

## **KONSENTRASI BELAJAR DAN PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 1 CIAWIGEBANG TAHUN AJARAN 2016/2017**

### **CONCENTRATION AND ADJUSTMENT THEMSELVES IN A STUDENT VII IN JUNIOR HIGH SCHOOLS 1 CIAWIGEBANG ACADEMIC YEAR 2016 / 2017**

Oleh: Siti Nuramaliana, Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta,  
[aku.siti.nura@gmail.com](mailto:aku.siti.nura@gmail.com)

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsentrasi belajar dan penyesuaian diri pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Ciawigebang Tahun Ajaran 2016/2017. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subjek penelitian ini berjumlah 108 siswa yang terdiri dari siswa kelas VII. Penentuan subyek penelitian ini ditentukan dengan mengambil sampel secara acak yang menggunakan teknik sampling *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket. Instrumen yang digunakan adalah skala konsentrasi belajar dan skala penyesuaian diri. Validasi instrumen dilakukan dengan validasi ahli berupa *ezpert judgement*, sedangkan reliabilitas instrumen menggunakan rumus *Alpha Cronbach* untuk skala konsentrasi belajar sebesar 0,758, sedangkan skala penyesuaian diri sebesar 0,810 yang menunjukkan realibilitas sangat tinggi. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Ciawigebang sebanyak 32 siswa berada pada kategori rendah, 45 siswa berada pada kategori sedang, dan 31 siswa berada pada kategori tinggi, Penyesuaian diri siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Ciawigebang sebanyak 30 siswa berada pada kategori rendah, 46 siswa berada pada kategori sedang, 32 siswa berada pada kategori tinggi.

Kata kunci: *konsentrasi belajar, penyesuaian diri*

#### **Abstract**

*Research aims to understand of concentration and adjustment on a student VII in Junior High School 1 Ciawigebang on academic year 2016/2017. An approach that used in this research was quantitative correlational with the kind of research. The subject of this study were 108 students consisting of a student VII. The determination of subjects this research determined by taking random samples who uses the technique sampling simple random sampling. Data collection techniques used is the survey. An instrument that is used is the scale of concentration and scale of adaptations .An instrument carried out the validation with the validation expert expert judgement in the form of, while reliability an instrument using formulas Alpha Cronbach to scale concentration 0,758 as much as, while the scale of adaptations of 0,810 showing realibilitas very high. Data analysis technique used on this research using analysis of satistic descriptive. The results of the study showed that the learning concentration VII in Junior High School 1 Ciawigebang 32 students in low category, 45 students in medium category, and 31 in high category. Adjustment on a student VII in Junior High School 1 Ciawigebang 30 in low category, 46 in medium category, and 32 in high category.*

Keywords : *consentration, adjustment*

#### **PENDAHULUAN**

Belajar merupakan kewajiban setiap manusia. Hal itu dapat dilakukan di dalam

maupun di luar sekolah, dan bersifat tidak diharuskan untuk sampai ke jenjang Perguruan Tinggi karena pemerintah sudah

mencanangkan program Wajib Belajar 12 tahun. Belajar Menurut Slameto (2003:2) ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Keberhasilan pendidikan dipengaruhi oleh perubahan dan pembaharuan dalam segala komponen pendidikan. Adapun komponen yang mempengaruhi pelaksanaan pendidikan meliputi: kurikulum, sarana dan prasarana, guru, siswa, dan metode pengajaran yang tepat. Semua komponen saling terkait dalam mendukung tercapainya tujuan pendidikan yang diinginkan.

Pendidikan pada hakikatnya adalah usaha sadar untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan dalam kesatuan organis harmonis, dan dinamis, di dalam maupun di luar sekolah serta berlangsung seumur hidup (Rukiyati, 2008: 132). Pendidikan merupakan kewajiban bagi setiap masyarakat dalam rangka mewujudkan tujuan baik secara personal maupun nasional. Dunia pendidikan pada hakikatnya sangat erat terkait dengan proses belajar mengajar. Pendidikan juga merupakan salah satu upaya untuk mendayagunakan manusia dan memanusiakan manusia. Kegiatan belajar mengajar merupakan suatu peristiwa yang terikat, terarah pada tujuan dan dilaksanakan untuk mencapai tujuan pendidikan (Sardiman, 2011: 57).

