

Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Di Lingkungan Sekolah Pada Siswa Kelas X SMK PAB 1 Helvetia

*The Relationship Between Self-Confidence and Adjustment in the School Environment in Class X
Students of SMK PAB 1 Helvetia*

Kamalia^{a,1}, Oktariani^{b,2}

^{a,b} Program Studi Psikologi, Universitas Potensi Utama, Jl. KL. Yos Sudarso Km.6,5 No. 3-A, Medan, 20241,
Indonesia

amelk957@g mail.com, ¹ oktariani1610@gmail.com²

ABSTRAK

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa sekolah kejuruan merupakan jenjang pendidikan menengah yang mempersiapkan peserta didik untuk siap bekerja sesuai dengan bidang keterampilan dan keahlian yang dipilih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri pada siswa kelas X SMK PAB 1 Helvetia. Berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan bahwa beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri di lingkungan kelas, khususnya dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Hal ini disebabkan oleh rasa malu yang masih dirasakan dalam komunikasi antar teman. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 60 siswa, dan seluruh populasi dijadikan sampel dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen pengambilan data berupa kuesioner dengan skala likert, yang terdiri dari dua skala: skala kepercayaan diri dan skala penyesuaian diri. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis kolerasi product moment. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri artinya semakin tinggi kepercayaan diri yang dilakukan SMK PAB 1 Helvetia maka semakin efektif penyesuaian diri yang dilakukan pada SMK PAB 1 Helvetia, dan begitu juga sebaliknya. Hasil ini dibuktikan dengan nilai pearson correlation senilai 0,549 dengan nilai sig 0,000 maka nilai tersebut disimpulkan hubungan antara kepercayaan diri dan penyesuaian diri cukup kuat.

Kata Kunci : Kepercayaan diri; Penyesuaian diri

ABSTRACT

Law Number 20 of 2003 concerning the National Education System states that vocational schools are a level of secondary education designed to prepare students to be ready to work according to their chosen fields of skills and expertise. This study aims to determine the relationship between self-confidence and self-adjustment among tenth-grade students at SMK PAB 1 Helvetia. Based on preliminary observations, it was found that several students still had difficulty adjusting to the classroom environment, particularly in interacting with their peers. This was due to feelings of shyness that persisted in peer communication. The type of research used is quantitative research. The population in this study consisted of 60 students, and the entire population was used as the sample through the total sampling technique. The data collection instrument was a questionnaire using a Likert scale, consisting of two scales: a self-confidence scale and a self-adjustment scale. The data analysis method used was the product-moment correlation analysis. The results of this study indicate a significant positive relationship between self-confidence and self-adjustment, meaning that the higher the self-confidence of students at SMK PAB 1 Helvetia, the more effective their self-adjustment becomes, and vice versa. This result is supported by a Pearson correlation value of 0.549 with a significance value of 0.000, indicating that the relationship between self-confidence and self-adjustment is quite strong

Keywords : Self-confidence; Self- adjustment

Info Artikel :

Disubmit: 10 September 2025

Direview: 14 Oktober 2025

Diterima : 11 November 2025

Copyright © 2025 – senadimu. All rights reserved.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu bagian penting dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia seiring dengan dinamika perkembangan zaman. Pendidikan dirancang sebagai sarana untuk membantu individu dalam mengembangkan potensi diri, agar mampu menjawab berbagai tuntutan dan kebutuhan yang ada di dunia kerja maupun kehidupan sosial. Bekal yang diperlukan untuk menghadapi tantangan zaman modern dapat di peroleh melalui jalur pendidikan formal maupun non formal. Mukhlason et al., 2020 (sebagaimana dikutip dalam Putri et al., 2022), Pernyataan tersebut sejalan dengan undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, yang menyatakan bahwa sekolah kejuruan merupakan jenjang pendidikan menengah yang bertujuan mempersiapkan peserta didik agar siap memasuki dunia kerja sesuai dengan bidang keterampilan dan keahlian yang dipilih. Dengan demikian, insitusi pendidikan pada tingkat menengah memiliki peran strategis dalam mendukung, mengerjakan, dan menerapkan pengetahuan, keterampilan, serta sikap yang dibutuhkan untuk menunjang kompetensi siswa agar siap terjun ke dunia kerja.

Masa remaja sering kali dikaitkan dengan fase perkembangan yang relatif singkat, namun krusial, karena merupakan masa transisi yang memerlukan arahan dan bimbingan yang tepat. Fase ini memiliki signifikansi tinggi karena menyimpan berbagai potensi sekaligus tantangan perkembangan. Pada tahap ini remaja umumnya mulai menunjukkan kapasitas yang lebih besar dalam berpikir, bersikap, dan bertindak laku sesuai dengan harapan lingkungan sosialnya. Sebagai makhluk sosial yang hidup dalam kelompok, remaja diharapkan mampu berinteraksi secara positif dengan orang lain, sehingga dapat digambarkan sebagai individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik. Kemampuan ini penting untuk mendukung proses perkembangan sosial yang sehat, agar remaja tumbuh menjadi pribadi yang mudah bergaul, ramah, serta terbuka terhadap berbagai situasi sosial.

