



Hubungan antara Keterampilan Adaptasi dan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas X SMA

Muhammad Baidlowi Ridlo^{1*}, M. A. Pramaningrum Dian², Ismah³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang, Kota Semarang

**email:* pramaningrumdian@upgris.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan adaptasi dan komunikasi interpersonal serta menguji hubungan antara kedua variabel tersebut pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Sayung Demak tahun ajaran 2025/2026. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 153 siswa kelas X yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala keterampilan adaptasi dan skala komunikasi interpersonal dengan model Likert empat pilihan. Kualitas instrumen diuji melalui validitas dan reliabilitas, sedangkan data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, dan korelasi Product Moment Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan adaptasi dan komunikasi interpersonal siswa berada pada kategori sedang. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara keterampilan adaptasi dan komunikasi interpersonal ($r = 0,634$; $p < 0,001$). Koefisien determinasi sebesar 40,2% menunjukkan adanya keterkaitan statistik antara variasi keterampilan adaptasi dan komunikasi interpersonal dalam sampel penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa dengan keterampilan adaptasi yang lebih baik cenderung memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang lebih baik. Hasil penelitian dapat menjadi pertimbangan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam mengembangkan layanan pribadi-sosial yang mengintegrasikan penguatan kemampuan adaptasi dan komunikasi interpersonal siswa.

Kata kunci: Keterampilan adaptasi; komunikasi interpersonal; siswa; bimbingan dan konseling

PENDAHULUAN

Masa transisi dari Sekolah Menengah Pertama (SMP) ke Sekolah Menengah Atas (SMA) menuntut siswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, tuntutan akademik, aturan sekolah, serta pola hubungan sosial yang baru. Perubahan tersebut tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengikuti proses pembelajaran, tetapi juga dengan kemampuan membangun relasi dan berkomunikasi dengan lingkungan sosial. Siswa yang belum mampu menyesuaikan diri dapat mengalami kesulitan berinteraksi, kurang percaya diri, dan mengalami hambatan dalam mengikuti kehidupan sekolah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keterampilan adaptasi merupakan salah satu kemampuan yang berkaitan dengan keberfungsian siswa selama menghadapi perubahan lingkungan pendidikan (Bura, 2020).

Keterampilan adaptasi dalam penelitian ini dipahami sebagai kemampuan siswa menyesuaikan diri terhadap tuntutan lingkungan sekolah, mengembangkan kemandirian, serta membangun interaksi

sosial. Kemampuan tersebut diperlukan karena lingkungan SMA menghadirkan tuntutan yang berbeda dibandingkan jenjang sebelumnya. Siswa perlu memahami aturan dan kebiasaan baru, mengelola tuntutan akademik secara lebih mandiri, serta membangun hubungan dengan teman dan guru. Penyesuaian diri, kemandirian, dan interaksi sosial menjadi aspek yang saling berkaitan dalam proses adaptasi siswa terhadap lingkungan sekolah (Purwandari & Alimin, 2021). Ketika proses adaptasi berlangsung kurang optimal, siswa dapat mengalami hambatan dalam membangun hubungan sosial dan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas sekolah.

Komunikasi interpersonal menjadi salah satu kemampuan yang berkaitan erat dengan proses tersebut. Interaksi siswa dengan teman sebaya maupun guru menuntut kemampuan untuk menyampaikan pikiran dan perasaan, memahami perspektif orang lain, serta memberikan respons yang mendukung. Komunikasi interpersonal yang efektif memungkinkan siswa membangun hubungan sosial yang positif dan memperoleh dukungan dari lingkungan sekolah. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri siswa (Bukit et al., 2023; Wulandari et al., 2025). Temuan tersebut memberikan dasar bahwa kemampuan beradaptasi dan kemampuan berkomunikasi tidak dapat dipandang sebagai dua kemampuan yang sepenuhnya terpisah dalam kehidupan sosial siswa.

