



Hubungan Kondisi Fisik Dengan Penyesuaian Sosial Siswa di SMP Negeri 16 Kota Jambi

Ria Rosania¹, Rasimin², Rully Andi Yaksa³

^{1,2,3}Program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi

Email: riarosania2000@gmail.com

Abstrak

Salah satu tugas perkembangan yang paling sulit pada masa remaja adalah penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial adalah kemampuan untuk secara efektif dan sehat menghadapi kehidupan nyata dan hubungan sosial, untuk memastikan bahwa tuntutan kehidupan sosial diterima dan dipenuhi dengan cara memuaskan. Penyesuaian sosial yang dilakukan individu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya faktor kondisi fisik yang meliputi faktor keturunan, kesehatan, bentuk tubuh dan hal – hal lain yang berkaitan dengan fisik. Salah satu aspek yang dapat membantu remaja dalam mengatasi permasalahan penyesuaian sosial adalah kondisi fisiknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan hubungan kondisi fisik dengan penyesuaian sosial siswa di SMP Negeri 16 Kota Jambi. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasi menggunakan analisis korelasi *pearson product moment*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Kota Jambi. Adapun penarikan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan kriteria yang sudah ditetapkan berjumlah 120 siswa. Alat pengumpulan data pada penelitian ini berupa angket. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas, uji linearitas dan uji analisis korelasi dengan menggunakan analisis korelasi *pearson product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kondisi fisik dengan penyesuaian sosial siswa di SMP Negeri 16 Kota Jambi Dengan hasil persentase dari variabel kondisi fisik sebanyak 66. 81% dan hasil persentase penyesuaian sosial sebanyak 77.93%. Dan hasil analisis korelasional menunjukkan bahwa adanya nilai hubungan yang signifikan antara variabel kondisi fisik dengan variabel penyesuaian sosial. Dengan hasil $r = 0.371$ dengan signifikansi $0.000 < 0.05$. Berdasarkan hasil temuan, maka disarankan agar orang tua lebih mengawasi perkembangan anaknya, terutama dalam kondisi fisik kesehatan dan jasmaninya, agar dalam aktivitas sehari – hari anaknya dapat menyesuaikan sosial dengan baik. Guru BK dapat merancang program layanan Bimbingan dan Konseling yang berkaitan dengan kondisi fisik dengan penyesuaian sosial agar mampu mengelola perkembangan sosial siswa.

Kata Kunci : *Kondisi Fisik, Penyesuaian Sosial*

Abstract

One of the most difficult developmental tasks in adolescence is social adjustment. Social adjustment is the ability to effectively and healthily deal with real life and social relationships, to ensure that the demands of social life are accepted and met in a satisfactory manner. Social adjustments made by individuals can be influenced by various factors, one of which is the physical condition factor which includes heredity, health, body shape and other things related to the physical. One aspect that can help adolescents in overcoming problems of social adjustment is their physical condition. This study aims to reveal the relationship between physical condition and social adjustment of students at SMP Negeri 16 Jambi City. This research includes quantitative research using a correlation approach using Pearson product moment correlation analysis. The population of this study were students of class VIII SMP Negeri 16 Jambi City. The sampling used is purposive sampling with predetermined criteria totaling 120 students. The data collection tool in

this study was in the form of a questionnaire. The data analysis technique used is normality test, linearity test and correlation analysis test using Pearson product moment correlation analysis. The results showed that there was a relationship between physical condition and social adjustment of students at SMP Negeri 16 Jambi City. The percentage of physical condition variables was 66.81% and the percentage of social adjustment was 77.93%. And the results of the correlational analysis show that there is a significant relationship value between the physical condition variable and the social adjustment variable. With the results of $r = 0.371$ with a significance of $0.000 < 0.05$. Based on the findings, it is recommended that parents supervise their children's development, especially in their physical health and physical condition, so that in their daily activities their children can adjust socially well. BK teachers can design Guidance and Counseling service programs related to physical conditions with social adjustments in order to be able to manage students' social development.

