

HUBUNGAN ANTARA KOMUNIKASI INTERPERSONAL DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA REMAJA

Marta Ratih Kusumaningsih

Psikologi, FIP, Unesa, martaratih@yahoo.com

Olievia Prabandini Mulyana

Psikologi, FIP, Unesa, olimulya@gmail.com

Abstrak

Selama masa perkembangan, remaja selalu mengalami perubahan lingkungan yang menuntut mereka untuk dapat menyesuaikan diri. Latar belakang penelitian ini adalah adanya masalah penyesuaian diri yang sering terjadi di kalangan siswa remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara komunikasi interpersonal dengan penyesuaian diri pada siswa remaja. Variabel yang dikaji pada penelitian ini adalah variabel komunikasi interpersonal sebagai variabel bebas dan variabel penyesuaian diri sebagai variabel terikat. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan subjek penelitian berjumlah 139 siswa kelas VII SMP Negeri 6 Madiun dari jumlah populasi sebanyak 230 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik ordinal sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala komunikasi interpersonal dan skala penyesuaian diri. Skala disusun menggunakan pemodelan skala likert. Peneliti dalam penelitian ini menggunakan taraf kesalahan 5 % dan metode analisis data menggunakan korelasi *product moment* untuk menguji hubungan antara dua variabel, yaitu komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,436 ($r = 0,436$) dengan taraf signifikansi 0,000 ($p = 0,000$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara komunikasi interpersonal dengan penyesuaian diri. Semakin tinggi komunikasi interpersonal siswa remaja, maka semakin baik penyesuaian dirinya, begitu pula sebaliknya.

Kata Kunci: Komunikasi Interpersonal, Penyesuaian Diri, Siswa Remaja

Abstract

During the developmental period, adolescence often changes their environments that make them to be able to adjust. The background of study is self-adjustment problem that often occurs among adolescent students. The purpose of this study was to determine the relationship between interpersonal communication and self adjustment in adolescent students. The variables examined in this study are interpersonal communication as the independent variable and self adjustment as the dependent variable. This study used quantitative research methods. The one hundred and thirty-nine students of class VII from the total population of 230 students were recruited as participants using ordinal random sampling technique. Data collected using the interpersonal communication and the self adjustment scales and analysed using product moment. The researcher of this study used a 5% error level in the analysis. The result of data analysis showed a correlation coefficient value of 0.436 ($r = 0.436$) with a significance level of 0.000 ($p=0.000$). This result indicated that there is a relationship between interpersonal communication and self-adjustment among adolescent students. Thus, the higher interpersonal communications adolescent students have, the more likely they would be better in self-adjustment, and vice versa.

Keywords: *Interpersonal Communication, Self-Adjustment, Adolescent Students*

PENDAHULUAN

Setiap individu akan mengalami tahapan perkembangan dan salah satunya adalah masa remaja yaitu periode transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa. Individu yang memasuki masa remaja akan mengalami perubahan-perubahan, baik dari sisi biologis, kognitif, maupun sosio-emosional. Saat memasuki masa remaja, individu mengalami proses untuk menemukan tempat dalam masyarakat yang biasa dikenal dengan proses pencarian identitas.

Remaja sebagai makhluk sosial selalu berinteraksi dengan orang lain dan sepanjang hidupnya diharuskan untuk dapat menyesuaikan diri karena situasi kehidupan selalu mengalami perubahan. Satmoko (Ghufro dan Risnawita, 2010) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai interaksi seseorang yang secara kontinyu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan dunianya. Desmita (2010) menjelaskan bahwa penyesuaian diri terjadi setiap individu dihadapkan pada kondisi-kondisi lingkungan baru yang membutuhkan suatu respon.