Menurut Atiqah et al (2024), Masa remaja merupakan periode transisi dari masa keanak-anak menuju ke dewasa. Pada tahap ini, remaja kerap dipandang sebagai perpanjangan dari masa kanak-kanak sebelum benar-benar memasuki tahap kedewasaan. Masa remaja juga dikenal sebagai fase yang penuh dinamika dan gejolak, karena individu sedang mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial. Dengan kata lain, masa ini dapat di ibaratkan dengan sebagai jempatan yang rapuh dan belum stabil, yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan dunia dewasa, sehingga memerlukan pemahaman serta pendampingan yang tepat.

Penyesuaian diri adalah cara tertentu yang dilakukan oleh siswa untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi diluar dari lingkungan yang akan dihadapinya Agustiani 2009 (sebagaimana dikutip dalam Endang et al., 2021). Hidayat & Harahap (2023) mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan interaksi antara individu dengan dirinya, individu dengan orang lain, serta individu dengan dunianya dimana ketiganya memiliki hubungan timbal balik. Ketika individu tidak menyesuaikan diri maka akan timbul permasalahan, terutama pada remaja yang tidak dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungannya, terutama lingkungan kelas.

Menurut Yusuf 2011 (sebagaimana dikutip dalam Kurniawan, 2023) penyesuaian diri adalah proses yang melibatkan respon-respon mental atau perubahan individu dalam upaya memenuhi kebutuhan, dan mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik secara sukses, serta kesesuaian antara kebutuhan dirinya dengan norma atau tuntutan lingkungan tempatnya hidup.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara siswa mengaku merasa masih belum mampu untuk menyesuaikan dirinya di lingkungan kelas terutama pada teman sebayanya, siswa banyak merasakan perbedaan karakter di antara teman-temannya, hal ini lah yang memicu ketidakmampuan siswa dalam

menyesuaikan dirinya. Seperti siswa kelas X yang masih belum mampu dalam berinteraksi dengan teman sebayanya dikarenakan masih adanya rasa malu dalam berkomunikasi antar teman sebaya.

Belum lagi saat guru memberikan tugas kelompok yang diwajibkan untuk berdiskusi sesama teman, banyak siswa mengalami kesulitan dalam bekerja sama, seperti malu dalam bertanya sesama temannya sehingga proses penyesuaian diri yang ada pada siswa pun terhambat.

Menurut Lauster (sebagaimana dikutip dalam Devi Ulfa Sari, 2021) Kepercayaan diri didefinisikan sebagai sikap dan keyakinan terhadap kemampuan individu sendiri, yang memungkinkan mereka untuk melakukan kegiatan tanpa rasa cemas, merasa bebas dalam melakukan kegiatan yang mereka sukai, dan memiliki tanggung jawab atas tindakan mereka sendiri. Sedangkan siswa yang kurang mempunyai kepercayaan diri akan tercermin dalam dirinya seperti kurang inisiatif, menghindari komunikasi, minim partisipasi dalam kegiatan atau kelompok.

Menurut Aprianti 2016 (sebagaimana dikutip dalam Ula & Astrella, 2023) kepercayaan diri merupakan hal penting yang harus dimiliki semua anak, hal ini sangat berpengaruh terhadap perkembangan mental dan karakter anak. Mental dan karakter anak yang kuat merupakan modal penting bagi masa depannya ketika menginjak usia dewasa, sehingga mampu merespon setiap tantangan secara realistis.

Kepercayaan diri menjelaskan bahwa sikap dan perasaan keyakinan terhadap kemampuan individu sendiri, yang memungkinkan mereka untuk melakukan tindakan tanpa rasa cemas, merasa bebas dalam melakukan aktivitas yang disukai, dan memiliki kemandirian untuk bertanggung jawab atas tindakan mereka Lauster 2012 (sebagaimana dikutip dalam Abdurrohman & Saputra, 2024).

Berdasarkan uraian diatas kepercayaan diri adalah rasa yakin dan keyakinan pada kemampuan diri sendiri, serta mengembangkan penilaian yang positif bagi dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya.

Kepercayaan diri dan penyesuaian diri di lingkungan sekolah saling berkaitan. Kepercayaan diri berperan penting dalam membantu siswa menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan sekolah. Kepercayaan diri berpengaruh kuat terhadap penyesuaian diri remaja. Dengan memiliki kepercayaan diri yang baik, seseorang akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungannya, seseorang yang merasa aman dan percaya diri itu disebabkan banyak sikap positif pada dirinya dan mampu untuk menerima dan juga mempunyai banyak sikap positif terhadap orang lain.

