ini mendukung temuan tersebut dengan menunjukkan hubungan yang kuat dan signifikan secara statistik. Kemandirian belajar merupakan kapasitas seorang siswa untuk

mengelola proses belajarnya secara sukarela dan inisiatif pribadi, tanpa adanya tekanan atau paksaan dari pihak lain (Wiriani, 2021). Kaitan ini sangat erat dengan pertumbuhan kemampuan fungsi eksternal pada diri siswa yang kerap kali dipengaruhi oleh aspek emosional maupun sosial seperti kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Kemampuan menyesuaikan diri pada siswa biasanya disertai dengan sikap terbuka terhadap hal-hal baru, ketahanan terhadap tekanan, serta pengendalian diri yang baik. Karakteristik ini mendorong mereka untuk lebih proaktif dalam proses belajar, tidak bergantung pada bantuan orang lain, dan mampu menyelesaikan tugas secara mandiri.

Sejalan dengan hal tersebut, menurut penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2022) pemahaman mengenai cara-cara menyesuaikan dan mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki oleh siswa merupakan landasan penting dalam membentuk kemandirian belajar (Susanti & Onan, 2022). Dengan memahami potensi yang dimiliki serta mampu merespons tekanan dari lingkungan akademik maupun sosial secara tepat, siswa cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih besar dalam membentuk langkah-langkah pembelajarannya, seperti menetapkan target belajar, membuat keputusan yang tepa, serta memilih pendekatan belajar yang sesuai dengan pribadi masing-masing. Hal ini memperlihatkan bahwa kemampuan untuk menyesuaikan diri tidak hanya berperan dalam perkembangan sosial dan emosional siswa, tetapi juga memberikan pengaruh positif terhadap keberhasilan belajar secara mandiri dan lebih terarah.

KESIMPULAN

Penyesuaian diri merupakan proses mental dan perilaku individu dalam memenuhi kebutuhan, mengatasi tekanan, frustasi, dan konflik, serta menyelaraskan diri dengan norma dan tuntutan lingkungan sosial. Namun, tidak semua siswa dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik, karena faktor-faktor seperti kondisi fisik, psikologis, dan kepribadian individu masing-masing sangat mempengaruhi kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Ketidakberhasilan dalam penyesuaian diri, yang dikenal sebagai maladjustment dapat mengakibatkan berbagai masalah seperti perilaku minder, agresif, pelanggaran disiplin, kurang motivasi belajar, serta kesulitan dalam bekerja sama dengan teman sekelas. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami proses penyesuaian diri agar siswa dapat menghadapinya dengan baik dan beradaptasi dengan lingkungan sekolah secara efektif.

Kemandirian belajar adalah kemampuan individu untuk belajar secara mandiri dengan inisiatif sendiri, menentukan tujuan, metode, dan evaluasi pembelajaran, baik dengan atau tanpa bantuan orang lain. Kemandirian belajar bukanlah suatu kemampuan yang dimiliki secara otomatis oleh setiap siswa, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan lingkungan seperti kondisi keluarga, sekolah, dan suasana di rumah. Siswa yang memiliki tingkat kemandirian belajar yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola waktu, memanfaatkan sumber daya, dan mengambil inisiatif dalam pembelajaran, baik dalam konteks pembelajaran daring maupun luring. Kemandirian belajar ini pada gilirannya akan meningkatkan kualitas pembelajaran melalui perencanaan, pemantauan, dan evaluasi yang dilakukan secara mandiri untuk mencapai hasil yang optimal dalam pembelajaran.

Penyesuaian diri yang baik yang mencakup kemampuan mengontrol emosi, berpikir rasional, mempertahankan stabilitas psikologis, serta menjalin hubungan sosial yang sehat menjadi fondasi utama dalam mengembangkan perilaku belajar yang mandiri. Siswa yang mampu beradaptasi dengan baik terhadap lingkungan akademik dan sosial cenderung lebih percaya diri

