

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Layanan Bimbingan Klasikal**

##### **1. Pengertian Bimbingan Klasikal**

Bimbingan klasikal merupakan layanan bimbingan yang diberikan kepada semua siswa di kelas. Kegiatan ini dilakukan melalui pertemuan tatap muka yang berkesinambungan, terjadwal, dan dirancang secara sistematis. Materi yang diberikan dalam pertemuan bimbingan klasikal adalah materi yang berfokus pada siswa dan berfokus pada bidang belajar, karir, sosial dan pribadi.<sup>11</sup>

Menurut Karyanti dan Andi Setiawan bimbingan klasikal yaitu layanan yang dirancang untuk membantu siswa berkembang sesuai dengan tugas perkembangannya. Diberikan secara tatap muka di kelas, dengan jadwal yang rutin yang biasanya berlangsung setiap minggu. Dalam melakukan bimbingan klasikal guru BK atau konselor berhubungan langsung dengan siswa di dalam kelas.<sup>12</sup>

Fadlil dkk, mengemukakan bahwa bimbingan klasikal adalah salah satu layanan yang memiliki peran penting dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah. layanan ini dinilai efektif dan efisien, terutama

---

<sup>11</sup> Permendikbut no. 111 tahun 2014 tentang "Bimbingan Dan Konseling Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah".

<sup>12</sup> M Andi Setiawan et al., Bimbingan Klasikal Berlandaskan Falsafah Adil Ka ' Talino , Bacuramin Ka ' Saruga , Basengat Ka ' Jubata, n.d.

dalam mengatasi ketidakseimbangan antara jumlah siswa dan konselor karena dapat diberikan kepada siswa dalam satu kelas secara bersamaan.<sup>13</sup>

Sedangkan menurut Prayogi dan Rahmawati dalam jurnal Uli Makmur dkk salah satu jenis layanan dalam program bimbingan dan konseling adalah layanan bimbingan klasikal, yang dilaksanakan secara terencana atau terstruktur di dalam kelas dan bertujuan untuk memberikan informasi, pemahaman, dan penguatan sikap kepada semua siswa yang terkait dengan aspek perkembangan yang mereka hadapi. Guru BK menggunakan materi yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa dan program bimbingan yang telah direncanakan sebelumnya.<sup>14</sup>

Dengan demikian dapat dipahami bahwa bimbingan klasikal yaitu bimbingan yang dilaksanakan di dalam kelas yang diikuti oleh semua siswa di dalam kelas tersebut, dan materi yang diberikan adalah materi mengenai bidang pribadi, karir, sosial, dan belajar dengan tujuan pencegahan masalah.

## 2. Tujuan Bimbingan Klasikal

Menurut Winkel dan Hastuti dalam jurnal Nanik Supriati dkk, tujuan dari bimbingan klasikal yaitu membantu seseorang menyesuaikan diri, membuat keputusan untuk hidup mereka, beradaptasi dengan

---

<sup>13</sup> Andi Muh Ramadhan AS, Fadlil Khaery Ahmad, Ahmad Yusuf, "Pengembangan Model Layanan Bimbingan Klasikal dalam Pencegahan Tiga Dosa Besar Pendidikan" 8 (2024): 122–29.

<sup>14</sup> Uli Makmun Hasibuan, Putri Syahrani, dan Lalu Rifki Sanjaya, "Implementasi Layanan Bimbingan Klasikal Sebagai Upaya Preventif dan Kuratif Terhadap Kecanduan Game Online pada Siswa SMP Negeri 2 Kuala," 2025, 120–30.

kelompok serta bersedia menerima dan memberikan dukungan kepada orang lain.<sup>15</sup>

Sedangkan menurut Prayitno dalam buku Dian Ari dkk tujuan bimbingan klasikal dapat dibagi menjadi empat bagian yaitu:

- a. Merencanakan kegiatan untuk menyelesaikan studi
- b. Membantu mengembangkan potensi yang dimiliki secara optimal
- c. Membantu penyesuaian diri di lingkungan sekolah, masyarakat maupun lingkungan kerja
- d. Membantu mencegah masalah-masalah yang dihadapi dalam konteks pendidikan, dan penyesuaian diri.<sup>16</sup>