Sebaliknya, seseorang dengan tingkat penerimaan diri yang rendah cenderung merasa tidak percaya diri, merasa tidak nyaman secara psikologis, dan bersikap kurang baik terhadap orang lain. Kepercayaan diri sendiri akan menghasilkan yang terbaik bagi diri manusia. Tetapi, dibutuhkan waktu dan kesabaran serta tidak mengesampingkan untuk melatih orang sehingga kecakapan mereka dapat meningkat taraf kepercayaan diri.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, tujuan yang hendak dicapai oleh peneliti adalah untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan penyesuaian diri.

2. TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut Hunter (2019) penyesuaian diri adalah kemampuan remaja untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan sosial dan emosional yang dialami selama masa remaja, termasuk perubahan fisik, psikologis, dan sosial.

Penyesuaian diri menurut Harahap (2021) merupakan proses adaptasi individu terhadap lingkungan baru, yang bertujuan untuk mencapai hubungan harmonis antara siswa dan lingkungan sekolah.

Menurut Azpiazu et al (2024) penyesuaian diri adalah kemampuan remaja untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial, psikologis, dan emosional. Kemampuan ini melibatkan untuk menerima diri sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangan, serta kemampuan untuk menghadapi tantangan dan perubahan dalam hidup.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat dipahami bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses beradaptasi dengan lingkungan yang baru, dan kemampuan dalam melibatkan untuk menerima diri sendiri, termasuk perubahan lingkungan sosial dan emosional.

2. Aspek-aspek Penyesuaian diri

Aspek-aspek penyesuaian diri menurut Hunter (2019) bahwa penyebab penyesuaian diri dibagi menjadi 3 dimensi yaitu sebagai berikut:

- a. Kemampuan adaptasi
Remaja yang mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial dan lingkungan belajar mereka dapat mengelola dan tantangan dengan baik, seperti transisi ke sekolah baru atau perubahan dalam hubungan sosial.
- b. Kemampuan mengatasi masalah
Kemampuan remaja untuk mengelola emosi negatif, seperti stress dan frustrasi, adalah bagian penting dari penyesuaian diri. Mereka perlu belajar untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah.
- c. Keharmonisan pribadi dan sosial
Penyesuaian diri yang baik juga melibatkan kemampuan remaja untuk membangun hubungan yang positif dengan orang lain dan mempertahankan perasaan positif tentang diri mereka.

3. Faktor-faktor dari Penyesuaian diri

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri menurut Hunter (2019) yaitu sebagai berikut:

- a. Dukungan sosial
Kehadiran orang-orang yang peduli dan memberikan dukungan emosional dapat membantu remaja mengatasi tantangan dan tekanan yang mereka hadapi.
- b. Regulasi emosi
Kemampuan untuk mengelola dan mengontrol emosi secara sehat sangat penting untuk penyesuaian diri yang baik.
- c. Kepercayaan diri
Rasa percaya diri yang tinggi dapat meningkatkan kemampuan remaja untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan.
- d. Fleksibilitas kognitif

Kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan dan situasi baru sangat penting untuk penyesuaian diri yang efektif

- e. Lingkungan yang mendukung.
Lingkungan yang aman, stabil, dan penuh kasih sayang dapat memberikan dukungan bagi remaja untuk tumbuh dan berkembang.

4. Ciri-ciri dari Penyesuaian Diri

Ciri-ciri dari siswa yang memiliki penyesuaian diri menurut Ramadhani et al (2019) yaitu sebagai berikut:

- a. Mau menerima otoritas sekolah dan mengikuti peraturan-peraturan yang berlaku, dalam hal ini adalah peraturan sekolah, kepala sekolah dan guru tanpa disertai rasa marah dan rasa enggan
- b. Berminat dan berpartisipasi pada aktivitas sekolah
- c. Membina relasi yang baik dengan teman sekolah, guru, dan unsur-unsur sekolah
- d. Mau menerima tanggung jawab
- e. Membantu sekolah dan mewujudkan tujuan

B. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Dikemukakan oleh Liando 2018 (sebagaimana dikutip dalam Kansil et al 2022) kepercayaan diri adalah keyakinan individu kemampuannya dalam menghadapi lingkungan dan masalah tanpa ragu-ragu.

Menurut Rais (2022) Kepercayaan diri adalah kemampuan individu untuk percaya bahwa mereka dapat mengatasi sesuatu yang terjadi pada mereka, serta keyakinan pada kemampuan diri untuk berhasil melakukan sesuatu tanpa bantuan orang lain.

Menurut Rawis et al (2024) kepercayaan diri adalah rasa yakin dan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri.

Berdasarkan beberapa uraian diatas dapat dipahami kepercayaan diri merupakan rasa yakin dan keyakinan pada kemampuan diri sendiri, serta mengembangkan penilaian yang positif bagi dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya.

