
HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DAN MOTIVASI BELAJAR DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA

Suryadi¹, Triyono², Arsida Nur³, Mori Dianto⁴

^{1,2,4}STKIP PGRI Sumatera Barat, ³SD Negeri 016 Binangun Jaya

*Corresponding author, e-mail: Suryadies1@gmail.com

Abstract

Penelitian ini bertujuan: (1) mendeskripsikan penyesuaian diri siswa, (2) mendeskripsikan motivasi belajar siswa, (3) mendeskripsikan prestasi belajar siswa, (4) menguji apakah terdapat hubungan antara penyesuaian diri, motivasi belajar dengan prestasi belajar siswa, (5) implikasi pelayanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan penyesuaian diri, motivasi belajar dan prestasi belajar siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis deskriptif korelasional. Populasi penelitian adalah siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP Padang kelas VII dan VIII tahun ajaran 2014/2015 yang berjumlah 443 orang, sampel sebanyak 210 orang, yang dipilih dengan teknik proportional stratified random sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner untuk penyesuaian diri dan kuesioner motivasi belajar. Data dianalisis dengan statistik deskriptif, regresi sederhana dan regresi ganda. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa (1) penyesuaian diri siswa secara umum berada pada kategori baik, (2) motivasi belajar siswa secara umum berada pada kategori tinggi, (3) prestasi belajar siswa berada pada kategori tinggi, (4) terdapat hubungan penyesuaian diri dengan prestasi belajar siswa, (5) terdapat hubungan motivasi belajar dengan prestasi belajar siswa, (6) terdapat hubungan penyesuaian diri, motivasi belajar dengan prestasi belajar siswa, dan (7) implikasi hasil penelitian dijadikan sebagai masukan untuk membuat program layanan bimbingan dan konseling yang dapat meningkatkan penyesuaian diri, motivasi belajar dan prestasi belajar siswa.

Keywords: Penyesuaian Diri, Motivasi Belajar, Prestasi Belajar

How to Cite: Suryadi, Triyono, Arsida Nur, Mori Dianto. 2020. Hubungan Penyesuaian Diri dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Siswa. *Konselor*, VV (N): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/00245kons2020



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author and UniversitasNegeri Padang.

Introduction

Pendidikan merupakan faktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena melalui pendidikan dapat menciptakan manusia yang berkualitas, sesuai dengan tujuan pendidikan menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yaitu Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Nurkencana (1993:62) menyatakan “prestasi belajar adalah hasil yang dicapai atau diperoleh anak berupa nilai mata pelajaran”. Menurut Merson U (dalam Tu’u,2004:78) faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar adalah (1) kecerdasan, (2) bakat, (3) minat dan perhatian, (4) motif, (5) cara belajar, (6) lingkungan keluarga (7) sekolah.

Sehubungan dengan prestasi belajar beberapa tahun belakangan ini, muncul beberapa fenomena yang memprihatinkan, seperti rendahnya hasil belajar yang diperoleh siswa pada mata pelajaran matematika yang kriteria ketuntasan minimum (KKM) belum tercapai oleh siswa. Hal ini terlihat bahwa dari jumlah siswa kelas VII yaitu 231 orang siswa, masih ada yang nilai matematikanya yang di bawah kriteria ketuntasan minimum yaitu 107 orang siswa dengan persentase 46,32% dan pada kelas VIII yang jumlah siswanya 212 orang siswa, masih ada siswa yang nilai matematikanya di bawah kriteria ketuntasan minimum yaitu 114 orang siswa dengan persentase 53,77%. Menurut Sudjana (1996:17) prestasi belajar adalah kesempurnaan yang dicapai seseorang dalam berpikir, merasa dan berbuat. Prestasi belajar dikatakan sempurna apabila memiliki tiga aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor, sebaliknya dikatakan prestasi kurang memuaskan jika seseorang belum mampu memenuhi target dari kriteria tersebut.

Menurut Fatimah (2006:200) belajar merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam proses penyesuaian diri. Dalam penyesuaian diri, belajar merupakan suatu proses modifikasi tingkah laku sejak fase-fase awal dan berlangsung terus sepanjang hidup. Penyesuaian diri terus berlangsung sepanjang hidup manusia untuk itu perlunya proses belajar dalam diri individu.

