

PENGARUH PENYESUAIAN DIRI AKADEMIK TERHADAP
KECENDERUNGAN SOMATISASI DI SMA AL ISLAM 1 SURAKARTA

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Psikologi



Diajukan Oleh :

NICKY IRSALINA MAZAYA

F.100090164

FALKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI TERHADAP TUNTUTAN
AKADEMIK DENGAN KECENDERUNGAN SOMATISASI PADA
SISWA KELAS X DI SMA AL-ISLAM 1 SURAKARTA**

Yang Diajukan Oleh :

Nicky Irsalina Mazaya

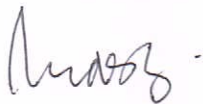
F.100090164

Telah disetujui untuk dipertahankan

Di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



Usmi Karyani, S.Psi, M.Si.

Tanggal 3 Oktober 2013

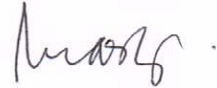
**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI TERHADAP TUNTUTAN
AKADEMIK DENGAN KECENDERUNGAN SOMATISASI PADA
SISWA KELAS X DI SMA AL-ISLAM 1 SURAKARTA**

Yang diajukan oleh :
Nicky Irsalina Mazaya
F.100090164

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal
29 Oktober 2013
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

Usmi Karyani, S.Psi., M.Si



Penguji Pendamping I

Drs. Daliman, SU



Penguji Pendamping II

Permata Ashfi, S.Psi, MA

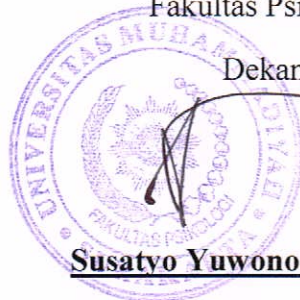


Surakarta, 11 November 2013

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan,



Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si

**PENGARUH PENYESUAIAN DIRI AKADEMIK TERHADAP
KECENDERUNGAN SOMATISASI DI SMA AL ISLAM 1 SURAKARTA**

*Nicky Irsalina Mazaya
Usmi Karyani
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk 1) mengetahui apakah ada hubungan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan somatisasi, 2) mengetahui sumbangan efektif penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan somatisasi, 3) mengetahui tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik, 4) mengetahui tingkat kecenderungan somatisasi. Subjek penelitian adalah siswa-siswi SMA Al Islam 1 Surakarta kelas X. Metode menggunakan pendekatan kuantitatif dengan alat ukur skala. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Product Moment* dari *Pearson*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,282$ dengan $\text{sig.} = 0,017$; $p < 0,05$, sehingga hipotesis yang diajukan diterima, sehingga dapat dikatakan ada hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan somatisasi. Sumbangan efektif penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik sebesar 7,9% dan sisanya 92,1% dipengaruhi variabel lain. Tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik termasuk ke dalam kategori tinggi dengan rerata empirik sebesar 42,79 dan rerata hipotetik sebesar 35. Tingkat kecenderungan somatisasi termasuk ke dalam kategori rendah dengan rerata empirik sebesar 14,61 dan rerata hipotetik sebesar 20,5.

Kata kunci : penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik, kecenderungan somatisasi

Pendahuluan	menggunakan sistem paket, yang
Sekolah menengah swasta	berarti bahwa semua peserta didik
dengan berbasis keislaman di kota	wajib mengikuti seluruh program
Surakarta salah satunya adalah SMA	pembelajaran dan beban belajar
Al Islam 1. SMA Al Islam 1	yang sudah ditetapkan untuk setiap
melaksanakan pembelajaran dengan	kelas sesuai dengan struktur

kurikulum yang berlaku. Beban belajar dirumuskan dalam bentuk satuan waktu yang dibutuhkan oleh peserta didik untuk mengikuti program pembelajaran melalui sistem tatap muka, tugas terstruktur dan kegiatan mandiri tidak terstruktur. Kegiatan tatap muka berupa proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik, dan tugas terstruktur meliputi kegiatan pendalaman materi pembelajaran yang dirancang oleh pendidik untuk mencapai standar kompetensi dan waktu penyelesaian tugas yang ditentukan oleh pendidik, sedangkan kegiatan mandiri tidak terstruktur meliputi pendalaman materi pembelajaran oleh peserta didik yang dirancang oleh pendidik untuk mencapai standar kompetensi dan waktu penyelesaian diatur oleh peserta didik. SMA Al Islam 1

memiliki ciri khusus dalam hal penambahan jam pembelajaran untuk Mata Pelajaran Agama Islam, sehingga mata pelajaran yang diberikanpun lebih banyak (Buku Pedoman SMA Al Islam 1 Surakarta, 2011).