Keyword : *Physical condition, social adjustment*

PENDAHULUAN

Pada hakikatnya manusia adalah makhluk sosial yang selalu ingin berinteraksi dan bersosialisasi secara bebas dengan orang lain. Ketika seseorang memasuki lingkungan baru, ia harus mampu beradaptasi dengan lingkungan tersebut. Misalnya wajar sangat sulit bagi seorang anak yang ingin melanjutkan pendidikan dari SD ke SMP hingga ke perguruan tinggi untuk berinteraksi dengan lingkungan dan teman baru. Namun, jika anak mempunyai tingkat penyesuaian diri yang tinggi, maka akan lebih mudah berinteraksi dengan lingkungan barunya. Salah satu tugas perkembangan yang paling sulit pada masa remaja adalah penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial adalah kemampuan untuk secara efektif dan sehat menghadapi kehidupan nyata dan hubungan sosial, untuk memastikan bahwa tuntutan kehidupan sosial diterima dan dipenuhi dengan cara memuaskan. Penyesuaian sosial pada remaja dipengaruhi kemampuan menyesuaikan diri individu masing – masing. Penyesuaian diri adalah proses alami dan dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu untuk menciptakan hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungan.

Dalam perkembangan psikososial tersebut, remaja sering dihadapkan pada persoalan – persoalan seperti sulit melakukan penyesuaian sosial. Salah satu aspek yang dapat membantu remaja dalam mengatasi permasalahan tersebut adalah kondisi fisiknya. Manusia memiliki keinginan untuk lahir dengan kondisi fisik yang normal dan sempurna, namun pada kenyataannya ada manusia yang tidak dapat mendapatkan kesempurnaan yang diinginkan karena adanya keterbatasan fisik yang tidak dapat dihindari seperti kecacatan fisik. Remaja yang mengalami kekurangan pada bagian fisiknya akan mengalami hambatan didalam melakukan tugas perkembangan seperti mencapai hubungan baru dengan teman sebaya. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen – komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun biasanya dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen tersebut. Kondisi fisik adalah kapasitas seseorang untuk melakukan kerja fisik dengan kemampuan bertingkat. Berdasarkan hasil pra penelitian yang dilakukan di SMP N 16 Kota Jambi pada tanggal 29 November 2021, keterangan dari guru BK dan hasil observasi yang dilakukan peneliti, bahwasanya masih banyak terdapat siswa yang proses sosialnya lamban dikarenakan kondisi fisiknya, dan masih ada siswa yang belum mengenal satu sama lain. Dan berdasarkan hasil penyebaran Aum Umum yang dilakukan peneliti masih banyak siswa yang memiliki masalah kesehatan dan jasmani dan masalah hubungan sosial yang kurang baik.

Dari penjelasan yang telah dijelaskan tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa Penyesuaian Sosial memiliki hubungan dengan Kondisi fisik. Bahwa remaja dimana dalam kehidupan sehari-hari dituntut untuk dapat melakukan penyesuaian sosial yang baik dalam berinteraksi dengan lingkungannya dibutuhkan kondisi fisik dan hubungan sosial yang baik. Karena kondisi fisik adalah satu diantara aspek-aspek kesehatan jasmani

yang penting dalam kehidupan manusia. Dengan adanya kondisi fisik yang memadai dalam diri remaja dapat dijadikan faktor pendukung remaja dalam melakukan penyesuaian sosial yang baik. Berdasarkan hasil pra penelitian dan fenomena yang dilakukan peneliti diatas, peneliti sangat tertarik melaukan penelitian ini mengingat dalam menjalin hubungan sosial membutuhkan kesehatan dan jasmani yang baik. Agar dapat dengan mudah berinteraksi, bersosialisasi serta bergaul dengan lingkungan sekitarnya.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan menggunakan analisis korelasi *perasont product moment* dengan jumlah populasi seluruh kelas VIII di SMP Negeri 16 Kota Jambi sebanyak 331 siswa. Teknik penarikan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan kriteria yang telah ditetapkan berjumlah 120 siswa.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa item angket guna melihat kualitas kondisi fisik dengan penyesuaian sosial siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas, uni linearitas dan uji korelasi dengan menggunakan analisis korelasi *pearson product moment*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menyebarkan instrumen angket Kondisi Fisik dan Penyesuaian Sosial di SMP Negeri 16 Kota Jambi yaitu sebanyak 120 siswa. Data penelitian ini terdiri dari dua variabel, variabel X yaitu Kondisi Fisik dan variabel Y yaitu Penyesuaian Sosial. Deskripsi data tersebut adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Deskripsi Data Variabel Kondisi Fisik (X)

Resp	Jumlah skor X	Resp	Jumlah Skor X	Resp	Jumlah Skor X
1	57	41	63	81	60
2	74	42	61	82	63
3	73	43	69	83	64
4	50	44	79	84	62
5	62	45	63	85	68
6	70	46	80	86	62
7	63	47	77	87	62
8	58	48	64	88	62
9	61	49	70	89	63
10	65	50	69	90	64
11	49	51	69	91	50
12	56	52	63	92	75
13	76	53	66	93	53
14	65	54	68	94	72
15	70	55	70	95	64
16	58	56	57	96	51
17	63	57	54	97	59
18	71	58	52	98	73
19	47	59	65	99	63
20	62	60	81	100	55
21	56	61	61	101	60