Kenyataan di lapangan siswa mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan pola belajar di sekolah lanjutan pertama yaitu, berkenaan dengan pekerjaan rumah yang banyak, pengaturan waktu belajar dan mata pelajaran yang ada, bergaul dengan teman, mereka juga kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan guru-guru, menyesuaikan diri dengan peraturan yang ada dan mencari teman kelompok belajar, menyesuaikan diri dengan teman sebaya, sarana prasarana yang ada dan tata tertib sekolah.

Penyesuaian diri yang kurang bagus diperkuat oleh hasil penelitian Pasmawati (2012:96) yang menemukan 2,89% penyesuaian diri siswa rendah. Hal ini karena kurangnya kemampuan dalam menyelesaikan tugas, kurangnya keinginan untuk belajar mandiri dan kurangnya kemampuan dalam menggunakan sarana dan prasarana yang ada di sekolah.

Motivasi belajar menurut Asrori (2007:183) dapat diartikan sebagai: (1) dorongan yang muncul dari diri seseorang baik secara disadari atau tidak disadari untuk melakukan tindakan dengan tujuan tertentu, (2) usaha-usaha yang dapat membuat seseorang atau sekelompok orang untuk melakukan sesuatu agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Dari dua definisi di atas maka motivasi dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu: (1) motivasi berasal dari dalam diri seseorang yang disebut dengan istilah motivasi intrinsik, (2) motivasi dari luar berupa usaha pembentukan dari orang lain yang sering disebut motivasi ekstrinsik.

Masih ada siswa yang motivasi belajarnya rendah yaitu ada siswa yang bermain-main dalam belajar, malas belajar seperti mengganggu temannya, bercerita pada saat guru menerangkan pelajaran, main Handphone (HP), mencoret-coret bukunya yang tidak ada kaitannya dengan pelajaran dan mencoret-coret meja. Motivasi siswa yang rendah diperkuat oleh hasil penelitian Rahmi (2012:78) motivasi belajar siswa yang berada pada kategori rendah sebesar 15,5%, artinya masih ada siswa yang memiliki motivasi belajar rendah karena perhatian dan keinginan untuk belajar kurang yang dilihat dari rendahnya motivasi siswa untuk mengerjakan pekerjaan rumah dan mengerjakan latihan di sekolah seperti malas belajar, kurang bertanggung jawab dengan pekerjaan rumah yang diberikan guru dan kurang mampu mengatur jadwal belajar.

Dalam mengatasi masalah yang terkait dengan penyesuaian diri, motivasi belajar dan prestasi belajar maka peran guru BK sangat dibutuhkan sehingga dengan adanya guru BK di sekolah permasalahan yang dihadapi siswa dapat terentaskan dengan baik.

Kajian penelitian ini meliputi fenomena yang terdapat pada SMP Pembangunan Laboratorium UNP Padang. Terdapat beberapa permasalahan yaitu prestasi belajar matematika siswa rendah, penyesuaian diri siswa kurang bagus dan motivasi belajar siswa rendah.

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mendeskripsikan: (1) penyesuaian diri siswa, (2) motivasi belajar siswa, (3) tingkat pencapaian prestasi belajar matematika siswa, (4) hubungan penyesuaian diri dengan prestasi belajar matematika siswa, (5) hubungan motivasi belajar siswa dengan prestasi belajar matematika siswa, (6) hubungan penyesuaian diri siswa, motivasi belajar secara bersama-sama dengan prestasi belajar matematika siswa.

Method

Penelitian ini dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan korelasional. Menurut Sugiyono (2007:21) penelitian deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum.

Data ini dianalisis dengan statistik deskriptif, regresi sederhana dan regresi ganda. Penelitian ini akan menjelaskan hubungan penyesuaian diri, motivasi belajar dengan prestasi belajar siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Proportional Stratified Random Sampling*. Menurut Yusuf (2013:161) mengatakan bahwa "*Proportional Stratified Random Sampling* adalah pengambilan sampel dari anggota populasi secara acak dan berstrata secara proporsional".

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 210 siswa yang berasal dari kelas VII dan kelas VIII SMP Pembangunan Laboratorium UNP Padang. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini adalah model Skala Likert.