Tuntutan-tuntutan akademik tersebut tidak menutup kemungkinan bahwa hal tersebut dapat memicu terjadinya stres. Lazarus (dalam Wijono, 2010) menjelaskan stres merupakan bentuk interaksi antara individu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimiliki, serta mengancam kesejahteraan karena individu menilai kemampuannya tidak cukup untuk memenuhi tuntutan situasi lingkungan.

Stres yang berasal dari stressor kehidupan (stres pribadi,

stres keluarga, maupun stres lingkungan/sosial) akan menjadi faktor pemicu munculnya kecenderungan somatisasi (Hadjam, 2003). Menurut Kaplan & Sadock (1997) somatisasi merupakan gangguan yang tidak dapat dijelaskan secara medis serta berhubungan dengan stress, dan biasanya dimulai sebelum usia 30 tahun, tetapi seringkali mulai selama usia belasan tahun. Setiap keluhan fisik yang dimunculkan kemungkinan mempunyai latar belakang penyebab seperti konflik intramental, interpersonal dan masalah sosial maupun lingkungan.

Adapun aspek somatisasi yang terdapat pada diri individu menurut Ramdhani (dalam Cahyono, 2002) meliputi; kondisi psikis dan kondisi fisik. Kondisi psikis yaitu individu yang

mengalami somatisasi cenderung merasakan kecemasan dan ketegangan yang berlebihan, serta memiliki dorongan atau keinginan yang keras. Kondisi fisik yaitu pada individu yang menyenangi keteraturan dan memiliki agresifitas yang meledak-ledak cenderung mudah mengalami sakit kepala saat menghadapi suatu permasalahan. Hal tersebut muncul dipengaruhi oleh faktor-faktor internal dan eksternal.

Faktor internal yang berasal dari dalam diri individu antara lain kepribadian dan keturunan / gangguan neurologis. Kepribadian ditunjukkan dengan emosi yang tidak stabil, ketidakmampuan mengontrol perilaku. Pada individu yang mempunyai kepribadian rentan atau tidak tahan banting dalam menghadapi kejadian-kejadian

hidup yang mencekam akan mengalami ketegangan dan pada akhirnya akan muncul keluhan fisik. Keturunan / gangguan neurologis, sangat sensitif terhadap rangsang fisik dan berinteraksi dengan stres kehidupan sehari-hari yang dialami oleh individu. Somatisasi memiliki suatu komponen genetika, cenderung berjalan di dalam keluarga (Kaplan dan Sadock, 1997).

Faktor eksternal dari luar diri individu antara lain pengaruh lingkungan sosiokultural dan peristiwa di dalam kehidupan keluarga. Pengaruh lingkungan sosiokultural, bahwa manusia hidup di tengah kebudayaan masyarakat yang dapat memicu stres kehidupan karena tekanan dari lingkungan. Stressor lingkungan yang dialami siswa salah satunya adalah tuntutan

akademik, tuntutan-tuntutan tersebut dapat diatasi dengan penyesuaian diri, apabila tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik akan bereaksi dengan keluhan-keluhan sakit (Semium, 2006). Peristiwa dalam kehidupan keluarga, termasuk model keluarga dan kehilangan orang yang dicintai karena musibah, perceraian dan lain sebagainya dapat memicu munculnya kecenderungan somatisasi.

Stressor kehidupan pada banyak penelitian sudah dibuktikan sebagai pemicu munculnya gejala-gejala patologis (Hadjam, 2004). Semium (2006) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang jelas antara penyesuaian diri dengan kesehatan mental. Banyak cara dalam menghadapi stres kehidupan, salah satunya dengan menyesuaikan diri dengan lingkungan disekitarnya,

menyelaraskan lingkungan pribadi dengan lingkungan sosialnya. Penyesuaian diri diperlukan remaja dalam menjalani transisi kehidupan, salah satunya transisi sekolah. Transisi sekolah adalah perpindahan siswa dari sekolah yang lama ke sekolah yang baru yang lebih tinggi tingkatannya. Transisi remaja ke sekolah menghadapkan remaja pada perubahan dan tuntutan-tuntutan yang baru. Perubahan pada lingkungan sekolah, pengajar, dan teman baru. Tuntutan yang harus dihadapi siswa adalah tuntutan dalam bidang akademik, kemandirian, dan tanggung jawab. Apabila siswa memiliki penyesuaian diri yang baik, siswa dapat bereaksi secara efektif terhadap situasi yang berbeda, dapat memecahkan konflik, frustrasi dan masalah tanpa

menggunakan tingkah laku simtomatik, begitu juga sebaliknya.