Pada masa transisi, siswa mengalami penyesuaian diri untuk memposisikan dirinya dalam keadaan yang berbeda setingkat lebih tinggi yakni dari jenjang Sekolah Dasar ke Sekolah Menengah Pertama. Hal ini cukup sulit untuk dihadapi, biasanya karakter yang dari Sekolah Dasar masih terbawa ke jenjang Sekolah Menengah Pertama ini. Manusia sebagai individu mengalami beberapa tahapan perkembangan di dalam hidupnya, pembagian tahapan perkembangan menurut Hurlock (dalam Rita Eka Izzaty, dkk., 2008: 206) memaparkan bahwa tahap awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 17 tahun dan akhir remaja antara 17 sampai 18 tahun. Pada masa ini, individu mengalami fase penyesuaian dimana dituntut untuk kemandirian dan sebagainya karena pada usia remaja seorang individu dikatakan pada masa banyak masalah.

Manusia sebagai individu mengalami beberapa tahapan perkembangan di dalam hidupnya, pembagian tahapan perkembangan menurut Hurlock (1980: 206), membagi beberapa tahapan perkembangan, salah satunya adalah remaja. Tahap perkembangan ini, ditandai dengan adanya minat-minat tertentu yang ingin dipenuhi oleh individu dimana prestasi menjadi hal yang sangat penting bagi remaja, dan remaja mulai menyadari bahwa pada saat ini mereka dituntut untuk menghadapi kehidupan yang sebenarnya (Henderson & Dweck, dalam Santrock, 2003: 473). Tahap awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 17 tahun dan akhir remaja antara 17

sampai 18 tahun (Hurlock, 1991 dalam Rita Eka Izzaty, dkk., 2008: 206).

Proses pembelajaran yang terjadi di sekolah merupakan suatu proses transformasi ilmu dengan menggunakan komunikasi langsung antara guru dengan siswa. Guru memiliki peranan yang sangat penting dalam menciptakan proses pembelajaran yang efektif guna mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Guru bertanggung jawab untuk mendidik, mengajar, dan mengarahkan siswa agar mampu menguasai suatu kompetensi tertentu. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 pasal 10 tentang Guru dan Dosen disebutkan bahwa kompetensi guru meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional (Dwi Siswoyo, 2007: 130). Kompetensi-kompetensi tersebut menjadi acuan bagi guru dalam mendidik dan mengajar siswa.

Keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran tidak hanya dipengaruhi oleh faktor guru melainkan dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal (Hamzah B. Uno, 2013: 1) salah satu faktor internal yang mempengaruhi belajar siswa adalah konsentrasi. Konsentrasi belajar menurut Thursan Hakim (2002: 1) dapat diartikan sebagai suatu proses pemusatan pikiran terhadap objek tertentu. Pada dasarnya konsentrasi merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan kemauan, pikiran dan perasaan. Seseorang akan mampu memusatkan sebagian besar perhatian pada objek yang dikehendaki. Pengendalian

kemauan, pikiran dan perasaan dapat terjadi apabila seseorang mampu menikmati kegiatan yang sedang dilakukan.

Ciri-ciri orang yang memiliki konsentrasi belajar menurut Abin Syamsuddin (2005: 195) menyebutkan bahwa konsentrasi belajar seseorang dapat diamati dari berbagai perilaku seperti fokus pandangan, perhatian, sambutan lisan, mampu menjawab. Peneliti menemukan permasalahan terkait konsentrasi belajar siswa pada saat melaksanakan observasi di kelas VII A pada bulan Desember 2015. Observasi dilaksanakan ketika pemberian layanan oleh guru Bimbingan Konseling. Hasil observasi menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa kelas VII A belum optimal. Hal ini ditunjukkan oleh sebagian besar siswa terlihat belum siap dalam menerima pembelajaran. Ketika guru menyampaikan materi sebagian siswa terlihat acuh, dan tampak berbicara sambil menghadap ke belakang. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa masih belum dapat memaksimalkan kemampuan memfokuskan pandangan pada objek belajar, memberikan perhatian, dan sambutan lisan dengan baik. Siswa juga berpendapat bahwa cara penyampaian guru yang kurang menarik dan membosankan serta guru kurang komunikatif.

Permasalahan tersebut yang mengakibatkan rendahnya antusias siswa di dalam kelas. Fakta dilapangan juga menunjukkan bahwa siswa dalam keadaan yang pasif. Selain itu, ketika guru

membacakan materi banyak siswa yang melakukan aktivitas di luar proses pembelajaran, seperti menggambar dan mengobrol dengan temannya. Kurangnya perhatian siswa selama proses belajar menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa juga masih rendah.

Hasil wawancara terhadap salah satu guru mata pelajaran di SMPN 1 Ciawigebang juga menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa kelas VII A masih rendah. Rendahnya konsentrasi siswa ini ditunjukkan oleh beberapa hal. Sebagian siswa tidak menanggapi materi yang diberikan oleh guru. Hal ini dibuktikan ketika guru menjelaskan materi dan mengajukan pertanyaan siswa tidak bisa menjawab karena tidak memperhatikan.