Perubahan lingkungan terkadang membuat beberapa remaja mengalami masalah dengan penyesuaian diri. Begitu pula dengan siswa berada pada lingkungan sekolah baru yang memiliki karakteristik berbeda dengan lingkungan yang ditemui sebelumnya. Ketika berada di sekolah, siswa harus memahami dan menerapkan segala peraturan yang berlaku di sekolah. Ia akan bertemu dengan teman, guru, dan lingkungan baru yang membuat remaja, dalam hal ini adalah siswa, harus mampu menyesuaikan diri agar dapat menyelesaikan pendidikannya.

Tidak sedikit siswa yang mengalami kesulitan untuk bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan baru tersebut. Siswa yang mengalami penyesuaian diri buruk tersebut akan mengakibatkan munculnya permasalahan lain. Berbagai kesulitan siswa dalam melakukan penyesuaian diri disekolah ditampilkan dalam bentuk perilaku, seperti rendah diri, berkelahi, melanggar tertib sekolah, menentang guru, tidak melaksanakan tugas sekolah, membolos, terlambat datang ke sekolah, dan lain-lain.

Schneider (Ali dan Asrori, 2008) menyebutkan bahwa proses penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor-faktor, yaitu 1) kondisi fisik; 2) kepribadian; 3) proses belajar; 4) lingkungan; dan 5) agama & budaya. Sementara itu, karakteristik penyesuaian diri yang baik menurut Desmita (2010) dapat dilihat dari empat aspek kepribadian yang meliputi: 1) kematangan emosional; 2) kematangan intelektual; 3) kematangan sosial; dan 4) tanggungjawab.

Permasalahan siswa yang berkaitan dengan penyesuaian diri terjadi di berbagai sekolah, diantaranya di SMP Gajah Mada Medan. Hal ini terlihat dari nilai rapor semester satu siswa kelas VII yang kurang memuaskan. Hal ini dikarenakan siswa mengalami kesulitan untuk membagi waktu belajar, adanya pertentangan antara belajar dengan kegiatan ekstra kurikuler (Safura dan Supriyantini, 2006). Beberapa siswa di SMP Putri Ma'had Al-Ittihad Al-Islami Camplong Sampang Madura juga memiliki penyesuaian diri yang rendah karena berada pada lingkungan pesantren yang memiliki karakteristik berbeda dengan lingkungan siswa sebelumnya (Sunahwa dan Warsito, 2004).

Salah satu SMP yang sebagian siswanya mengalami masalah dengan penyesuaian diri adalah SMP Negeri 6 Madiun. Berdasarkan wawancara dengan guru BK dan siswa SMP Negeri 6 Madiun, diperoleh hasil bahwa permasalahan umum yang terjadi pada siswa adalah masalah yang berkaitan dengan proses penyesuaian diri. Beberapa perilaku siswa yang menunjukkan kesulitan untuk menyesuaikan diri antara lain, siswa yang cenderung diam dan sering merasa minder hampir dalam kesehariannya di sekolah, siswa yang datang terlambat, siswa yang tidak mengikuti pelajaran, dan siswa yang membolos sekolah karena merasa tidak nyaman dengan lingkungan. Selain itu, ada pula siswa yang cenderung memilih untuk menjauh dari teman-temannya karena tidak percaya diri dan merasa tidak pantas untuk dekat dengan teman-teman yang dianggap lebih baik daripada dirinya, siswa yang memilih untuk menutup diri karena ia memiliki masalah yang berhubungan dengan kondisi fisik.

Permasalahan-permasalahan siswa tersebut, berdasarkan wawancara dengan guru BK dan beberapa siswa SMP Negeri 6 Madiun dilatarbelakangi oleh adanya perasaan tidak nyaman, kurangnya motivasi untuk sekolah, permasalahan pribadi siswa mengenai kondisi fisik dan kurangnya rasa percaya diri. Sementara itu, faktor lain yang dimungkinkan menjadi penyebab dari munculnya masalah yang berkaitan dengan penyesuaian diri tersebut adalah rendahnya kemampuan siswa dalam berkomunikasi dengan orang lain.