Sementara itu Mila Febri dkk menguraikan tujuan bimbingan klasikal yaitu membantu siswa lebih mandiri dalam menjalani kehidupan. Melalui layanan ini dapat membantu siswa dalam mengembangkan aspek-aspek seperti pribadi, sosial, belajar dan karir.<sup>17</sup>

Berdasarkan uraian sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari bimbingan klasikal yaitu membantu siswa dalam mencegah serta mengatasi masalah yang di hadapi konseli dalam bentuk belajar, pribadi, sosial dan karir.

---

<sup>15</sup> Nanik Suprihyatin et al., "Bimbingan Klasikal Menggunakan Model Project Based Learning Untuk Meningkatkan Kiki Elistina," 2024, 48.

<sup>16</sup> Dian Ari Widyastuti, Siti Muyana, "buku bimbingan klasikal '*Think-Pair-Share*,'" 2021. 17

<sup>17</sup> Agus Setiawan, Mila Febri Pratiwi, Tri Suyanti, "strategi layanan klasikal sebagai usaha peningkatan kontrol emosi peserta didik" 1 (2023): 436.

### 3. Fungsi Layanan Bimbingan Klasikal

Dalam pelaksanaan bimbingan klasikal tentunya harus memberikan manfaat untuk siswa yang menerima materi dari bimbingan klasikal yang diberikan, terutama dalam bidang yang menjadi fokus utama dari layanan dan materi yang diberikan. Menurut Bimo Walgito bimbingan di sekolah memiliki fungsi utama yaitu fungsi pemahaman, fungsi penyaluran, fungsi pencegahan, fungsi pengembangan, fungsi penyembuhan, serta fungsi perbaikan.<sup>18</sup>

Sedangkan menurut Kusumawati dan Sukardi menyatakan bahwa fungsi bimbingan klasikal adalah sebagai berikut:

- a. Fungsi pemahaman adalah membantu konseli memahami diri dan orang lain.
- b. Fungsi pencegahan adalah membantu konseli mencegah berbagai masalah yang mungkin muncul, mengganggu, menghambat atau menimbulkan kesulitan dalam proses perkembangannya.
- c. Fungsi pengentasan adalah membantu konseli menyelesaikan masalah sosial yang dihadapi.
- d. Fungsi pengembangan adalah fungsi pengajaran yang lebih proaktif daripada fungsi lainnya.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> siti Muyana, "Buku Bimbingan Klasikal '*Think-Pair-Share*.'"

<sup>19</sup> Mila Febri Pratiwi, Tri Suyanti, "strategi layanan klasikal sebagai usaha peningkatan kontrol emosi peserta didik."

Jadi kesimpulan dari teori di atas mengatakan bahwa fungsi dari bimbingan klasikal meliputi fungsi pemahaman, pencegahan, pengentasan, fungsi pengembangan, fungsi penyaluran serta fungsi penyembuhan.

#### 4. Tahap-Tahap Bimbingan Klasikal

Dalam melaksanakan bimbingan klasikal tentunya guru bimbingan dan konseling harus melaksanakan tahapan tahapan seperti yang dijelaskan sebagai berikut. Tahap-tahap dalam pelaksanaan bimbingan klasikal diantaranya :

- a. Menyusun RPL dengan segenap komponen pokoknya
- b. Mengatur sarana prasarana, tenaga pelaksanaan dan administrasi untuk memastikan pelaksanaan RPL berjalan dengan lancar.
- c. Kegiatan pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan sesuai dengan rencana dalam RPL dengan mempertimbangkan sarana, materi, dan tujuan serta menggunakan prinsip dan teknik BK yang telah direncanakan.
- d. Tindak lanjut, tinjauan hasil layanan yang telah dilakukan, analisis dan tindak lanjut sesuai kebutuhan.<sup>20</sup>

Sedangkan menurut Permendikbut menyatakan bahwa tahapan-tahapan bimbingan klasikal terbagi atas 3 tahap yaitu :