Hal lain yang menunjukkan rendahnya konsentrasi belajar siswa adalah kurang lebihnya ada 5 siswa di kelas VII yang tidak dapat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru. Hal ini dibuktikan ketika guru memberikan pertanyaan terkait dengan materi yang diberikan namun siswa justru sibuk mengobrol, berjalan-jalan dan membalikan badannya ke belakang. Ada pula siswa laki-laki yang keluar kelas tanpa ijin yang jelas. Tingkah laku tersebut menunjukkan bahwa siswa belum mampu memperhatikan instruksi guru dengan baik. Hal ini berhubungan erat dengan penyesuaian diri yang dilakukan oleh siswa kelas VII tersebut yang masih membawa kebiasaan belajarnya di SD ke sekolah yang baru.

Beberapa permasalahan mengenai rendahnya konsentrasi belajar siswa tersebut berdampak pada rendahnya nilai siswa. Sebagian siswa masih belum memperoleh nilai dibawah batas ketuntasan. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya konsentrasi belajar yang dimiliki siswa berdampak negatif terhadap hasil belajar siswa. Permasalahan tersebut harus segera diatasi agar tujuan dalam proses pembelajaran tercapai dengan baik.

Selain permasalahan dari siswa, guru Bimbingan dan Konseling (BK) menyatakan bahwa beliau membutuhkan waktu lagi untuk menyesuaikan dan menyiapkan layanan bimbingan untuk kelas VII untuk menyesuaikan cara belajar di Sekolah Menengan Pertama dengan kebiasaan yang masih dibawa dari sekolah sebelumnya. Hal ini menjadi kesulitan guru Bimbingan dan Konseling (BK) sehingga membutuhkan koordinasi dengan wali kelas masing-masing kelas dan guru lainnya.

Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan kemampuan yang dimiliki dengan keadaan di lingkungan sekitarnya dan menyingkronkan antara perilaku dengan keadaan yang ataupun situasi yang dihadapinya. Penyesuaian diri yang ditunjukkan para siswa kelas VII masih kurang tepat di sekolah tersebut. Ketika jam pelajaran berlangsung mereka masih sulit untuk diatur untuk mengikutinya. Menurut Desmita (2009:191) Penyesuaian diri merupakan suatu konstruksi/bangunan psikologi yang luas dan kompleks, serta

melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri. Dengan perkataan lain, masalah penyesuaian diri menyangkut aspek kepribadian individu dalam interaksinya dengan lingkungan dalam dan luar dirinya.

Pendapat lain mengenai penyesuaian diri menurut Kartini Kartono (2002:56) menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, pransangka, depresi, kemarahan, dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien lebih dapat diminimalisir. Pada dasarnya penyesuaian diri yang ditunjukkan pada siswa kelas VII tersebut masih mengedepankan emosi-emosi yang tidak tentu, sehingga menunjukkan perilaku yang kurang sesuai dengan kondisi lingkungan yang dihadapi sekarang. Emosi-emosi yang ditunjukkan misalnya keluar masuk kelas saat pelajaran berlangsung semauya sendiri, marah dengan teman dikarenakan masalah-masalah kecil, benci dengan teman ketika tidak mau memberikan jawaban ketika ditunjuk oleh guru, dan lain sebagainya.

Penelitian yang relevan mengenai penyesuaian diri dengan hal serupa tentang hubungannya dengan prestasi belajar yang dipaparkan oleh Sunarmi (2011: 89) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa : 1) ada hubungan positif yang sangat signifikan antara motivasi berprestasi, penyesuaian diri

dan peranan layanan bimbingan konseling dengan prestasi belajar, dan 2) ada hubungan positif yang sangat signifikan antara penyesuaian diri dengan prestasi belajar. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima atau terbukti, berarti ada hubungan antara motivasi berprestasi, penyesuaian diri dan peranan layanan bimbingan konseling dengan prestasi belajar. Sumbangan efektif dari motivasi berprestasi, penyesuaian diri, layanan bimbingan konseling terhadap prestasi belajar sebesar 97,9% sedangkan 2,1 % berasal dari faktor lain. Dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa adanya hubungan positif antara motivasi belajar dengan penyesuaian diri yang membuat prestasi belajar siswa juga menurun dikarenakan penyesuaiannya kurang pada subyek penelitian tersebut yakni pada siswa yang berusia 12-15 tahun yang sedang melakukan penyesuaian diri dengan dunia barunya di jenjang SMP. Hal itu didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Zusy Aryanti (2014: 2) yang menyebutkan bahwa

