P ISSN : 2503 - 1708
E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 2	EDISI Oktober 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340

Diterbitkan oleh:
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

REALITA

JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING

Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Penanggung Jawab : Ka. Program Studi Bimbingan dan Konseling

Editors in Chief

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Editors

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Section Editors

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Muthmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Admistrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Reviwers

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd	Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons	(SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 5978981) Pendidikan Mantematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
Dr. Gunawan, M.Pd.	(SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ginanjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or.	(SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
Dr. Rahmawati M, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
Dita Kurnia Sari, M.Pd	(SINTA ID: 6990169) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
M. Samsul Hadi, M.Pd	(SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
B. Fitria Maharani, M.Si	(SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Aluh Hartati, M.Pd	(SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	(SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	(SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	(SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Eneng Garnika, M.Pd	(SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Farida Herna Astuti, M.Pd	(SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ichwanul Mustakim, M.Pd	(SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Jessica Festi Maharani, M.Pd,	(SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Lalu Jaswandi, M.Pd	(SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Nuraeni, S.Pd., M.Si	(SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Nurul Iman, M.Pd	(SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Najamuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Zainuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. M. Chaerul Anam, M.Pd	(Sinta ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Mujiburrahman, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn.	(SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Reza Zulaifi, M.Pd	(Sinta ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Suharyani., M.Pd.	(SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Copyedit dan Layout

Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt.	(SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Akbar Juliansyah, ST., M.Mt.	(SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dewi Rayani, S.Psi., MA	(SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Sarilah, S.PdI., M.Pd	(SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Khairul Huda, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Drs. I Made Gunawan, M.Pd	Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Alamat Redaksi:
Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document* dengan *Submission* lansung di akun penulis yang telah dibuat melalui:
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/user/register

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

DAFTAR ISI **Halaman**

Juliana, Khairul Huda, Ichwanul Mustakim, dan Abdurrahman
Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Mindfulness* Terhadap Kecemasan Akademik Siswa MTs NW Sembalun 285-294

Wendy Putra Marjado, Abdurrahman dan Ichawanul Mustakim
Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan *Teknik Cognitive Restructuring* terhadap Fear of Missing Out (Fomo) pada Siswa 295-317

Novika Amalia, I Made Gunawan, dan Sarilah
Hubungan Antara Cyberbullying di Media Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Siswa SMP Negeri 17 Mataram 318-324

Emmanuella Cristina Gunawan, Pascha Apriniancy Saragih, Laura Putri Hawini, Atrianna Damul, Jesika Tritety, Esterina, dan Romiaty
Pendidikan Inklusi dan BK dalam Pendidikan Inklusi 325-336

Aluh Hartati, Hariadi Ahmad, dan Baiq Sarlita Kartiani
Pengaruh Teknik Video Edukasi Terhadap Kesadaran Empati pada Siswa Smpn 24 Mataram 337-349

Destri Aghnia Qintarani, Hasna Camillia, Lusiana Sekar Noorrahma, Nurani Istiqomah, dan Muhammad Rezza Septian
Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial dan Identitas Diri Siswa Kelas VIII SMPN 16 Cimahi 350-358

M. Farid Ramdani, Muhammad Catur Aryo Puspito, Fauzan Zaeni Zacky, dan M. Reza Septian
Hubungan Narasi Kesuksesan di Media Sosial Terhadap Kesiapan Karier Remaja dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling 359-375

Redinda Raysyah Rahmika, Farida Herna Astuti, Ahmad Muzanni, dan Mujiburrahman
Pengaruh Pendekatan Kognitif Terapi Terhadap Emosi Negatif Siswa SMPN 11 Mataram 376-385

Dito Putra Abdullah, Pangestu Cahya Dwi Sandy Mangku Atmojo, Dede Muhtar, dan Muhammad Rezza Septian
Peran Keterampilan Komunikasi Interpersonal Guru BK terhadap Efektivitas Layanan Bimbingan dan Konseling di SMAN 1 Ngamprah 386-406

M. Zainuddin, Reza Zulaifi, Khairul Huda, dan Ahmad Zainul Irfan
Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Games untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Teman Sebaya Siswa SD Negeri 2 Pringgajurang 407-415

Ichwanul Mustakim, Fathir Haris, dan Ani Endriani
Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik dalam Mengubah Perilaku Negatif Menjadi Perilaku Positif pada Siswa SMPN 8 Satap Praya Barat 416-424

Desita Lia Monika, Intan Nur Aini, Nadya Ayu Maharani, Ditya Arum Pramesti, dan Ardityo Dharmawan
Makna Filosofis Siraman Sedudo dalam Membentuk Ketenangan Batin dan Kesadaran Sosial: Tinjauan Bimbingan dan Konseling 425-432

Saifuddin Akbar, Angelina, Calista Ramadhani Ersani, dan Ariqah Izdihar Masyithah
Relevansi Filosofi "Urip Mung Sawang Sinawang" dalam Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Insecurity pada Mahasiswa 433-440

Niastanti Gulo, dan Antonius Ian Bayu Setiawan
Peningkatan Kematangan Karier Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Play pada Peserta Didik SMA 441-451

Ghina Dhiya Zalfa, Warnanda Eka Saputri, Elya Anggun Wilujeng, Nadya Putri Salsabila, dan Pribadi Wahyu Santiko
Internalisasi Nilai Multikultural Sedekah Bumi di Dusun Sidolemu Sebagai Strategi Penguatan Karakter dalam Bimbingan dan Konseling 452-459

Faiza Salsabila, dan Ibrahim Alhakim
Profil Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X pada Sekolah Berbasis Asrama .. 460-472

Dian Putri Permatasari
Kecenderungan Penggunaan Tiktok Berlebihan pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Proses Belajar 473-480

Sema Amalia, dan Shifa Sufya Aureliasari
Hubungan Komunikasi Keluarga dengan Kepekaan Sosial pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Semester 4 Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 481-488

Adila Putri, Rahma Wira Nita, dan Rici Kardo
Rancangan Program Konseling Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meminimalisir *Self-Harm* pada Peserta Didik di SMA Negeri 1 Sungai Rumbai 489-500

Rizka Nuruz Zahro, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Murid Kelas X TO 3 SMK Negeri 2 Kudus 501-515