Sejumlah penelitian telah mengkaji keterkaitan antara penyesuaian diri dan komunikasi interpersonal pada peserta didik. Kusumaningsih & Mulyana (2013) menemukan hubungan antara komunikasi interpersonal dan penyesuaian sosial siswa. Penelitian Dewi et al. (2014) juga mengkaji hubungan komunikasi interpersonal dengan penyesuaian diri. Penelitian lain menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal berkaitan dengan kemampuan siswa dalam membangun hubungan sosial dan menyesuaikan diri terhadap lingkungan (Hulu, 2022). Meskipun penelitian-penelitian tersebut memberikan bukti mengenai keterkaitan kedua konstruk, sebagian penelitian dilakukan pada karakteristik subjek dan konteks pendidikan yang berbeda. Penelitian mengenai hubungan keterampilan adaptasi dengan komunikasi interpersonal secara khusus pada siswa kelas X yang sedang menghadapi transisi ke lingkungan SMA masih memerlukan pengujian empiris lebih lanjut.

Kebutuhan tersebut semakin terlihat dari kondisi siswa kelas X SMA Negeri 1 Sayung Demak. Hasil studi pendahuluan menggunakan Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) terhadap 185 siswa menunjukkan bahwa permasalahan pada bidang sosial mencapai 19,41%. Beberapa permasalahan yang ditemukan meliputi kesulitan bergaul dengan teman di sekolah sebesar 2,82%, belum mengenal lingkungan sekolah dengan baik sebesar 2,19%, kurang percaya diri dalam berkomunikasi dengan teman lawan jenis sebesar 2,19%, serta belum memahami perilaku sosial yang bertanggung jawab sebesar 2,03%. Temuan tersebut diperkuat melalui observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling yang menunjukkan bahwa sebagian siswa masih pasif, canggung dalam membangun hubungan sosial, dan membutuhkan waktu untuk merasa nyaman dengan lingkungan sekolah.

Kondisi tersebut memperlihatkan adanya persoalan empiris yang relevan untuk dikaji melalui hubungan antara keterampilan adaptasi dan komunikasi interpersonal. Penelitian terdahulu telah menunjukkan keterkaitan komunikasi interpersonal dengan penyesuaian diri, tetapi masih terdapat ruang untuk menguji hubungan kedua variabel tersebut pada siswa kelas X dalam konteks transisi dari SMP ke SMA, khususnya pada kondisi sekolah yang menjadi lokasi penelitian. Penelitian ini tidak menempatkan Kurikulum Merdeka sebagai variabel penelitian maupun sebagai novelty utama, tetapi menggunakannya hanya sebagai bagian dari konteks pendidikan yang sedang berlangsung. Fokus penelitian diarahkan pada keterampilan adaptasi dan komunikasi interpersonal sebagai dua kemampuan yang berkaitan dengan perkembangan pribadi dan sosial siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan adaptasi dan komunikasi interpersonal serta menguji hubungan antara keterampilan adaptasi dan komunikasi