Remaja pada masa Sekolah Menengah Pertama mengalami transisi dalam perkembangan psikologisnya, remaja juga mengalami masa transisi pada perkembangan akademiknya. Semula remaja duduk di bangku Sekolah Dasar (SD) dimana lingkungan psikososialnya kecil berpindah ke masa masa sekolah pertengahan yang lingkupnya lebih besar. Lingkungan psikososial inilah yang meluas meskipun belum seluas saat nanti duduk di bangku

SMA. Perpindahan dari SD menuju SMP bermanfaat bagi remaja untuk mengembangkan kemampuannya dalam melayani diri sendiri. Remaja mulai belajar mandiri dalam berbagai hal. Remaja merasa lebih dewasa, mendapat banyak pelajaran, dapat memilih teman sebaya, dan merasa tertantang secara intelektual terhadap tugas akademik yang sulit dan menantang.

Berkaitan dengan beberapa pendapat ahli di atas, hasil observasi pada Desember 2015 peneliti melihat masih terdapat beberapa siswa kelas VII keluar masuk ketika pelajaran berlangsung dengan berbagai macam alasan dan ketika di kelas mereka pun tidak dapat diam. Beberapa guru mata pelajaran ada yang mengeluh kesulitan untuk mengatur siswa kelas VII agar diam dan mengikuti pelajaran dengan konsentrasi dan fokus memperhatikan penjelasan guru. Hal ini mungkin sering dijumpai di sekolah-sekolah lainnya dikarenakan siswa yang dijumpai sama-sama dari Sekolah Dasar. Akan tetapi, mereka memiliki karakter masing-masing sehingga tidak banyak siswa yang dijumpai sudah memiliki penyesuaian diri yang baik ketika di Sekolah Menengah Pertama.

Terkait dengan penelitian yang relevan, belum banyak penelitian tentang konsentrasi belajar yang dihubungkan dengan aspek afektif dan masih kebanyakan konsentrasi belajar ini dihubungkan dengan aspek kognitif. Beberapa peneliti sebelumnya telah melakukan penelitian terkait konsentrasi belajar, akan tetapi subjek yang

diteliti adalah siswa SMA dan variabel tersebut tidak dihubungkan dengan penyesuaian diri. Hal ini menjadikan keunikan dan ketertarikan tersendiri bagi peneliti untuk menguji hubungan antara konsentrasi belajar dengan penyesuaian diri pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Ciawigebang.

Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang mendukung kenyataan di lapangan tersebut menyebutkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara penyesuaian diri anak di sekolah dengan prestasi belajar pada subyek yang berusia 13 tahun. Hal ini dapat dijelaskan pada usia remaja awal, penyesuaian diri individu belum stabil. Pada waktu yang sama ketika remaja sedang mencari otonomi dari orang tua mereka dan orang lain, mereka juga sedang mencari penyesuaian untuk dapat diterima oleh kelompok mereka (Djiwandono, dalam Laily Safura dan Sri Supriyantini. (2006: 31). Dari beberapa pemaparan mengenai adanya hubungan positif antara penyesuaian diri memiliki hubungan dengan hasil belajar siswa, maka peneliti mensinkronkan dengan fenomena di lapangan mengenai permasalahan konsentrasi belajar akan diuji hubungannya dengan penyesuaian diri.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Pendekatan pada penelitian ini yakni menggunakan pendekatan dan metode kuantitatif deskriptif.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilaksanakan pada tanggal tanggal 19 April 2016 di SMP Negeri 1 Ciawigebang.

### Target/Subjek Penelitian

Subyek penelitian terdiri dari 3 kelas dengan jumlah keseluruhan siswa yakni 108 siswa.

### Prosedur Penelitian

Peneliti melaksanakan penelitian dengan membagikan skala konsentrasi belajar dan penyesuaian diri yang akan diujikan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas instrumen penelitian dan mendapatkan data penelitian.

### Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini untuk mengungkap hubungan antara konsentrasi belajar dengan penyesuaian diri dengan menggunakan instrumen berupa skala. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah skala konsentrasi belajar dan skala penyesuaian diri. Instrumen skala konsentrasi belajar dikembangkan sendiri oleh peneliti yang terdiri dari 21 item, sedangkan pada skala penyesuaian diri terdiri dari 25 item yang divalidasi oleh ahli dengan *expert judgement* sekaligus untuk mengetahui tingkat reliabilitasnya menggunakan rumus *Alpha Cronbach*.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan menunjukkan hasil persentase mengenai konsentrasi belajar dan

hasil presentase tingkat penyesuaian diri siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Ciawigebang. Menurut Sugiyono (2006: 21) menyebutkan bahwa stastik deskriptif adalah stastik yang berfungsi mendeskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku umum.