Komunikasi interpersonal merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari seluruh aktivitas manusia. Daryanto (2011) mendefinisikan komunikasi interpersonal sebagai komunikasi yang terjadi antara dua orang atau lebih yang dapat berlangsung secara tatap muka atau menggunakan media dan pesan disampaikan dan diterima secara simultan dan spontan.

Sementara itu, DeVito (2011) mendefinisikan komunikasi interpersonal sebagai interaksi antara dua orang atau sekelompok kecil orang dengan beberapa efek

dan umpan balik segera. Suranto (2011) mengemukakan bahwa manusia berkomunikasi karena memiliki keinginan untuk saling berbicara, tukar menukar gagasan, berbagi pengalaman, ingin menciptakan hubungan baru, serta bekerja sama dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan. Keinginan tersebut dapat terpenuhi melalui interaksi dengan orang lain dengan komunikasi.

Bagi sebagian siswa, komunikasi interpersonal dapat dijadikan sarana untuk memulai hubungan pertemanan dengan siswa lainnya, mengenal guru yang akan membantu mereka dalam belajar, dan lebih mengenal situasi dan kondisi dari lingkungan sekolah.

Rakhmat (2008) mengemukakan bahwa komunikasi dapat membantu pertumbuhan manusia dan komunikasi amat erat kaitannya dengan perilaku manusia. Kemampuan komunikasi yang baik sangat ditekankan untuk menciptakan hubungan yang baik antara individu dengan orang lain maupun lingkungan. Hal ini sesuai dengan tujuan komunikasi interpersonal yang disebutkan Suranto (2011) antara lain: 1) mengungkapkan perhatian pada orang lain; 2) menemukan diri sendiri; 3) menemukan dunia luar; 4) membangun dan memelihara hubungan sosial; 5) mempengaruhi sikap dan tingkah laku; dan 6) mencari kesenangan atau sekedar menghabiskan waktu.

Kaitan antara penyesuaian diri dan kemampuan komunikasi interpersonal terlihat dari adanya siswa yang kesulitan dan tidak berani untuk mengutarakan alasan ketika terlambat datang kepada guru piket; siswa yang minder dan memilih diam ketika berhadapan dengan teman baru yang dianggapnya lebih baik dari dirinya; tidak bertanya apabila ada tugas sehingga tidak mengerjakan. Apabila hal ini berlangsung secara terus-menerus akan mempengaruhi proses pembelajaran siswa di sekolah.

Seseorang dalam melakukan komunikasi interpersonal diharapkan dapat membentuk hubungan dengan orang lain. Siswa melakukan komunikasi interpersonal, dimungkinkan dapat membina hubungan baik dengan teman dan guru serta memperoleh informasi baru yang belum ia ketahui sebelumnya. Siswa yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal baik akan memiliki banyak teman dan merasa nyaman ketika berada di lingkungan baru serta mampu menyelesaikan tugas yang dihadapkan pada dirinya.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Sugiyono (2011) menjelaskan bahwa penelitian dengan metode kuantitatif merupakan metode yang ilmiah karena

memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/ empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis. Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional, yaitu penelitian yang menyelidiki ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau beberapa variabel (Arikunto, 2009).

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* dari Pearson untuk menguji hubungan antara dua variabel penelitian.

Guna mempermudah dalam menganalisis data, peneliti menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) ver 16.0 for Windows.

Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2011) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 6 Madiun yang berjumlah 230 siswa.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2011). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik random ordinal atau acak beraturan (Arikunto, 2009). Penentuan jumlah sampel selanjutnya disesuaikan menggunakan tabel dari Isaac dan Michael dengan menggunakan taraf kesalahan 5 % sehingga jumlah sampel yang dibutuhkan untuk populasi berjumlah 230 siswa adalah 139 siswa.

Variabel Penelitian

Variabel-variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah komunikasi interpersonal

2. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri.