Result and Discussion

Result

Hasil penelitian yang peneliti peroleh dari hasil deskriptif data penyesuaian diri siswa berada pada kategori baik, hasil deskriptif data motivasi belajar siswa berada pada kategori tinggi dan prestasi belajar juga berada pada kategori tinggi.

1. Pengujian Hipotesis Pertama

Tabel 1. Hasil Analisis Korelasi (X_1) dengan (Y)

Model	R	R Square	Sig.
X_1 Y	0.485	0.235	0.000

2. Pengujian Hipotesis Kedua

Tabel 2. Hasil Analisis Korelasi (X_2) dengan (Y)

Model	R	R Square	Sig.
X_2 Y	0.462	0.213	0.000

Tabel 2 memperlihatkan nilai R sebesar 0.462, yang menunjukkan hubungan motivasi belajar dengan prestasi belajar. Nilai R *Square* sebesar 0.213, berarti 21.3% besarnya hubungan motivasi belajar dengan prestasi belajar, dengan tingkat signifikansi 0.000 lebih kecil dari 0.05. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara motivasi belajar dengan prestasi belajar.

3. Pengujian Hipotesis Ketiga Secara Bersama-sama

Tabel 3. Hasil Analisis Korelasi (X_1), (X_2) dengan (Y)

Model	R	R Square	Sig.
X_2 Y	0.500	0.25	0.000

Tabel 3 memperlihatkan nilai R sebesar 0.500, yang menunjukkan hubungan motivasi belajar dengan prestasi belajar. Nilai R *Square* sebesar 0.25, berarti 25% besarnya hubungan penyesuaian diri, motivasi belajar dengan prestasi belajar secara bersama-sama dengan tingkat signifikansi 0.000 lebih kecil dari 0.05. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri, motivasi belajar dengan prestasi belajar.

Discussion

1. Penyesuaian Diri Siswa

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa pada kategori baik dengan perolehan skor rata-rata sebesar 180,50 dengan besaran persentase responden sebesar 72,20%. Menurut Sugeng (2003:136) penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk mengubah lingkungan sesuai dengan lingkungan, atau sebaliknya mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan dirinya.

Menurut Asrori (2007:203) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu: (1) kondisi fisik, (2) kepribadian, (3) proses belajar, (4) lingkungan, (5) agama dan budaya.

2. Motivasi Belajar

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa berada pada kategori tinggi dengan perolehan skor rata-rata 191,33 dengan persentase 70,86%. Winkel (1983:27) mengemukakan motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar itu, maka tujuan yang dikehendaki siswa tercapai.

Menurut Purwanto (2007:72) motivasi mengandung tiga komponen pokok yaitu menggerakkan, mengarahkan dan menopang tingkah laku. Seseorang akan termotivasi apabila dia percaya bahwa suatu perilaku tertentu yang mempunyai nilai positif bagi dirinya dan dapat dicapai dengan usaha yang dilakukannya.

3. Prestasi Belajar

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa prestasi belajar siswa secara keseluruhan berada pada kategori baik dengan perolehan frekuensi 86 dengan besaran persentase sebesar 40,95%.

Menurut Surya (2004:75), yaitu “prestasi belajar adalah hasil belajar atau perubahan tingkah laku yang menyangkut ilmu pengetahuan, keterampilan dan sikap setelah melalui proses tertentu, sebagai hasil pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya”. Prestasi belajar dikatakan sempurna apabila memenuhi tiga aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor, sebaliknya dikatakan kurang memuaskan apabila belum mampu memenuhi target ketiga kategori tersebut.

4. Hubungan Penyesuaian Diri dengan Prestasi Belajar Siswa

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan prestasi belajar matematika siswa sebesar 23.5%. Menurut Tallent (1978:42) penyesuaian diri akan meningkatkan prestasi belajar.

Pendapat ini juga didukung penelitian Achyar (2001) bahwa penyesuaian diri berkorelasi dengan prestasi belajar dimana penyesuaian diri dapat meningkatkan efek positif terhadap prestasi belajar siswa. Penyesuaian diri diperoleh melalui proses belajar, proses sosialisasi dan proses interaksi baik di lingkungan sekolah atau di luar sekolah. Penyesuaian diri memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia untuk meningkatkan prestasi belajar. Setelah penyesuaian diri tercapai dengan baik diharapkan adanya peningkatan prestasi belajar siswa. Kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri di sekolah akan menciptakan kondisi yang nyaman dalam belajar, dalam membangun hubungan yang baik dengan guru dan teman sebaya sehingga terhindar dari tingkah laku yang salah dan cenderung memperoleh prestasi belajar yang baik.