interpersonal pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Sayung Demak tahun ajaran 2025/2026. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai hubungan kedua variabel dan menjadi bahan pertimbangan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam merancang layanan yang mendukung kemampuan adaptasi dan komunikasi interpersonal siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara keterampilan adaptasi dan komunikasi interpersonal siswa kelas X SMA Negeri 1 Sayung Demak tahun ajaran 2025/2026. Desain korelasional dipilih karena penelitian tidak memberikan perlakuan kepada responden, melainkan mengukur kedua variabel berdasarkan kondisi aktual responden dan menguji hubungan statistik di antara keduanya.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 1 Sayung Demak tahun ajaran 2025/2026. Sampel penelitian berjumlah 153 siswa yang berasal dari kelas X1 sampai X6, terdiri atas 83 siswa laki-laki dan 70 siswa perempuan. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik simple random sampling sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi responden. Uji coba instrumen dilakukan pada siswa kelas X3. Responden yang tidak hadir pada saat pengumpulan data atau tidak memenuhi kriteria penelitian tidak diikutsertakan dalam sampel penelitian.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan dua skala psikologis dengan model Likert empat pilihan jawaban. Skala pertama digunakan untuk mengukur keterampilan adaptasi siswa. Keterampilan adaptasi dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekolah, mengembangkan kemandirian dalam menjalankan tuntutan akademik dan sosial, serta membangun interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Konstruk tersebut dioperasionalkan melalui tiga aspek, yaitu: penyesuaian diri, kemandirian, dan interaksi sosial. Ketiga aspek tersebut dipilih karena merepresentasikan kemampuan adaptif yang diperlukan siswa dalam menghadapi perubahan lingkungan dan tuntutan kehidupan sekolah. Konstruk keterampilan adaptasi yang digunakan dalam penelitian ini tidak disamakan dengan *career adaptability* dalam *Career Construction Theory Savickas* (2020), karena fokus penelitian berada pada kemampuan adaptif siswa dalam lingkungan sekolah, bukan pada kesiapan dan adaptabilitas karier.

Skala kedua digunakan untuk mengukur komunikasi interpersonal siswa. Penyusunan skala mengacu pada konsep komunikasi interpersonal DeVito & DeVito (2019) dengan memfokuskan operasionalisasi pada tiga aspek, yaitu keterbukaan, empati, dan sikap mendukung. Pemilihan ketiga aspek tersebut didasarkan pada kesesuaiannya dengan fokus penelitian, yaitu kemampuan siswa membangun interaksi interpersonal yang efektif di lingkungan sekolah. Keterbukaan menggambarkan kemampuan siswa menyampaikan pikiran, perasaan, dan informasi secara tepat kepada orang lain. Empati menggambarkan kemampuan memahami perasaan dan perspektif lawan bicara, sedangkan sikap mendukung menggambarkan kemampuan memberikan respons yang menghargai, membantu, dan mendorong berlangsungnya interaksi positif. Ketiga aspek tersebut digunakan sebagai batasan operasional penelitian dan tidak dimaksudkan sebagai representasi keseluruhan konstruk komunikasi interpersonal dalam teori DeVito & DeVito. Pembatasan tersebut dilakukan agar pengukuran sesuai dengan tujuan penelitian dan karakteristik responden, khususnya interaksi siswa dengan teman sebaya dan guru di lingkungan sekolah.

Kedua skala disusun berdasarkan indikator dari masing-masing aspek dan menggunakan empat alternatif jawaban. Sebelum digunakan dalam pengumpulan data, instrumen melalui tahap validasi untuk memastikan kesesuaian antara konstruk, aspek, indikator, dan item. Validitas isi dilakukan melalui expert judgment, sedangkan validitas empiris diuji menggunakan korelasi Pearson. Item yang memenuhi kriteria validitas dipertahankan sebagai item penelitian. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha untuk mengetahui konsistensi internal masing-masing skala. Hasil pengujian menunjukkan bahwa skala keterampilan adaptasi memiliki koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,756, sedangkan skala komunikasi interpersonal memiliki koefisien sebesar 0,802. Kedua nilai tersebut menunjukkan konsistensi internal yang memadai sehingga instrumen dinilai reliabel untuk digunakan dalam penelitian.

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui tiga tahap, yaitu persiapan, pengumpulan data, dan pengolahan data. Tahap persiapan meliputi pengurusan perizinan penelitian, penyusunan instrumen berdasarkan konstruk dan indikator variabel, validasi instrumen, serta uji coba instrumen. Pada tahap pengumpulan data, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan tata cara pengisian instrumen kepada responden. Responden kemudian diberikan lembar persetujuan sebelum mengisi skala penelitian. Kedua skala dibagikan secara langsung kepada siswa yang telah ditetapkan sebagai sampel. Setelah pengumpulan data selesai, jawaban responden diperiksa untuk memastikan kelengkapan data sebelum dilakukan pengolahan statistik.