Silviana Herawati, dan Wiryo Nuryono
Adiksi Binge-Watching, Stres Akademik, dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Menengah Atas: Scoping Review 516-535

Nofalina Luhung, dan Yasintha Sari Pratiwi
Dinamika Psikologis Resiliensi Mahasiswi Pasca-Kehilangan Orang Tercinta: Sebuah Studi Eksploratif Menggunakan Metode Storyboard 536-545

Nur Kholifah, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Mind Mapping untuk Meningkatkan Perencanaan Karir Murid Kelas XI TKR 4 SMK N 2 Kudus 546-560

Paulinus Alfrio Sonjaya, Romia Hari Susanti, dan Imam Ariffudin
Bimbingan Kelompok Teknik Role-Playing dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal 561-572

Fathul Majid, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Peningkatan *Self-Confidence* melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring pada Murid Kelas X Teknik Otomotif 4 SMK Negeri 2 Kudus 573-583

Monatia Malik, Hasrul, dan Wachyudi Eksan
Eksplorasi Dampak Perilaku Bullying terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Siswa Sekolah Dasar di Kota Ternate 584-598

Nuraeni, dan Muhammad Iqbal
Pemetaan Disparitas Mutu Pendidikan Anak Usia Dini Berdasarkan Hasil Akreditasi antar Kabupaten/Kota di Nusa Tenggara Barat 599-612

Ni Nyoman Ayu Yuliantari, Lana Fauziah, Any Fatmawati, dan Amlul Maksud
Peningkatan Kesiapan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing pada Siswa Kelas XI Bisnis Ritel 2 SMK Negeri 2 Mataram 613-630

Nidaan Khofia M, Rizki Agustiani Zain, dan Hariadi Ahmad
Peningkatan Kemampuan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Konflik Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing pada Siswa SMKN 2 Mataram 631-640

Anggrisa Eka Nur Trianuri, Anggi Septya Amanda, Annas Nurul Jannah, Arung Tirta Dwita Putri, Aulianke Putri Brelian, dan Sardulo Gembong
Analisis Studi Literatur Penerapan Computational Thinking dalam Meningkatkan Kemampuan Problem Solving Peserta Didik 641-652

Zakky Abdul Ghafur Zatnika, Wisnu Kurniawan, Muhammad Misbahul Huda, dan Siti Arifah
Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Nomophobia Siswa SMA 653-659

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20956

PROFIL PENYESUAIAN SOSIAL SISWA KELAS X PADA SEKOLAH BERBASIS ASRAMA

Oleh:
Faiza Salsabila*, dan Ibrahim Alhakim
Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat Indoesia
Email: faizasalsabila@upi.edu, ibrahimalhakim@upi.edu

*Coresponding Author
Info Artikel : Dikirim: 1-06-2026; Direview: 09-09-2026; Dipublis: 25-10-2026.
Cara Sitasi : Salsabila. F., & Alhakim, I. 2026. Profil Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X pada Sekolah Berbasis Asrama. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026.

Abstrak. Penyesuaian sosial merupakan kemampuan penting yang perlu dimiliki siswa untuk beradaptasi dengan lingkungan sekolah, terutama pada sekolah berbasis asrama yang menuntut interaksi sosial dan kemandirian yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil penyesuaian sosial siswa kelas X pada sekolah berbasis asrama. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif terhadap 62 siswa kelas X yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan instrumen penyesuaian sosial dan dianalisis secara deskriptif serta menggunakan uji Independent Samples t-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat penyesuaian sosial yang tinggi (85,5%), sedangkan 9,7% berada pada kategori sedang dan 4,8% pada kategori rendah. Aspek membantu sekolah dalam merealisasikan tujuan menunjukkan capaian paling rendah dibandingkan aspek lainnya. Hasil uji Independent Samples t-Test menunjukkan tidak terdapat perbedaan penyesuaian sosial yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan ($p > 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa siswa kelas X pada sekolah berbasis asrama umumnya telah mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungan sosial sekolah, meskipun masih diperlukan upaya untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam mendukung tujuan sekolah.
Kata Kunci: *Penyesuaian Sosial, Siswa kelas X, Sekolah Asrama*

Abstract. Social adjustment is an essential ability that students need to adapt to the school environment, particularly in boarding schools where social interaction and independence are highly emphasized. This study aimed to describe the social adjustment profile of tenth-grade students in a boarding school setting. A quantitative approach with a descriptive survey method was employed involving 62 tenth-grade students selected through total sampling. Data were collected using a social adjustment instrument and analyzed using descriptive statistics and an Independent Samples t-Test. The results revealed that most students demonstrated a high level of social adjustment (85.5%), while 9.7% were in the moderate category and 4.8% were in the low category. The aspect of contributing to the achievement of school goals showed the lowest score compared to the other aspects. The results of the Independent Samples t-Test indicated no significant difference in social adjustment between male and female students ($p > 0.05$). These findings suggest that tenth-grade students in the boarding school generally possess good social adjustment skills, although further efforts are needed to enhance students' involvement in supporting school goals.
Keywords: social adjustment, tenth-grade students, boarding school.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan signifikan dalam dimensi biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Salah satu tugas perkembangan yang

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20956

paling krusial pada fase ini adalah kemampuan menjalin hubungan sosial yang adaptif di luar lingkungan keluarga, terutama dengan teman sebaya dan institusi pendidikan. Penyesuaian sosial merupakan awal dari perkembangan sosial-emosional remaja, dan remaja perempuan cenderung memiliki penyesuaian sosial yang lebih baik dibandingkan laki-laki. Dalam kerangka teoritis, Schneiders (1964) mendefinisikan penyesuaian sosial sebagai kapasitas individu untuk bereaksi secara efektif dan bermanfaat terhadap realitas sosial, situasi, dan hubungan antarmanusia, yang mencakup kemampuan hidup selaras dengan norma lingkungan, beradaptasi dengan berbagai kelompok, serta memperoleh kepuasan pribadi dalam interaksi sosialnya. (Raihani, et al., 2024). Schneiders mengidentifikasi sejumlah ciri individu yang memiliki penyesuaian sosial yang baik, diantaranya kemampuan mengendalikan diri dalam situasi dan masalah, tidak berlebihan dalam mekanisme psikologis defensif, berperilaku wajar terhadap konflik, serta mampu berpikir matang dan objektif dalam menilai diri dan situasi sekitarnya. Rahman, et al., 2025).