---

<sup>20</sup> Dewi Nur Fatima, "Layanan Bimbingan Klasikal Dalam Meningkatkan Self Control Siswa Smp Negeri 5 Yogyakarta" 14, no. 1 (2017): 25–37.

a. Tahap persiapan

- 1) Membuat jadwal masuk kelas yang teratur dan terjadwal
- 2) Memilih topik atau materi yang akan di berikan sesuai dengan standar kompetensi kemandirian peserta didik ( SKKPD), permasalahan peserta didik diidentifikasi melalui AUM, DCM maupun instrumen yang relevan lainnya.
- 3) Membuat atau merancang rencana pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dengan mengikut format yang terdapat dalam RPL.
- 4) Mendokumentasikan atau menyimpan rencana pelaksanaan layanan bimbingan klasikal yang telah di buat.

b. Tahap pelaksanaan

- 1) Melaksanakan bimbingan sesuai dengan jadwal dan materi yang telah direncanakan sebelumnya.
- 2) Mendokumentasikan rencana pelaksanaan layanan bimbingan klasikal yang sudah diberikan.
- 3) Menulis hal-hal yang perlu diperbaiki dan tindak lanjut setelah layanan bimbingan klasikal di laksanakan.

c. Tahap evaluasi dan tindak lanjut

- 1) Mengevaluasi proses pelaksanaan layanan bimbingan klasikal yang sudah dilaksanakan.

- 2) Mengevaluasi hasil dari layanan bimbingan klasikal yang sudah dilaksanakan.<sup>21</sup>

Jadi, tahapan dari bimbingan klasikal meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi dan tindak lanjut.

## **B. Teknik Brainstroming**

### **1. Pengertian Teknik *Brainstorming***

*Brainstorming* juga dikenal sebagai curah pendapat yaitu metode berbentuk diskusi yang digunakan untuk mengumpulkan ide, informasi, pengalaman, dan pengetahuan dari semua siswa di dalam kelas. Metode ini berbeda dengan metode diskusi biasanya karena setiap pendapat hanya dicatat dan dikumpul tanpa dievaluasi atau tidak beri tanggapan dan kritik.<sup>22</sup>

Menurut Roestiyah dalam buku metode dan teknik pembelajaran Ni Made dkk, *brainstorming* merupakan metode yang di berikan guru di dalam kelas untuk menyelesaikan suatu masalah. Dalam pelaksanaannya guru memberikan sebuah masalah yang akan diberi tanggapan, masukan maupun gagasan mengenai masalah tersebut. Dari tanggapan dan

---

<sup>21</sup> Siti Muyana, "*Think-Pair-Share*."

<sup>22</sup> Kurniawan et al., *Metode Pembelajaran Era Digital*. (2022).1

masuk dapat memperoleh beragam ide. Jadi *Brainstorming* yaitu pengumpulan ide dari suatu kelompok dalam waktu yang singkat.<sup>23</sup>

Metode *brainstorming* menurut Ardi Kurniawan merupakan salah satu metode pendekatan berbentuk diskusi yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi, gagasan, pengalaman, dan pengetahuan dari semua siswa di dalam kelas.<sup>24</sup> Sementara itu menurut Rawlison dalam jurnal milik Safiruddin *brainstorming* merupakan metode yang digunakan mengumpulkan berbagai ide atau gagasan dari beberapa orang dalam satu kelompok dengan waktu yang relatif singkat. Dengan teknik ini, setiap anggota kelompok diberi kesempatan untuk menyampaikan pendapat, pemikiran, atau solusi mereka sendiri terhadap suatu masalah, sehingga dapat menghasilkan banyak ide yang berbeda dalam waktu yang singkat.<sup>25</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa metode *brainstorming* merupakan metode pembelajaran yang dimana semua siswa dilibatkan dalam proses pengumpulan ide, gagasan, maupun pengalaman dengan topik atau dengan sebuah masalah.

---

<sup>23</sup> Ni Made et al., *Metode & teknik pembelajaran*, 2022.2

<sup>24</sup> Aqilah Muthiasari Umar, "Penerapan Metode Pembelajaran Brainstorming Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar pada Pembelajaran IPA di Kota Makassar" 2, no. 6 (2022): 22.

