

FAKULTAS PSIKOLOGI
 Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Béndan Duwur Semarang 50234
 Telp. (024) 8441555 (hunting) Fax. (024) 8415429 - 8445265
 e-mail:humas@unika.ac.id



SURAT - TUGAS

Nomor : 1034/H.2/FP/XII/2014

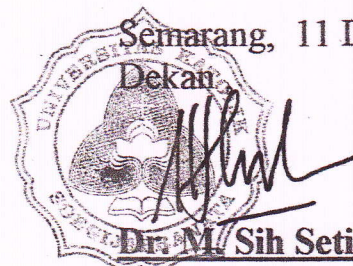
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang memberikan tugas kepada :

- Nama : **1. Drs. Pius Heru Priyanto, M.Si** (ketua)
2. Lucia Trisni Widianingtanti, S.Psi., M.Si (anggota)
- Status : Staf Dosen
 Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata
- Tugas : Melaksanakan penelitian dengan judul “ *Upaya Peningkatan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Siswa Papua yang Bersekolah di SMA Semarang*”
- Waktu : 1 September 2014 s.d. 31 Agustus 2015
- Lain – lain : Harap melaksanakan tugas dengan sebaik-baiknya dan penuh tanggung jawab serta memberikan laporan setelah selesai melaksanakan tugas.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 11 Desember 2014

Dekan



Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes

NPP: 058.1.1990.068

Telah melaksanakan Tugas
 Mengetahui :

()

LAPORAN PENELITIAN

**UPAYA PENINGKATAN KONSEP DIRI
DAN PENYESUAIAN DIRI SISWA PAPUA
YANG BERSEKOLAH SMA DI SEMARANG**

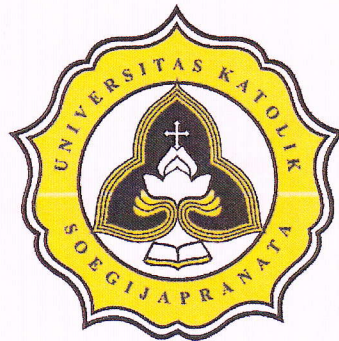
Oleh:

Drs. Pius Heru Priyanto, M.Si.

(Ketua)

Lucia Trisni Widianingtanti, S.Psi. M.Si.

(Anggota)



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
TAHUN 2014 - 2015**

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Penelitian : **UPAYA PENINGKATAN KONSEP DIRI DAN PENYESUAIAN DIRI SISWA PAPUA YANG BERSEKOLAH SMA DI SEMARANG**

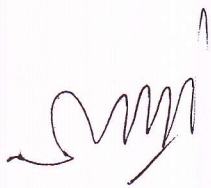
Pelaksana:

1. Nama Lengkap : Drs. Pius Heru Priyanto, M.Si
NPP : 058.1.1989.059
Jabatan : Ketua

2. Nama Lengkap : Lucia Trisni Widhianingtanti, S. Psi. M.Si.
NPP : 058.1995.1.187
Jabatan : Anggota

Sumber dana : Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
Jumlah dana : Rp. 2.300.000,-
Tahun anggaran : 2014/2015

Mengetahui:
Koord. Penelitian dan Pengabdian,



Dr. A. Rachmad Djati Winarno, M.Sc.

Semarang, 13 Juli 2015
Ketua Tim Peneliti/Pengabdian,



Drs. Pius Heru Priyanto, M.Si



Menyetujui:
Dekan,



Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes

LAPORAN PENELITIAN

UPAYA PENINGKATAN KONSEP DIRI DAN PENYESUAIAN DIRI SISWA PAPUA YANG BERSEKOLAH SMA DI SEMARANG

Oleh:

Drs. Pius Heru Priyanto, M.Si.

Lucia Trisni Widianingtanti, S.Psi. M.Si.

(Ketua)

(Anggota)



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
TAHUN 2014 - 2015**

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Penelitian : **UPAYA PENINGKATAN KONSEP DIRI DAN PENYESUAIAN DIRI SISWA PAPUA YANG BERSEKOLAH SMA DI SEMARANG**

Pelaksana:

1. Nama Lengkap : Drs. Pius Heru Priyanto, M.Si
NPP : 058.1.1989.059
Jabatan : Ketua

2. Nama Lengkap : Lucia Trisni Widhianingtanti, S. Psi. M.Si.
NPP : 058.1995.1.187
Jabatan : Anggota

Sumber dana : Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
Jumlah dana : Rp. 2.300.000,-
Tahun anggaran : 2014/2015

Mengetahui:
Koord. Penelitian dan Pengabdian,

Semarang, 13 Juli 2015
Ketua Tim Peneliti/Pengabdian,

Dr. A. Rachmad Djati Winarno, M.Sc.

Drs. Pius Heru Priyanto, M.Si

Menyetujui:
Dekan,

Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes

Kata Pengantar

Puji Syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan YME., yang telah mendukung peneliti dalam mewujudkan sebuah penelitian yang bertujuan mengungkap tentang konsep diri dan penyesuaian diri pada siswa-siswa Papua yang bersekolah di SMA Semarang. Nama-nama siswa-siswa tersebut antara lain : Henny Selvia M.; Engelina Latumarisa; Abrahan Agustinus Fufat; Jenna Rose Marie; Martha Santi B.; Rose Margaretha Tabuni; Mocida Homsr; Enggianus Kogoya; Hellena Patiran; Wilem Kogoya yang telah bersusah payah datang ke Unika untuk mengikuti outbond dari pagi hingga sore hari. Terima kasih kami ucapkan semoga tetap sukses dalam mengikuti studi di Semarang dan tetap semangat. Kami juga mengucapkan syukur kepada para mahasiswa Psikologi, unit kegiatan mahasiswa psikologi, Sun Rise yang telah ikut dengan totalitas diri sehingga outbond sebagai treatment meningkatkan konsep diri dan penyesuaian diri berjalan dengan lancar. Kami juga mengucapkan syukur terima kasih kepada Fakultas Psikologi yang telah ikut mendanai penelitian ini sehingga mampu mendukung hingga terciptanya laporan ini.

Tak luput, kami sebagai peneliti banyak mengalami kekurangan dan kesalahan dalam menyusun laporan penelitian ini, baik disengaja maupun tidak disengaja. Untuk itu kami selaku peneliti mohon maaf atas kekurangan dan kesalahan tersebut.

Peneliti

Pius Heru Priyanto & Lucia Trisni Widhianingtanti

DAFTAR ISI

Judul	1
Halaman Pengesahan	2
Kata Pengantar	3
Datar isi	4
I. Pendahuluan	5
II. Tinjauan Pustaka	7
III. Metode Penelitian	15
IV. Hasil Penelitian	19
V. Kesimpulan dan Saran	24
VI. Daftar Pustaka	26
Lampiran	28
1. Skala Konsep Diri	29
2. Skala Penyesuaian Diri	31
3. Data Konsep Diri	33
4. Data Penyesuaian Diri	35
5. Analisis Data	38

UPAYA PENINGKATAN KONSEP DIRI DAN PENYESUAIAN DIRI SISWA PAPUA YANG BERSEKOLAH SMA DI SEMARANG

I. Pendahuluan

A. Latar Belakang Masalah

Kapasitas sumber daya manusia masyarakat Papua pada umumnya dan generasi muda pada khususnya kurang sejahtera. Kekurangan tersebut antara lain pada masalah asupan gizi, pendidikan yang rendah, kualitas SDM yang kurang, nilai-nilai pendidikan dan pola perilaku yang kurang mendukung pada kesejahteraan perilaku yang sehat. Permasalahan utamanya yang sering dijumpai pada siswa dan mahasiswa yang belajar di Semarang adalah nilai akademis yang rendah, daya juang untuk memprihatinkan untuk meraih prestasi, suka mabuk-mabukan, malas belajar, kapasitas inteligensi yang rendah. Hal ini menjadikan mengapa daerah Timur khususnya Papua menjadi daerah tertinggal dan sulit mengejar ketertinggalan dari provinsi lain.