2. Aspek-aspek Kepercayaan diri

Berbagai penelitian mengenai kepercayaan diri menunjuk pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Rawis et al (2024) meliputi:

- a. Keyakinan terhadap kemampuan diri
Mencakup keyakinan pada potensi dan kemampuan individu untuk melakukan sesuatu secara jelas
- b. Optimis
Kepercayaan diri juga terkait dengan sikap optimis dan pandangan positif terhadap masa depan, bahkan dalam menghadapi tantangan
- c. Kemampuan untuk menyatakan diri dengan kehidupan
Kemampuan untuk mengekspresikan diri secara jujur serta merasa nyaman dengan diri sendiri dan lingkungan sekitar

3. Faktor-faktor Kepercayaan diri

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri menurut Andiwijaya & Liauw (2019) yaitu sebagai berikut:

- a. Keyakinan pada kemampuan diri sendiri
Dimana seorang yakin bahwa ia mampu melakukan hal-hal yang di inginkan
 - b. Kemampuan bertindak mandiri
Seseorang yang percaya diri mampu mengambil keputusan sendiri dan bertindak sesuai dengan pilihan mereka
 - c. Rasa positif terhadap diri sendiri
Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, menerima kelemahan, dan melihatnya sebagai bagian dari diri
 - d. Keberanian mengungkapkan pendapat
Percaya diri juga terlihat dari kemampuan untuk berani mengungkapkan pendapat, bahkan jika berada dengan orang lain
4. Indikator-indikator dari kepercayaan diri

Menurut Aprilia Afifah et al (2022) indicator kepercayaan diri yaitu sebagai berikut:

- a. Mampu melakukan sesuatu
Seseorang yang percaya diri mampu melakukan berbagai hal dengan baik dan merasa yakin pada kemampuannya
- b. Sikap positif pada diri sendiri
Memiliki pandangan positif tentang diri sendiri dan merasa layak untuk berhasil
- c. Bertanggung jawab atas konsekuensi
Seseorang yang percaya diri tidak takut untuk mengambil tindakan dan bertanggung jawab atas hasilnya, baik positif maupun negative
- d. Berfikir logika sesuai kenyataan
Mampu berpikir dengan jernih dan realistis, serta tidak mudah terpengaruh oleh tekanan atau opini orang lain

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Dikemukakan oleh WHO (World Health Organization) (2018) remaja merupakan populasi dengan rentang periode 15-18 tahun. Masa remaja merupakan fase transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang ditandai dengan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial.

Menurut Erikson (sebagaimana dikutip dalam Zachra Aulia et al., 2022) masa remaja (15-18 tahun) adalah tahap perkembangan yang penting, yang dikenal sebagai tahap identitas versus kebingungan peran. Pada tahap ini, remaja berjuang untuk membentuk identitas diri yang jelas, termasuk nilai, keyakinan, dan tujuan hidup. Jika berhasil remaja akan memiliki rasa identitas diri yang kuat, dan jika tidak berhasil individu akan mengalami kebingungan peran seorang remaja bukan sekedar mempertanyakan siapa dirinya tapi bagaimana dan dalam konteks apa atau dalam kelompok apa dia bisa menjadi seorang individu yang bermakna dan berkualitas.

2. Ciri-ciri Remaja Madya menurut Putro (2017) yaitu sebagai berikut:

- a. Perkembangan fisik
Perubahan fisik pada remaja madya hampir lengkap, terutama pada wanita yang mungkin sudah mengalami menstruasi secara teratur

- b. Perkembangan psikologis
 1. Kematangan emosional: remaja madya mulai lebih mampu mengendalikan emosi dan menghadapi masalah dengan lebih matang
 2. Berpikir secara logis: mulai berpikir lebih kenyataan dan memiliki pendapat yang lebih tentang dunia
 3. Cari identitas diri: remaja madya mulai mencari tahu siapa mereka, nilai-nilai apa yang mereka yakini, dan bagaimana mereka ingin dilihat oleh orang lain
- c. Perkembangan sosial
 1. Mencari kemandirian: remaja madya ingin mandiri dan memiliki control atas kehidupan mereka sendiri, termasuk mulai mengurangi ketergantungan pada orangtua
 2. Peran dalam keluarga: remaja madya mulai memiliki peran yang lebih aktif dan bertanggung jawab dalam keluarga

D. Hubungan Penyesuaian diri dengan Kepercayaan diri

Penyesuaian diri siswa merupakan suatu proses dimana siswa akan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, baik lingkungan sekitarnya, baik lingkungan alam ataupun lingkungan sosialnya. Siswa dapat dikatakan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri apabila interaksi yang dilakukannya itu dapat diterima oleh lingkungan sekitarnya.