5. Hubungan Motivasi belajar dengan Prestasi Belajar

Berdasarkan analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara motivasi belajar dengan prestasi belajar sebesar 21,3%. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Sardiman (2012:68) bahwa siswa yang memiliki motivasi dalam belajar dapat bekerja terus menerus dalam waktu yang lama, tidak pernah berhenti sebelum selesai.

6. Hubungan Penyesuaian Diri, Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Siswa

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan memperlihatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri, motivasi belajar secara bersama-sama dengan prestasi belajar siswa dengan koefisien regresi 0,500 dan R^2 0,250. Hal ini berarti prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh penyesuaian diri dan motivasi belajar secara bersama-sama sebesar 25%.

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan, data hasil penelitian disajikan dan dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian yang diajukan sebelumnya, yaitu mendeskripsikan tingkat kecemasan mahasiswa dalam komunikasi interpersonal dengan dosen pembimbing akademik dilihat dari gejala fisik, gejala mental atau kognitif dan gejala emosional

1. Tingkat Kecemasan dalam Komunikasi Interpersonal Mahasiswa dengan Dosen Pembimbing Akademik Secara Keseluruhan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat dideskripsikan tingkat kecemasan mahasiswa dalam komunikasi interpersonal dengan dosen pembimbing akademik secara keseluruhan sebagai berikut.

Tabel 1. Deskripsi Tingkat Kecemasan dalam Komunikasi Interpersonal Mahasiswa dengan Dosen Pembimbing Akademik Secara Keseluruhan

Kategori	Skor	f	%
Sangat Tinggi	≥ 176	4	2,9
Tinggi	132- 175	57	41,0
Sedang	88- 131	76	54,7
Rendah	44 - 85	2	1,4
Sangat Rendah	≤ 44	0	0,0
Jumlah		139	100

Tabel tersebut mendeskripsikan tingkat kecemasan mahasiswa dalam komunikasi interpersonal dengan dosen pembimbing akademik 2,9% mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi, 4,1% berada pada kategori tinggi, 54,7% berada pada kategori sedang, 1,4% berada pada kategori rendah, dan tidak ada mahasiswa berada pada kategori sangat rendah. Secara keseluruhan tingkat kecemasan mahasiswa dalam komunikasi interpersonal dengan dosen pembimbing akademik berada pada kategori sedang.

Dengan demikian dapat dikemukakan secara umum tingkat kecemasan dalam komunikasi interpersonal mahasiswa dengan dosen pembimbing akademik relatif berada pada kategori sedang artinya sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan ketika berkomunikasi dengan dosen pembimbing akademik. Temuan penelitian sesuai dengan pendapat Atkinson (dalam Supri Yanti, 2013:283) kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti, kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkatan yang berbeda-beda. Kecemasan adalah suatu perasaan terancam dan keadaan tidak nyaman yang dialami oleh seseorang, sehingga mengakibatkan gemetar, detak jantung lebih cepat, gugup, sulit berkonsentrasi, tidak mampu menyesuaikan atau menghadapi situasi tanpa sebab khusus yang pasti yang muncul sebelum atau selama menghadapi situasi tersebut.

2. Tingkat Kecemasan dalam Komunikasi Interpersonal Mahasiswa dengan Dosen Pembimbing Akademik Dilihat dari Gejala Fisik

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat dideskripsikan tingkat kecemasan mahasiswa dalam komunikasi interpersonal dengan dosen pembimbing akademik dapat dilihat dari tabel 2 gejala fisik sebagai berikut.