<sup>25</sup> Safiruddin, "Penerapan Bimbingan Klasikal dengan Metode Brainstorming atau Curah Pendapat untuk Meningkatkan Pemahaman Konseli Generasi Z pada Topik Dampak Smartphone dan Media Sosial di Kelas XII MIPA . 1 Semester 1 SMAN 4 Kota Bima Tahun Pelajaran" 1 (2021): 305–15.

## 2. Tujuan Teknik *Brainstorming*

Adapun tujuan dari Teknik *brainstorming* menurut Bonnardel, Didier dalam jurnal Muh Madhani dkk menyatakan tujuan Teknik *brainstorming* yaitu:

- a. Menghasilkan banyak ide dan Solusi potensial untuk suatu masalah.
- b. Memberikan berbagai pilihan untuk mengatasi kesulitan.
- c. Meningkatkan kreativitas saat mencari solusi masalah.
- d. Membantu penyelesaian masalah individu dan kelompok lebih terarah.
- e. keyakinan bahwa ada banyak kemungkinan solusi untuk setiap masalah.
- f. Membantu kelompok menemukan solusi baru
- g. Memberi kesempatan kepada siswa atau anggota untuk mengembangkan ide-ide mereka dengan mempertimbangkan prepektif orang lain.
- h. Meningkatkan kemampuan berbicara, mendengarkan dan rasa percaya diri dalam menyampaikan pendapat
- i. Menghargai pendapat dan membantu pemimpin kelompok merangkum ide-ide baru.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> Muh Madhani Rahmatullah, Nael Nahdiyah Azzahra, dan Dealova Savara, "Teknik Brainstorming dalam Bimbingan Kelompok" 7, no. 2 (n.d.).

### 3. Langkah-Langkah Teknik *Brainstorming*

Metode *brainstorming* memiliki langkah-langkah atau tahapan dalam proses pelaksanaannya menurut Hidayat langkah-langkah pelaksanaan Teknik *brainstorming* yaitu:

#### a. Penyampaian masalah

Guru memberikan dan menjelaskan sebuah masalah yang akan di bahas oleh siswa serta memberikan motivasi agar siswa mau memberikan pendapat atau ide tentang masalah tersebut.

#### b. Pengumpulan ide

Siswa diberikan kebebasan dalam menyampaikan ide atau tanggapan tanpa adanya saling mengkritik.

#### c. Pengelompokan ide

Semua pendapat ataupun ide yang di berikan oleh siswa dicatat lalu di kelompokkan menurut kesamaan atau kriteria tertentu.

#### d. Peninjauan Kembali

Ide-ide yang sudah dikumpulkan ditinjau ulang untuk memilih yang berkaitan dengan masalah.

#### e. Kesimpulan

Kelompok Menyusun dan menyepakati Kesimpulan dari hasil diskusi.<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup> Ibid.2

Dalam pelaksanaan Teknik *brainstorming* menurut Sundar ada beberapa Langkah-langkah yaitu, guru memulai dengan memberikan masalah kepada siswa agar meningkatkan dan mendorong pemikiran mereka, setelah itu siswa diberikan kesempatan untuk menanggapi masalah dengan Bahasa yang santun tersrtkur mengajukan pertanyaan dan memberikan tanggapan, selama proses ini guru tidak perlu langsung membuat Kesimpulan atau menilai pendapat siswa dengan benar atau salah, agar setiap siswa memiliki kesempatan untuk berbicara, tugas guru lebih kepada menerima dan menghargai semua pendapat yang disampaikan. guru juga harus mendorong siswa yang kurang aktif untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelas.<sup>28</sup>

Jadi kesimpulannya langkah-langkah Teknik *brainstorming* mencakup beberapa proses yang pertama penyampain masalah kepada siswa, setelah itu mengumpulkan ide dan tanggapan dari semua siswa, mengelompokkan ide atau gagasan yang sudah dikumpulkan dan yang berkaitan dengan masalah setelah itu menyimpulkan hasil dari diskusi.