Salah satu faktor yang paling berhubungan dengan penyesuaian diri adalah kepercayaan diri. Menurut 2012 (sebagaimana dikutip dalam Abdurrohman & Saputra, 2024) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sikap dan perasaan keyakinan terhadap kemampuan individu sendiri, yang memungkinkan mereka untuk melakukan tindakan tanpa rasa cemas, merasa bebas dalam melakukan aktivitas yang disukai, dan memiliki kemandirian untuk bertanggung jawab atas tindakan mereka. Kepercayaan diri dan penyesuaian diri memiliki hubungan yang saling memperkuat dan mempengaruhi. Kepercayaan diri memberikan landasan psikologis yang kuat untuk individu dapat berinteraksi dengan efektif, sementara keberhasilan dalam penyesuaian diri akan semakin memperkuat rasa percaya diri.

Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor terjadinya penyesuaian diri pada siswa. Kepercayaan diri merupakan modal utama bagi siswa untuk beradaptasi di lingkungan sekolah. Misalnya, ketika siswa masuk di lingkungan sekolah yang baru, jika siswa mempunyai kepercayaan diri yang tinggi maka mereka akan lebih bisa atau berani untuk bersosialisasi dan beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Kepercayaan diri membuat siswa merasa lebih mampu dan lebih siap menghadapi situasi-situasi baru tanpa adanya rasa tidak percaya diri. Jika kepercayaan diri siswa rendah maka proses penyesuaian diri dengan lingkungan baru akan menjadi terhambat.

Dari pemaparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antar kepercayaan diri dengan penyesuaian diri saling berkaitan. Kemampuan untuk mengelola kepercayaan diri dengan baik dapat memberikan siswa kesempatan untuk menyesuaikan dirinya di lingkungan secara jelas, dengan kepercayaan diri yang tepat, siswa tidak hanya mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, tetapi juga meningkatkan sosial dan emosional mereka.

3. METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode penelitian yaitu penelitian korelasional. Menurut Sugiyono (2017) penelitian korelasional bertujuan untuk mendeteksi sejauh mana variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi pada faktor lain berdasarkan koefisien hubungan tertentu.

Pendekatan Kuantitatif dipilih oleh peneliti karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data numerik yang kemudian dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Sementara itu, desain korelasional digunakan untuk mengetahui antara variabel bebas (*independent*) yaitu kepercayaan diri, dan variabel terikat (*dependent*) yaitu penyesuaian diri.

Menurut Sugiyono (2017), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswa kelas X SMK PAB 1 Helvetia berjumlah 60 siswa yang mengalami penyesuaian diri dilingkungan sekolah.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tertentu. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X berjumlah 60 siswa menurut Sugiyono (2017).

Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total *sampling*, dengan teknik pengambilan sampel dimana peneliti sendiri yang menentukan sampel sesuai ketentuan tertentu menurut Sugiyono (2017).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Responden merespon jawaban yang paling sesuai dan tepat berdasarkan pada skala *likert*.

Hasil uji validitas pada skala penyesuaian diri dengan jumlah item sebanyak 44 butir item pernyataan berada pada nilai *pearson correlation* dengan rentang 0,07 hingga 0,690 dimana dari 44 item didapatkan 38 item valid dan 6 item dinyatakan tidak valid dikarenakan r hitung kurang dari nilai r tabel ($0,07 < 0,254$), maka dari itu untuk 6 item yang tidak valid tersebut dianggap gugur pada skala variabel penyesuaian diri. Hasil uji validitas pada skala variabel kepercayaan diri berada pada nilai *pearson correlation* dengan rentang 0,129 hingga 0,674 dimana dari 36 butir item dan 3 butir item dinyatakan tidak valid dikarenakan r hitung kurang dari nilai r tabel ($0,129 < 0,254$), maka dari itu untuk 3 item dinyatakan tidak valid tersebut dianggap gugur skala variabel kepercayaan diri.

Uji reliabilitas pada variabel penyesuaian diri dilakukan dengan *Cronbach Alpha* terhadap 38 item yang telah dinyatakan valid sebelumnya. Hasilnya diketahui variabel penyesuaian diri memperoleh koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0,868. Maka dapat dikatakan reliabel karena $0,868 > 0,70$. Uji reliabilitas pada variabel kepercayaan diri dilakukan dengan metode *Cronbach Alpha* terhadap 33 item yang telah dinyatakan valid sebelumnya. Hasilnya diketahui variabel kepercayaan diri memperoleh koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0,843. Maka dapat dikatakan reliabel karena $0,843 > 0,70$.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas

Alat Ukur	Alat Ukur Penelitian	
	Nilai Reliabilitas (<i>Crocbach Alpha</i>)	Keterangan
Penyesuaian Diri	0,868	Reliabel
Kepercayaan Diri	0,843	Reliabel

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode statistika. Menurut Sugiyono (2017) bila data berupa interval maka dapat menggunakan *Korelasi Pearson Product*. Alasan digunakan *Korelasi Pearson Product Moment* dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (Kepercayaan diri) dengan variabel terikat (Penyesuaian diri).