Pengolahan dan analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi keterampilan adaptasi dan komunikasi interpersonal siswa melalui nilai mean, standar deviasi, dan kategorisasi skor. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui distribusi data, sedangkan uji linearitas digunakan untuk memastikan bahwa hubungan antara keterampilan adaptasi dan komunikasi interpersonal memenuhi asumsi linearitas. Setelah persyaratan analisis terpenuhi, hipotesis penelitian diuji menggunakan korelasi Product Moment Pearson. Analisis tersebut digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara keterampilan adaptasi dan komunikasi interpersonal. Nilai signifikansi ditetapkan pada taraf 5% ($p < 0,05$). Besarnya koefisien determinasi dihitung berdasarkan kuadrat koefisien korelasi untuk mengetahui proporsi variasi komunikasi interpersonal yang secara statistik berkaitan dengan keterampilan adaptasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian kualitas instrumen menunjukkan bahwa sebanyak 20 item pada skala keterampilan adaptasi dan 20 item pada skala komunikasi interpersonal dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas menghasilkan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,756 untuk skala keterampilan adaptasi dan 0,802 untuk skala komunikasi interpersonal. Nilai ini melampaui ambang batas reliabilitas ($> 0,60$), sehingga kedua instrumen terbukti reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpul data.

Tabel 1. Hasil Uji Reabilitas

Keterampilan Adaptasi	
Cronbach's Alpha	N of Items
.756	20
Komunikasi Interpersonal	
Cronbach's Alpha	N of Items
.802	20

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa keterampilan adaptasi siswa memperoleh skor rata-rata sebesar 57,28 dengan standar deviasi 6,356 dan varians 40,401. Komunikasi interpersonal memperoleh skor rata-rata sebesar 58,02 dengan standar deviasi 6,939 dan varians 48,152. Berdasarkan norma kategorisasi yang digunakan dalam penelitian, kedua variabel berada pada kategori sedang.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas

Keterampilan adaptasi			
Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
57.28	40.401	6.356	20
Komunikasi Interpersonal			
Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
58.02	48.152	6.939	20

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas dan linearitas. Uji Kolmogorov–Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 untuk kedua variabel. Hasil uji Shapiro–Wilk juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,820 untuk keterampilan adaptasi dan 0,426 untuk komunikasi interpersonal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 3. Hasil Uji Asumsi Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Keterampilan_Adaptasi	.058	153	.200*	.994	153	.820
Komunikasi_Interpersonal	.062	153	.200*	.991	153	.426

Uji linearitas menunjukkan nilai deviation from linearity sebesar $F = 1,437$ dengan signifikansi $p = 0,090$. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, hubungan antara keterampilan adaptasi dan komunikasi interpersonal memenuhi asumsi linearitas. Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel dapat dianalisis menggunakan korelasi Product Moment Pearson.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas Keterampilan Adaptasi dan Komunikasi Interpersonal

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Ketrampilan_Adaptasi Komunikasi_Interpersonal	*Between Groups	(Combined)	3403.589	30	113.453	5.056	.000
		Linearity	2468.561	1	2468.561	110.021	.000
		Deviation from Linearity	935.028	29	32.242	1.437	.090

Within Groups	2737.326	122	22.437		
Total	6140.915	152			

Hasil analisis korelasi Product Moment Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,634$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Nilai koefisien korelasi yang positif menunjukkan bahwa arah hubungan antara keterampilan adaptasi dan komunikasi interpersonal adalah searah. Berdasarkan nilai p yang lebih kecil dari 0,05, hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan positif dan signifikan antara keterampilan adaptasi dan komunikasi interpersonal siswa kelas X SMA Negeri 1 Sayung Demak. Besarnya kontribusi hubungan dapat dihitung melalui koefisien determinasi $r^2 \times 100\%$, yaitu sebesar 40,2%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Hasil ini sejalan dengan temuan bahwa relasi interpersonal yang positif dapat mendukung adaptasi siswa di sekolah, meskipun keterampilan interpersonal tidak selalu berhubungan langsung secara kuat dengan seluruh capaian akademik.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Pearson