Pentingnya penyesuaian sosial semakin menonjol dalam konteks sekolah berbasis asrama (boarding school), yaitu sistem pendidikan yang mengharuskan siswa tinggal dan menjalankan seluruh aktivitas sehari-hari di lingkungan sekolah, terpisah dari keluarga. Sekolah berasrama merupakan sistem pendidikan yang menyediakan asrama sebagai tempat tinggal siswa, di mana mereka menjalani berbagai kegiatan sehari-hari terpisah jauh dari keluarga; tidak hanya aspek akademis, sekolah berasrama juga melatih berbagai kemampuan kehidupan siswa melalui aturan, sistem, dan jadwal yang padat. Keunikan lingkungan ini menjadikan sekolah berasrama sebagai konteks yang sangat intensif bagi proses sosialisasi remaja, sekaligus menghadirkan tantangan penyesuaian yang berbeda dari sekolah reguler. (Anjani, et al., 2024)

Secara global, penelitian mengenai dampak sistem asrama terhadap perkembangan sosial siswa menunjukkan hasil yang beragam. Di satu sisi, sekolah berasrama terbukti membantu siswa menerima multikulturalisme, mendorong sosialisasi, dan meningkatkan prestasi akademik; namun di sisi lain terdapat dampak negatif berupa tekanan terhadap pembentukan kepribadian, distres sosial dan emosional, serta gangguan perkembangan fisik pada sebagian siswa. Meta-analisis yang dilakukan oleh Zhong, Feng, dan Xu (2024) terhadap studi-studi di jenjang pendidikan dasar dan menengah menemukan bahwa usia merupakan faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental siswa asrama; siswa sekolah dasar yang tinggal di asrama kerap mengalami maladaptasi psikologis dan kesulitan interaksi interpersonal, sementara siswa jenjang lebih tinggi yang perkembangan fisik dan mentalnya lebih matang umumnya memiliki kondisi psikologis yang relatif lebih baik. (Zhog et al., 2024).

Tantangan terbesar dalam sistem asrama secara konsisten dihadapi oleh siswa di tahun pertama, khususnya mereka yang baru memasuki jenjang SMA atau setara (Kelas X). Siswa tahun pertama berisiko tinggi mengalami homesickness karena baru pertama kali merasakan jauh dari rumah atau kampung halaman, dan kondisi ini mengarah pada emosi negatif yang muncul akibat terpisahnya individu dari figur terdekat, disertai kesulitan menyesuaikan diri di tempat baru. (Vamelia & Yasmin, 2023). Dalam tinjauan longitudinal, siswa asrama yang terus-menerus berada dalam satu konteks sosialisasi tunggal lebih

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20956

rentan mengalami tekanan untuk menyesuaikan diri dengan norma institusional yang berlaku, yang pada akhirnya berpotensi meningkatkan stres sosial dan menghambat penyesuaian emosional mereka. (Leng & Dayimu, 2025)

Di Indonesia, kekhawatiran terhadap perkembangan pergaulan remaja, maraknya pengaruh negatif lingkungan, serta kebutuhan akan pembentukan karakter yang lebih terstruktur mendorong semakin banyak orang tua dan pemerintah menjadikan sekolah berasrama sebagai pilihan pendidikan. Penelitian Maslihah (2012) menunjukkan bahwa penyesuaian sosial di lingkungan sekolah pada siswa boarding school berkaitan erat dengan dukungan sosial orang tua dan berkontribusi terhadap pencapaian akademik mereka. Selain itu, Zalika dan Rusmawati (2022) menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan dengan penyesuaian diri siswa kelas X di pondok pesantren, mengingat teman sebaya menjadi figur pengganti keluarga dalam kehidupan sehari-hari di asrama. Temuan ini sejalan dengan penelitian Purwito dan Rahmandani (2020) yang menunjukkan adanya hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian sosial siswa boarding school, serta mengindikasikan bahwa faktor psikologis internal turut berperan dalam menentukan kualitas adaptasi sosial di lingkungan asrama.

Meskipun demikian, kajian mengenai penyesuaian sosial siswa di sekolah berbasis asrama masih menyisakan beberapa celah penelitian yang signifikan. Pertama, sebagian besar penelitian yang ada lebih berfokus pada variabel-variabel yang memengaruhi penyesuaian (seperti dukungan sosial dan kecerdasan emosional) tanpa terlebih dahulu memetakan secara komprehensif profil penyesuaian sosial siswa itu sendiri sebagai data dasar yang diperlukan sebelum merancang intervensi. Dimensi penyesuaian sosial sesungguhnya bersifat multidimensional, mencakup aspek performa akademik, relasi sosial, serta keterlibatan emosional dalam lingkungan sekolah, sehingga kajian yang hanya memotret satu aspek saja tidak dapat memberikan gambaran yang utuh. Kedua, mayoritas penelitian dilakukan di lingkungan pesantren berbasis Islam, sehingga data mengenai profil penyesuaian sosial siswa pada sekolah berbasis asrama nonpesantren, yang memiliki struktur regulasi, heterogenitas budaya, dan dinamika sosial yang berbeda, masih sangat terbatas. Ketiga, siswa asrama yang berada dalam satu ekologi sosial yang homogen dan tertutup menghadapi tekanan konformitas yang lebih besar, yang dapat menimbulkan rasa malu dan supresi ekspresi diri, sesuatu yang belum banyak dikaji dalam konteks sistem asrama di Indonesia.

Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada upaya pemetaan profil penyesuaian sosial siswa kelas X secara komprehensif berdasarkan aspek-aspek yang dirumuskan oleh Schneiders (1964) dan Hurlock (2010), yang meliputi penampilan nyata, penyesuaian terhadap berbagai kelompok, sikap sosial, dan kepuasan pribadi, dalam konteks spesifik sekolah berbasis asrama. Pendekatan deskriptif-kuantitatif yang digunakan memungkinkan diperolehnya gambaran empiris yang sistematis mengenai kekuatan dan area permasalahan penyesuaian sosial siswa baru, yang selanjutnya dapat dijadikan landasan ilmiah bagi guru bimbingan dan konseling dalam menyusun program intervensi yang tepat sasaran. Penelitian terkini menegaskan bahwa dukungan sebaya memiliki hubungan negatif langsung terhadap permasalahan integrasi sosial, sementara dukungan keluarga dan

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20956

guru berkontribusi secara tidak langsung melalui konsep diri dan resiliensi, menjadikan profil awal penyesuaian sosial sebagai informasi yang krusial bagi perencanaan layanan bimbingan dan konseling. (Azpiazu et al., 2025)

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil penyesuaian sosial siswa kelas X pada sekolah berbasis asrama secara menyeluruh, ditinjau dari aspek penampilan nyata dalam lingkungan sosial asrama, kemampuan penyesuaian terhadap berbagai kelompok teman sebaya, kualitas sikap sosial yang ditampilkan, serta tingkat kepuasan pribadi dalam interaksi sosial sehari-hari. Penelitian ini tidak mengajukan hipotesis dalam pengertian inferensial karena menggunakan desain deskriptif; namun demikian, berdasarkan temuan-temuan penelitian terdahulu, dapat diasumsikan bahwa profil penyesuaian sosial siswa kelas X di sekolah berbasis asrama akan menunjukkan variasi antardimensi, dengan aspek penyesuaian terhadap teman sebaya dan kepuasan pribadi sebagai area yang paling rentan, mengingat karakteristik tahun pertama sebagai periode transisi sosial yang paling kritis dalam kehidupan asrama.

KAJIAN PUSTAKA

Penyesuaian sosial merupakan kemampuan individu untuk berinteraksi dan bereaksi secara efektif terhadap lingkungan sosial sehingga dapat membangun hubungan yang harmonis serta memenuhi tuntutan kehidupan bermasyarakat. Schneiders (1964) menjelaskan bahwa penyesuaian sosial berkaitan dengan kemampuan seseorang merespons situasi, realitas, dan relasi sosial secara sehat dan dapat diterima oleh lingkungan. Sejalan dengan itu, Hurlock (1978) memandang penyesuaian sosial sebagai keberhasilan individu dalam menyesuaikan diri dengan orang lain maupun kelompok sosial yang diikutinya. Penyesuaian sosial juga mencerminkan kemampuan seseorang menjalankan berbagai peran sosial yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari (Weissman et al., 1981).

Chaplin (2002) mendefinisikan penyesuaian sosial sebagai kemampuan menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan sosial serta mempelajari perilaku yang sesuai dengan norma masyarakat (Nuraeni et al., 2023). Sementara itu, Yusuf (2011) menyatakan bahwa penyesuaian sosial merupakan kemampuan individu merespons secara tepat berbagai situasi dan hubungan sosial dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Senada dengan pendapat tersebut, Saikia (2020) menekankan bahwa penyesuaian sosial ditandai oleh kemampuan membangun hubungan yang baik dengan guru, teman sebaya, keluarga, dan komunitas. Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, penyesuaian sosial dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial, membangun hubungan yang positif, serta menjalankan peran sosial secara efektif sesuai dengan norma yang berlaku.

Menurut Schneiders (1964), penyesuaian sosial terdiri atas beberapa aspek utama, yaitu recognition, participation, social approval, altruism, dan conformity (Setiana et al., 2023). Recognition mengacu pada kemampuan menghormati dan menerima hak-hak orang lain, sedangkan participation berkaitan dengan keterlibatan individu dalam membangun dan memelihara hubungan sosial. Social approval menunjukkan adanya kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain serta kesediaan untuk membantu ketika diperlukan. Aspek altruism ditunjukkan melalui sikap tidak egois, rendah hati, dan mengutamakan kepentingan bersama.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20956

Adapun conformity berkaitan dengan kesediaan individu untuk menghormati serta menaati norma, aturan, dan tradisi yang berlaku di lingkungan sosialnya.

Schneiders (1964) menjelaskan bahwa penyesuaian sosial remaja dapat diamati dalam tiga lingkungan utama, yaitu keluarga, sekolah, dan masyarakat (Khafita & Rozali, 2022). Dalam lingkungan keluarga, penyesuaian sosial terlihat dari kemampuan menjalin hubungan yang baik dengan anggota keluarga, menerima tanggung jawab, serta menghormati norma keluarga. Di lingkungan sekolah, penyesuaian sosial tercermin melalui kepatuhan terhadap aturan sekolah, keterlibatan dalam kegiatan sekolah, kemampuan membangun persahabatan, serta sikap hormat kepada guru dan warga sekolah lainnya. Sementara itu, di lingkungan masyarakat, penyesuaian sosial tampak dari kemampuan menghargai hak orang lain, menjalin hubungan sosial yang sehat, menunjukkan sikap empati, dan menghormati nilai-nilai yang berlaku dalam masyarakat.

Menurut Schneiders (1964), penyesuaian sosial dipengaruhi oleh kondisi fisik, perkembangan dan kematangan individu, faktor psikologis, kondisi lingkungan, serta faktor budaya (Fatah et al., 2021). Kondisi fisik yang kurang mendukung dapat memengaruhi rasa percaya diri individu, sedangkan kematangan intelektual, sosial, dan emosional membantu individu menghadapi berbagai tuntutan sosial secara lebih efektif. Pengalaman hidup dan kondisi psikologis juga berperan dalam membentuk kemampuan penyesuaian sosial seseorang. Selain itu, lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat menjadi konteks penting yang memberikan pengalaman sosial bagi individu. Faktor budaya dan nilai-nilai yang berlaku di lingkungan juga turut membentuk pola perilaku sosial seseorang.