Berdasarkan kondisi di atas, Pemerintah Pusat berupaya menyekolahkan para siswa lulusan SMP untuk dibiayai dengan beasiswa penuh (mulai dari biaya hidup sehari-hari sampai dengan biaya sekolah) untuk sekolah di Jawa. Jumlah siswa yang disekolahkan ke SMA di pulau Jawa setiap tahun berjumlah 500 siswa. Adapun terdapat beberapa puluh siswa yang sekolah SMA di Semarang. Program tersebut adalah (disebut program ADEM Papua): Program Bantuan Pendidikan Rintisan Program Implementasi Pendidikan Layanan Khusus (Afirmasi Pendidikan Menengah Bagi Putra-Putri Papua)

Permasalahan yang sering dijumpai bagi siswa Papua yang sekolah SMA di Jawa, dalam hal ini Semarang adalah prestasi yang rendah, semangat belajar yang rendah, kapasitas inteligensi yang kurang, kurang mampu bergaul, merasa rendah diri, penyesuaian diri yang lamban. Dari berbagai kajian yang telah dilakukan maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang konsep diri dan penyesuaian diri siswa-siswa SMA yang bersekolah di Semarang. Peneliti tidak sekedar meneliti beberapa variable, tetapi juga ada usaha memberikan treatment untuk meningkatkan konsep diri dan meningkatkan penyesuaian diri sehingga mampu memberi nilai tambah untuk perbaikan diri dalam menempuh siswa

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Meningkatkan konsep diri dan penyesuaian diri melalui permainan Outbond bagi siswa-siswi Papua yang bersekolah SMA di Semarang.

2. Manfaat

a. Teori

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat untuk pengembangan pada konsep diri dan penyesuaian diri pada psikologi perkembangan dan psikologi sosial.

b. Praktis

Penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui informasi hubungan antara konsep diri dengan penyesuaian diri pada siswa Papua yang bersekolah di Semarang, baik sebelum dilakukan *treatment* maupun setelah dilakukan *treatment outbond*. Di samping itu juga untuk mengetahui peningkatan konsep diri dan penyesuaian diri setelah dilakukan *treatment outbond*.

II. Tinjauan Pustaka

A. Konsep Diri

Konsep diri menurut Atkinson (1983) adalah susunan berbagai gagasan, perasaan, dan sikap yang dimiliki orang mengenai diri mereka sendiri. Konsep diri bersifat unik dan menentukan karakteristik individu, di mana konsep diri mempengaruhi persepsi seseorang tentang dunia maupun perilakunya. Individu yang mempunyai konsep diri kuat dan positif akan memandang dunia dengan cara yang sangat berbeda dibandingkan individu yang mempunyai konsep diri lemah. Konsep diri tidak selalu mencerminkan realitas; orang yang sangat terpancang dan sukses mungkin memandang dirinya sendiri sebagai orang yang gagal.

Konsep diri (self-concept), tema sentral dalam pandangan Rogers dan penganut humanistik lainnya, merupakan keseluruhan persepsi dan penilaian individu mengenai kemampuan, perilaku, dan kepribadiannya. Dalam pandangan Rogers, seseorang yang memiliki konsep diri tidak akurat cenderung tidak dapat menyesuaikan diri. Dalam membahas mengenai konsep diri, Rogers membedakan antara diri sebenarnya (real self), yaitu diri yang berasal dari pengalaman kita, dan diri ideal (ideal self), yaitu diri yang ingin kita capai. Semakin besar selisih perbedaan antara diri sebenarnya dan diri ideal, kondisi yang Rogers sebut sebagai ketidakselarasan (incongruence), semakin ia tidak akan dapat menyesuaikan diri. Untuk meningkatkan penyesuaian diri dan menjadi “selaras”, kita dapat mengembangkan lebih banyak persepsi positif pada diri sebenarnya, tidak terlalu khawatir mengenai apa yang orang lain inginkan, dan meningkatkan pengalaman positif kita dalam dunia. (King, 2010). Sedangkan menurut Hurlock (1978) konsep diri sebenarnya ialah konsep seseorang dari siapa dan apa dia itu. Konsep ini merupakan bayangan cermin, ditentukan sebagian besar oleh peran dan hubungan dengan orang lain, dan apa yang kiranya reaksi orang lain terhadapnya. Konsep diri ideal ialah gambaran seseorang mengenai penampilan dan kepribadian yang didambakannya.

Fitts (2014) membagi aspek eksternal konsep diri yang terdiri dari aspek moral, aspek sosial, aspek personal, aspek fisik dan aspek keluarga; serta tiga aspek internal dari konsep diri yang meliputi aspek identitas, aspek perilaku, dan aspek kepuasan diri. Senada dengan Fitts, Warren (1996) menyatakan bahwa ada beberapa area pandangan diri individu yang berkontribusi membentuk konsep diri secara keseluruhan, yang meliputi konsep diri fisik, konsep diri moral, konsep diri personal, konsep diri keluarga,

konsep diri sosial, dan konsep diri karir atau pendidikan. Penjelasannya adalah sebagai berikut:

- 1) Konsep diri fisik; yang meliputi pandangan dan penilaian individu terhadap kesehatan, penampilan fisik, kemampuan fisik, dan seksualitasnya.
- 2) Konsep diri moral; yang merefleksikan kepuasan individu terhadap perilakunya sendiri. Hal ini berhubungan dengan kemampuan mengendalikan napsu dan perilaku individu itu sendiri.
- 3) Konsep diri personal; yang menekankan pada penilaian dan kemampuan individu dalam memahami kondisi diri dan menempatkan diri sesuai dengan keahlian yang dimilikinya
- 4) Konsep diri keluarga; yang menfokuskan pada bagaimana individu dalam memandang hubungannya dengan keluarga dan kerabat dekatnya.
- 5) Konsep diri sosial; yang meliputi pandangan individu dalam hubungannya dengan teman dan orang-orang di lingkungan tempat tinggalnya.

Menurut Calhoun dan Acocella (1990), dalam perkembangannya konsep diri terbagi dua, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif.

1. Konsep Diri Positif

Konsep diri positif lebih kepada penerimaan diri bukan sebagai suatu kebanggaan yang besar tentang diri. Konsep diri yang positif bersifat stabil dan bervariasi. Individu yang memiliki konsep diri positif adalah individu yang tahu betul tentang dirinya, dapat memahami dan menerima sejumlah fakta yang sangat bermacam-macam tentang dirinya sendiri, evaluasi terhadap dirinya sendiri menjadi positif dan dapat menerima keberadaan orang lain. Individu yang memiliki konsep diri positif akan merancang tujuan-tujuan yang sesuai dengan realitas, yaitu tujuan yang memiliki kemungkinan besar untuk dapat dicapai, mampu menghadapi kehidupan di depannya serta menganggap bahwa hidup adalah suatu proses penemuan. Singkatnya, individu yang memiliki konsep diri positif adalah individu yang tahu betul siapa dirinya sehingga dirinya menerima segala kelebihan dan kekurangan, evaluasi terhadap dirinya menjadi lebih positif serta mampu merancang tujuan-tujuan yang sesuai dengan realitas.

2. Konsep Diri Negatif

Calhoun dan Acocella (1990) membagi konsep diri negatif menjadi dua tipe, yaitu:

- a. Pandangan individu tentang dirinya sendiri benar-benar tidak teratur, tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri. Individu tersebut benar-benar tidak tahu siapa dirinya, kekuatan dan kelemahannya atau yang dihargai dalam kehidupannya.
- b. Pandangan tentang dirinya sendiri terlalu stabil dan teratur. Hal ini bisa terjadi karena individu dididik dengan cara yang sangat keras, sehingga menciptakan citra diri yang tidak mengizinkan adanya penyimpangan dari seperangkat hukum yang dalam pikirannya merupakan cara hidup yang tepat.

Singkatnya, individu yang memiliki konsep diri yang negatif terdiri dari 2 tipe, tipe pertama yaitu individu yang tidak tahu siapa dirinya dan tidak mengetahui kekurangan dan kelebihanannya, sedangkan tipe kedua adalah individu yang memandang dirinya dengan sangat teratur dan stabil.

Konsep diri ini merupakan gabungan dari keyakinan yang dimiliki orang tentang diri mereka sendiri (karakteristik fisik, psikologis, sosial dan emosional, aspirasi, dan prestasi). Menurut Hurlock (1978) Semua konsep diri mencakup citra fisik dan psikologis diri. Citra fisik diri biasanya terbentuk pertama-tama dan berkaitan dengan penampilan fisik, daya tariknya dan kesesuaian atau ketidaksesuaian dengan jenis kelaminnya; dan pentingnya berbagai bagian tubuh untuk perilaku dan harga diri di mata yang lain. Citra psikologis diri sendiri didasarkan atas pikiran, perasaan, dan emosi; citra ini terdiri atas kualitas dan kemampuan yang mempengaruhi penyesuaian pada kehidupan, sifat-sifat seperti keberanian, kejujuran, kemandirian, dan kepercayaan diri serta berbagai jenis aspirasi dan kemampuan.

Konsep diri karir atau sekolah, yang membahas mengenai pandangan dan persepsi individu dalam hubungannya dengan *settings* atau lingkungan tempat individu bekerja atau menempuh pendidikan.