Sebelum data ini dianalisis dengan teknik analisis *Pearson Product Moment* maka data yang diperoleh terlebih dahulu harus diuji asumsi. Uji asumsi dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Uji normalitas, yaitu untuk melihat apakah data yang diamati memiliki distribusi normal atau tidak
2. Uji linearitas, yaitu untuk melihat apakah data variabel bebas (Kepercayaan diri) memiliki hubungan linier dengan data variabel terikat (Penyesuaian diri).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Dilihat dari besar kecilnya nilai SD masing masing variabel, untuk variabel kepercayaan diri jika rata rata/mean hipotetik lebih kecil dari nilai rata rata/mean empirik, jika selisihnya lebih dari nilai SD, maka dinyatakan bahwa variabel tersebut tergolong tinggi. Apabila nilai rata rata/mean hipotetik lebih besar dari nilai rata rata/mean empirik, dimana selisihnya melebihi nilai SD, maka dinyatakan bahwa variabel tersebut tergolong rendah. Selanjutnya jika nilai rata rata/mean hipotetik dengan nilai rata rata/mean empirik tidak melebihi bilangan SD maka Variabel tersebut tergolong sedang.

Tabel 2. Nilai Rata Rata Hipotetik dan Nilai Rata Rata Empirik

Variabel	Nilai Rata-Rata			Keterangan
	SD	Hipotetik	Empirik	
Penyesuaian Diri	16,85	95	112,73	Cukup Tinggi
Kepercayaan Diri	10,76	82,5	98,25	Cukup Tinggi

Berdasarkan perbandingan antara kedua nilai rata rata masing masing variabel, maka dapat dinyatakan bahwa kepercayaan diri pada siswa SMK PAB 1 Helvetia tergolong cenderung tinggi karena mean hipotetik senilai 82,5 dan mean empirik senilai 98,25 dengan nilai SD sebesar 10,76 dan penyesuaian diri di SMK PAB 1 Helvetia tergolong cenderung tinggi karena mean hipotetik senilai 95 dan mean empirik senilai 112,73 dengan nilai SD sebesar 16,85.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan uji normalitas Kolmogorov Smirnov normalitas Kolmogorov Smirnov digunakan untuk sampel dengan jumlah < 50 responden. Uji normalitas yang digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak, dengan ketentuan bahwa data yang berdistribusi normal bila memenuhi kriteria nilai sig > 0,05, sebaliknya jika nilai sig < 0,05 maka data penelitian yang dilakukan dikatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Kolmogorov Smirnov		
	Statistic	Df	Sig.
Penyesuaian diri	.071	60	200*
Kepercayaan diri	.099	60	200*

Berdasarkan hasil tabel diatas, diketahui bahwa nilai df (derajat kebebasan) untuk kepercayaan diri adalah 60 dan untuk penyesuaian diri adalah 60, artinya jumlah sampel data untuk variabel penelitian lebih dari 50 responden, sehingga penggunaan teknik kolmogorov Smirnov sudah tepat untuk melihat normalitas data dalam penelitian ini. Selanjutnya diketahui bahwa nilai sig untuk kepercayaan diri adalah sebesar 0,200 dan nilai sig untuk variabel penyesuaian diri adalah sebesar 0,200. Karena nilai sig dari masing masing variabel $> 0,05$ maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas kolmogorov Smirnov, dapat disimpulkan bahwa data dari skala kepercayaan diri dan penyesuaian diri adalah berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Hasil Penelitian	
	Sig	Keterangan
Penyesuaian Diri * Kepercayaan Diri	0,641	Linear

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai signifikasni sebesar $0,641 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data dari skala kepercayaan diri dan penyesuaian diri memiliki hubungan yang linear.

3. Uji Hipotesis

Tujuan analisis korelasi *Product Moment* adalah untuk mengetahui hubungan antara variabel penyesuaian diri dan variabel kepercayaan diri.

Tabel 5. Intrepretasi Nilai

Nilai R	Intrepretasi
0.000-1.199	Sangat Rendah
0.200-0.399	Rendah

0.400-0.599	Sedang
0.600-0.799	Kuat
0.800-1.000	Sangat Kuat

Pada penelitian ini, untuk mengetahui tingkat hubungan antar variabel manajemen waktu dengan variabel *self efficacy* peneliti menggunakan teknik Korelasi *Pearson Product Moment*. Berikut adalah hasil uji korelasi *pearson product moment* yang ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

Correlations			
		Penyesuaian diri	Kepercayaan diri
Penyesuaian diri	Pearson Correlation	1	.549**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	60	60
Kepercayaan diri	Pearson Correlation	.549**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	60	60

Berdasarkan hasil perhitungan dari analisis korelasi *preason product moment*, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri. Artinya semakin tinggi kepercayaan diri maka akan semakin baik penyesuaian diri pada siswa, dan sebaliknya jika kepercayaan diri rendah maka akan semakin rendah penyesuaian diri siswa. Hasil ini dibuktikan dengan nilai *pearson correlation* senilai 0,549 signifikansi 0,000 maka nilai tersebut disimpulkan hubungan antara kepercayaan diri dan penyesuaian diri cukup kuat. Dengan demikian hipotesisi yang diajukan dapat diterima.