Tabel 2. Deskripsi Tingkat Kecemasan dalam Komunikasi Interpersonal Mahasiswa dengan Dosen Pembimbing Akademik Dilihat dari Gejala Fisik

Kategori	Skor	f	%
Sangat Tinggi	≥ 72	22	15,8
Tinggi	54 – 71	51	36,7
Sedang	36 – 53	55	39,6
Rendah	18 – 35	11	7,9
Sangat Rendah	≤ 18	0	0,0
Jumlah		139	100,0

Tabel tersebut mendeskripsikan kecemasan mahasiswa dalam komunikasi interpersonal dengan dosen pembimbing akademik dilihat dari gejala fisik, 15,8% berada pada kategori sangat tinggi, 36,7% berada pada kategori tinggi, 39,6% berada pada kategori sedang, 7,9% berada pada kategori rendah, dan tidak ada mahasiswa berada pada kategori sangat rendah. Secara keseluruhan tingkat kecemasan mahasiswa dalam komunikasi interpersonal dengan dosen pembimbing akademik dilihat dari gejala fisik berada pada kategori sedang.

Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa dilihat dari gejala fisik tingkat kecemasan dalam komunikasi interpersonal mahasiswa dengan dosen pembimbing akademik relative sedang artinya sebagian mahasiswa mengalami kecemasan ketika berkomunikasi dengan dosen pembimbing akademik. Temuan penelitian ini sesuai dengan pendapat Syahrasti (2010:64) penderita kecemasan sering mengalami gejala-gejala seperti berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan

sudah berolahraga, jantung berdegup ekstra cepat atau terlalu keras, dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran dan lain-lain. Kecemasan juga dapat diartikan sebagai reaksi emosional individu terhadap kejadian atau situasi yang tidak pasti, sehingga ketika menghadapi hal yang tidak pasti, maka timbul perasaan terancam.

3. Tingkat Kecemasan dalam Komunikasi Interpersonal Mahasiswa dengan Dosen Pembimbing Akademik Dilihat dari Gejala Mental atau Kognitif

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat dideskripsikan tingkat kecemasan mahasiswa dalam komunikasi interpersonal dengan dosen pembimbing akademik dilihat dari gejala mental atau kognitif sebagai berikut.

Tabel 3. Deskripsi Tingkat Kecemasan dalam Komunikasi Interpersonal Mahasiswa dengan Dosen Pembimbing Akademik Dilihat dari Gejala Mental atau Kognitif

Kategori	Skor	F	%
Sangat Tinggi	≥ 60	13	9,4
Tinggi	45 - 59	51	36,7
Sedang	30 - 44	71	51,1
Rendah	15 - 29	4	2,9
Sangat Rendah	≤ 15	0	0,0
Jumlah		139	100,0

tabel di atas mendeskripsikan tingkat kecemasan mahasiswa dalam komunikasi interpersonal dengan dosen pembimbing akademik dilihat dari gejala mental atau kognitif, 9,4% berada pada kategori sangat tinggi, 36,7% berada pada kategori tinggi, 51,1% berada pada kategori sedang, 2,9% berada pada kategori rendah, dan tidak ada mahasiswa berada pada kategori sangat rendah. Secara keseluruhan tingkat kecemasan mahasiswa dalam komunikasi interpersonal dengan dosen pembimbing akademik dilihat dari gejala mental atau kognitif berada pada kategori sedang. Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa dilihat dari gejala mental atau kognitif tingkat kecemasan dalam komunikasi interpersonal mahasiswa dengan dosen pembimbing akademik relative sedang artinya sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan ketika berkomunikasi dengan dosen pembimbing akademik. Temuan penelitian ini sesuai dengan pendapat Adler dan Rodman (dalam Ghufron, 2014) menyatakan terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu (1) pengalaman negative pada masalah, sebab timbulnya rasa cemas, yaitu timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan seperti pengalaman pernah gagal dalam mengikuti tes. (2) Pikiran yang tidak rasional, pikiran yang tidak rasional terbagi dalam empat bentuk, yaitu kegagalan ketaatan tropik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Kesempurnaan, yaitu individu mengharapkan kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Persetujuan, generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.

4. Tingkat Kecemasan dalam Komunikasi Interpersonal Mahasiswa dengan Dosen Pembimbing Akademik Dilihat dari Gejala Emosional

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat dideskripsikan tingkat kecemasan mahasiswa dalam komunikasi interpersonal dengan dosen pembimbing akademik dilihat dari gejala emosional sebagai berikut.