B. Penyesuaian Diri

Menurut Schneider (1964) dalam bukunya yang berjudul "*Personal Adjustment and Mental Health*" memberikan definisi sebagai berikut :

"Social adjustment signifies the capacity to react affectively and wholesomely to social realities, situation and relations do that the requirement for social living are fulfilled in an acceptable and satisfactory manner".

Penyesuaian diri individu menunjukkan kemampuan individu untuk bereaksi secara efektif dan bermanfaat terhadap realitas sosial, situasi, dan hubungan sehingga tuntutan atau kebutuhan dalam kehidupan sosial terpenuhi dengan cara yang dapat diterima dan memuaskan. Jika individu ingin mengembangkan kemampuan dalam penyesuaian sosial maka ia harus menghargai hak orang lain, mampu menciptakan suatu relasi yang sehat dengan orang lain, mengembangkan persahabatan, berperan aktif dalam kegiatan sosial, menghargai nilai-nilai dari hukum-hukum sosial dan tradisi. Apabila prinsip-prinsip ini dilakukan secara konsisten, maka penyesuaian sosial yang baik akan tercapai.

Menurut Schneiders (1964) pengertian penyesuaian diri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu :

- 1) Penyesuaian sebagai adaptasi, menurut pandangan ini, penyesuaian diri cenderung diartikan sebagai usaha mempertahankan diri secara fisik, bukan penyesuaian dalam arti psikologis, sehingga ada kompleksitas kepribadian individu dengan lingkungan yang terabaikan.
- 2) Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas Penyesuaian diri diartikan samadengan penyesuaian yang mencakup konformitas terhadap suatu norma. Pengertian ini menyiratkan bahwa individu seakan-akan mendapat tekanan kuat untuk harus selalu mampu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku, baik secara moral, sosial maupun emosional. Menurut sudut pandang ini, individu selalu diarahkan kepada tuntutan konformitas dan diri individu akan terancam tertolak jika perilaku individu tidak sesuai dengan norma yang berlaku.
- 3) Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan. Penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respons dalam cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan dan frustrasi tidak terjadi, dengan kata lain penyesuaian diri diartikan sebagai kemampuan penguasaan dalam

mengembangkan diri sehingga dorongan emosi dan kebiasaan menjadi terkendali dan terarah.

Aspek-Aspek penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (1964), penyesuaian diri yang baik adalah individu yang dapat memberi respon yang matang, bermanfaat, efisien dan memuaskan. Penyesuaian diri yang normal dapat dilihat dari beberapa aspek, yaitu:

- 1) *Recognition* adalah Menghormati dan menerima hak-hak orang lain. Dalam hal ini individu tidak melanggar hak-hak orang lain yang berbeda dengan dirinya, untuk menghindari terjadinya konflik sosial. Menurut Schneiders ketika kita dapat menghargai dan menghormati hak-hak orang lain maka orang lain akan menghormati dan menghargai hak-hak kita sehingga hubungan sosial antar individu dapat terjalin dengan sehat dan harmonis.
- 2) *Participation* adalah Melibatkan diri dalam berelasi. Setiap individu harus dapat mengembangkan dan melihara persahabatan. Seseorang yang tidak mampu membangun relasi dengan orang lain dan lebih menutup diri dari relasi sosial akan menghasilkan penyesuaian diri yang buruk. Individu ini tidak memiliki ketertarikan untuk berpartisipasi dengan aktivitas dilingkungannya serta tidak mampu untuk mengekspresikan diri mereka sendiri, sedangkan bentuk penyesuaian akan dikatakan baik apabila individu tersebut mampu menciptakan relasi yang sehat dengan orang lain, mengembangkan persahabatan, berperan aktif dalam kegiatan sosial, serta menghargai nilai-nilai yang berlaku dimasyarakat.
- 3) *Social approval* adalah Minat dan simpati terhadap kesejahteraan orang lain. Hal ini dapat merupakan bentuk penyesuaian diri dimasyarakat, dimana individu dapat peka dengan masalah dan kesulitan orang lain disekelilingnya serta bersedia membantu meringankan masalahnya. Selain itu individu juga harus menunjukkan minat terhadap tujuan, harapan dan aspirasi, cara pandang ini juga sesuai dengan tuntutan dalam penyesuaian keagamaan (*religious adjustment*)
- 4) *Altruisme* adalah Memiliki sifat rendah hati dan tidak egois. Rasa saling membantu dan mementingkan orang lain merupakan nilai-nilai moral yang aplikasi dari nilai-nilai tersebut merupakan bagian dari penyesuaian moral yang baik yang apabila diterapkan dimasyarakat secara wajar dan bermanfaat maka akan membawa pada penyesuaian diri yang kuat. Bentuk dari sifat-sifat tersebut

memiliki rasa kemanusiaan, rendah diri, dan kejujuran dimana individu yang memiliki sifat ini akan memiliki kestabilan mental, keadaan emosi yang sehat dan penyesuaian yang baik

- 5) Conformity adalah menghormati dan mentaati nilai-nilai integritas hukum, tradisi dan kebiasaan

C. Dinamika Psikologis

Konsep diri berkembang seiring dengan pertumbuhan yang dialami oleh individu. Oleh karena itu, apabila berkembang seorang anak normal, maka konsep diri yang dimiliki individu ketika dirinya kecil harus berganti dengan konsep diri yang baru dan sejalan dengan berbagai macam penemuan-penemuan ataupun pengalaman-pengalaman yang diperoleh pada usia-usia selanjutnya (Gunarsa&Gunarsa, 2002). Coleman (dalam Burns, 1993) mengatakan bahwa konsep diri yang dimiliki individu relatif stabil sepanjang masa keremajaan. Hurlock (1999) mengatakan bahwa konsep diri bertambah stabil pada periode masa remaja. Konsep diri yang stabil sangat penting bagi remaja karena hal tersebut merupakan salah satu bukti keberhasilan pada remaja dalam usaha untuk memperbaiki kepribadiannya (Hurlock, 1999). Selain itu, konsep diri juga menjadi penting bagi masa remaja karena pada masa ini tubuh remaja berubah secara mendadak sehingga dapat mengubah pengetahuan tentang diri dan juga pada masa ini merupakan saat dimana individu harus mengambil keputusan mengenai kepribadiannya dalam rangka mengatasi berbagai pernyataan seperti pemilihan karir (Hardy dan Hayes, 1988).

Pada remaja, konsep diri akan berkembang terus hingga memasuki masa dewasa. Perkembangan konsep diri remaja memiliki karakteristik yang khas dibanding dengan usia perkembangan lainnya. Sejak kecil individu telah dipengaruhi dan dibentuk oleh pengalaman yang dijumpai dalam hubungannya dengan individu lain, terutama dengan orang-orang terdekat, maupun yang didapatkan dalam peristiwa-peristiwa kehidupan. Sejarah hidup individu dari masa lalu dapat membuat dirinya memandang diri lebih baik atau lebih buruk dari kenyataan sebenarnya (Centi, 1993). Hurlock (1999) mengatakan bahwa konsep diri bertambah stabil pada periode masa remaja. Konsep diri yang stabil sangat penting bagi remaja karena hal tersebut merupakan salah satu bukti keberhasilan pada remaja dalam usaha untuk memperbaiki kepribadiannya. Banyak kondisi dalam kehidupan remaja yang turut membentuk pola kepribadian melalui pengaruhnya pada konsep diri.

Salah satu penentu dalam keberhasilan perkembangan adalah konsep diri. **Konsep diri** (*self concept*) merupakan suatu bagian yang penting dalam setiap pembicaraan tentang kepribadian manusia. Konsep diri merupakan sifat yang unik pada manusia, sehingga dapat digunakan untuk membedakan manusia dari makhluk hidup lainnya. **Konsep diri** seseorang dinyatakan melalui sikap dirinya yang merupakan aktualisasi orang tersebut. Manusia sebagai organisme yang memiliki dorongan untuk berkembang yang pada akhirnya menyebabkan ia sadar akan keberadaan dirinya. Perkembangan yang berlangsung tersebut kemudian membantu pembentukan konsep diri individu yang bersangkutan.