		Ketrampilan Adaptasi	Komunikasi Interpersonal
Ketrampilan_Adaptasi	Pearson Correlation	1	.634**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	153	153
Komunikasi_Interpersonal	Pearson Correlation	.634**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	153	153

Koefisien determinasi yang diperoleh dari kuadrat koefisien korelasi adalah 40,2%. Nilai tersebut menunjukkan bahwa sekitar 40,2% variasi skor komunikasi interpersonal berkaitan secara statistik dengan variasi skor keterampilan adaptasi dalam sampel penelitian. Sebesar 59,8% variasi lainnya berkaitan dengan faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini. Nilai tersebut tidak dapat ditafsirkan sebagai pengaruh kausal karena penelitian menggunakan desain korelasional.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan adaptasi siswa kelas X SMA Negeri 1 Sayung Demak berada pada kategori sedang dengan skor rata-rata 57,28. Temuan tersebut menunjukkan bahwa siswa secara umum telah memiliki kemampuan untuk menghadapi tuntutan lingkungan sekolah, tetapi kemampuan tersebut belum berada pada tingkat yang optimal. Posisi siswa kelas X sebagai peserta didik yang baru memasuki lingkungan SMA dapat menjadi salah satu konteks yang berkaitan dengan kondisi tersebut. Perubahan lingkungan belajar, tuntutan akademik, aturan sekolah, serta pembentukan relasi sosial baru menuntut siswa untuk menyesuaikan pola perilaku dan interaksinya.

Keterampilan adaptasi dalam penelitian ini dioperasionalkan melalui penyesuaian diri, kemandirian, dan interaksi sosial. Ketiga aspek tersebut berkaitan dengan tuntutan yang dihadapi siswa ketika memasuki lingkungan sekolah yang baru. Penyesuaian diri berkaitan dengan kemampuan menerima dan mengikuti tuntutan lingkungan, kemandirian berkaitan dengan kemampuan mengelola tuntutan tanpa ketergantungan yang berlebihan, sedangkan interaksi sosial berkaitan dengan kemampuan membangun hubungan dengan orang lain. Hasil pada kategori sedang menunjukkan bahwa ketiga

kemampuan tersebut telah berkembang, tetapi masih terdapat ruang untuk penguatan melalui pengalaman dan dukungan lingkungan sekolah.

Komunikasi interpersonal siswa juga berada pada kategori sedang dengan skor rata-rata 58,02. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa telah memiliki kemampuan komunikasi interpersonal pada tingkat yang cukup, tetapi belum seluruhnya berkembang secara optimal. Komunikasi interpersonal dalam penelitian ini dioperasionalkan melalui keterbukaan, empati, dan sikap mendukung. Ketiga aspek tersebut berkaitan dengan kemampuan siswa menyampaikan informasi dan pengalaman, memahami kondisi orang lain, serta memberikan respons yang mendukung dalam interaksi sosial. Kondisi kategori sedang dapat menunjukkan bahwa sebagian siswa masih membutuhkan kesempatan dan dukungan untuk mengembangkan komunikasi yang lebih terbuka, empatik, dan suportif.

Temuan utama penelitian adalah adanya hubungan positif dan signifikan antara keterampilan adaptasi dan komunikasi interpersonal dengan nilai $r = 0,634$ dan $p < 0,001$. Koefisien tersebut menunjukkan hubungan dengan arah positif dan kekuatan yang cukup kuat. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi dan komunikasi interpersonal berjalan beriringan pada siswa dalam sampel penelitian. Siswa yang lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah cenderung memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang lebih baik.