Tabel 4. Tingkat Kecemasan dalam Komunikasi Interpersonal Mahasiswa dengan Dosen Pembimbing Akademik Dilihat dari Gejala Emosional

Kategori	Skor	f	%
SangatTinggi	≥44	7	5,0
Tinggi	33-43	46	33,1
Sedang	22 -32	74	53,2
Rendah	12-21	12	8,6
SangatRendah	≤11	0	0,0
Jumlah		139	100,0

Tabel di atas mendeskripsikan tingkat kecemasan mahasiswa dalam komunikasi interpersonal dengan dosen pembimbing akademik dilihat dari gejala emosional, 5,0% berada pada kategori sangat tinggi, 33,1% kategori tinggi, 53,2% kategori sedang, 8,6% kategori rendah, dan tidak ada mahasiswa berada pada kategori sangat rendah. Secara keseluruhan tingkat kecemasan mahasiswa dalam komunikasi interpersonal dengan dosen pembimbing akademik dilihat dari gejala emosional berada pada kategori sedang. Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa dilihat dari gejala emosional tingkat kecemasan dalam komunikasi interpersonal mahasiswa dengan dosen pembimbing akademik relative sedang artinya sebagiannya mahasiswa mengalami kecemasan ketika berkomunikasi dengan dosen pembimbing akademik.

Temuan penelitian ini sesuai dengan pendapat Mylsidaya (dalam Kusumawati, 2016) gejala anxiety bermacam-macam dan kompleksitas tetapi dapat dikenali, seperti individu cenderung terus menerus merasa khawatir keadaan buruk yang akan menimpanya, cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit konsentrasi, mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur, sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, membesarnya pupil mata, sesak napas, mual, muntah, diare, mengeluh sakit pada persendirian, otot kaku, merasa cepat lelah, tidak bisa rileks/terlalu tegang, sering terkejut dan kadang disertai gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan.

5. Implikasi Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi

Hasil penelitian tingkat kecemasan mahasiswa dalam komunikasi interpersonal dengan dosen pembimbing akademik dilihat secara keseluruhan hampir sebagian besar mahasiswa cemas. Universitas Negeri Padang sebagai salah satu institusi pendidikan tinggi perlu memberikan perhatian khusus kepada mahasiswa dari segi psikologis. (Hezy, Firman dan Ifdil, 2014) guru BK mempunyai tugas dan tanggung jawab membantu mahasiswa dalam meningkatkan hasil belajar terutama dalam hal layanan bimbingan dan konseling diharapkan mampu membantu mahasiswa menimbulkan sikap positif dalam berkomunikasi khususnya dengan dosen pembimbing akademik. Sebagaimana (Intan, Mudjiran dan Neviarni 2013) guru BK perlu menanamkan nilai-nilai positif pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan adanya unit pelayanan bimbingan dan konseling yang dikelola langsung oleh konselor profesional. Melalui temuan penelitian mengenai tingkat kecemasan dalam komunikasi interpersonal dengan dosen pembimbing akademik berada pada kategori sedang. Adapun jenis layanan yang dapat diberikan oleh konselor yaitu:

1. Layanan Konseling Individual

Hasil penelitian menemukan kecemasan mahasiswa dalam komunikasi interpersonal rata-rata pada kategori kategori cemas. Hasil penelitian ini masih perlu adanya penurunan terhadap kecemasan dalam komunikasi interpersonal dengan memberikan layanan konseling individual. Menurut Prayitno & Erman Amti (2004:1) layanan konseling individual membantu individu mendapatkan layanan langsung tatap muka secara perorangan dengan konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalah pribadi yang dialaminya. Mahasiswa dapat menyampaikan kepada konselor tentang kesulitan-kesulitan yang dialaminya. UPBK bisa melakukan *need assessment* berkaitan dengan persoalan akademik yang dialami mahasiswa. Kemudian dapat dilakukan layanan konseling individual dengan memanggil mahasiswa yang memiliki masalah.

2. Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok adalah layanan BK yang membantu individu dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, karir atau jabatan dan pengambilan keputusan serta melakukan kegiatan tertentu sesuai dengan tuntutan karakter yang terpuji melalui dinamika kelompok (Prayitno, 2012). Pada bimbingan kelompok ini terdapat dua bagian yaitu topik bebas dan topik tugas. Untuk topik tugas dapat diberikan yang berhubungan dengan kecemasan dalam komunikasi interpersonal, contohnya mengenai bagaimana cara menghadapi dosen pembimbing, ataupun materi tentang dampak tingkat kecemasan yang terlalu tinggi pada mahasiswa. Melalui pemberian bantuan bimbingan kelompok dapat meminimalisir gangguan kecemasan yang dialami mahasiswa pada umumnya terkhusus untuk mahasiswa bimbingan dan konseling tahun pertama. (Aswida, Marjohan dan Yarmis Syukur 2012) menyatakan layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam berkomunikasi.

3. Layanan Penguasaan Konten

Menurut Prayitno (2012:134) layanan penguasaan konten adalah layanan yang diselenggarakan oleh guru BK dalam bentuk bantuan kepada individu ataupun kelompok untuk menguasai kemampuan ataupun kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar. Dengan adanya layanan penguasaan konten ini mahasiswa menjadi lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran (Hasanah, Ahmad dan Karneli, 2017) layanan ini membantu mahasiswa menguasai konten tertentu terutama untuk menambah wawasan dan pemahaman dan mengarahkan penilaian dan sikap dan menguasai cara-cara atau kebiasaan tertentu untuk memenuhi kebutuhannya dan mengatasi masalah-masalahnya.

Berkaitan dengan tingkat kecemasan dalam komunikasi interpersonal dengan dosen pembimbing akademik materi yang dapat diberikan untuk mengurangi kecemasan yang dialami mahasiswa saat belajar berkomunikasi dengan dosen pembimbing akademik. Melalui layanan ini dapat diberikan materi berupa kiat-kiat berkomunikasi dengan baik pada dosen pembimbing akademik.

Conclusion

Berdasarkan temuan dan pembahasan hasil penelitian, dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara umum penyesuaian diri siswa berada pada kategori baik. Secara perindikator juga tergolong pada kategori baik. Artinya secara umum siswa sudah mampu menyesuaikan diri di sekolah.
2. Secara umum motivasi belajar siswa tergolong pada kategori tinggi. Ini berarti sudah ada dorongan dari dalam diri siswa untuk belajar demi tercapainya tujuan belajar. Namun demikian ada dua indikator yang berada pada kategori cukup tinggi yaitu indikator ulet dalam menghadapi tugas dan minat dalam belajar.
3. Secara umum prestasi belajar matematika siswa tergolong pada kategori tinggi. Namun ada beberapa orang yang tidak tuntas atau dengan kata lain gagal.
4. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan prestasi belajar matematika siswa.
5. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara motivasi belajar dengan prestasi belajar matematika siswa.
6. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri dan motivasi belajar dengan prestasi belajar matematika siswa.

References

- Achyar. 2001. *Anak Berbakat*. Com. (Online), (<http://GiftedLearnes.com/2010/08/21/penyesuaian-diri-dengan-prestasi-belajar>, diakses tanggal 25 Februari 2015).
- Asrori, M. 2007. *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: Wacana Prima.
- Fatimah, E. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Nurkencana, W. 1993. *Pemahaman Individu*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Pasmawati, H. 2012. "Penyesuaian Diri Mahasiswa dalam Belajar dan Prestasi belajar Serta Implikasinya Terhadap Bimbingan dan konseling". *Tesis* tidak diterbitkan. Padang: Program Pascasarjana UNP.
- Purwanto, N. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.

- Rahmi, A. 2012. "Konsep Diri, Motivasi Belajar Siswa Membolos dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling". *Tesis* tidak diterbitkan. Padang: Program Pascasarjana UNP.
- Sardiman, A. M. 2012. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudjana, N. 1996. *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Sugeng, H. 2003. *Perkembangan Peserta Didik*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surya, M. 2004. *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Tallent, N. 1978. *Psychologycal Adjusment Understanding One Self and Other*. New York: D Van Nostran Co.
- Tu'u, T. 2004. *Peranan Disiplin Pada Perilaku dan Prestasi Siswa*. Jakarta: Gramedia Widiasarana.
- Undang-Undang RI, Nomor 20 Tahun 2003 *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. 2004. Jakarta: Grafika Offset.
- Winkel, W. S. 1983. *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Yogyakarta: Gramedia.
- Yusuf, A. M. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Padang: UNP Press.