Konsep diri adalah manusia, dan Manusia adalah makhluk biopsikososial yang unik dan menerapkan system terbuka serta saling berinteraksi. Manusia selalu berusaha untuk mempertahankan keseimbangan hidupnya. Keseimbangan yang dipertahankan oleh setiap individu untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Konsep diri belum ada saat dilahirkan, tetapi dipelajari dari pengalaman unik melalui eksplorasi diri sendiri hubungan dengan orang dekat dan berarti bagi dirinya. Dipelajari melalui kontak sosial dan pengalaman berhubungan dengan orang lain. Pandangan individu tentang dirinya dipengaruhi oleh bagaimana individu. Bagaimana remaja memandang dirinya sendiri, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial maupun aspek akademik. Remaja dengan konsep diri tinggi akan lebih memiliki kemampuan untuk melakukan penyesuaian diri yang menyenangkan dibanding remaja dengan konsep diri rendah, pesimis ataupun kurang yakin terhadap dirinya. Hal tersebut sangat berpengaruh pada kemampuan penyesuaian dirinya. Persepsi remaja tentang dirinya, pengamatan dan penilaian remaja terhadap objek, peristiwa dan kehidupan, baik melalui proses kognisi maupun afeksi untuk membentuk konsep tentang objek tersebut. Apabila persepsi tentang dirinya cenderung negatif maka konsep diri yang berkembang di dalam diri remaja tersebut juga akan negative. Hal ini akan sangat berpengaruh pada kemampuannya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan. Penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respons dalam cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan dan frustrasi tidak terjadi, dengan kata lain penyesuaian diri diartikan sebagai kemampuan penguasaan dalam mengembangkan diri sehingga dorongan emosi dan kebiasaan menjadi terkendali dan terarah.

D. Hipotesis

1. Ada Hubungan antara konsep diri dengan penyesuaian diri pada siswa Papua yang bersekolah di Semarang, baik sebelum dilakukan treatment maupun setelah dilakukan treatment
2. Ada peningkatan konsep diri dan penyesuaian diri setelah diadakan treatment tentang pengenalan konsep diri dan penyesuaian sosial pada siswa Papua yang bersekolah di Semarang.

III. Metode Penelitian

A. Metode yang digunakan

Metode kuantitatif digunakan untuk mengukur suatu perilaku dengan menggunakan skala/angket yang hasilnya berupa data dengan jenis nominal, ordinal, interval, dan rasio. Data yang berupa angka tersebut diolah dengan menggunakan rumus-rumus statistika, dimana rumus-rumus tersebut sangat tergantung pada tujuan dan hipotesis yang diajukan. Adapun keputusan yang digunakan adalah hasil interpretasi dari hasil perhitungan yang berupa angka menjadi penolakan atau penerimaan H_0 (Priyanto, 2014). Metode ini digunakan untuk membandingkan antara hasil pre test dan post test.

1. Alat Ukur

Dalam penelitian ini menggunakan skala. Skala yaitu kumpulan pertanyaan mengenai objek sikap. Dari respon subjek pada pertanyaan tersebut kemudian dapat diambil kesimpulan mengenai arah dan intensitas seseorang. Pada beberapa bentuk skala dapat pula diungkap mengenai keluasan dan konsistensi alat ukur (Azwar, 2000; Suryabrata, 2000). Ada dua skala yang digunakan yaitu :

1) Skala Konsep Diri

Konsep diri adalah cara individu untuk memandang dirinya yang meliputi keseluruhan kelemahan dan kelebihan, karakteristik fisik, psikologis, sosial maupun moral yang diperoleh melalui pengalaman dan interaksinya dengan orang lain. Konsep diri akan diukur dengan menggunakan skala yang meliputi aspek fisik, aspek psikis, aspek sosial, dan aspek moral. Semakin tinggi jumlah skor yang diperoleh subjek, maka konsep diri yang dimiliki positif, dan sebaliknya.

Pada penelitian ini skala konsep diri diadaptasi dari skala konsep diri dari Widyawati (1997) dengan validitas mulai dari 0,356 – 0,699, reliabilitas = 0,928 pada subyek Guru SD sebanyak 72 orang di Kelurahan Ungaran (Studi Populasi). Sebaran no item dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1: Sebaran no item skala Konsep Diri

Aspek	indikator	Jumlah item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Psikis	Emosi	1, 19	10, 28	12
	Harga diri	11, 29	2, 20	
	Percaya diri	3, 21	12, 30	

Fisik	Penampilan	13, 31	4, 22	12
	Kesehatan	5, 23	14, 32	
	Tingkah laku	15, 33	6, 24	
Sosial	Teman	7, 25	16, 34	12
	Masyarakat	17, 35	8, 26	
	Keluarga	9, 27	18, 36	
Jumlah		18	18	36

2) Skala Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah suatu kondisi interaksi antara diri sendiri, orang lain dan lingkungan yang terus berkembang sehingga mendapat rasa nyaman berada di dalamnya. Guna mengetahui tinggi rendahnya penyesuaian diri diketahui dari skor ciri-ciri skala penyesuaian diri yaitu: mengendalikan emosi, konsep diri, bekerja sama dan berinteraksi dengan orang lain, mampu menerima kenyataan, mampu bertanggungjawab, toleransi, memiliki nilai-nilai dasar pribadi. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka penyesuaian diri subjek semakin baik, dan sebaliknya.

Pada penelitian ini skala penyesuaian diri diadaptasi dari skala penyesuaian diri penelitian dari Estiningtyas (1997) dengan validitas mulai dari 0,214 – 0,582 , reliabilitas = 0,861 pada subyek 60 siswa SMA Kristen I Magelang. Penyebaran item seperti tabel 1 di bawah ini :

Tabel 2: Sebaran Nomor Item Skala Penyesuaian Diri

Aspek	Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Pengendalian emosi	1	8, 27, 33	4
penilaian dan penerimaan diri	9, 15, 21, 28, 34	2, 36	7
Interaksi dengan orang lain	3, 29, 35, 37	10, 16, 22	7
Menerima kenyataan	11, 17	4, 23	4
Kedewasaan dan tanggungjawab	5, 24, 30	12, 18, 38	6
toleransi	13, 19	6, 25, 31, 39	6
Nilai-nilai dasar pribadi	7, 26, 32	14, 20	5
jumlah	20	19	39

B. Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah siswa-siswa yang berasal dari Papua bersekolah di SMA di kota Semarang (dibiayai oleh Pemerintah Pusat)

C. Tempat Penelitian

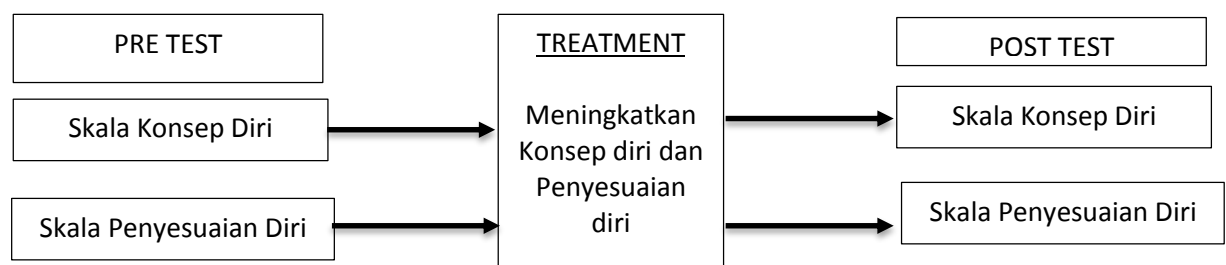
Kampus Unika Soegijapranata Semarang

D. Waktu Penelitian

Waktu penelitian diadakan selama bulan Januari - Februari 2015

E. Desain Penelitian

Gambar 1 : Desain Penelitian



F. Treatment

Adapun Treatment untuk meningkatkan konsep diri dan penyesuaian diri menggunakan Intervensi *Outbond*, dengan jadwal seperti tabel di bawah ini:

Waktu	Aktivitas	Keterangan
09.00-09.30 09.30-10.00	<p>Pengukuran Konsep Diri dan Penyesuaian diri</p> <p>WARMING UP & ENERGIZER</p> <p>Merupakan kegiatan awal untuk beradaptasi dengan metode dan lingkungan outbond;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ice Breaking Pengenalan (zip-zap/ bolpoint) • Ice Breaking Konsentrasi (Gajah semut/ 7 Naik) • Ice Breaking Pembagian Kelompok (Perputaran, Kandang sapi/ Tugu pancoran/ Pel tempel) • Ice Breaking Kekompakan Tim (Olympiade/ Lawan kata) 	
10.00-12.00	<p>OUTBOUND ACTIVITIES</p> <p>Serangkaian permainan yang dibagi dalam beberapa pos sesuai kompetensi pengembangan yang fokus dan diprioritaskan searah dengan tujuan pelatihan.</p>	Permainan tentang konsep Diri dan

	<ul style="list-style-type: none"> • Game #1: Labirin (30') • Game #2: Tandu Buta (60') • Game#3: <i>Menara Kaki</i> (30') • Game#4: <i>Pipa Bocor</i> (45') <ol style="list-style-type: none"> 1. Labirin (2 labirin, bola pink-ponk) 2. Tandu Buta (4 bambu ukuran sedang, tali pramuka, penutup mata 15 buah, bendera secukupnya, <i>track</i>) 3. Menara Kaki (Ember berisi air ukuran sedang 3 buah) 4. Pipa Bocor (Pipa bolong 2, 2 bendera di sterofoam) 	Penyesuaian Diri
12.00-12.30	Istirahat dan Makan siang	
12.30-13.00	Pengukuran Konsep Diri dan Penyesuaian diri <i>Speech</i> dari Dosen, Photo Session, dan Penutup	

G. Analisis Data

- 1) Untuk menjawab hipotesis pertama yang menyebutkan terdapat hubungan antara konsep diri dengan penyesuaian diri, baik pre test maupun post test digunakan uji Spearman's rho. Digunakan statistiks Nonparametrik disebabkan karena jumlah subyek yang terlalu sedikit (12 orang)
- 2) Wilcoxon Signed Ranks Test untuk menguji perbedaan kemampuan konsep diri dan penyesuaian diri sebelum diadakan treatment dan setelah diadakan treatment pada siswa Papua yang bersekolah di SMA Semarang. Adapun variable bebasnya berjenis data nominal dan variable tergantungnya berjenis data interval atau rasio. (Ferguson, & Takane, 1989).