Hubungan yang cukup kuat tersebut dapat dipahami sebagai keterkaitan antara kemampuan siswa dalam mengelola tuntutan lingkungan dan kapasitasnya untuk membangun interaksi sosial yang efektif. Adaptasi pada masa awal SMA berlangsung ketika siswa menghadapi perubahan aturan, pola pembelajaran, guru, kelompok teman sebaya, serta ekspektasi sosial yang berbeda dari jenjang sebelumnya. Situasi tersebut membuat komunikasi interpersonal menjadi salah satu sarana yang memungkinkan siswa memahami lingkungan sekaligus menegosiasikan posisinya di dalam lingkungan tersebut. Penelitian Azpiazu et al. (2024) pada 1.397 remaja menunjukkan bahwa penyesuaian sekolah berkaitan dengan dukungan guru dan teman sebaya, resiliensi, *positive affect*, keterlibatan emosional, integrasi sekolah, dan persepsi terhadap performa akademik. Temuan tersebut memberikan landasan bahwa adaptasi sekolah tidak berdiri sebagai kemampuan individual yang terpisah dari lingkungan sosial, tetapi berkembang melalui interaksi antara sumber daya personal dan pengalaman sosial siswa.

Temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui perspektif perkembangan sosial-emosional. Siswa yang mampu berkomunikasi secara terbuka, memahami perspektif orang lain, menyampaikan kebutuhan, dan merespons situasi sosial secara tepat memiliki peluang lebih besar untuk memperoleh dukungan sosial yang diperlukan selama proses penyesuaian. Sebaliknya, pengalaman komunikasi yang positif dapat membuat lingkungan sekolah dipersepsikan sebagai lingkungan yang lebih dapat dipahami dan diterima (Taufiqoh, 2025). Hubungan tersebut dapat membentuk pola timbal balik: kemampuan adaptasi membantu siswa berinteraksi secara lebih efektif, sedangkan interaksi yang efektif menyediakan pengalaman sosial yang mendukung proses adaptasi. Penelitian terbaru mengenai siswa sekolah juga menunjukkan bahwa keterampilan komunikasi interpersonal berkaitan dengan kemampuan sosialisasi, termasuk penyesuaian sosial, keterampilan sosial, dan penerimaan sosial (Kira et al., 2020; McConnell, 2018).

Hubungan tersebut dapat dipahami melalui karakteristik proses adaptasi siswa di lingkungan sekolah. Adaptasi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menerima aturan atau tuntutan akademik, tetapi juga melibatkan kemampuan siswa membangun hubungan dengan lingkungan sosialnya. Proses tersebut membutuhkan komunikasi untuk menyampaikan kebutuhan, memahami orang lain, meminta bantuan, menyelesaikan perbedaan, dan membangun relasi. Sebaliknya, kemampuan komunikasi yang

baik dapat membantu siswa memperoleh informasi dan dukungan sosial yang dibutuhkan ketika menghadapi lingkungan baru. Hubungan kedua variabel tersebut menunjukkan bahwa aspek personal dan sosial dalam perkembangan siswa saling berkaitan.

Jika dilihat dari perspektif *school adjustment*, komunikasi interpersonal dapat diposisikan sebagai salah satu sumber daya sosial yang membantu siswa menjalankan tuntutan adaptasi. Siswa tidak hanya dituntut untuk mengetahui aturan sekolah, tetapi juga memahami bagaimana harus bertindak ketika berhadapan dengan guru dan teman sebaya. Kemampuan menyampaikan pendapat, mendengarkan, memberikan respons, dan meminta bantuan memungkinkan siswa memperoleh umpan balik mengenai perilaku yang sesuai dengan norma lingkungan. Proses tersebut dapat mengurangi ketidakpastian sosial yang sering muncul pada masa transisi sekolah. Penelitian Dong dan Wu (2025) memperlihatkan bahwa komunikasi dalam lingkungan sekolah memiliki hubungan dengan penyesuaian siswa melalui pemenuhan kebutuhan akan *autonomy*, *relatedness*, dan *competence*. Temuan tersebut memperkuat interpretasi bahwa komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai pertukaran pesan, tetapi juga berhubungan dengan pengalaman siswa mengenai keterhubungan, kompetensi, dan kemampuan mengelola dirinya di lingkungan sekolah.