Data dalam penelitian ini adalah data kuantitatif dan teknik teknik analisis yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif. Nilai persentase yang diperoleh kemudian dimasukkan ke dalam standar kriteria objek yakni menggunakan kriteria kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 5. Standar Kriteria Kategorisasi Konsentrasi Belajar dan Penyesuaian Diri

Tinggi	$N \geq p70$
Sedang	$p 30 \geq N \leq p 70$
Rendah	$N \leq p 30$

Keterangan :

N : Nilai Skor

p 30 : persentil 30 (batas bawah) kurve normal

p 70 : persentil 70 (batas atas) kurve normal

Pada kurve normal, data tentang skor konsentrasi belajar dan Penyesuaian Diri pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Ciawigebang, ditentukan batas bawah dan

batas atasnya. Lalu, pada batas bawah (persentil 30) digunakan sebagai batas skor konsentrasi belajar dan penyesuaian diri siswa pada kategori rendah, sedangkan batas atas (persentil 70) digunakan sebagai batas skor konsentrasi belajar dan penyesuaian diri siswa pada kategori tinggi, dan diantara batas atas dan bawah memiliki kategori konsentrasi belajar dan penyesuaian diri pada kategori sedang.

Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung persentase responden yang termasuk dalam kategorisasi adalah sebagai berikut:

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :  $p$  = persentase

$f$  = frekuensi yang sedang dicari

$n$  = jumlah total frekuensi

Pada pengolahan presentase didapatkan hasil presentase dari frekuensi siswa tiap kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi mengenai konsentrasi belajar dan penyesuaian diri siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Ciawigebang. Presentase tersebut yang dideskripsikan sebagai kategori konsentrasi belajar dan penyesuaian diri siswa beserta kategorisasi tiap indikatornya. Frekuensi yang paling tinggi pada setiap kategori merupakan pencerminan kategori pada aspek tersebut.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Adapun distribusi frekuensi kategorisasi konsentrasi belajar siswa yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Konsentrasi Belajar

No.	Kategori	Rentang Skor	Frek	%
1	Rendah	$N \leq 62$	32	30%
2	Sedang	$62 \geq N \leq 67$	45	42%
3	Tinggi	$N \geq 67$	31	28%
Total			108	100%

Jika disajikan dalam diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Grafik Konsentrasi Belajar

### 1) Deskripsi Penyesuaian Diri

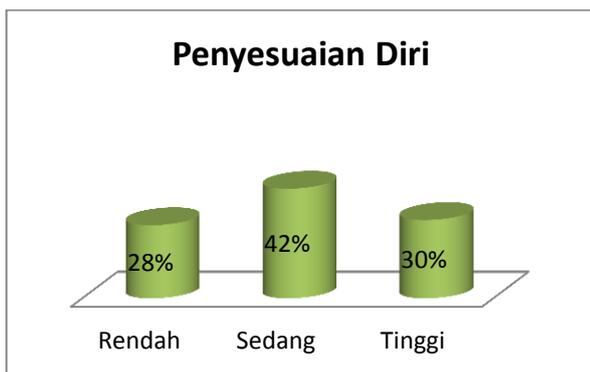
Penyesuaian diri siswa kelas VII diukur dengan menggunakan skala penyesuaian diri yang dikembangkan dengan menggunakan skala yang memiliki jumlah pernyataan sebanyak 25 butir dengan skor jawaban tertinggi adalah 4 serta skor jawaban terendah adalah 1, sehingga kemungkinan deskripsi penilaian adalah sebagai berikut:

Distribusi frekuensi kategorisasi penyesuaian diri yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Penyesuaian Diri

No.	Kategori	Rentang Skor	Frek	%
1	Rendah	$N \leq 77$	30	28%
2	Sedang	$77 \geq N \leq 83$	46	42%
3	Tinggi	$N \geq 83$	32	30%
Total			108	100%

Jika disajikan dalam diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2. Grafik Penyesuaian Diri