IV. Hasil Penelitian

A. Hasil Penelitian

1. Hubungan antara Konsep Diri dengan Penyesuaian diri

Hasil analisis hubungan antara konsep diri dengan penyesuaian diri baik dalam kondisi pre test maupun kondisi post test dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3: Hubungan antara Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri

		Penyesuaian Diri Pre Test	Penyesuaian Diri Post Test
Konsep Diri Pre Test	Correlation	-,032	,641*
	Sig. (1-tailed)	,461	,012
	N	12	12
Konsep Diri Post Test	Correlation	-,023	,487
	Sig. (1-tailed)	,472	,054
	N	12	12

Hasil analisis hubungan (uji Spearman Rho) antara konsep diri dengan penyesuaian diri kondisi pre test di dapat $r = -0,032$ ($p > 0,05$) sehingga tidak terdapat hubungan antara konsep diri dan penyesuaian diri pada kondisi pres test. Namun setelah diadakan treatment, terdapat hubungan antara konsep diri dengan penyesuaian diri juga tidak signifikan ($r = 0,487$, $p > 0,054$). Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh treatment, berupa *outbond* untuk menstimulasi konsep diri dan penyesuaian diri tidak efektif.

Hasil analisis dengan membandingkan konsep diri dan penyesuaian diri pada pre test dan post test dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test, dapat dilihat pada tabel 4 :

Tabel 4 : Analisis Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada kondisi Pre dan Post Test.

	konsep diri post test - konsep diri pre test	penyesuaian diri post test - penyesuaian diri pre test
Z	-2,005 ^b	-,267 ^c
Asymp. Sig. (2-tailed)	,045	,789

Tabel 5: Mean dan SD Konsep Diri & Penyesuaian Diri

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
konsep diri pre test	12	104,42	8,660	93	119
penyesuaian diri pre test	12	121,75	10,771	102	136
konsep diri post test	12	108,17	8,548	98	123
penyesuaian diri post test	12	122,00	9,410	104	134

Hasil pengujian dengan membandingkan konsep diri pres test dengan konsep diri pada post test menunjukkan bahwa terhadap peningkatan konsep diri yang cukup signifikan setelah diadakan treatment ($z = -2,005$, $p < 0,05$). Adanya peningkatan mean yaitu mean pre test = 104,42 meningkat menjadi mean post test = 108,17. Hal ini menunjukkan bahwa treatment berupa outbond adalah cukup efektif untuk meningkatkan kesadaran konsep diri.

Hasil pengujian dengan membandingkan penyesuaian diri pre test dengan penyesuaian diri post test menunjukkan tidak signifikan setelah diadakan treatment ($Z = -0,267$, $p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hasil pre test dan post test penyesuaian diri setelah diadakan treatment tidak ada perbedaan secara nyata, dengan kata lain treatment berupa outbond kurang efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa-siswi SMA Papua.

B. Pembahasan

Konsep diri sebagai sebuah pandangan individu terhadap dirinya, pengalamannya, kekurangan, kelebihan, evaluasi, persepsi terhadap dirinya dan dunia luar, pengenalan akan dirinya dengan berbagai makna dan pemahaman baik dalam hal bersikap dan bertingkah laku. Seorang yang miskin dapat merasa tidak miskin dan merasa bahagia hidup di dunia ini, tetapi seorang yang kaya dapat merasa miskin dan merasa tidak bahagia hidup di dunia ini. Fitts (2014) membagi aspek eksternal konsep diri yang terdiri dari aspek moral, aspek sosial, aspek personal, aspek fisik dan aspek keluarga; serta tiga aspek internal dari konsep diri yang meliputi aspek identitas, aspek perilaku, dan aspek kepuasan diri.

Konsep Diri (*self-concept*), tema sentral dalam pandangan Rogers dan penganut humanistik lainnya, merupakan keseluruhan persepsi dan penilaian individu

mengenai kemampuan, perilaku, dan kepribadiannya. Dalam pandangan Rogers, seseorang yang memiliki konsep diri tidak akurat cenderung tidak dapat menyesuaikan diri. Dalam membahas mengenai konsep diri, Rogers membedakan antara diri sebenarnya (*real self*), yaitu diri yang berasal dari pengalaman kita, dan diri ideal (*ideal self*), yaitu diri yang ingin kita capai. Semakin besar selisih perbedaan antara diri sebenarnya dan diri ideal, kondisi yang Rogers sebut sebagai ketidakselarasan (*incongruence*), semakin ia tidak akan dapat menyesuaikan diri. Untuk meningkatkan penyesuaian diri dan menjadi “selaras”, orang dapat mengembangkan lebih banyak persepsi positif pada diri sebenarnya, tidak terlalu khawatir mengenai apa yang orang lain inginkan, dan meningkatkan pengalaman positif kita dalam dunia. (King, 2010)

Pendapat Rogers tersebut sangat signifikan dengan kondisi konsep diri siswa-siswa SMA Papua yang sekolah di Semarang, yaitu konsep diri yang kurang jelas dan rendah cenderung kurang efektif atau tidak berhubungan dengan penyesuaian dirinya pada lingkungan sosial yang terus berubah dan berkembang. Di samping itu juga adanya jarak diri ideal (*ideal self*) dengan diri realistik (*real self*) menjadikan konsep dirinya kurang kongruen dan kurang akurat dalam menempatkan diri, dalam memecahkan masalah, dalam menyesuaikan diri dan dalam menghadapi permasalahan dalam kehidupan ini. Suatu kenyataan bahwa banyak para remaja Papua yang dikirim oleh pemerintah untuk sekolah di Jawa, menjadi kurang efektif karena terjebak dalam minuman keras, kenakalan, ketidakdisiplinan, kurang antusias belajar, dan kurang bersemangat dalam mencapai cita-citanya. Kondisi ini tidak lepas dari cara pandang terhadap dirinya yang kurang akurat baik tentang kelebihan-kelebihan, kekurangan, potensi yang dimilikinya, dan sistem persepsi dan pemaknaan terhadap diri dan orang lain serta dunia luar yang kurang tepat.

Dalam pemberian treatment dimana tidak terdapat hubungan antara konsep diri dengan penyesuaian diri baik dalam keadaan pre test maupun post test menunjukkan bahwa konsep dirinya siswa siswa Papua kurang efektif dalam menempatkan diri pada berbagai situasi dan kondisi yang baru dan terus berubah.

Penyesuaian diri individu menurut Schneider (dalam Maslihah, 2011) menunjukkan kemampuan individu untuk bereaksi secara efektif dan bermanfaat terhadap realitas sosial, situasi, dan hubungan sehingga tuntutan atau kebutuhan dalam kehidupan sosial terpenuhi dengan cara yang dapat diterima dan memuaskan. Jika individu ingin mengembangkan kemampuan dalam penyesuaian sosial maka orang harus menghargai hak orang lain, mampu menciptakan suatu relasi yang sehat dengan

orang lain, mengembangkan persahabatan, berperan aktif dalam kegiatan sosial, menghargai nilai-nilai dari hukum-hukum sosial dan tradisi. Apabila prinsip-prinsip ini dilakukan secara konsisten, maka penyesuaian sosial yang baik akan tercapai.

Seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik adalah seseorang yang mampu merespon secara matang, efisien, memuaskan dan bermanfaat. Efisien maksudnya adalah apa yang dilakukannya memberikan hasil yang sesuai dengan apa yang diinginkannya tanpa banyak mengeluarkan energi, tidak membuang waktu, dan melakukan sedikit kesalahan. Pengertian bermanfaat maksudnya adalah apa yang dilakukan ditujukan untuk kemanusiaan, lingkungan sosial, dan didalam berhubungan dengan Tuhan, dengan demikian terdapat kategori individu yang baik dalam penyesuaian diri, baik terhadap dirinya maupun terhadap lingkungan sosialnya.