---

<sup>28</sup> Safrudin Afrijon, "Penerapan Metode Brainstorming untuk Meningkatkan Hasil Belajar IPA Kelas IV SD Negeri 026 Rambah Hilir" 8 (2024): 28247–53.

#### 4. Manfaat Teknik *Brainstorming* Dalam Layanan BK

Menurut Hasby dan Ilhamuddin dalam bimbingan dan konseling Teknik *brainstorming* memiliki manfaat sebagai pendorong siswa agar lebih berpikir kritis dan serta mencari Solusi untuk masalah.<sup>29</sup>

Penelitian menurut Wilson menyampaikan bahwa manfaat dari teknik *brainstorming* di bagi menjadi 3 bagian sebagai berikut :

- a. Membantu siswa dalam mencapai tugas perkembangan serta menentukan pemecahan masalah secara kreatif.
- b. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk memanfaatkan gagasan dari orang lain lalu mengembangkan ide tersebut
- c. Membangun interaksi dan kerja sama antara siswa dalam kelas sehingga mereka mampu memahami permasalahan dari berbagai sudut pandang.<sup>30</sup>

#### 5. Kelebihan Dan Kelemahan Teknik *Brainstorming*

Teknik *brainstorming* memiliki kelebihan dan kelemahan seperti berikut

##### a. Kelebihan

- 1) Mendorong semua siswa didalam kelas untuk menyampaikan ide atau pendapatnya.

---

<sup>29</sup> Rahmatullah, Azzahra, dan Savara, "Teknik Brainstorming dalam Bimbingan Kelompok." 23

<sup>30</sup> Ibid.23

- 2) Ide atau jawaban yang disampaikan berdasarkan serangkaian tanggapan yang saling terkait
  - 3) Dapat mengatur penggunaan waktu dan dapat menyesuaikan dalam kelompok kecil maupun besar.
  - 4) Tidak memerlukan dan membutuhkan sumber daya yang professional.
- b. Kekurangan
- 1) Siswa yang kurang berfokus dan tidak memiliki keberanian berpendapat atau berbicara mungkin merasa tertekan untuk menyampaikan pendapat.
  - 2) Tanggapan atau ide biasanya menyimpang dari alur pembahasan yang sedang di bahas.
  - 3) Ada kecenderungan semua siswa menganggap semua pendapat diterima tanpa kritikan tidak melalui penilaian kritis.
  - 4) Diperlukan tahap penijauan atau evaluasi lanjut untuk menentukan gagasan yang paling tepat.<sup>31</sup>

Demikian juga menurut Sidney dan Arnold dalam jurnal milik Fardiansya dan Sari menjelaskan bahwa teknik *brainstorming* memiliki kelebihan seperti meningkatkan kemampuan siswa untuk berfikir kreatif dalam memecakan masalah, menghasilkan berbagai solusi atau ide serta

---

<sup>31</sup> Ni Hidayah dan Nurul Atikasari, "Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan Implementasi Strategi Brainstorming Learning dalam Meningkatkan Pemahaman Ilmu Balagoh" 6, no. 5 (2024): 5635–39.

mendorong siswa berpartisipasi dalam proses bimbingan. Teknik ini juga membantu siswa yang kurang aktif dengan dukungan teman dan guru BK itu membuat lingkungan kelas lebih bebas dan menyenangkan, demokratis dan mampu meningkatkan motivasi dalam mengikuti bimbingan, serta teknik ini dapat membantu siswa lebih mudah dalam memahami dan mengungkapkan ide sesuai dengan topik yang dibahas.<sup>32</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik *Brainstorming* memiliki manfaat yaitu membantu siswa berfikir kritis, dan aktif dalam memecakan masalah serta meningkatkan kerja sama. Kelebihan mendorong siswa berpartisipasi dan mengumpulkan banyak ide, tetapi kelemahannya membuat sebagian siswa menjadi tertekan, banyak ide yang menyimpang dari permasalahan, dan perlu evaluasi untuk memilih solusi yang terbaik.