Definisi Operasional

1. Komunikasi interpersonal, yang dimaksudkan adalah interaksi yang terjadi antara dua orang melalui proses dialogis dan setiap pihak mampu menangkap reaksi orang lain. Pengukurannya dilakukan dengan menggunakan skala komunikasi interpersonal yang disusun berdasarkan karakteristik dari Devito (2011) yaitu, keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Semakin tinggi skor total

skala komunikasi interpersonal, maka akan semakin tinggi kemampuan komunikasi interpersonal

2. Penyesuaian diri, yang dimaksudkan adalah kemampuan seseorang untuk merespon dan bertindak secara cepat terhadap kebutuhan diri, membangun hubungan sosial, dan mengatasi hambatan yang muncul agar terbentuk hubungan selaras antara diri, orang lain, dan lingkungan. Pengukurannya dilakukan dengan menggunakan skala penyesuaian diri yang disusun berdasarkan aspek kepribadian dari Desmita (2010) yaitu, kematangan emosi, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab. Semakin tinggi skor total skala penyesuaian diri, maka akan semakin tinggi kemampuan penyesuaian diri.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologis dengan menggunakan pemodelan skala *likert*. Skala tersebut digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi siswa terhadap variabel-variabel yang akan diteliti.

Pemodelan skala *likert* dalam penelitian ini menggunakan empat alternatif pilihan jawaban, yaitu; (1) sangat sesuai, (2) sesuai, (3) tidak sesuai, (4) sangat tidak sesuai. Penelitian ini menggunakan empat alternatif jawaban dikarenakan adanya asumsi bahwa apabila disediakan lima alternatif jawaban (terdapat jawaban tengah) maka responden akan memiliki kecenderungan untuk memilih jawaban tengah, sehingga data mengenai perbedaan diantara responden menjadi kurang informatif (Azwar, 2011).

Tabel 1. Ketentuan Penilaian Aitem Skala

Aitem Favorable	Skor	Aitem Unfavorable	Skor
Alternatif Jawaban		Alternatif Jawaban	
Sangat sesuai	4	Sangat sesuai	1
Sesuai	3	Sesuai	2
Tidak sesuai	2	Tidak sesuai	3
Sangat tidak sesuai	1	Sangat tidak sesuai	4

- a. Skala komunikasi interpersonal
Skala komunikasi interpersonal digunakan untuk mengukur komunikasi interpersonal siswa yang merujuk pada karakteristik dari Devito (2011) yang meliputi keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan.

- b. Skala penyesuaian diri
Skala penyesuaian diri digunakan untuk mengukur tingkat penyesuaian diri siswa dan merujuk pada aspek kepribadian dari Desmita (2010) yang meliputi kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif yang menggunakan statistik parametrik sebelum dilakukan tahap uji hipotesis maka sebelumnya perlu melakukan uji asumsi terlebih dahulu.

- a. Uji Asumsi
 1. Uji normalitas
Normalitas data penelitian diuji menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* yang dihitung dengan menggunakan bantuan SPSS 16.0 for windows. Sugiyono (2011) mengatakan bahwa data berdistribusi yang normal, jika nilai signifikansi atau nilai probabilitasnya lebih dari 0,05.
 2. Uji linieritas
Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 16.0 for windows dengan perangkat *Test for Linearity*. Suatu variabel memiliki hubungan yang linier dengan variabel lainnya jika nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05 (Wibowo, 2012).
- b. Uji Hipotesis
Data yang diperoleh dalam penelitian akan dianalisis menggunakan uji statistik korelasi *product moment* dari Pearson dengan menggunakan bantuan SPSS 16.0 for windows. Analisis *product moment* digunakan untuk mengukur keeratan suatu hubungan yang dinyatakan dengan besaran nilai korelasi (r) yang nilainya berada dalam rentang -1 sampai dengan 1 (Wibowo, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala Penelitian

Adapun hasil uji validitas yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil sebagai berikut:

- a. Validitas skala komunikasi interpersonal
Perhitungan dari uji validitas skala komunikasi interpersonal memberikan hasil bahwa terdapat 27 aitem pernyataan yang gugur dari 72 aitem pernyataan yang ada, sehingga didapatkan pernyataan yang valid sebanyak 45 aitem.
Adapun aitem pernyataan yang valid pada skala komunikasi interpersonal adalah aitem pernyataan dengan nomor 1, 2, 5, 6,7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 24, 25, 27, 28, 30, 34, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 50, 52, 53, 54, 55, 57,

59, 61, 62, 63, 66, 67, 69, dan 71. Aitem pernyataan yang tidak valid tidak lagi digunakan dalam penelitian ini karena aitem pernyataan yang valid sudah dianggap mewakili setiap indikator yang akan diukur.

b. Validitas skala penyesuaian diri

Perhitungan dari uji validitas skala penyesuaian diri memberikan hasil bahwa terdapat 28 aitem pernyataan yang gugur dari 64 pernyataan yang ada sehingga aitem pernyataan yang valid berjumlah 36 aitem.

Aitem-aitem pernyataan yang valid pada skala penyesuaian diri adalah aitem pernyataan dengan nomor 2, 3, 5, 9, 11, 14, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 42, 44, 45, 47, 50, 51, 52, 53, 55, 57, 59, dan 61. Aitem pernyataan yang tidak valid tidak digunakan kembali dalam penelitian ini karena aitem pernyataan yang valid sudah dianggap mewakili setiap indikator yang akan diukur.

Hasil uji reabilitas untuk skala komunikasi interpersonal dan skala penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Reabilitas

Variabel	Koefisien Alpha Cronbach
Komunikasi Interpersonal	0,934
Penyesuaian Diri	0,910

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai koefisien reabilitas skala komunikasi interpersonal sebesar 0,934 dan skala penyesuaian diri sebesar 0,910. Kedua nilai koefisien tersebut menunjukkan bahwa skala komunikasi interpersonal dan skala penyesuaian diri sangat reliabel.

Hasil Uji Asumsi dan Uji Hipotesis

1. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Sebaran data dapat dikatakan normal apabila nilai signifikansinya lebih dari 0,05 ($p > 0,05$).

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Nilai Signifikansi (p)	Keterangan
Komunikasi Interpersonal	0,601 ($p > 0,05$)	Data Normal
Penyesuaian Diri	0,958 ($p > 0,05$)	Data Normal

b. Uji Linieritas

Wibowo (2012) mengatakan bahwa data menunjukkan pola hubungan yang linier bila memiliki nilai signifikansi *linearity* kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) dan bila data memiliki signifikansi lebih dari 0,05 maka data tersebut dikatakan memiliki hubungan yang tidak linier.

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Nilai Signifikansi Linierity (p)	Keterangan
Penyesuaian Diri*Komunikasi Interpersonal	0,000 ($p < 0,05$)	Linier

2. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson. Hasil analisis korelasi *product moment* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Hasil Korelasi Product Moment

Variabel	r	Sig (p)
Komunikasi Interpersonal dengan Penyesuaian Diri	0,436	0,000($p < 0,05$)

Hasil analisis *product moment* menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $p=0,000$ ($p < 0,05$) dan koefisien korelasinya sebesar $r = 0,436$. Berdasar pada hasil di atas dapat disimpulkan bahwa variabel komunikasi interpersonal memiliki hubungan yang signifikan terhadap penyesuaian diri karena mempunyai nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$).

Pembahasan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan dengan menggunakan korelasi *product moment*, diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri pada siswa SMP Negeri 6 Madiun. Hal ini ditunjukkan dengan taraf signifikansinya, yang mana dikatakan signifikan jika nilai signifikansinya $< 0,05$ dan pada tabel hasil korelasi menunjukkan nilai signifikansinya $p = 0,000$ ($p < 0,05$) koefisiensi korelasinya sebesar ($r = 0,436$). Mengacu pada hasil analisis tersebut, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “Terdapat hubungan antara komunikasi interpersonal dengan penyesuaian diri pada siswa remaja” diterima.