Adanya perbedaan atau jarak yang jauh antara kenyataan diri dan harapan diri antara diri ideal (*ideal self*) dengan realistic ideal (*real self*) sehingga jarak yang jauh tersebut menjadikan lamban dalam menempatkan diri, susah untuk dibentuk dan diberi treatment, lamban untuk merespon secara efektif sesuai dengan tuntutan dan kebutuhan lingkungan sosial dan alam serta budaya. Sehingga dalam kenyataan hidup bersosialisasi, orang-orang Papua cenderung berkumpul dengan sesama Papua dan kurang merasa nyaman dan enjoy bersama orang-orang dari suku lain, seperti Jawa, Cina, dan suku lainnya.

Penyesuaian diri yang lemah, lamban, dan juga kaku pada remaja Papua yang sekolah karena adanya potensi dan kemampuan yang kurang lentur, kaku, kurang efektif, kurang mampu beradaptasi dengan cepat, kurang luwes, dan lamban dalam beradaptasi. Hal ini menjadikan ia ketika di treatment tentang penyesuaian diri menjadi kurang efektif dan kurang berubah sehingga mengapa tidak ada perbedaan antara treatment sebelum dan sesudah tidak ada perbedaan yang signifikan.

Hasil penelitian untuk konsep diri menunjukkan terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara konsep diri sebelum di treatment dan sesudah di treatment, dimana terdapat peningkatan yang cukup signifikan. Hal ini menunjukkan adanya perubahan cara pandang terhadap dirinya baik tentang konsep psikologis, sosiologis, lingkungan, kelemahan, kekuatan dan karakter pribadi menjadi lebih baik, mampu menerima diri apa adanya dan menyadari bahwa dirinya punya kelebihan dan kekurangan. Juga perlu digali tentang sejauh mana pengenalan tentang dirinya menjadi lebih baik dan disadari serta dimaknai untuk menentukan strategi guna mencapai tujuan studi, mencapai tujuan hidup dan mencapai kebahagiaan sejati. Semakin baik konsep

diri seseorang maka hidupnya akan semakin realistis, punya tujuan hidup dengan pola pikir, sikap dan perilaku yang logis dan masuk akal untuk membuat strategi dan mengefektifkan diri guna mengatasi masalah dan tantangan hidup yang setiap saat harus diatasi dengan sebaik-baiknya.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tidak terdapat hubungan antara konsep diri dengan penyesuaian diri siswa-siswi SMA Papua yang sekolah di kota Semarang, baik selama pre test maupun setelah post test dalam suatu pemberian treatment tentang pelatihan (*outbond*) untuk meningkatkan konsep diri dan penyesuaian diri.
2. Tidak terdapat perbedaan penyesuaian diri antara pre test dan post test dalam suatu pemberian treatment (*outbond*) untuk meningkatkan penyesuaian diri.
3. Terdapat perbedaan cukup signifikan konsep diri antara pre test dan post test dalam suatu pemberian treatment (*outbond*) untuk meningkatkan konsep diri, dimana setelah diberikan treatment terdapat peningkatan konsep diri yang cukup signifikan.

B. Saran

1. Bagi siswa Papua untuk tetap meningkatkan konsep dirinya menjadi lebih baik dengan cara :
 - a. Mengendalikan emosinya untuk bersikap tenang dan berpikir logis terhadap stimulus luar yang menekan dan menarik perhatian.
 - b. Lebih menghargai diri sendiri dengan perilaku yang bertanggung jawab dan juga menghargai orang lain
 - c. Lebih percaya diri dalam bergaul, belajar, dan tampil di hadapan orang lain yang berbeda suku
 - d. Lebih menata penampilannya menjadi lebih menarik baik dari segi pakaian maupun dari segi tata cara berbicara dan beretika
 - e. Lebih menjaga kesehatan diri baik dari sisi kesehatan mental, kesehatan psikis, kesehatan fisi dan kesehatan sosial dengan berperilaku hidup sehat.
 - f. Dalam mencari teman perlu lebih bersikap rendah hati, tidak membedakan teman dan tidak terfokus pada teman sesama orang Papua.
 - g. Dalam bermasyarakat perlu lebih aktif dalam kehidupan bermasyarakat riil seperti aktif di Karang Taruna, keagamaan, dan Unit Kegiatan Mahasiswa serta Olah Raga yang melibatkan kelompok heterogen

- h. Dalam keluarga perlu lebih memperhatikan kasih sayang dan cinta kasih serta perhatian yang selama ini diberikan oleh orang tua, baik itu keluarga di Papua, di Semarang maupun dimana ia hidup.
2. Perlu lebih bersikap lebih luwes dalam menyesuaikan diri dengan cara :
 - a. Mampu menerima kekuatan dan kelemahan diri dengan lebih baik dengan disadari secara sepenuh-penuhnya dan dikenali dengan sebaik-baiknya
 - b. Lebih banyak berinteraksi dengan orang lain yang heterogen dengan berbagai suku dan jenis kelamin dan kelompok yang berbeda.
 - c. Lebih menerima kenyataan baik yang positif maupun yang negatif, baik yang menyenangkan maupun yang kurang menyenangkan
 - d. Lebih bertanggung jawab terhadap perkataan, sikap dan perbuatan yang selama ini dilakukan secara lebih dewasa
 - e. Lebih toleran terhadap perbedaan pendapat, suku, bahasa, dan kelompok serta mampu menerima perbedaan dengan sikap yang rendah hati.
 - f. Lebih meningkatkan nilai-nilai pribadi yang positif seperti meningkatkan religiusitas dan tingkah laku menolong kepada orang yang berbeda dengannya.

Daftar Pustaka

-2013. *Petunjuk Teknis ; Program Bantuan Pendidikan ; Rintisan Program Implementasi Pendidikan Layanan Khusus ;(Afirmasi Pendidikan Menengah Bagi Putra-Putri Papua Dan Papua Barat)*. Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus Pendidikan Menengah. Direktorat Jenderal Pendidikan Menengah ; Kementerian Pendidikan dan
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Hilgard, E. R. 1983. *Pengantar Psikologi edisi Kedelapan Jilid Dua*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Azwar, S. 2000. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.
- Burns,R.B. (1993). *Konsep Diri : Teori, pengukuran, perkembangan dan perilaku*. Jakarta: Arean
- Calhoun, F. & Acocella, Joan Ross. (1990). *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan (edisi ketiga)*. Semarang : Ikip Semarang Press.
- Centi, J Paul. (1993). *Mengapa rendah diri?*. Yogyakarta: Kansius.
- Ferguson, GA. & Takane, Y. (1989). *Statistical Analysis in Psychology and Education*. New York: McGraw-Hill International Editions, Sixth Edition.
- Fitts, W.H. 2014. *Tennessee Self Concept Scale. USA: Western Psychological Services*. <http://www4.parinc.com/WebUploads/samplerpts/tscs2.pdf> (Senin, 7 Juli 2014)
- Gunarsa,S.D., & Gunarsa,Y.S.D. (2002). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*.Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia.
- Hurlock, Elizabeth B. (1999). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan.*(Edisi Kelima). Jakarta : Erlangga.
- Hurlock, E.B. 1978. *Perkembangan Anak* Jilid Dua Edisi Keenam. Alih Bahasa: Tjandrasa, M.M. Jakarta: Penerbit Erlangga
- King, L. A. 2010. *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika
- Schneider, A. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Hoolt, Rinehart and Winston. Sandy@ <http://sandyajizah.blogspot.com/2013/01/penyesuaian-sosial.html>. (Sabtu, 1 November 2014)
- Suryabrata, S. 2000. *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*. Edisi Pertama. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Andi Offset.
- Warren, W.L. 1996. *The Tennessee Self-Concept Scale: Second Edition*. California: Western Psychological Services <http://www4.parinc.com/WebUploads/samplerpts/tscs2.pdf> (Senin, 7 Juli 2014)

- Widyawati, N. 1997. Hubungan antara Konsep Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres pada Guru Sekolah Dasar di Kelurahan Ungaran. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata, Semarang. Tidak diterbitkan,
- Estiningtyas, H. 1997. Penyesuaian Diri Remaja ditinjau dari Harga Diri dan Status Sosial Ekonomi Orang Tua. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang. Tidak diterbitkan.
- King, L. A. 2010. *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Maslihah, S. 2011. Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMP Islam Terpadu Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia. Vol. 10. No. 2 (103-114)
- Fitts, W.H. 2014. *Tennessee Self Concept Scale*. USA: Western Psychological Services. <http://www4.parinc.com/WebUploads/samplerpts/tscs2.pdf>

LAMPIRAN

1. SKALA KONSEP DIRI

Nama :

Tempat, tanggal lahir :

Jenis Kelamin :

Anda dimohon mengisi skala dibawah ini, bila:

1 = Sangat Sesuai (SS)

2 = Sesuai (S)

3 = Kurang Sesuai (KS)

4 = Tidak Sesuai (TS)

Dengan memberi tanda (X) pada nomor jawaban yang sesuai dengan keadaan diri Anda.