### C. Penyesuaian Diri

#### 1. Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut Ghufro dan Risnawati mendefinisikan bahwa penyesuaian diri merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki seseorang untuk menghadapi perasaan tidak nyaman atau tekanan, baik dari luar diri sendiri maupun dari dalam diri. Penyesuaian diri berarti mencoba menyeimbangkan kebutuhan pribadi dengan tuntutan lingkungan serta

---

<sup>32</sup> Ferdiansyah dan Sari, "Layanan Bimbingan Klasikal Menggunakan Teknik Brainstorming Untuk Meningkatkan Keaktifan Berkomunikasi Siswa Pendahuluan."

membangun hubungan yang selaras dengan orang lain<sup>33</sup>. Sedangkan, menurut Haber dan Runyon penyesuaian diri adalah suatu proses dan bukan keadaan yang statis. Kapasitas seseorang untuk menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi yang terus berubah menentukan apakah penyesuaian diri itu efektif. Salah satu bekal penting yang membantu seseorang beradaptasi dengan Masyarakat luas adalah kesadaran dirinya.<sup>34</sup>

Selain itu, Al-Muslimun, menyatakan penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai penguasaan kematangan emosional. Kematangan emosional berarti secara positif memiliki respons emosional yang tepat pada situasi. Dengan demikian, penyesuaian diri dapat diartikan sebagai upaya mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan lingkungannya.<sup>35</sup> Schneiders juga menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan proses dimana seseorang atau individu berusaha mengatasi kebutuhan, ketegangan, frustrasi dan konflik dalam diri agar tercapai keselarasan antara dirinya dan lingkungannya.<sup>36</sup>

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri yaitu kemampuan seseorang beradaptasi pada lingkungannya dengan kesadaran diri sendiri dan emosional yang stabil.

---

<sup>33</sup> Nadlyfah Asmaul Khafifatun dan Erin Ratna Kustanti, "Hubungan Antara Pengungkapan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Di Semarang Asmaul" 7, no. Nomor 1 (2018): 138.

<sup>34</sup> Yusup Adi Saputro and Rini Sugiarti, "Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa SMA Kelas X" 5 (2021): 61.

<sup>35</sup> Liansari, *perkembangan peserta didik*.

<sup>36</sup> Terpadu Al-muslimun et al., "Gambaran Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas 1 Di Dayah" 1, no. 4 (2023): 791–801.

## 2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Dalam konteks pendidikan, penyesuaian diri meliputi kemampuan siswa untuk mematuhi aturan sekolah, membangun hubungan sosial yang positif dengan guru dan teman sebaya, menyesuaikan diri dengan metode pembelajaran, serta mengelola tekanan akademik secara sehat, berkomunikasi dengan baik kepada guru dan teman.<sup>37</sup>

Aspek-aspek penyesuaian diri menurut Sundari yaitu Penyesuaian diri terhadap sekolah terjadi Ketika sekolah menjadi tempat Dimana siswa dapat mengembangkan potensinya, terutama dalam hal perkembangan pribadi dan kemampuan dalam belajar.<sup>38</sup>

Sedangkan menurut Schneinders dalam jurnal Almuslimun dkk aspek-aspek penyesuaian diri terdiri dari:

### a. Pengakuan (*Recognition*)

Yaitu sikap yang menghargai dan menerima hak-hak orang lain agar tidak terjadi konflik sosial.

### b. Partisipasi (*Participation*)

Partisipasi individu dalam membangun mempertahankan hubungan dengan orang lain.

---

<sup>37</sup>Vera Fauziah, Susanti, dan Ariyanti, "Penyesuaian Diri Siswa Tahun Pertama SMP Dimasa Pandemi Covid 19."

<sup>38</sup> Saputro dan Sugiarti, "Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMA Kelas X."

c. Persetujuan sosial (*social approval*)

Kepedulian terhadap orang lain serta kesediaan membantu ketika mereka mengalami kesulitan

d. Altruisme (*altruism*)

Yaitu sikap rendah hati tidak egois dan rasa ingin membantu orang lain.

e. Kesesuaian (*conformity*)

Merupakan keadaan dimana seseorang menghormati dan mematuhi aturan, nilai dan kebiasaan yang berlaku di lingkungan itu.<sup>39</sup>

Jadi aspek-aspek Penyesuaian diri dalam pendidikan adalah kemampuan siswa untuk beradaptasi dengan lingkungan sekolah, meliputi mematuhi aturan, menjalin hubungan sosial yang baik, mengikuti proses pembelajaran, serta mengelola tekanan akademik. Hal ini ditunjukkan melalui sikap menghargai orang lain, aktif berpartisipasi, peduli terhadap sesama, dan memiliki sikap tidak egois.