22	69	62	70	102	64
23	64	63	47	103	71
24	60	64	60	104	72
25	54	65	75	105	50
26	76	66	67	106	63
27	57	67	52	107	71
28	58	68	74	108	69
29	56	69	76	109	70
30	55	70	70	110	59
31	57	71	72	111	47
32	62	72	55	112	57
33	63	73	52	113	74
34	62	74	62	114	71
35	67	75	69	115	66
36	59	76	63	116	52
37	70	77	61	117	59
38	76	78	61	118	61
39	72	79	73	119	62
40	50	80	65	120	56
Jumlah					7617
Rata – rata					125,9 0

Data angket variabel kondisi fisik dari 120 orang responden diperoleh skor tertinggi 81 dan skor terendah 47. Adapun untuk menghitung persentasenya menggunakan rumus formula C sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 p &= \frac{\sum fb}{\sum n(i)(bi)} \times 100\% \\
 &= \frac{120(19)(5)}{7617} \times 100\% \\
 &= \frac{120(95)}{7617} \times 100\% \\
 &= \frac{11400}{7617} \times 100\% \\
 &= 66,81\%
 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan persentase menggunakan formula C terdapat hasil persentase kondisi fisik sebesar 66,81 %. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Kota Jambi berada pada kategori tinggi.

Tabel 2. Deskripsi Data Variabel Penyesuaian Sosial (Y)

Resp	Jumlah skor X	Resp	Jumlah Skor X	Resp	Jumlah Skor X
1	91	41	76	81	75
2	88	42	81	82	82
3	84	43	82	83	84
4	90	44	82	84	81
5	73	45	81	85	84
6	83	46	85	86	84
7	94	47	81	87	82
8	81	48	78	88	82

9	91	49	64	89	91
10	92	50	91	90	83
11	96	51	92	91	71
12	95	52	76	92	81
13	92	53	90	93	75
14	73	54	72	94	80
15	83	55	78	95	74
16	84	56	90	96	72
17	75	57	72	97	79
18	84	58	68	98	88
19	79	59	62	99	86
20	83	60	84	100	77
21	71	61	67	101	78
22	92	62	86	102	80
23	82	63	88	103	73
24	77	64	80	104	83
25	75	65	82	105	65
26	99	66	81	106	79
27	79	67	65	107	96
28	82	68	84	108	91
29	86	69	83	109	93
30	72	70	84	110	78
31	75	71	84	111	87
32	86	72	87	112	78
33	87	73	74	113	91
34	86	74	76	114	90
35	86	75	96	115	93
36	73	76	91	116	65
37	94	77	91	117	61
38	94	78	91	118	67
39	92	79	95	119	66
40	73	80	89	120	64
Jumlah					9820
Rata – rata					162,3 1

Data angket variabel penyesuaian sosial dari 120 oarang responden diperoleh skor tertinggi 99 dan skor terendah 61. Adapun untuk menghitung persentasenya menggunakan rumus formula C sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 p &= \frac{\sum fb}{\sum n(i)(bi)} \times 100\% \\
 &= \frac{9820}{120(21)(5)} \times 100\% \\
 &= \frac{9820}{120(105)} \times 100\% \\
 &= \frac{9820}{12600} \times 100\% \\
 &= 77,93 \%
 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan persentase menggunakan formula C tersebut didapatkan hasil persentase penyesuaian sosial sebesar 77,93%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat penyesuaian sosial siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Kota Jambi berada pada kategori tinggi.

Untuk membuktikan apakah terdapat hubungan antara kondisi fisik dengan penyesuaian sosial maka dilakukan analisis korelasi menggunakan *product Moment* formula panjang dari pearson yaitu sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 r_{xy} &= \frac{n(\sum XY) - [\sum X] \cdot [\sum Y]}{\sqrt{[N(\sum x^2) - (\sum x)^2] [N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}} \\
 &= \frac{120(626284) - [(7617) \cdot (9820)]}{\sqrt{[120(490771) - (7617)^2] [120(812318) - (9820)^2]}} \\
 &= \frac{75154080 - 74798940}{\sqrt{[58892520 - 58018689] [97478160 - 96432400]}} \\
 &= \frac{355140}{\sqrt{[873831] [1045760]}} \\
 &= \frac{355140}{\sqrt{913817506560}} \\
 &= \frac{355140}{955938,02443463} \\
 &= 0,371
 \end{aligned}$$