Hasil tersebut sesuai dengan yang dikatakan Hardjana (2003) bahwa komunikasi interpersonal merupakan sarana yang digunakan untuk mengembangkan wawasan, pengetahuan, dan kepribadian. Sementara itu, Desmita (2010) menjelaskan bahwa keberhasilan seseorang dalam menyesuaikan diri dapat dilihat dari kepribadiannya yang mencakup kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab. Artinya, seseorang yang melakukan komunikasi interpersonal dengan orang lain dapat mengembangkan kepribadiannya sehingga ia mampu menyesuaikan diri dengan keadaan di sekitarnya.

Sejalan dengan itu, Hardjana (2003) juga mengungkapkan bahwa komunikasi dapat menjadi alat katarsis untuk melepaskan beban mental dan psikologis sehingga seseorang akan mendapatkan keseimbangan hidupnya kembali. Melalui komunikasi dengan orang lain, setidaknya perasaan cemas, emosional, dan ketegangan yang muncul dapat dikeluarkan. Hal ini senada dengan yang dipaparkan Desmita (2010) mengenai salah satu kriteria penyesuaian diri yaitu kematangan emosional. Kematangan emosional adalah kemampuan seseorang saat dihadapkan pada situasi emosional. Siswa remaja yang berada pada situasi perubahan lingkungan sekolah akan merasakan ketegangan, kecemasan dan konflik-konflik yang menuntut mereka untuk dapat mengatasi masalah tersebut agar bisa menyelesaikan pendidikannya. Siswa yang dapat mengatasi kecemasan, ketegangan, dan konflik-konflik yang muncul dianggap mampu menyesuaikan diri. Melakukan komunikasi dengan orang lain adalah salah satu cara untuk mengatasi kecemasan, ketegangan dan konflik yang muncul.

Suranto (2011) juga menjelaskan bahwa salah satu tujuan dari komunikasi interpersonal adalah mempengaruhi sikap serta tingkah laku sehingga kecemasan, ketegangan, dan konflik yang muncul dalam proses penyesuaian diri dapat segera diatasi dan dihilangkan melalui komunikasi dengan orang lain. Cangara (2007) menegaskan pula bahwa orang yang kurang berkomunikasi akan menimbulkan rasa kurang percaya diri dan depresi dibandingkan dengan orang yang senang berkomunikasi. Rasa kurang percaya diri dapat dijadikan salah satu alasan mengapa siswa mengalami kesulitan saat melakukan penyesuaian diri.

Sementara itu, Ali dan Asrori (2008) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik adalah orang yang mampu menjalin hubungan sosial dengan orang lain. Salah satu kriteria keberhasilan dalam menyesuaikan diri yang disebutkan Desmita (2010) dilihat dari sisi kepribadian adalah kematangan sosial. Kematangan sosial yang dimaksud adalah keterlibatan

dalam partisipasi sosial, kesediaan kerjasama, serta keakraban dalam pergaulan. Hal tersebut sama dengan bagaimana seseorang menjalin dan membina hubungan sosial dengan orang lain.

Seseorang memerlukan komunikasi untuk dapat menciptakan hubungan sosial yang ramah dengan orang lain. Suranto (2011) menegaskan bahwa setiap orang telah menggunakan banyak waktu untuk komunikasi interpersonal guna membangun dan memelihara hubungan sosial dengan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki komunikasi interpersonal baik akan mampu membina hubungan dengan orang lain sehingga ia dapat menyesuaikan diri dengan keadaan maupun lingkungan tempat ia berada.

Sejalan dengan itu, Desmita (2010) juga menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dapat dilihat dari konsep sosiopsikogenik, yaitu faktor iklim lembaga sosial dimana individu terlibat di dalamnya. Bagi siswa yang berada di lingkungan sekolah, faktor sosiopsikogenik yang mempengaruhi penyesuaian dirinya terletak pada hubungan sosial dalam sekolah. Keberhasilan siswa dalam menjalin hubungan sosial akan mempengaruhi penyesuaian dirinya. Sementara itu, untuk membina hubungan sosial, individu memerlukan komunikasi yang merupakan dasar interaksi antarmanusia (Fajar, 2009).