### 3. Faktor-Faktor Penyesuaian Diri

Adapun factor-faktor penyesuaian diri yaitu sebagai berikut :<sup>40</sup>

---

<sup>39</sup> Al-muslimun et al., "Gambaran Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas 1 Di Dayah."

<sup>40</sup> Muhammad iqbal, Jaya Pahroji "Penyesuaian Diri Remaja", no.1.2 (2022).

**a. Kondisi jasmani**

Kesehatan tubuh memengaruhi kemampuan untuk menyesuaikan diri. jika seseorang memiliki tubuh yang sehat, mereka lebih mudah menyesuaikan diri.

**b. Perkembangan dan kematangan**

Setiap orang memiliki tingkat kematangan yang berbeda, sehingga cara mereka menyesuaikan diri juga berbeda.

**c. Lingkungan**

Lingkungan seseorang memengaruhi kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri.

**d. Budaya dan agama**

Budaya dan agama Seseorang membantu membentuk sikap dan perilaku mereka saat beradaptasi.

Menurut Sunarto dan Hartono ada beberapa komponen yang mempegaruhi proses penyesuaian diri seperti kondisi fisik, perkembangan serta kematangan terutama kematangan intelektual, sosial, moral dan emosional, faktor psikologis seperti pengalaman hidup, proses belajar dan kebiasaan, serta kondisi lingkungan sosial termasuk budaya dan agama yang di anut sangat mempengaruhi bagaimana seseorang menyesuaikan

diri.<sup>41</sup> Sedangkan menurut Ali dan Mohammad factor penyesuaian diri itu dipengaruhi oleh berbagai aspek seperti keribadian, kondis fisik, lingkungan, edukasi atau pengalaman diri yang diperoleh dari proses belajar dan agama dan budaya.<sup>42</sup>

Sedangkan Gufron menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri siswa ada 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal, internal berarti dari individu itu sendiri seperti jasmani, psikologis, emosional, mental dan motivasi sedangkan eksternal yaitu dari lingkungan keluarga, rumah, sekolah dan masyarakat.<sup>43</sup> Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri dapat dipengaruhi dari beberapa faktor seperti kepribadian, kondisi fisik seseorang, lingkungan serta agama dan budaya akan mempengaruhi cara penyesuaian diri seseorang.

#### 4. Ciri-Ciri Siswa Yang Mampu Menyesuaikan Diri

Penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekolah menurut Sunarto yaitu ketika:

- a. Siswa dapat mengendalikan emosi mereka sehingga dapat tenang ketika menghadapi masalah.

---

<sup>41</sup> Enis Prastiwi and Vera Imanti, "Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru IAIN Surakarta Dalam Menempuh Pembelajaran Online Di Tahun Pertama Perkuliahan Selama Pandemi Covid-19", no. 1 (2022): 1-18.

<sup>42</sup> Maria Sariani Nahak, Muhamad D Pua Upa, dan I Putu Agus Apriliana, "Analisis Penyesuaian Diri Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama ( SMP ) dalam Menghadapi Aktivitas Akademik Tahun Pertama," no. 2009 (2023).

<sup>43</sup> Nuryani, "penyesuaian diri, santri, pondok pesantren" 4, no. 1 (2019): 174-79.