Perspektif tersebut membantu menjelaskan mengapa hubungan antara kedua variabel dalam penelitian ini mencapai $r = 0,634$. Komunikasi interpersonal dan keterampilan adaptasi sama-sama melibatkan kemampuan membaca situasi, mengelola respons, dan menyesuaikan perilaku terhadap tuntutan sosial. Kesamaan proses tersebut memungkinkan keduanya berkembang secara beriringan tanpa harus dipahami sebagai konstruk yang sama. Keterampilan adaptasi lebih luas karena mencakup penyesuaian terhadap tuntutan lingkungan, sedangkan komunikasi interpersonal lebih spesifik berkaitan dengan proses interaksi antarpersonal. Hubungan yang cukup kuat menunjukkan adanya irisan proses psikologis, tetapi tetap menyisakan ruang bagi faktor lain yang membentuk masing-masing kemampuan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan hubungan antara komunikasi interpersonal dan penyesuaian sosial siswa. Haryati (2022) menemukan keterkaitan komunikasi interpersonal dengan penyesuaian diri. Temuan penelitian ini memperluas hasil tersebut dengan menguji hubungan keterampilan adaptasi dan komunikasi interpersonal pada siswa kelas X yang berada pada fase transisi menuju lingkungan SMA. Kesamaan arah temuan menunjukkan bahwa kemampuan membangun komunikasi dengan lingkungan sosial merupakan salah satu aspek yang berkaitan dengan proses penyesuaian siswa. Dimana penyesuaian diri juga sangat penting untuk mendukung siswa memiliki prestasi belajar di sekolah (Biantoro, 2022; Ginting & Utami, 2026; Laia, 2022)

Temuan tersebut memperoleh penguatan dari penelitian yang lebih baru. Azpiazu et al. (2024) menunjukkan bahwa *school adjustment* pada remaja berkaitan dengan dukungan sosial, resiliensi, dan *positive affect*, sedangkan penelitian lain menunjukkan bahwa penyesuaian pendidikan memiliki hubungan positif dengan pencapaian akademik. Artinya, keterampilan adaptasi dapat dipahami bukan hanya sebagai kemampuan menghadapi perubahan lingkungan sekolah, tetapi sebagai bagian dari kapasitas siswa untuk mempertahankan keterlibatan dalam proses pendidikan. Pada fase kelas X, kemampuan tersebut menjadi relevan karena siswa sedang membangun kembali jaringan sosial dan pola interaksi setelah berpindah dari lingkungan SMP ke SMA.

Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa hubungan sosial siswa dengan teman sebaya dan keluarga dapat berkontribusi terhadap penyesuaian sekolah melalui jalur sosioemosional. Uci (2023) menemukan bahwa hubungan antara keterikatan orang tua dan *school adjustment* dapat berlangsung

melalui empati dan hubungan teman sebaya. Temuan ini memberikan perspektif tambahan bahwa kemampuan adaptasi siswa tidak hanya dipengaruhi oleh kapasitas individual, tetapi juga oleh kualitas hubungan sosial yang tersedia bagi siswa. Posisi komunikasi interpersonal dalam penelitian ini menjadi relevan karena komunikasi merupakan mekanisme yang memungkinkan dukungan, empati, penerimaan, dan keterhubungan sosial berlangsung dalam interaksi sehari-hari.