## B. Pembahasan Hasil Penelitian

Pada hasil penelitian yang telah diperoleh yakni tingkat konsentrasi belajar memiliki presentase sebesar 42%, sedangkan pada tingkat penyesuaian diri siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Ciawigebang memiliki presentase 42% juga, dan keduanya berada pada kategori sedang. Hal itu dapat ditunjukkan dengan beberapa hasil dari analisis aspek dari konsentrasi belajar berupa pemusatan pikiran, motivasi, kesiapan belajar, dan perasaan tertekan siswa dalam belajar pada kategori sedang secara keseluruhan. Pada aspek-aspek penyesuaian

diri yang meliputi penyesuaian diri pada guru, mata pelajaran, teman sebaya, dan penyesuaian diri dengan lingkungan sosialnya berada pada kategori sedang juga secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat dari Khafidin Thohir, dkk (2013: 101) siswa yang berkonsentrasi belajar dapat diamati dari beberapa tingkah laku ketika proses belajar mengajar berlangsung, yaitu : memperhatikan secara aktif setiap materi yang disampaikan guru, dapat merespon dan memahami materi pelajaran yang diberikan, selalu bersikap aktif dengan bertanya dan memberikan pendapat mengenai materi yang dipelajari, menjawab dengan baik dan benar terhadap setiap pertanyaan yang diajukan, dan mampu menjaga kondisi kelas tenang dan tidak gaduh saat menerima materi pelajaran. Hal tersebut menunjukkan perilaku penyesuaian diri yang dilakukan oleh siswa ketika di kelas atau di sekolah untuk menyesuaikan dirinya dengan cara pembelajaran guru dan hal-hal lain yang mendukung pembelajaran.

Pada hasil penelitian yang menunjukkan kemampuan konsentrasi belajar dan penyesuaian diri dalam kategori sedang kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor eksternal dan internal, diperkuat oleh beberapa teori dari beberapa ahli juga. Menurut Thursan Hakim (2002: 7), konsentrasi belajar seseorang dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor Internal yang meliputi 1) faktor jasmaniah yang terdiri dari:

a) kondisi fisik yang prima dan terhindar dari kuman serta penyakit, b) cukup istirahat dan tidur, c) mengonsumsi makanan yang memenuhi standar gizi yang seimbang, d) panca indra dapat berfungsi dengan baik, serta e) tidak menderita gangguan fungsi otak dan syaraf. Kedua yakni faktor rohaniah yang terdiri dari: a) kondisi kehidupan yang cukup tenang, b) memiliki sifat sabar dan konsisten, c) taat beribadah sebagai unsur pendukung ketenangan, d) tidak memiliki masalah yang berat dan, e) memiliki kemauan keras serta tidak mudah putus asa.

Jadi dapat disimpulkan oleh peneliti, bahwa siswa kelas VII tersebut memiliki konsentrasi belajar dipengaruhi juga oleh kondisi individu tersebut dan dari faktor-faktor internal yang mempengaruhi dapat dikatakan bahwa siswa kelas VII disebutkan bahwa adanya ketenangan dan tidak memiliki masalah berat sehingga siswa memerlukan penyesuaian diri di sekolah yang baru yang tingkatannya berbeda dan lebih tinggi dari sekolah sebelumnya.

Presentase tingkat konsentrasi belajar siswa kelas VII memiliki kategori sedang yakni 42%, sedangkan pada penyesuaian diri juga memiliki presentase 42% yang juga memiliki kategori sedang. Kedua hal tersebut saling berkaitan, sehingga ketika diketahui penyesuaian diri siswa dalam kategori sedang maka tidak jauh berbeda pada tingkat konsentrasi belajar pun juga dalam kategori sedang. Hal ini sesuai dengan pernyataan menurut Sunarto dan Agung Hartono (2002: 224), penyesuaian diri secara positif ditandai

hal-hal sebagai berikut a) tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, b) tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis, c) tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, d) memiliki pertimbangan rasional dan pengarahannya diri, e) mampu dalam belajar, f) menghargai pengalaman, dan g) bersikap realistis dan objektif. Pendapat tersebut diperkuat oleh pendapat Hendra Surya (2003: 25) menyebutkan bahwa siswa yang kesulitan dalam melakukan konsentrasi belajar memiliki ciri-ciri antara lain: minat belajar lemah, gelisah saat belajar, mudah terpengaruh saat lingkungan tidak kondusif, atau pasif dalam belajar. Hal ini sejalan dengan pendapat Slameto (2010: 87) yang menyatakan bahwa konsentrasi sangat besar pengaruhnya terhadap belajar.

Kedua pendapat tersebut saling ada keterkaitan antara mampu dalam belajar pada pengertian penyesuaian diri dengan pendapat selanjutnya yang menyebutkan bahwa siswa yang memiliki kesulitan konsentrasi belajar akan menunjukkan ciri minat belajar lemah salah satu contoh keterkaitan juga disebutkan pada pendapat tersebut bahwasanya jika penyesuaian diri dalam kemampuan dalam belajar lemah maka siswa akan mengalami kesulitan konsentrasi belajar dan hasil belajarnya pun tidak maksimal. Selain itu, siswa akan pasif dalam kegiatan belajar mengajar dampaknya.