Penelitian yang mendukung adalah penelitian Elias, Noordin dan Mahyuddin (2010) yang menunjukkan bahwa mahasiswa lama memiliki penyesuaian diri lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa baru dilihat dari motivasi berprestasi dan efikasi dirinya. Hasil penelitian Elias, Noordin dan Mahyuddin (2010) menunjukkan penyesuaian diri memiliki hubungan positif dengan motivasi berprestasi ($r = 0,17, p < 0,05$) dan penyesuaian diri memiliki hubungan positif dengan efikasi diri ($r = 0,245, p < 0,01$). Mahasiswa baru yang berada pada lingkungan universitas mendapat pengalaman yang belum ia dapat sebelumnya. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa seseorang yang berada di tempat baru lebih banyak mengalami masalah penyesuaian diri dibandingkan dengan orang yang sudah mengenal tempat tersebut.

Lasswell (Cangara, 2007) menjelaskan salah satu dasar individu melakukan komunikasi adalah untuk dapat beradaptasi dengan lingkungannya agar dapat hidup dalam suasana harmonis. Cangara (2007) juga menyebutkan bahwa individu terdorong untuk melakukan komunikasi dengan orang lain karena adanya kebutuhan untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya dan kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Pembahasan yang sudah dipaparkan, menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal

dibutuhkan oleh setiap individu terlebih lagi ketika berada pada lingkungan yang sebelumnya tidak pernah di datangi. Individu dengan melakukan komunikasi, dapat menjalin hubungan sosial dengan orang lain serta kecemasan, ketegangan, dan konflik dalam diri seperti kurangnya rasa percaya diri akan berkurang sehingga dapat beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya serta mencapai keseimbangan hidup.

PENUTUP

Simpulan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara komunikasi interpersonal dengan penyesuaian diri pada siswa remaja. Hasil analisis statistik *product moment* pada data penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 6 Madiun menunjukkan hubungan antara komunikasi interpersonal dengan penyesuaian diri signifikan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara komunikasi interpersonal dengan penyesuaian diri pada siswa remaja. Tingkat kekuatan hubungannya antara komunikasi interpersonal dengan penyesuaian diri cukup tinggi.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran yang bisa dijadikan bahan pertimbangan bagi yang membutuhkan.

1. Bagi Siswa Remaja
Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara komunikasi interpersonal dengan penyesuaian diri. Bagi siswa remaja, penelitian ini dapat menjadi referensi bahwa penyesuaian diri dibutuhkan ketika berada di lingkungan baru. Agar dapat menyesuaikan diri, salah satu hal yang perlu diperhatikan dan ditingkatkan adalah kemampuan komunikasi interpersonal.
2. Bagi Sekolah
Sekolah diharapkan dapat mengadakan kegiatan-kegiatan yang dapat berupa pelatihan-pelatihan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa karena komunikasi interpersonal mempunyai pengaruh cukup tinggi dalam penyesuaian diri siswa remaja.
3. Bagi Peneliti selanjutnya
Penelitian ini hanya menekankan pada variabel komunikasi interpersonal saja, sehingga tidak semua faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dapat diungkap. Maka diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengungkap variabel lain yang belum

diungkap pada penelitian ini, misalnya, penyesuaian diri yang disebabkan kondisi fisik, atau mengenai perbedaan penyesuaian diri pada anak laki-laki dan anak perempuan. Adanya variasi penelitian ini, diharapkan dapat menambah pengetahuan dibidang psikologi, terutama psikologi pendidikan dan perkembangan.