Hurlock (2010) menambahkan bahwa pola perilaku yang dikembangkan di rumah, keberadaan model perilaku yang dapat diteladani, pengalaman belajar sosial, serta bimbingan orang tua turut memengaruhi keberhasilan penyesuaian sosial individu (Kau et al., 2020). Anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang memberikan teladan positif, dukungan, dan bimbingan yang memadai cenderung lebih mampu menyesuaikan diri secara efektif dalam lingkungan sosial yang lebih luas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif untuk memperoleh gambaran sistematis mengenai profil penyesuaian sosial siswa kelas X di sekolah berbasis asrama sebagaimana adanya, tanpa manipulasi variabel (Creswell, 2014). Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas X di sekolah berbasis asrama yang ditetapkan menggunakan teknik total sampling, dengan pertimbangan bahwa kelas X merupakan kelompok yang baru memasuki lingkungan asrama dan berada pada fase transisi sosial yang paling rentan mengalami hambatan penyesuaian (Zalika & Rusmawati, 2022).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen penyesuaian sosial yang dikembangkan oleh Yumi (2016) dalam bentuk skala Likert empat pilihan respons, yang disusun berdasarkan empat aspek penyesuaian sosial menurut Schneiders (1964), instrumen ini telah melalui pengujian daya diskriminasi butir menggunakan korelasi Product Moment Pearson dan uji reliabilitas dengan Cronbach's Alpha. Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis secara deskriptif melalui konversi skor ke dalam persentase capaian, kategorisasi tingkat penyesuaian

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20956

sosial berdasarkan mean ideal dan standar deviasi ideal ke dalam tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah, kemudian disajikan secara berurutan mulai dari profil keseluruhan hingga profil per aspek sebagai dasar rekomendasi layanan bimbingan dan konseling (Azwar, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil penyesuaian sosial siswa kelas X pada sekolah berbasis asrama, yang mencakup empat aspek: (1) menjalin hubungan baik dengan teman sekolah, (2) bersikap hormat pada guru, pemimpin sekolah, dan staf lainnya, (3) bersikap hormat dan menerima peraturan sekolah, (4) partisipasi aktif dalam setiap kegiatan, dan (5) membantu sekolah dalam merealisasikan tujuan.

Tabel 1. Tingkat penyesuaian sosial siswa

Penyesuaian Sosial	Frekuensi	Persetase
Rendah	3	4,8%
Sedang	6	9,7%
Tinggi	53	85,5%

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa, yakni 53 orang (85,5%), berada pada kategori penyesuaian sosial tinggi. Hanya 6 siswa (9,7%) yang berada pada kategori sedang, dan 3 siswa (4,8%) pada kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa telah mampu menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan sekolah, baik dalam hal relasi sosial, kepatuhan terhadap norma, maupun keterlibatan aktif dalam kegiatan sekolah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X di sekolah berbasis asrama (85,5%) memiliki tingkat penyesuaian sosial yang tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa lingkungan asrama yang terstruktur secara positif mendukung terbentuknya keterampilan sosial siswa. Meta-analisis terhadap 49 studi tentang sekolah berasrama menemukan bahwa hubungan teman sebaya yang erat membantu siswa asrama beradaptasi lebih baik terhadap kehidupan sekolah, meningkatkan kemampuan hidup mandiri, serta meningkatkan kepuasan siswa terhadap sekolah dan kehidupan secara keseluruhan. (Zhong et al., 2024)

Tingginya penyesuaian sosial siswa juga dapat dikaitkan dengan intensitas interaksi yang lebih tinggi dalam setting asrama. Kehidupan bersama teman sebaya di asrama memberikan kesempatan bagi siswa untuk membangun ikatan yang erat, belajar berkomunikasi secara efektif, menyelesaikan konflik, dan bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama (Dodds, 2023). Kondisi tersebut menjadikan lingkungan asrama sebagai wadah sosialisasi yang intensif dan sistematis bagi perkembangan sosial remaja

Temuan ini juga didukung oleh penelitian Zalika dan Rusmawati (2022) yang meneliti siswa pondok pesantren kelas X dan menemukan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri siswa di sekolah berbasis asrama. (Zalika & Rusmawati, 2022)

Tabel 2. Tingkat penyesuaian sosial siswa pada aspek menjalin hubugan yag baik dengan teman sekolah

Menjalin hubungan yang baik dengan teman teman di sekolah	Frekuensi	Persentase
Rendah	2	3,2%
Sedang	9	14,5%
Tinggi	51	82,3%

Pada aspek menjalin hubungan baik dengan teman sekolah, sebanyak 51 siswa (82,3%) berada pada kategori tinggi, 9 siswa (14,5%) pada kategori

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20956

sedang, dan 2 siswa (3,2%) pada kategori rendah.

Pada aspek ini, 82,3% siswa berada pada kategori tinggi. Kehidupan bersama di asrama selama 24 jam memungkinkan siswa membangun hubungan interpersonal yang lebih dalam dibandingkan siswa non-asrama. Bagi siswa yang tinggal di asrama, hubungan teman sebaya yang berkualitas memberikan rasa memiliki dan dukungan emosional, serta membantu mereka beradaptasi dengan lebih baik terhadap lingkungan sekolah. (Han et al,, 2025).

Dari perspektif internasional, penelitian longitudinal dua gelombang pada siswa sekolah dasar di China menemukan bahwa siswa yang tinggal di asrama dengan tingkat kesejahteraan emosional yang lebih tinggi cenderung membangun hubungan yang lebih suportif dengan orang tua dan teman sebaya, dan hubungan suportif tersebut pada gilirannya semakin meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. (Li, 2023). Namun, 14,5% siswa masih berada pada kategori sedang. Kondisi ini sejalan dengan kajian yang menyatakan bahwa siswa baru di sekolah berasrama rentan mengalami masalah adaptasi, termasuk dalam menjalin hubungan sosial, terutama pada tahun pertama akibat perpisahan dengan keluarga dan penyesuaian terhadap lingkungan baru yang sepenuhnya berbeda. (Akyol et al., 2023). Bagi siswa kelas X yang baru memasuki lingkungan asrama, masa transisi ini wajar terjadi dan memerlukan pendampingan yang konsisten dari guru bimbingan dan konseling.