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan dari analisis korelasi *preason product moment*, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri. Artinya semakin tinggi kepercayaan diri maka akan semakin baik penyesuaian diri pada siswa, dan sebaliknya jika kepercayaan diri rendah maka akan semakin rendah penyesuaian diri siswa. Hasil ini dibuktikan dengan nilai *pearson correlation* senilai 0,549 dengan nilai sig 0,000 maka nilai tersebut disimpulkan hubungan antara kepercayaan diri dan penyesuaian diri cukup kuat. Dengan demikian hipotesisi yang diajukan dapat diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar & Nafeesa (2022) yang berjudul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMA N 1 Bae Kudus”. Hasil ini menunjukkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu ada hubungan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri. Artinya semakin baik kepercayaan diri maka penyesuaian diri semakin tinggi pula. Dengan hasil angka koefisien korelasi $r_{xy} = 6,77$ maka tingkatan hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri tergolong sedang. Hasil lain dari penelitian ini diketahui bahwa kepercayaan diri pada siswa dinyatakan tergolong tinggi. Hal ini didasari oleh nilai mean hipotetik sebesar $62,5 <$ dari pada mean empirik yaitu sebesar 74,87. Kemudian diketahui bahwa penyesuaian diri pada siswa dinyatakan tergolong tinggi atau positif dan di dasari oleh nilai mean hipotetik sebesar $97,5 <$ dari pada mean empirik yaitu 122,09.

Hasil penelitian ini sesuai dengan fenomena yang terjadi saat peneliti melakukan observasi dan wawancara di tempat penelitian, diketahui siswa mengaku merasa masih belum mampu untuk menyesuaikan dirinya dilingkungan kelas terutama pada teman sebayanya, siswa banyak merasakan perbedaan karakter di antara teman-temannya, hal inilah yang memicu ketidakmampuan siswa dalam menyesuaikan dirinya. Seperti siswa kelas X masih belum mampu dalam berinteraksi dengan teman sebaya dikarenakan masih adanya rasa malu dalam berkomunikasi antar teman sebaya.

5. KESIMPULAN

A. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri artinya semakin tinggi kepercayaan diri SMK PAB 1 Helvetia maka semakin efektif penyesuaian diri yang dilakukan pada SMK PAB 1 Helvetia, dan sebaliknya jika kepercayaan diri SMK PAB 1 Helvetia rendah maka penyesuaian diri SMK PAB 1 Helvetia yang dilakukan tidak efektif. Hasil ini dibuktikan dengan nilai *pearson correlation* senilai 0,549 dengan nilai sig 0,000 maka nilai tersebut disimpulkan hubungan antara kepercayaan diri dan penyesuaian diri cukup kuat. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat diterima.

2. Kedua variabel Penyesuaian diri SMK PAB 1 Helvetia cenderung tinggi karena mean hipotetik senilai 95 dan mean empirik senilai 112,73 dengan nilai SD sebesar 16,85. Kepercayaan diri SMK PAB 1 Helvetia tergolong cenderung tinggi karena mean hipotetik senilai 82,5 dan mean empirik senilai 98,25 dengan nilai SD sebesar 10,76.

B. Saran

1. Saran untuk sekolah

a. Peningkatan program bimbingan dan konseling

Disarankan agar sekolah meningkatkan program bimbingan dan konseling yang fokus pada pengembangan kepercayaan diri siswa, karena dengan program ini membantu siswa mengatasi manajemen stres, keterampilan sosial, dan dapat membantu siswa dalam menghadapi tantangan di lingkungan sekolah maupun di masyarakat.

b. Pelatihan untuk Guru

Diperlukan bagi pelatihan guru dalam mengenali dan mendukung siswa yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri. Guru yang perhatian terhadap kebutuhan emosional dan sosial siswa dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan mendukung, sehingga siswa merasa lebih percaya diri dalam pembelajaran.

c. Peningkatan kerjasama dengan Orangtua

Sekolah perlu terjalinnya kerjasama yang lebih erat dengan orangtua siswa untuk menciptakan dukungan yang konsisten di rumah, orangtua dapat diberikan informasi dan strategi untuk membantu anak-anak mereka dalam mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan penyesuaian diri.