Selamat mengisi dengan jujur.

No.	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS
		1	2	3	4
1.	Saya sabar dalam menghadapi suatu masalah				
2.	Saya merasa malu dengan diri saya sekarang				
3.	Aktivitas sehari-hari saya tidak terganggu walaupun saya sedang sakit				
4.	Saya merasa cemas dengan penampilan saya				
5.	Saya tertarik untuk mengikuti aktivitas olahraga				
6.	Saya cenderung cuek dengan orang-orang di sekitarku				
7.	Saya merasa dapat diandalkan oleh teman-teman saya				
8.	Saya merasa kurang semangat bila mengikuti acara atau pertemuan warga di sekitar rumah				
9.	Saya mempunyai keluarga yang selalu membantu saya bila sedang mengalami kesulitan				
10.	saya merasa kurang mampu mengendalikan emosi bila ada masalah				
11.	Saya merasa bangga dengan kemampuan yang saya miliki				
12.	Saya lebih suka beristirahat di rumah bila sedang sakit				
13.	Saya berpenampilan rapi bila sedang sekolah atau beraktivitas				
14.	Saya tidak tertarik untuk mengikuti aktivitas olahraga di luar jam sekolah				
15.	Saya orang yang ramah dan suka menyapa orang di sekitarku				
16.	Saya merasa kurang dipercaya oleh teman-teman saya				

17.	Saya senang mengikuti kegiatan di sekitar lingkungan tempat tinggal				
18.	Saya suka menghadapi masalah saya sendiri tanpa meminta bantuan anggota keluarga saya				
19.	Saya senang dan bahagia dengan kehidupan saya sekarang				
20.	Saya hanya diam bila ada yang berkata buruk tentang saya				
21.	Saya merasa percaya diri bila berbicara dengan orang lain				
22.	saya merasa terlalu kurus atau terlalu gemuk				
23.	Saya menjaga menjaga pola makan saya				
24.	Saya merasa capek dan mudah lelah dalam menjalani rutinitas hidup				
25.	Saya suka mengobrol atau sekedar berkumpul bersama teman-teman				
26.	Pendapat saya kurang didengarkan oleh tetangga-tetangga saya				
27.	Interaksi dalam keluarga penting dalam hidup saya				
28.	saya merasa sedih dengan kondisi saya sekarang				
29.	Saya marah bila ada yang menjelek-jelekan saya				
30.	Saya merasa minder bila berhadapan dengan orang lain				
31.	Saya merasa bentuk badan saya ideal				
32.	Saya makan apapun yang saya suka dan enak				
33.	Saya bersemangat dalam sekolah dan menjalani rutinitas hidup				
34.	Bila senggang saya memilih menghabiskan waktu di rumah saja				
35.	Orang-orang suka meminta petunjuk dan nasihat dari saya				
36.	Saya lebih mengutamakan teman-teman daripada keluarga				

2. SKALA PENYESUAIAN DIRI

No.	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS
		1	2	3	4
1.	Dalam menghadapi masalah, saya menyelesaikannya secara rasional				
2.	Saya benci pada keadaan saya saat ini				
3.	Saya mudah diajak bicara di dalam pergaulan				
4.	Saya lebih baik menyendiri karena telah memahami kekurangan saya				
5.	Saya selalu mendiskusikan dengan orang lain setiap ada masalah				
6.	Bersikap sombong di depan orang-orang yang kurang mampu adalah hal biasa bagi saya				
7.	Saya akan berbicara terus terang kepada orangtua bila saya ada masalah dengan teman-teman				
8.	Kalau perlu tindakan kekerasan harus diambil untuk menyelesaikan suatu perselisihan				
9.	Saya mengenali diri saya dengan baik				
10.	Saya tidak suka bergaul dengan orang lain				
11.	Saya menerima apa adanya apa yang selama ini telah diberikan oleh orangtua				
12.	Mengakui kesalahan merupakan suatu perbuatan yang merugikan bagi saya				
13.	Bila pendapat teman berbeda dengan pendapat saya, maka saya akan menghormatinya				
14.	Masalah pribadi tidak perlu diceritakan kepada orang lain, meskipun pada teman dekat atau keluarga				
15.	Saya lebih tahu akan potensi saya saat ini				
16.	Saya lebih suka menyendiri daripada harus bergabung dengan orang lain				
17.	Meskipun keadaan rumah hanya seadanya, saya tidak menuntut macam-macam kepada orangtua				
18.	Saya cenderung bertindak tanpa berpikir panjang terlebih dahulu				
19.	Bersikap tidak peduli terhadap lingkungan itu bukan sifat saya				
20.	Lebih baik berteman dengan orang-orang yang baik dengan saya				
21.	Saya tidak bisa begitu saja membenci orang lain tanpa alasan yang jelas				
22.	Menurut saya bergaul dengan orang lain itu sulit				
23.	Saya malu bergaul dengan mereka yang lebih kaya daripada saya				
24.	Bila siap bertanggungjawab bila saya melakukan suatu				

	kesalahan				
25.	Saya tidak memperdulikan teman-teman yang membutuhkan bantuan saya meskipun saya banyak waktu luang				
26.	Bila saya menghadapi suatu konflik, saya berharap dapat menyelesaikannya dengan baik				
27.	Saya akan menjawab suatu pertanyaan dengan nada yang keras yang sifatnya memojokkan saya				
28.	Saya mampu membedakan antara pergaulan yang baik maupun yang tidak baik				
29.	Saya mampu beradaptasi apabila dihadapkan pada lingkungan baru				
30.	Saya akan minta maaf apabila ada perkataan yang menyakiti hati teman-teman saya				
31.	Saya tidak peduli dengan kegiatan yang sedang diadakan di lingkungan sekitar saya				
32.	Saya mempunyai sifat suka menolong untuk kebaikan orang lain				
33.	Kesabaran bagi saya merupakan suatu hal yang menyakitkan hati				
34.	Saya merasa dapat diandalkan oleh orang lain				
35.	Menyelesaikan tugas dengan kerjasama adalah baik dan meringankan				
36.	Saya merasa sulit untuk menerima kehadiran orang lain				
37.	Dalam hati saya menganggap bahwa bergaul dengan orang lain itu mudah				
38.	Bila beban terlalu berat maka saya akan melupakan persoalan itu dengan mabuk-mabukan				
39.	Saya senang membunyikan suara musik keras-keras pada malam hari, walaupun itu mengganggu orang-orang disekitar saya				

3.A. DATA KONSEP DIRI PRE TEST

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	4	4	2	4	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3
2.	2	4	1	4	3	3	2	1	4	3	4	4	2	3	3	4
3.	3	4	2	4	4	2	4	2	4	3	4	4	3	3	4	3
4.	3	3	1	4	4	3	4	3	4	1	4	3	4	4	4	3
5.	4	4	1	3	3	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	3
6.	4	4	2	4	4	4	2	1	4	1	4	2	4	4	4	3
7.	3	3	3	3	4	3	3	2	4	2	2	3	2	3	3	2
8.	3	1	1	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	2	4
9.	3	2	2	2	4	3	1	3	4	2	3	2	3	3	1	3
10.	3	4	2	4	3	4	2	3	4	3	1	2	3	3	3	3
11.	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3
12.	4	1	4	2	4	1	4	1	4	1	3	3	4	1	3	1

NO	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1.	4	1	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	2	4
2.	2	1	3	4	3	4	1	4	3	4	4	4	1	4	1	4
3.	3	2	4	1	3	3	3	2	2	3	4	3	4	4	3	2
4.	3	2	4	2	2	2	2	2	3	4	4	2	3	2	2	1
5.	4	1	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	1
6.	1	2	2	1	4	1	1	1	4	4	4	4	1	4	4	4
7.	3	1	2	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	3	1	4
8.	4	3	4	4	3	4	4	2	4	1	4	4	4	1	3	4
9.	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	4
10.	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	1	3
11.	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2	2
12.	4	4	4	1	4	2	4	1	4	2	4	1	1	1	4	3