Tabel 3. Tingkat penyesuaian sosial siswa pada aspek bersikap hormat dan menerima peraturan sekolah

Bersikap hormat pada guru, pemimpin sekolah, dan staf lainnya	Frekuensi	Persentase
Rendah	3	4,8%
Sedang	6	9,7%
Tinggi	53	85,5%

Sebanyak 85,5% siswa berada pada kategori tinggi dalam aspek ini. Tingginya nilai ini mencerminkan bahwa sistem nilai dan norma yang diterapkan secara konsisten di lingkungan asrama berhasil membentuk sikap hormat siswa terhadap orang dewasa di sekitarnya. Teori keterikatan multi-subjek menyatakan bahwa guru, sebagai salah satu figur keterikatan penting bagi siswa asrama, dapat sampai batas tertentu "menggantikan peran orang tua" dan "mengompensasi" kurangnya hubungan orang tua-anak selama di sekolah berasrama. (Zhong et al., 2024). Hubungan positif antara siswa dengan guru ini memiliki dampak yang luas. Penelitian tentang dukungan sosial orang tua dan penyesuaian siswa menegaskan bahwa keterikatan emosional dengan figur dewasa yang signifikan di lingkungan sekolah merupakan prediktor penting dari penyesuaian diri yang baik pada siswa yang tinggal di asrama. (Rahman & Agustina, 2024).

Tabel 4. Tingkat penyesuaian sosial siswa pada aspek partisipasi aktif dalam setiap kegiatan

Partisipasi aktif dalam setiap kegiatan	Frekuensi	Persentase
Rendah	2	3,2%
Sedang	19	30,6%
Tinggi	41	66,1%

Pada aspek ini, 75,8% siswa berada pada kategori tinggi, tetapi 21% masih pada kategori sedang persentase kategori sedang tertinggi kedua setelah aspek partisipasi aktif. Kondisi ini menunjukkan bahwa menerima peraturan merupakan tantangan yang lebih

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20956

kompleks daripada sekadar bersikap hormat kepada individu.

Hal ini dapat dipahami dari perspektif perkembangan remaja. Siswa kelas X yang berada pada fase remaja awal umumnya mengalami proses pembentukan identitas yang ditandai dengan kecenderungan mempertanyakan otoritas dan aturan. Ketika seorang siswa memasuki sekolah berasrama, mereka dihadapkan pada lingkungan yang sepenuhnya baru sekaligus pelepasan keterikatan dengan orang tua, dan sistem manajemen asrama yang tertutup berpotensi menghadirkan tekanan tersendiri dalam proses adaptasi. (Zhong et al., 2024). Meskipun begitu, mayoritas siswa menunjukkan penerimaan yang baik terhadap peraturan. Hal ini konsisten dengan temuan Saputri (2024) yang menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri siswa, di mana norma kelompok yang terbentuk secara alami di lingkungan asrama turut mendorong kepatuhan terhadap aturan yang berlaku. (Saputri et al., 2024).

Tabel 5. Tingkat penyesuaian sosial siswa pada aspek bersikap hormat dan menerima peraturan sekolah

Bersikap hormat dan menerima peraturan sekolah	Frekuensi	Persentase
Rendah	2	3,2%
Sedang	13	21%
Tinggi	47	75,8%

Dengan 66,1% siswa pada kategori tinggi dan 30,6% pada kategori sedang, aspek partisipasi aktif menunjukkan persentase kategori tinggi paling rendah di antara empat aspek pertama. Temuan ini mengisyaratkan bahwa meskipun siswa mampu berhubungan baik dan menghormati norma, keterlibatan aktif mereka dalam kegiatan sekolah masih perlu ditingkatkan. Penelitian Bouchard (2023) pada siswa SMA menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan peningkatan motivasi intrinsik dan berkurangnya gejala depresi, namun tidak semua siswa secara otomatis terlibat secara aktif, terutama yang berasal dari latar belakang dengan keterbatasan sosial-ekonomi.

Pada konteks sekolah berasrama, padatnya jadwal harian dan kelelahan fisik akibat rutinitas asrama dapat menjadi faktor yang menghambat partisipasi aktif siswa. Studi longitudinal pada remaja Australia menemukan bahwa partisipasi kegiatan ekstrakurikuler memprediksi rasa memiliki terhadap sekolah dua tahun kemudian, namun efek ini dimoderasi oleh status sosial-ekonomi di tingkat komunitas. (O'Donnell et al., 2023) Artinya, partisipasi aktif tidak tumbuh secara otomatis, melainkan memerlukan fasilitasi yang tepat dari pihak sekolah dan guru BK.

Tabel 6. Tingkat penyesuaian sosial siswa pada aspek membantu sekolah dalam merealisasikan tujuan

Membantu sekolah dalam merealisasikan tujuan	Frekuensi	Persentase
Rendah	3	4,8%
Sedang	46	74,2%
Tinggi	13	21%

Aspek ini merupakan temuan yang paling menonjol dan khas: hanya 21% siswa berada pada kategori tinggi, sementara 74,2% berada pada kategori sedang. Ini berbeda secara signifikan dengan keempat aspek lainnya dan menjadi karakteristik unik profil penyesuaian sosial siswa kelas X di sekolah berasrama.

Rendahnya keterlibatan aktif dalam merealisasikan tujuan sekolah

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20956

dapat dipahami secara kontekstual. Sebagai siswa kelas X yang baru memasuki lingkungan asrama, wajar apabila mereka belum sepenuhnya memiliki rasa kepemilikan (sense of ownership) terhadap visi dan misi sekolah. Sekolah berasrama yang menerapkan model manajemen tertutup dapat membatasi inisiatif dan otonomi siswa, sehingga kontribusi aktif terhadap tujuan institusional membutuhkan waktu dan proses adaptasi yang lebih panjang. (Zhong et al., 2024). Penelitian tentang penyesuaian sosial dan *school well-being* menegaskan bahwa ketika siswa merasa sejahtera karena kebutuhan dasarnya terpenuhi di lingkungan sekolah, mereka akan lebih termotivasi dan terlibat secara aktif, termasuk berkontribusi pada tujuan sekolah. Sebaliknya, kondisi yang kurang kondusif dapat menyebabkan penurunan motivasi dan buruknya penyesuaian (Ernawati et al., 2022). Implikasinya, penguatan rasa memiliki terhadap sekolah (*school belonging*) perlu menjadi prioritas program bimbingan bagi siswa baru di asrama.