Setiap orang memiliki tingkat penyesuaian dirinya sendiri, yang ditentukan oleh kapasitas-kapasitas bawaan, kecenderungan-kecenderungan yang diperoleh dan pengalaman. Kegagalan dalam menyesuaikan diri sering kali ditentukan oleh hubungan antara kapasitas individu dalam menyesuaikan diri dan kualitas dari tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya. Penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai reaksi terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan terhadap diri individu (Gerungan, 2000). Khairul Bariyyah (2012) mendefinisikan penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik adalah respon siswa terhadap berbagai situasi akademik dan biasanya dipersepsikan siswa

sebagai beban melebihi batas kemampuan yang ditandai dengan berbagai reaksi yang mempengaruhi fisik, emosi dan perilaku.

Berdasarkan uraian di atas dapat dibuat rumusan masalah yakni “apakah ada hubungan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan somatisasi?”. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan somatisasi dan apakah ada perbedaan antara kecenderungan somatisasi pada siswa kelas X yang berasal dari SMP dan MTs. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan somatisasi dan ada perbedaan kecenderungan

somatisasi pada siswa kelas X yang berasal dari SMP dan MTs.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan skala sebagai alat pengumpul datanya. Skala yang digunakan ada dua, yaitu skala penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dan skala somatisasi. Skala penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik disusun menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Schneiders (1964) yaitu tidak terdapat emosionalitas yang berlebih, tidak terdapat mekanisme psikologis, tidak terdapat perasaan frustrasi personal, kemampuan untuk belajar, dan pemanfaatan pengalaman masa lalu. Sedangkan skala somatisasi menggunakan tes kepribadian yang dikembangkan oleh Jurusan

Psikologi Klinis dan Konseling Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada (1988) yang disusun berdasarkan aspek psikologis dan aspek fisiologis.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X di SMA Al Islam 1 surakarta. Teknik *sampling* yang digunakan dalam mengambil subjek penelitian adalah *cluster sampling*. Dengan mengambil tiap kelompok kelas dalam suatu populasi. Pengambilan objek dilakukan dengan menggunakan *random*, yaitu sebagian siswa kelas X. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson. Pengolahan data dilakukan dengan program komputer SPSS *Version* 15.0. Taraf signifikansi yang digunakan adalah

5% dengan uji satu ekor karena hipotesis penelitian ini satu arah.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dari hasil penelitian yang dilakukan diperoleh hasil bahwa $r_{xy} = - 0,282$ dengan sig. = 0,017; $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan somatisasi diterima. Apabila siswa memiliki penyesuaian diri yang baik, maka siswa dapat bereaksi secara efektif terhadap situasi yang berbeda, dapat memecahkan konflik, frustrasi dan masalah tanpa menggunakan tingkah laku simtomatik, begitu juga sebaliknya (Semium, 2006). Setiap siswa memiliki tingkat penyesuaian dirinya sendiri, yang ditentukan oleh kapasitas-kapasitas bawaan, kecenderungan yang diperoleh dan

pengalaman. Kegagalan siswa dalam menyesuaikan diri sering kali ditentukan oleh hubungan antara kapasitas siswa itu sendiri dalam menyesuaikan diri dan kualitas dari tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya.

Variabel penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik memberikan sumbangan sebesar 7,9% terhadap variabel kecenderungan somatisasi. Hal ini menandakan masih ada 92,1% variabel lain yang mempengaruhi variabel kecenderungan somatisasi. Variabel tersebut misalnya kepribadian, keturunan, peristiwa dalam kehidupan keluarga (Nietzel, dkk., dalam Hadjam, 2004). Kecenderungan somatisasi ketika berada di sekolah itu mencerminkan sejauhmana seorang siswa mengekspresikan emosi yang

dialami melalui keluhan-keluhan fisik yang tidak dapat diterangkan secara medis (Kroenke, 2003). Hampir setiap harinya siswa berada di sekolah, maka siswa akan merasakan apa yang dialaminya dan selama menjadi siswa selalu dihadapkan pada situasi akademik. Situasi akademik merupakan tuntutan-tuntutan yang harus dihadapi siswa, apabila siswa mempersepsikan sebagai beban yang melebihi batas kemampuannya maka akan ditandai dengan berbagai reaksi yang mempengaruhi fisik, emosi dan perilaku (Schneiders, 1964). Akibatnya, pada saat seorang siswa mengalami penderitaan secara emosional, semua itu akan termanifestasi di badan dengan berbagai macam gejala.