Pernyataan di atas juga merupakan salah satu alasan peneliti untuk menghubungkan variabel berupa konsentrasi belajar dengan

penyesuaian diri siswa. Hal ini juga didukung pendapat menurut menurut Kartini Kartono (2000: 259-266) yang menjelaskan faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dalam hal edukasi pendidikan yang menyebutkan unsur-unsur penting dalam edukasi pendidikan yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu adalah: 1) belajar, 2) pengalaman, 3) latihan dan 4) determinasi diri. Jadi, pada pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa penyesuaian diri dalam dunia pendidikan itu sangatlah penting untuk menjalankan dan melancarkan kegiatan pembelajaran terutama dapat berpengaruh ke hasil belajar (nilai), sehingga penyesuaian diri tersebut perlu ditingkatkan untuk siswa yang memiliki penyesuaian diri atau konsentrasi belajarnya yang memiliki kategori rendah sebesar 28%-30% pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Ciawigebang ini.

Kontribusi penyesuaian diri terhadap konsentrasi belajar siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Ciawigebang yakni sebesar 41,6% yang diketahui pada R Square penghitungan korelasinya, artinya presentase sisanya yakni sebesar 58,4% konsentrasi belajar dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor-faktor lain yang mempengaruhinya kemungkinan salah satunya yakni faktor yang bersifat internal dan eksternal yang lainnya. Hal ini dapat diperkirakan oleh peneliti bahwa yang paling dominan mempengaruhi adalah faktor yang bersifat eksternal yakni faktor lingkungan sekitar yang cukup tenang, udara yang nyaman dan bebas dari polusi maupun bau-bauan yang mengganggu kenyamanan,

penerangan yang cukup, suhu disekitar lingkungan yang menunjang kenyamanan dalam melakukan kegiatan yang memerlukan konsentrasi, dan dukungan dari orang-orang di sekitar. Hal ini didukung dengan pendapat ahli mengenai aspek-aspek yang mendukung konsentrasi belajar yakni menurut Nugroho (2007) mengungkapkan aspek-aspek konsentrasi belajar yakni a) pemusatan pikiran, b) motivasi, c) rasa kuatir, d) perasaan tertekan, e) gangguan pemikiran, f) gangguan kepanikan, serta g) kesiapan belajar.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya (Enung Fatimah, 2008: 198). Di antara lingkungan yang dihadapi siswa di sekolah yaitu kondisi akademik, yaitu kegiatan yang berhubungan dengan pengetahuan yang harus dipelajari selama individu menempuh pendidikan. Kegiatan akademik menuntut siswa untuk berhubungan dengan guru, siswa lain, dan materi pelajaran yang diajarkan. Dalam istilah psikologi, penyesuaian disebut dengan istilah *adjustment*. Menurut Chaplin (2000: 11) *Adjustment* merupakan suatu hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial. Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya. Penyesuaian diri merupakan proses yang meliputi respon mental dan perilaku yang merupakan usaha individu untuk mengatasi dan menguasai

kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, frustrasi, dan konflik-konflik agar terdapat keselarasan antara tuntutan dalam dirinya dengan tuntutan atau harapan dari lingkungan di tempat ia tinggal.

Dari beberapa pendapat di atas sudah jelas diketahui bahwa penyesuaian diri dapat dilakukan dimana pun dan dalam kondisi apapun dalam lingkungan sosial. Penyesuaian diri juga mendukung perkembangan siswa untuk beradaptasi dengan kondisi yang ada di sekitarnya, dan untuk memenuhi kebutuhan kognisi, afeksi, dan psikomotoriknya sendiri. Penyesuaian diri dalam belajar pun sangat diperlukan karena dampaknya akan fatal jika siswa dalam masa transisi mengalami salah suai (*maladjustment*). Dalam perkembangan masa remaja individu, membutuhkan penyesuaian diri dalam keadaan apapun dan setiap hari. Penyesuaian diri tersebut dapat tercermin dari siswa baru kelas VII mampu menggunakan alat peraga atau alat praktek di laboratorium sesuai dengan kegunaannya, padahal di SD dulu tidak ada Laboratorium penunjang untuk praktek IPA. Selain itu, mereka mampu menyesuaikan pergaulan dengan teman sebaya yang baru ia kenal dan mengikuti cara mengajar guru dengan mudah sehingga akibatnya siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Ciawigebang ini banyak yang memiliki tingkat konsentrasi belajar dan penyesuaian diri yang sedang dan untuk kategori rendah dan tinggi sama-sama seimbang kedudukannya.