NO	33	34	35	36	TOT
1.	4	1	2	1	119
2.	2	1	1	1	99
3.	3	2	3	2	109
4.	3	2	2	2	101
5.	2	1	1	4	115
6.	4	4	1	1	103
7.	3	3	2	1	98
8.	4	2	3	4	118
9.	4	1	3	1	93
10.	4	3	2	1	100
11.	3	3	2	2	100
12.	4	1	4	4	98

3.B. DATA KONSEP DIRI POST TEST

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4
2.	2	4	2	4	4	3	2	4	4	3	4	4	3	3	3	4
3.	4	4	1	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3
4.	3	3	2	2	4	3	4	3	4	1	4	4	4	4	4	3
5.	3	4	1	3	3	3	1	2	2	4	3	4	2	1	3	4
6.	4	4	2	4	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3
7.	2	3	3	4	4	4	3	2	4	2	2	3	4	4	4	4
8.	4	1	2	2	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3
9.	3	2	2	3	4	3	3	4	2	2	1	3	4	3	2	2
10.	4	3	2	3	3	3	1	3	4	3	1	2	3	4	3	3
11.	2	3	2	4	3	4	3	3	3	3	1	4	4	3	3	3
12.	4	1	4	2	4	4	4	1	4	3	3	4	4	2	2	1

NO	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1.	4	1	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	1	4	2	4
2.	1	1	3	3	2	4	1	4	3	4	4	4	1	4	1	4
3.	3	2	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	3	2	2	4
4.	4	2	4	3	3	2	2	2	3	3	4	3	2	3	2	3
5.	3	1	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	1	4
6.	4	3	4	3	4	1	1	2	4	3	4	4	4	4	4	2
7.	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	1	3	1	4
8.	4	4	3	3	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	2	4
9.	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	2	2
10.	4	2	3	2	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	1	4
11.	2	1	4	3	2	1	2	2	3	3	4	3	2	3	2	3
12.	4	4	4	1	3	2	4	2	4	1	2	1	1	2	2	3

NO	33	34	35	36	TOT
1.	4	4	2	1	123
2.	2	1	1	1	102
3.	4	1	3	3	117
4.	3	2	2	2	106
5.	4	2	4	1	106
6.	4	2	2	4	117
7.	3	2	2	1	108
8.	4	3	3	4	118
9.	3	2	3	1	98
10.	3	4	1	2	105
11.	3	3	3	1	98
12.	4	1	4	4	100

4A. DATA PENYESUAIAN DIRI PRE TEST

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1.	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	3	1	4	4	1
2.	2	4	3	4	3	4	2	3	2	4	4	4	3	2	4	4	4	1	2
3.	3	4	4	1	3	4	3	4	4	4	4	2	4	3	3	1	4	3	3
4.	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	1	2	1
5.	1	4	2	1	2	2	1	3	3	4	3	3	2	4	3	4	2	4	1
6.	3	4	2	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	2	2
7.	3	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3	2	4
8.	3	3	3	2	4	4	4	2	3	3	4	4	3	2	3	4	2	2	3
9.	3	1	3	3	1	2	3	3	4	3	4	2	4	2	4	2	3	3	4
10.	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	2	1
11.	2	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	3	2	3	4	3	4
12.	4	2	2	4	4	2	4	1	3	3	4	3	4	1	1	1	3	3	4

NO	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
1.	2	1	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4
2.	2	4	2	4	2	4	4	3	3	3	4	4	3	4	2	4	4	2
3.	2	4	4	4	2	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	4	3	3
4.	3	4	4	3	1	4	3	3	3	4	4	4	4	2	3	4	3	3
5.	1	1	3	4	1	1	4	4	2	3	3	4	3	2	1	3	2	3
6.	1	4	4	4	1	1	4	4	4	3	4	2	4	3	2	3	4	4
7.	4	3	4	3	2	3	3	4	2	2	4	4	4	3	3	4	3	4
8.	1	3	3	3	2	4	3	4	4	3	2	3	3	1	3	3	3	4
9.	2	4	2	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	2	2
10.	2	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4
11.	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4
12.	1	3	2	3	4	1	2	2	2	4	4	1	3	2	2	1	3	3

NO	38	39	TOT
1.	4	1	127
2.	4	4	125
3.	4	4	127
4.	4	4	130
5.	4	4	102
6.	4	1	121
7.	4	2	128
8.	4	4	118
9.	4	4	112
10.	4	4	131
11.	4	3	136
12.	4	4	104

4B. DATA PENYESUAIAN DIRI POST TEST

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	3	3	4	4	4
2.	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3
3.	3	4	4	2	2	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3
4.	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	2
5.	1	4	2	3	4	3	1	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4
6.	4	4	4	3	4	4	4	1	4	2	4	4	4	4	4	1	4	1
7.	2	4	4	4	3	3	2	4	3	4	3	2	2	4	3	4	4	2
8.	3	3	4	1	2	4	4	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4
9.	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1
10.	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	2
11.	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	4	4	3	3	2	4	4	3
12.	4	2	4	1	3	4	4	2	3	2	4	2	4	1	2	1	4	2

NO	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
1.	1	1	1	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4
2.	2	2	4	2	4	3	4	4	2	3	3	4	2	3	3	2	4	3
3.	3	2	3	3	4	1	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3
4.	3	3	4	4	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	3
5.	1	3	4	4	4	3	4	2	3	1	4	1	1	4	4	3	4	4
6.	3	3	4	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4
7.	2	3	2	4	3	2	2	4	3	4	4	4	1	4	3	2	4	3
8.	4	1	1	4	3	2	1	4	4	4	3	1	3	4	2	4	4	4
9.	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2
10.	1	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4
11.	4	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3
12.	4	2	3	1	1	1	1	4	1	4	3	4	2	4	2	2	4	1

NO	37	38	39	TOT
1.	4	4	1	131
2.	2	4	3	129
3.	3	4	2	122
4.	3	4	4	128
5.	4	4	4	125
6.	4	4	3	134
7.	3	4	2	120
8.	2	4	4	123
9.	2	4	4	104
10.	3	4	4	121
11.	3	4	4	123
12.	4	4	3	104

TOT KONDIR PRE	TOT KONDIR POST	TOT PENDIR PRE	TOT PENDIR POST
119	123	127	131
99	102	125	129
109	117	127	122
101	106	130	128
115	106	102	125
103	117	121	134
98	108	128	120
118	118	118	123
93	98	112	104
100	105	131	121
100	98	136	123
98	100	104	104

5. ANALISIS DATA

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
konsep diri pre test	104,42	8,660	12
konsep diri post test	108,17	8,548	12
penyesuaian diri pre test	121,75	10,771	12
penyesuaian diri post test	122,00	9,410	12

Correlations

			konsep diri pre test	konsep diri post test	penyesuaian diri pre test	penyesuaian diri post test
Spearman's rho	konsep diri pre test	Correlation Coefficient	1,000	,781**	-,032	,641*
		Sig. (1-tailed)	.	,001	,461	,012
		N	12	12	12	12
	konsep diri post test	Correlation Coefficient	,781**	1,000	-,023	,487
		Sig. (1-tailed)	,001	.	,472	,054
		N	12	12	12	12
	penyesuaian diri pre test	Correlation Coefficient	-,032	-,023	1,000	,095
		Sig. (1-tailed)	,461	,472	.	,385
		N	12	12	12	12
	penyesuaian diri post test	Correlation Coefficient	,641*	,487	,095	1,000
		Sig. (1-tailed)	,012	,054	,385	.
		N	12	12	12	12

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
konsep diri pre test	12	104,42	8,660	93	119
penyesuaian diri pre test	12	121,75	10,771	102	136
konsep diri post test	12	108,17	8,548	98	123
penyesuaian diri post test	12	122,00	9,410	104	134

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
konsep diri post test - konsep diri pre test	Negative Ranks	2 ^a	5,25	10,50
	Positive Ranks	9 ^b	6,17	55,50
	Ties	1 ^c		
	Total	12		
penyesuaian diri post test - penyesuaian diri pre test	Negative Ranks	6 ^d	6,00	36,00
	Positive Ranks	5 ^e	6,00	30,00
	Ties	1 ^f		
	Total	12		

- a. konsep diri post test < konsep diri pre test
 b. konsep diri post test > konsep diri pre test
 c. konsep diri post test = konsep diri pre test
 d. penyesuaian diri post test < penyesuaian diri pre test
 e. penyesuaian diri post test > penyesuaian diri pre test
 f. penyesuaian diri post test = penyesuaian diri pre test

Test Statistics^a

	konsep diri post test - konsep diri pre test	penyesuaian diri post test - penyesuaian diri pre test
Z	-2,005 ^b	-,267 ^c
Asymp. Sig. (2-tailed)	,045	,789

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
 b. Based on negative ranks.
 c. Based on positive ranks.