Salah satu pemicu seseorang memiliki kecenderungan somatisasi

adalah kejadian menekan dalam kehidupan sehari-hari, atau kerap diistilahkan dengan *stressor* kehidupan. Dalam hal ini tuntutan akademik merupakan salah satu *stressor* lingkungan yang dialami siswa. Tuntutan-tuntutan tersebut dapat diatasi dengan penyesuaian diri, apabila siswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik akan bereaksi dengan keluhan-keluhan sakit, begitu juga sebaliknya (Semium, 2006).

Ini dapat dilihat dari hasil kategori skala kecenderungan somatisasi yang diketahui bahwa 28 siswa (38,89%) tidak mengalami kecenderungan somatisasi, sedangkan 1 siswa (1,39%) masih mengalami kecenderungan somatisasi ketika berada di sekolah. Hal ini berarti secara umum siswa tidak mengalami kecenderungan

somatisasi ketika dihadapkan pada tuntutan akademik adalah rendah. Rendahnya tingkat kecenderungan somatisasi ini salah satu sebabnya karena mereka memiliki penyesuaian diri yang baik (tinggi) terhadap tuntutan akademik.

Rerata antara kecenderungan somatisasi pada kelas X negeri atau yang berasal dari SMP lebih rendah daripada kelas X aliyah yang berasal dari MTs, yaitu kelas negeri sebesar 14,19 dan kelas aliyah sebesar 15,03, sehingga ada perbedaan kecenderungan somatisasi pada kelas negeri dan aliyah, namun perbedaan ini tidak signifikan atau dapat juga dikatakan tidak ada perbedaan, hal ini dilihat dari nilai $t = -0,464$ dan sig. (2-tailed) $p = 0,644$ ($p > 0,05$).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan negatif yang

signifikan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan somatisasi. Nilai koefisien korelasi r_{xy} = - 0,282 dengan sig. = 0,017; $p < 0,05$.

2. Sumbangan efektif

penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan somatisasi sebesar 7,9% dan masih terdapat 92,1% sisanya dipengaruhi variabel lainnya.

3. Secara umum siswa-siswi di

SMA Al Islam 1 Surakarta tidak terlalu mengalami kecenderungan somatisasi

ketika berada di sekolah karena termasuk dalam kategori rendah dengan nilai sebesar 38,89%.

4. Siswa-siswi kelas X di SMA

Al Islam 1 Surakarta secara umum sudah dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap tuntutan akademik karena termasuk dalam kategori tinggi dengan nilai sebesar 48,61%.

Daftar Pustaka

- Bariyyah, K. 2012. *Stres Akademik*. <<http://konselingkita.com>> (diakses tanggal 6 Juni 2013, 11:38).
- Buku Pedoman KTSP*. 2011. Surakarta: SMA Al Islam 1 Surakarta.
- Cahyono, R. T., LNH, N. I., & Lestari, S. 2002. Kecenderungan Somatisasi Ditinjau dari Sense of Humor dan Kemampuan Menyelesaikan Masalah. *Indegenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*. Vol. 6, No. 2, 159-167.

- Gerungan, W. A. 2000. *Psikologi Sosial*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Hadjam, M. N. R., Martaniah, S. M., Prawitasari, J. E., & Masrun. 2004. Peran Kepribadian Tahan Banting pada Gangguan Somatisasi. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. Vol. 19, No. 2, 122-135.
- Hadjam, N. R. 2003. Peranan Kepribadian dan Stres Kehidupan terhadap Gangguan Somatisasi. *Jurnal Psikologi*. No. 1, 36-56.
- Kaplan, H. I., & Sadock B. J. 1997. *Sinopsis Psikiatri*. Jilid II. Edisi ke-7. Jakarta: Binarupa Aksara. Hal: 68-73
- Kroenke, K. 2003. Interface Between Physical and Psychological Symptoms. *Primary Care Companion J Clin Psychiatry*. 5, Suppl 7: 11-18.
- Schneiders, A. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rineharr and Wisnton.
- Semium, Y. 2006. *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Kanisius.
- Wijono, S. 2010. Penghayatan Subyektif terhadap Stres Berdasarkan Teori Lazarus. *Jurnal Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana*. Hal. 21-37.