Bentuk penyesuaian diri siswa ditunjukkan dengan bermacam-macam

perilakunya, tergantung masing-masing individu dalam menyikapi keadaan yang sedang atau akan dihadapinya untuk mencapai prestasi yang diinginkan, karena masa remaja merupakan masa perubahan dari kanak-kanak menuju ke masa dewasa.

### **Keterbatasan Penelitian**

Peneliti menyadari dalam pelaksanaan penelitian ini tidak terlepas dari adanya hambatan atau keterbatasan yang dialami peneliti yang mungkin mempengaruhi hasil penelitian. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu sampel yang digunakan dalam penelitian ini ditentukan oleh guru secara acak, karena keterbatasan alokasi waktu dari sekolah dan agar tidak mengganggu kelas lain yang tidak ditunjuk guru sebagai kelas yang digunakan untuk penelitian.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara konsentrasi belajar dengan penyesuaian diri pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Ciawigebang, dapat disimpulkan bahwa :

1. Konsentrasi belajar siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Ciawigebang sebanyak 32 siswa berada pada kategori rendah, 45 siswa berada pada kategori sedang, dan 31 siswa berada pada kategori tinggi,. Penyesuaian diri siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Ciawigebang sebanyak 30 siswa berada pada

kategori rendah, 46 siswa berada pada kategori sedang, 32 siswa berada pada kategori tinggi.

2. Berdasarkan hasil kategorisasi konsentrasi belajar pada tiap-tiap aspek. Aspek pemusatan pikiran sebanyak 28 siswa berada pada kategori rendah, 60 siswa berada pada kategori sedang, 20 siswa berada pada kategori tinggi. Aspek motivasi sebanyak 25 siswa berada pada kategori rendah, 71 siswa berada pada kategori sedang, 12 siswa berada pada kategori tinggi. Aspek kesiapan belajar sebanyak 24 siswa berada pada kategori rendah, 65 siswa berada pada kategori sedang, 19 siswa berada pada kategori tinggi. Aspek perasaan tertekan sebanyak 26 siswa berada pada kategori rendah, 51 siswa berada pada kategori sedang, 31 siswa berada pada kategori tinggi.
3. Berdasarkan hasil kategorisasi penyesuaian diri pada tiap-tiap aspeknya. Aspek penyesuaian diri terhadap guru sebanyak 17 siswa berada pada kategori rendah, 64 siswa berada pada kategori sedang, 27 siswa berada pada kategori tinggi. Aspek penyesuaian diri terhadap mata pelajaran sebanyak 27 siswa berada pada kategori rendah, 53 siswa berada pada kategori sedang, 28 siswa berada pada kategori

tinggi. Aspek penyesuaian diri terhadap teman sebaya sebanyak 27 siswa berada pada kategori rendah, 61 siswa berada pada kategori sedang, 20 siswa berada pada kategori tinggi. Aspek penyesuaian diri dengan lingkungan fisik dan sosialnya memiliki sebanyak 32 siswa berada pada kategori rendah, 59 siswa berada pada kategori sedang dan 17 siswa berada pada kategori tinggi.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di atas, saran yang diajukan oleh peneliti yakni sebagai berikut :

1. Bagi Wali Kelas

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, wali kelas sebaiknya membahas bersama mengenai upaya peningkatan konsentrasi belajar siswa kelas VII dengan menyusun strategi pembelajaran yang tepat untuk kelas VII dengan menggunakan tema penyesuaian diri.

2. Bagi Guru BK

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan kepada guru BK berperan aktif untuk melakukan evaluasi dan saling berkoordinasi dengan ketiga pihak tersebut terhadap konsentrasi belajar dan penyesuaian diri siswa kelas VII di sekolah, sehingga semua pihak berperan aktif untuk saling bekerjasama.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih memperhatikan lagi faktor-

faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa kelas VII, selain itu diharapkan untuk menciptakan strategi untuk mengatasi siswa yang masih memiliki konsentrasi belajar dan penyesuaian diri yang rendah ketika masuk di sekolah baru (dalam masa transisi).

## DAFTAR PUSTAKA

- Chaplin, C. P. (2000). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Enung Fatimah. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hendra Surya. (2003). *Kiat Mengajar Anak Belajar dan Berprestasi*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Kartini Kartono. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Slameto. (2010). *Belajar & Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Thursan Hakim. (2002). *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta: Puspa Swara.