Kondisi ini juga berbeda dengan penelitian sebelumnya tentang penyesuaian sosial secara umum yang tidak berfokus pada konteks asrama, di mana mayoritas siswa biasanya berada pada kategori tinggi dalam hampir semua aspek penyesuaian sosial. Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh keunikan konteks sekolah berasrama, di mana kontribusi terhadap tujuan institusional membutuhkan tingkat integrasi sosial yang lebih dalam, yang pada siswa kelas X (tahun pertama di asrama) belum sepenuhnya terbentuk.

Tabel 7. Hasil Independent T Test

Group Statistics

	JK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PS	laki laki	24	138.3333	19.61514	4.00392
	perempuan	38	144.9737	14.25726	2.31283

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
PS	Equal	0.158	0.692	-1.542	60	0.128	-6.64035	4.30677
	Equal			-1.436	38.262	0.159	-6.64035	4.62392

Berdasarkan hasil uji Independent Samples t-Test, diperoleh nilai Levene's Test sebesar 0,692 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa varians data penyesuaian sosial pada kelompok siswa laki-laki dan perempuan bersifat homogen. Oleh karena itu, interpretasi hasil uji t mengacu pada baris equal variances assumed. Hasil analisis menunjukkan nilai t = -1,542 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,128 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam penyesuaian sosial antara siswa laki-laki dan siswa perempuan.

Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial sekolah tidak semata-mata ditentukan oleh jenis

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20956

kelamin, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang lebih kompleks. Salah satu faktor yang berperan penting adalah dukungan sosial yang diterima siswa dari lingkungan sekitarnya. Penelitian Azpiazu et al. (2024) menunjukkan bahwa penyesuaian sekolah pada remaja lebih dipengaruhi oleh dukungan sosial, resiliensi, dan afek positif dibandingkan karakteristik demografis seperti jenis kelamin. Dukungan sosial yang baik dari teman sebaya, guru, maupun keluarga dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah secara optimal.

Selain itu, tidak ditemukannya perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin sejalan dengan penelitian Brass et al. (2019) yang menemukan bahwa perbedaan penyesuaian sosial-emosional berdasarkan gender pada remaja cenderung kecil atau bahkan tidak signifikan. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa pengalaman sosial yang diperoleh siswa di lingkungan sekolah dapat memberikan kesempatan yang relatif setara bagi laki-laki maupun perempuan untuk mengembangkan kemampuan penyesuaian sosial.

Di samping itu, nilai standar deviasi kelompok laki-laki (SD = 19,62) yang lebih besar dibandingkan kelompok perempuan (SD = 14,26) menunjukkan bahwa variasi penyesuaian sosial di dalam kelompok laki-laki lebih beragam. Hal ini mengindikasikan bahwa perbedaan antarindividu dalam kelompok yang sama lebih besar dibandingkan perbedaan rata-rata antara siswa laki-laki dan perempuan. Dengan kata lain, faktor-faktor individual seperti kualitas hubungan pertemanan, dukungan keluarga, pengalaman sosial, dan keterlibatan dalam lingkungan sekolah kemungkinan memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap penyesuaian sosial dibandingkan jenis kelamin itu sendiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas X pada sekolah berbasis asrama memiliki tingkat penyesuaian sosial yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah mampu beradaptasi dengan baik terhadap lingkungan sosial sekolah, baik dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya, menghormati guru dan staf sekolah, mematuhi peraturan, maupun berpartisipasi dalam kegiatan sekolah.

Meskipun begitu, aspek membantu sekolah dalam merealisasikan tujuan menunjukkan capaian yang relatif lebih rendah dibandingkan aspek lainnya, sehingga masih memerlukan perhatian dan pengembangan lebih lanjut. Selain itu, hasil uji perbedaan berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam penyesuaian sosial antara siswa laki-laki dan perempuan. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling perlu difokuskan pada penguatan keterlibatan siswa dan rasa memiliki terhadap sekolah guna mengoptimalkan penyesuaian sosial siswa di lingkungan asrama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi dalam pelaksanaan penelitian serta penyusunan artikel ini. Secara khusus, penulis menyampaikan apresiasi kepada pihak sekolah yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melaksanakan penelitian, kepada para responden yang telah bersedia berpartisipasi, serta kepada dosen pengampu mata kuliah yang telah memberikan arahan dan masukan selama proses penelitian. Semoga artikel ini

dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

Akyol, C. Ç., & Kutlu, M. (2023). *Adaptation problems at regional boarding schools from the perspective of the school counselors*. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 13*(70), 388–406. https://doi.org/10.17066/tpdrd.1323307.9

Anjani, D., Apsari, N. C., & Santoso, M. B. (2024). Pengaruh lingkungan boarding school dalam membentuk kemandirian siswa asrama Bina Siswa SMA Plus Cisarua Kab. Bandung Barat. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM), 5*(2). https://doi.org/10.24198/jppm.v5i2.61520

Azpiazu, L., Antonio-Aguirre, I., Izar-de-la-Fuente, I., & Fernández-Lasarte, O. (2024). School adjustment in adolescence explained by social support, resilience and positive affect. *European Journal of Psychology of Education*, 39, 3709–3728. https://doi.org/10.1007/s10212-023-00785-3

Azpiazu, L., Ramos-Díaz, E., Axpe, I., & Revuelta, L. (2025). Social support, self-concept and resilience as protectors against school maladjustment during adolescence. *School Mental Health, 17*, 435–448. https://doi.org/10.1007/s12310-024-09741-8

Bouchard, M., Denault, A.-S., & Guay, F. (2023). *Extracurricular activities and adjustment among students at disadvantaged high schools: The mediating role of peer relatedness and school belonging*. *Journal of Adolescence, 95*(3), 509–523. https://doi.org/10.1002/jad.12132

Brass, N., McKellar, S. E., North, E. A., & Ryan, A. M. (2019). *Early adolescents' adjustment at school: A fresh look at grade and gender differences*. *Journal of Early Adolescence, 39(5), 717–742*. https://doi.org/10.1177/0272431618791291

Dodds, T. (2023). *Beyond the classroom: The social and emotional growth of boarding school students*. Holderness School. https://www.holderness.org/story/~board/news/post/beyond-the-classroom-the-social-and-emotional-growth-of-boarding-school-students