DAFTAR PUSTAKA

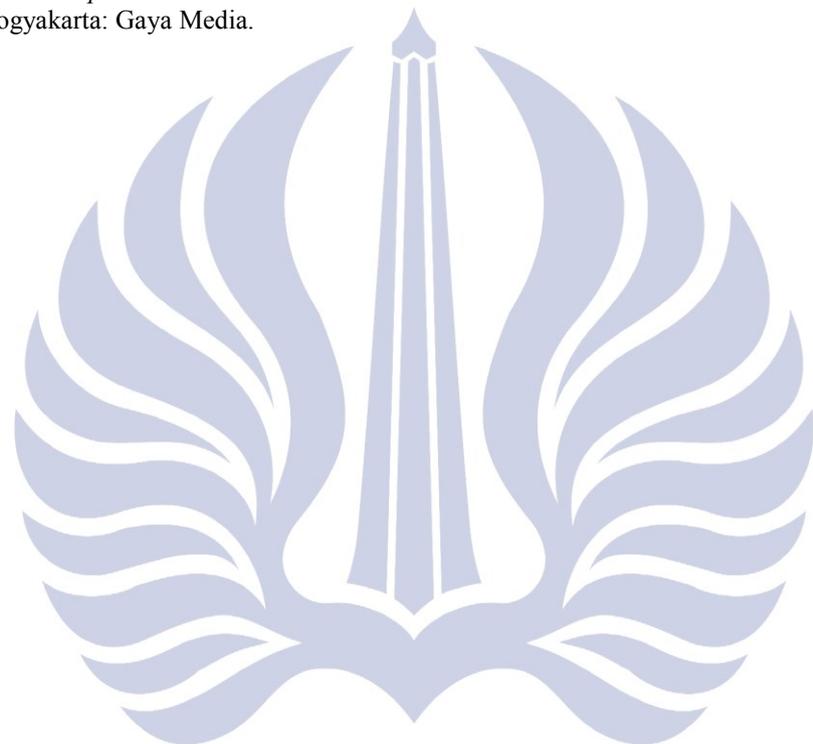
- Ali, Mohammad dan Asrori, Mohammad. 2008. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Anshori, Muslich dan Iswati, Sri. 2009. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2011. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Cangara, Hafied. 2007. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Daryanto. 2011. *Ilmu Komunikasi 1*. Bandung: Satu Nusa.
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Devito, Joseph. 2011. *Komunikasi Antar Manusia*. Tangerang: Kharisma Publishing Group.
- Elias, Habibah., Noordin, Nooreen., dan Mahyuddin, Rahil. 2010. *Achievement Motivation and Self-Efficacy in Relation to Adjustment among University Students*. *Journal of Social Sciences*. Diakses dari <http://thescipub.com/pdf/10.3844/jssp.2010.333.339> pada tanggal 20 Februari 2013.
- Fajar, Marhaeni. 2009. *Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ghufron, Muhammad Nur dan Risnawita, Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hardjana, Agus. 2003. *Komunikasi Intrapersonal dan Interpersonal*. Yogyakarta: Kanisius.
- Rakhmat, Jalaluddin. 2008. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Safura, L dan Supriyanti, S. 2006. Hubungan antara Penyesuaian Diri Anak di Sekolah dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Psikologia*. Volume 2, Nomor 1. Diakses dari <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/15722/1/psi-jun2006-%20%284%29.pdf> pada tanggal 17 Februari 2013.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R dan D*. 2010. Bandung: Alfabeta.

Sunahwa dan Warsito, Hadi. 2004. Penggunaan Strategi Self-Management untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri di Lingkungan Pesantren. *Jurnal PPB Unesa*. Diakses dari <http://ppb.jurnal.unesa.ac.id/bank/jurnal/12>. Artikel Sunahwa dan Hadi Warsito.pdf, Volume 5 No.2 pada tanggal 8 Oktober 2012.

Suranto. 2011. *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Wibowo, Agung Edi. 2012. *Aplikasi Praktis SPSS Dalam Penelitian*. Yogyakarta: Gaya Media.



UNESA

Universitas Negeri Surabaya