dalam menetapkan tujuan, membuat keputusan, dan melaksanakan strategi belajar secara independen. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa aspek-aspek penyesuaian diri tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional siswa, tetapi juga secara langsung mempengaruhi efektivitas proses pembelajaran mereka. Penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi dari berbagai pihak, khususnya guru, sekolah, dan keluarga, dalam menciptakan lingkungan yang mendukung proses adaptasi siswa. Dukungan psikososial, layanan bimbingan dan konseling yang responsif, serta pendekatan pendidikan yang berorientasi pada pengembangan potensi individu menjadi sangat penting untuk menumbuhkan kemampuan penyesuaian diri yang positif. Implementasi program Merdeka Belajar juga perlu mengintegrasikan dimensi penyesuaian diri sebagai salah satu indikator keberhasilan pembelajaran. Dengan demikian, keberhasilan pendidikan tidak hanya diukur dari hasil akademik semata, tetapi juga dari sejauh mana siswa mampu membentuk kemandirian belajar yang kuat melalui proses penyesuaian diri yang sehat dan adaptif. Penelitian ini memberikan dasar empirik bagi pengembangan strategi pembelajaran dan kebijakan pendidikan yang lebih holistik, dengan mengintegrasikan aspek psikologis dan sosial dalam pengembangan karakter dan kemandirian siswa di jenjang pendidikan menengah.

DAFTAR PUSTAKA

Alnadi, A., & Sari, C. A. K. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Sumatera Di Uin Sayyid Ali Rahmatullah. *Proyeksi*, *16*(2), 153. https://doi.org/10.30659/jp.16.2.153-165

Ariyanti, F. F. (2024). Studi Literatur: Komparasi Regresi Spline Multivariabel Orde 2 Dan Orde 3 Menggunakan Metode Systematic Literature Review. *Jurnal Riset Matematika dan Sains Terapan*, *4*(2), 61–70.

Arrajiv, D. A. (2021). Tingkat Kemandirian Belajar Siswa Ditinjau Dari Implementasi Literasi Digital Siswa Sma Negeri 2 Sukoharjo. *Buletin Literasi Budaya Sekolah*, *3*(1). https://doi.org/10.23917/blbs.v3i1.14278

Ekadiarsi, A. N., & Khusna, H. (2022). Analisis Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis pada Program Linear ditinjau berdasarkan Kemandirian Belajar Siswa SMA. *PRISMA*, *11*(1), 279. https://doi.org/10.35194/jp.v11i1.2263

Eprillison, V. (2023). *Pengaruh Kemandirian Belajar, Gaya Belajar, Media Pembelajaran Dan Perhatian Orang Tua Terhadap Hasil Belajar Siswa Dengan Motivasi Sebagai Variabel Intervening Pada Siswa Kelas Xii Di Sma Negeri 1 Hiliran Gumanti Kabupaten Solok*. *2*(2).

Jaharudin, J., Ulfa, N. A., Prabawati, R., Santoso, B., Anwar, S., & Sahidi, S. (2023). Hubungan Antara Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Regulasi Diri Dengan Hasil Belajar Melalui Motivasi Belajar Biologi Siswa Sma Immim Putra Makassar. *Biolearning Journal*, *10*(1), 1–5. https://doi.org/10.36232/jurnalbiolearning.v10i1.3697

Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). *Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis*. *7*, 26320–26332.

Kurniasih, N., Hidayani, F., Muchlis, A., & Soebagyo, J. (2021). Analisis Kemandirian Belajar Matematika Siswa SMA Kelas XI Selama Pembelajaran Jarak Jauh. *International Journal of Progressive Mathematics Education*, *1*(2), 116–126. https://doi.org/10.22236/ijopme.v1i2.6568

Panzola, N. F., Firman, Netrawati, & Rahman, M. N. A. (2024). Hubungan Konsep Diri Dan

Penyesuaian Diri Dengan Kemandirian Belajar Siswa. *EDU RESEARCH*, *4*(4), 79–91. https://doi.org/10.47827/jer.v4i4.135

Susanti, M., & Onan, F. (2022). Fungsi Layanan Informasi Dalam Memberikan Pemahaman Tentang Pelecehan Seksual Kepada Anak. *AL IRSYAD Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *13*(1), 39–49. https://doi.org/10.15548/jbki.v13i1.4213

Wiriani, W. T. (2021). Pengaruh Kemandirian Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Online. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*, *2*(1), 57–63. https://doi.org/10.33365/ji-mr.v2i1.436