- b. Tidak mudah merasa cemas dan putus asa ketika berada pada situasi yang baru
- c. Siswa memiliki kemampuan berfikir yang logis membuat keputusan yang tepat, dan mengikuti norma yang berlaku.
- d. Mampu mengikuti pembelajaran dengan baik dan berusaha menyelesaikan tugas
- e. Mampu belajar dari kesalahan sebelumnya untuk menghindari kesalahan yang sama
- f. Memiliki perspektif yang objektif dan realistis terhadap situasi yang dialami.<sup>44</sup>

Sedangkan menurut Nahak dkk ciri-ciri siswa mampu menyesuaikan diri di lingkungan sekolah seperti tidak memperlihatkan ketegangan emosi seperti frustrasi atau mekanisme pertahanan psikologis yang berlebihan, siswa mampu berfikir secara rasional dan mengarahkan diri dengan baik, menghargai pengalaman yang dimiliki, memiliki kemampuan untuk belajar dan sikap yang realistis dan objektif.<sup>45</sup>

Pada penelitian ini menggunakan teori dari Vera Fauzia dkk, menurut Vera Fauzia dkk dalam dunia pendidikan penyesuaian diri meliputi

---

<sup>44</sup> Parida Ariati, "Meningkatkan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Klasikal Pada Siswa Kelas 7A SMPN 7 Muaro Jambi Tahun Pelajaran 2019-2020" 11, no. September (2021): 307-17.

<sup>45</sup> Nahak, Upa, dan Apriliana, "Analisis Penyesuaian Diri Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama ( SMP ) dalam Menghadapi Aktivitas Akademik Tahun Pertama."

kemampuan siswa untuk mematuhi aturan sekolah, membangun hubungan sosial yang positif dengan guru dan teman sebaya, menyesuaikan diri dengan metode pembelajaran, mengelola tekanan akademik secara sehat, serta berkomunikasi dengan baik kepada guru dan teman.<sup>46</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri siswa yang mampu menyesuaikan dirinya di sekolah yaitu ketika mampu mengikuti pembelajaran dengan baik, berfikir rasional, mampu mengelola emosi dan tekanan pada dirinya, mampu berkomunikasi dengan baik dengan teman serta guru dan mampu menyesuaikan diri dengan metode pembelajaran.

##### 5. Dampak Kurangnya Penyesuaian Diri

Menurut Ningrum apabila seseorang gagal dalam proses penyesuaian diri akan berdampak pada dirinya seperti emosi yang tidak terkontrol, dapat menimbulkan konflik internal, kurang fokus serta tidak mempunyai semangat.<sup>47</sup> Menurut Wulandari Ketika penyesuaian diri kurang akan berdampak pada diri sendiri akan mengakibatkan akan sulit menyelesaikan permasalahan yang di hadapi di lingkungan sekolah.<sup>48</sup>

Sedangkan menurut Vera dkk dampak kurangnya penyesuaian diri di sekolah yaitu menjadi tidak bertanggung jawab dan mengabaikan kelas, menunjukkan sifat agresi dan lebih menghindari interaksi dengan teman

---

<sup>46</sup> Vera Fauziah, Susanti, dan Ariyanti, "Penyesuaian Diri Siswa Tahun Pertama SMP Dimasa Pandemi Covid 19."

<sup>47</sup> Moh Maurich dan Dhani Alfaruqi, "Penyesuaian Diri Pada Remaja Pasca Perceraian Orang Tua Self-Adjustment In Adolescents After Parental Divorce Abstrak" 10, no. 03 (2023): 511–29.

<sup>48</sup> Al-muslimun et al., "Gambaran Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas 1 Di Dayah."

sebaya, kecemasan, mudah menyerah dan keputusasaan.<sup>49</sup> Panuju dalam jurnal milik Vera dkk menambahkan kurangnya penyesuaian diri dapat membuat siswa merasa terasingkan dan terisolasi dari lingkungan sekolah.<sup>50</sup>

Jadi dampak dari kurangnya penyesuaian diri siswa di sekolah sangat memengaruhi diri sendiri, siswa akan merasa terisolasi dari lingkungan sekolah merasa terasingkan, membuatnya tidak bertanggung jawab akan tugasnya sebagai siswa, kurang fokus serta tidak memiliki semangat untuk sekolah atau belajar.

---

<sup>49</sup> Vera Fauziah, Susanti, dan Ariyanti, "Penyesuaian Diri Siswa Tahun Pertama SMP Dimasa Pandemi Covid 19." 86

<sup>50</sup> Ibid.86