2. Saran untuk siswa

a. Kembangkan keterampilan komunikasi seperti siswa berlatih berbicara di depan umum dan berinteraksi dengan teman sebayanya

b. Berpikir positif

3. Saran untuk peneliti selanjutnya

Peneliti diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih signifikan dalam memahami dan meningkatkan kepercayaan diri serta penyesuaian diri

REFERENSI

- [1] Abdurrohimi, & Saputra, B. S. D. (2024). Konsep Diri dan Kepercayaan Diri pada Siswa SMK Negeri 1 Jepara. *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*, 6, 481–488.
- [2] Andiwijaya, D., & Liauw, F. (2020). Pusat Pengembangan Kepercayaan Diri. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 1(2), 1695. <https://doi.org/10.24912/stupa.v1i2.4487>
- [3] Aprilia Afifah, Dewi Hamidah, & Irfan Burhani. (2022). Studi Komparasi Tingkat Kepercayaan Diri (Self Confidence) Siswa Antara Kelas Homogen Dengan Kelas Heterogen Di Sekolah Menengah Atas. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(1), 44–47. <https://doi.org/10.30762/happiness.v3i1.352>
- [4] Atiqah, N., Sulhan, A., Ardaniah, N. H., & Rahmadi, M. S. (2024). *Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024* Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja : Tinjauan Psikologi. 1(1), 9–36.
- [5] Azpiazu, L., Antonio-Aguirre, I., Izar-de-la-Funte, I., & Fernández-Lasarte, O. (2024). School adjustment in adolescence explained by social support, resilience and positive affect. *European Journal of Psychology of Education*, 39(4), 3709–3728. <https://doi.org/10.1007/s10212-023-00785-3>
- [6] Devi Ulfa Sari, R. N. K. (2021). Mahasiswa Jurusan X Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Riza Noviana Khoirunnisa Abstrak. *Psikologi*, 08.
- [7] Endang, W. N., Hendriana, H., & Ningrum, D. S. A. (2021). Gambaran Penyesuaian Diri Siswa Kelas X Ipa 3 Sma Negeri 25 Garut. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(1), 32. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i1.5822>
- [8] Harahap, F. A. Z. (2021). *Self adjustment dynamic in sojourner college students. Journal of Psychology and Instruction*, 4(3), 83–89. <https://doi.org/10.23887/jpai.v4i3.33703>
- [9] Hidayat, A., & Harahap, N. M. (2023). AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam. Problematika Penyesuaian Diri Remaja di Kota Padangsidempuan. *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 291.
- [10] Hunter, G. (2019). *Adolescent Development, Adjustment and Behaviorism. Psychology & Psychological Research International Journal*, 4(3). <https://doi.org/10.23880/pprij-16000204>
- [11] Kansil, V. E., Tuna, J. R., & Liando, N. V. F. (2022). Analysis of The Effect of Students' Self-confidence on Speaking Skill. *JoTELL Journal of Teaching English*, 1(5), 653–675.
- [12] Kurniawan, Y. T. (2023). Faktor Penyesuaian Diri Di Lingkungan Sekolah Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 2 Pematang. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(1), 401–410.
- [13] Putri, Nugroho, A. A. N., & Satwika, P. A. (2022). Pandangan akan Masa Depan dan Kematangan Karier Siswa SMK A View of the Future and Career Maturity of Vocational Student. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa*, 7(1), 60–67. <https://dx.doi.org/10.20961/jip.v6i2.58227>

- [14] Putro, K. Z. (2017). *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*. 17, 25–32.
- [15] Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Al-Irsyad*, 12(1), 40. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>
- [16] Ramadhani, S., Nursiti, D., Ningsih, S. D., Dachi, A. Y., Psikologi, P. S., Farmasi, F., & Kesehatan, D. I. (2019). Hubungan Penyesuaian Diri Remaja Terhadap Motivasi Belajar Siswa Xi Smk Panca Abdi Babgsaku Stabat-Langkat Sumatera Utara. *Jurnal Psychomutiara*, 2, 36–45.
- [17] Rawis, J. A. M., Roza, N., Tawil, M. R., & ... (2024). The Influence of Self-Concept on Students' Self-Confidence with Positive Thinking as a Moderating Variable. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 3775–3783.
- [18] Siregar, D. V., & Nafeesa, N. (2022). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Sosial pada Siswa Kelas X SMA Advent 1 Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 4(1), 23–31. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v4i1.1124>
- [19] Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R. & D. B., & Alfabeta.
- [20] Ula, M., & Astrella, N. B. (2023). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Di Smk Negeri2Sukorejo. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, 8762, 192–212.
- [21] World Health Organization. (2018). *Guidance on ethical considerations in planning and reviewing research studies on sexual and reproductive health in adolescents*.
- [22] Zachra Aulia, Maqbul Matondang, Tara Latifah, Dewi Purnama Sari, F. N. (2022). *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 4, 11063–11068.