Dari hasil analisis korelasi diatas didapatkan hasil r sebesar 0.371 yang menunjukkan bahwa hasil analisis dengan *Product Moment* formula panjang memiliki hasil yang sama dengan analisis korelasi dengan bantuan program SPSS 24.00. Dari hasil pengolahan diatas berarti r hitung adalah sebesar 0.371 > dari r tabel α 0.05 maupun 0.01 dengan df = 120 (n-1) sebesar 0.1786 dan 0.2333. maka Ha diterima dan Ho ditolak artinya, hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan antara kondisi fisik dengan penyesuaian sosial.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data mengenai hubungan kondisi fisik dengan penyesuaian sosial siswa SMP Negeri 16 Kota Jambi, peneliti memperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Dari hasil pengolahan data disimpulkan bahwa secara umum yang mencakup kondisi fisik siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Kota Jambi berada pada kualitas tingkatan tinggi (66.81%) dalam hal ini artinya kondisi fisik siswa sudah memiliki kondisi fisik yang baik. Namun masih perlu ditingkatkan terutama pada kecemasan atau khawatir saat belajar.

2. Dari hasil pengolahan data disimpulkan bahwa secara umum yang mencakup penyesuaian sosial siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Kota Jambi berada pada kualitas tingkatan yang tinggi (77.93%) dalam hal ini artinya penyesuaian sosial siswa sudah memiliki penyesuaian sosial yang baik. Namun masih perlu ditingkatkan terutama pada hubungan sosial.

3. Berdasarkan hasil analisis korelasi didapatkan nilai sig. 0.000 < 0.05 sehingga Ha diterima dan Ho ditolak. Hubungan tersebut dibuktikan dari hasil sig 0.000 < 0.05 yang menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel serta dibuktikan dari r hitung korelasi sebesar 0.371.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz El Qussy. 1997. *Pokok – Pokok Kesehatan Jiwa / Mental*. Jakarta : Bulan Bintang.
- Ahmadi R. 2016. *Pengantar Pendidikan Asas Dan Filsafat Pendidikan*. Yogyakarta : Ar – Ruzz Media, Cetakan II.
- Badrul, Dkk. 2018. *Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training*. Jurnal Radenintan.
- Bafirman dan Asep. 2018. *Pembentukan kondisi fisik*. Depok : Rajawali Pers.
- Devita S. 2018 *Upaya Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa “F” Terhadap Perubahan Kondisi Keluarga Melalui Konseling Realitas Di SMA Negeri 1 Indramayu Utara*. Jurnal Unsri.
- Djoko Pekik Irianto. 2004 *Bugar Dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta : Andi Yogyakarta.

- Fitriana, Sri Wiyanti dan Salmah Lilik. *Hubungan Antara Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Sosial Pada Penyandang Cacat Tubuh DiBalai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa Prof. Dr Soeharso Surakarta*. Program Studi Psikologi FK UNS.
- Ghufroon, Nur dan Risna Wita Rini. 2011. *Teori – Teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Harimanto. 2011. *Ilmu Sosial Dan Budaya Dasar*. Jakarta : PT Bumi Aksara. Edisi 1, Cetakan 4.
- Heru. 2018. *Bimbingan Dan Konseling*. Semarang : UPT UNNES Press,
- Mungin. 2002 *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang : UPT UNNES Press.
- Murhima dan Misnawati. 2018. *Deskripsi Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kota Gorontalo*. Universitas Negeri Gorontalo.
- Muslihah, Sri. 2011. *Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat*. Jurnal Psikologi Undip, Vol.10, No.2.
- Prayitno. 1997. *Pedoman Aum Umum Format 3 : siswa SLTP*, Padang, Proogram Studi BK.
- Rawdhah. 2018. *Penyesuaian Diri Anak Perempuan Dalam Menghadapi Perubahan Zaman*. Dosen Fakultas Psikologi UIN Ar – Raniry. Vol. 1, No. 2
- Subagia, nyoman. (2019) *Pola Asuh Orang Tua “Faktor, Implikasi Terhadap Perkembangan Karakter Anak”*. Nilacakra. Jln, Raya Darmasaba-lukluk, Bandung, Bali.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2014. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sujarweni, Wiratna, V. 2014. *Metodologi Penelitian*. PUSTAKABARUPRESS. Yogyakarta
- Sutja, Akmal, dkk. 2017. *Penulisan Skripsi Untuk Prodi Bimbingan Dan Konseling*. Yogyakarta. Writing Revulotion.