Ernawati, L., Kurniasari, N. I., & Ayu Ningrum, D. S. (2022). *Pengaruh school wellbeing terhadap student engagement*. *QUANTA: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan, 6*(1), 24–29. https://doi.org/10.22460/q.v6i1p8-16.2929

Fatan, F. R., Mulyani, R. R., & Solina, W. (2021). Profil penyesuaian sosial mahasiswa bimbingan dan konseling STKIP PGRI Sumatera Barat (Studi pada angkatan 2015). *Jurnal Mudabbir: Journal Research and Education Studies, 1*(1), 81–91. https://doi.org/10.56832/mudabbir.v1i1.9

Han, Y., Zheng, S., Chen, X., Zhang, J., & Meng, Y. (2025). The Relationship Between Emotion Malleability Beliefs and School Adaptation of Middle School Boarders: A Chain Mediating Effect of Psychological Resilience and Peer Relationships. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland), 15(11), 1444*. https://doi.org/10.3390/bs15111444

Kau, M. A., & Idris, M. (2018). Deskripsi penyesuaian sosial siswa kelas X SMA Negeri 1 Kota Gorontalo. *Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal Aksara, 4*(3), 265–274. 10.37905/aksara.4.3.265-274.2018

Khafita, T., & Rozali, Y. A. (2022). Penyesuaian sosial pada siswa SMP di SLB B "X" Tangerang. *JCA of Psychology*, *3*(01).

Leng, L. L., & Dayimu, N. (2025). Longitudinal effects of school boarding on adolescent depression: examining the mediating role of parent-child closeness and school connectedness. *BMC psychology, 13(1), 1281.* https://doi.org/10.1186/s40359-025-03620-0

Li, H., Law, W., Zhang, X., & Xiao, N. (2023). *Social support and emotional well-being among boarders and day school students: A two-wave longitudinal study*. *Children and Youth Services Review, 155, 107217*. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107217

Maslihah, S. (2012). STUDI TENTANG HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL, PENYESUAIAN SOSIAL DI LINGKUNGAN SEKOLAH DAN PRESTASI AKADEMIK SISWA SMPIT ASSYFA BOARDING SCHOOL SUBANG JAWA BARAT. *Jurnal Psikologi, 10(2), 103-114.* https://doi.org/10.14710/jpu.10.2.103-114

Nuraeni, I., Gojali, M., & Sari, T. F. (2023). Pengaruh tingkat kecerdasan ruhaniah terhadap penyesuaian sosial remaja (Studi deskriptif kualitatif pada siswa SMK Negeri 1 Majalaya). *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin, 3*(1), 21–36. https://doi.org/10.15575/jpiu.18714

O'Donnell, A. W., Redmond, G., Gardner, A. A., Wang, J. J. J., & Mooney, A. (2024). *Extracurricular activity participation, school belonging, and depressed mood: A test of the compensation hypothesis during adolescence*. *Applied Developmental Science, 28*(4), 596–611. https://doi.org/10.1080/10888691.2023.2260745

Purwito, A. W. A., & Rahmandani, A. (2020). Hubungan kecerdasan emosional dengan penyesuaian sosial siswa boarding school Pondok Pesantren Mujjaddadiyah Kota Madiun. *Jurnal Empati, 7*(2), 722–727. https://doi.org/10.14710/empati.2018.21704

Rachman, Y. A., Sumarwan, U., Latifah, M., & Herawati, T. (2025). *Social-emotional development in adolescents: The role of peer interaction, social media engagement, and self-esteem. Multidisciplinary Science Journal, 7*, e2025363. https://doi.org/10.31893/multiscience.2025363

Rahman, M. F., & Agustina, M. T. (2024). *Parental social support on students' adjustment*. *Philanthropy: Journal of Psychology, 8*(2), 185–198. https://doi.org/10.26623/philanthropy.v8i2.10745

Raihani, U., Yarni, L., Santosa, B., & Putra, D. P. (2024). *Students' social adjustment: Effects of the peer environment. BICC Proceedings,* 2, 72–81. https://doi.org/10.30983/bicc.v1i1.90

Saikia, R. (2020). Social adjustment of adolescent students and role of teacher. *International Journal for Innovative Research in*

Multidisciplinary Field, 6(5), 201–203.

Saputri, D. M., Silalahi, M. F., Fitriani, D., & Riyadi, N. E. W. (2024). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri siswa SMP. NUSRA: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan, 5*(2), 601–610. https://doi.org/10.55681/nusra.v5i2.2674

Schneiders, A.A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Setiana, S., Taufik, A., Rusmana, N., & Nurihsan, J. (2023). Pengembangan dan Validasi Instrumen Indentifikasi Penyesuaian Sosial Siswa Sekolah Menengah Atas. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 13*(4), 1089-1100. doi:10.24127/gdn.v13i4.7096

Vamelia, N., & Yasmin, M. (2023). Perbedaan homesickness pada siswa tahun pertama, kedua dan ketiga di pesantren. *Populer: Jurnal Penelitian Mahasiswa, 2*(4), 86–94. https://doi.org/10.58192/populer.v2i4.1405

Weissman, M. M., Sholomskas, D., & John, K. (1981). The assessment of social adjustment. An update. *Archives of general psychiatry*, *38*(11), 1250–1258. https://doi.org/10.1001/archpsyc.1981.01780360066006

Yusuf, Syamsu. (2011). Perkembangan Peserta Didik. Raja Grafindo

Zalika, R. D. Z., & Rusmawati, D. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Siswa Pondok Pesantren Kelas X Ma Ribatul Muta'allimin Pekalongan. *Jurnal EMPATI, 11(2), 72-79.* https://doi.org/10.14710/empati.2022.34426

Zhong Z, Feng Y and Xu Y (2024) *The impact of boarding school on student development in primary and secondary schools: a meta-analysis. Front. Psychol.* 15:1359626. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1359626

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2025 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling
Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991
e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi.
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain.
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum 20 halaman	

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), kajian teori (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

   Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

   Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

   Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email, nomor telpon / WhatsApp aktif penaggung jawab artikel.

   Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 500 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

   Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

   Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 2	EDISI Oktober 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340

Alamat Redaksi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

ISSN 2722-7340
9 772722 734013
9 772503 170009