Kekuatan hubungan sebesar $r = 0,634$ juga menunjukkan bahwa keterampilan adaptasi memiliki keterkaitan yang cukup kuat dengan komunikasi interpersonal, meskipun hubungan tersebut tidak berarti bahwa keterampilan adaptasi menjadi satu-satunya faktor yang menentukan komunikasi interpersonal siswa. Koefisien determinasi sebesar 40,2% menunjukkan bahwa variasi kedua variabel memiliki keterkaitan yang cukup besar dalam sampel penelitian, sedangkan 59,8% lainnya berkaitan dengan faktor lain yang tidak diteliti. Faktor tersebut dapat mencakup karakteristik individual, efikasi diri, konsep diri, kecerdasan emosional, dukungan keluarga, hubungan teman sebaya, serta kondisi lingkungan sekolah. Faktor-faktor tersebut perlu diuji lebih lanjut dalam penelitian berikutnya.

Hasil penelitian juga memberikan implikasi bagi layanan Bimbingan dan Konseling. Karena keterampilan adaptasi dan komunikasi interpersonal menunjukkan hubungan yang positif, layanan pengembangan pribadi dan sosial dapat mempertimbangkan kedua kemampuan tersebut secara bersamaan. Bimbingan klasikal dapat diarahkan pada penguatan kemampuan menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekolah, sedangkan bimbingan kelompok atau konseling kelompok dapat digunakan untuk melatih keterbukaan, empati, kemampuan menyampaikan pendapat, dan pemberian dukungan dalam interaksi. Pendekatan tersebut dapat membantu siswa menghadapi tuntutan sosial sekolah tanpa menempatkan salah satu variabel sebagai penyebab tunggal bagi variabel lainnya.

Implikasi tersebut dapat dikembangkan menjadi layanan yang lebih terintegrasi. Program Bimbingan dan Konseling tidak hanya diarahkan pada latihan komunikasi secara terpisah, tetapi dapat menggunakan situasi adaptasi sekolah sebagai konteks latihan. Misalnya, siswa dapat diberikan simulasi bagaimana memperkenalkan diri kepada teman baru, meminta bantuan kepada guru, menyampaikan ketidaksetujuan secara asertif, merespons konflik, dan mencari dukungan ketika mengalami kesulitan akademik. Model semacam ini memungkinkan keterampilan komunikasi dilatih bersamaan dengan kemampuan menghadapi tuntutan lingkungan. Sa'idah (2025) juga menempatkan bimbingan pribadi-sosial sebagai salah satu pendekatan untuk mendukung keterampilan komunikasi interpersonal peserta didik.

Intervensi juga dapat diarahkan pada penguatan rasa *relatedness* dan *competence* siswa. Ketika siswa merasa diterima oleh lingkungan sosial dan memiliki kemampuan untuk menghadapi tuntutan sekolah, proses adaptasi dapat berlangsung lebih konstruktif. Temuan Dong dan Wu (2025) memperlihatkan bahwa kebutuhan psikologis dasar menjadi salah satu mekanisme yang menghubungkan karakteristik komunikasi lingkungan sekolah dengan *school adjustment*. Bagi layanan Bimbingan dan Konseling, temuan tersebut membuka ruang untuk merancang kegiatan yang tidak hanya melatih perilaku komunikasi, tetapi juga menciptakan pengalaman sosial yang membuat siswa merasa diterima, mampu, dan memiliki ruang untuk berpartisipasi.

Temuan penelitian ini perlu dipahami dalam batasan desain korelasional. Hubungan yang ditemukan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa peningkatan keterampilan adaptasi secara langsung menyebabkan peningkatan komunikasi interpersonal. Penelitian ini juga dilakukan pada satu sekolah dengan responden siswa kelas X sehingga generalisasi temuan pada karakteristik sekolah dan kelompok usia yang berbeda perlu dilakukan secara hati-hati. Penelitian selanjutnya dapat menguji model yang

lebih luas dengan memasukkan faktor individual dan lingkungan yang berpotensi berkaitan dengan kedua variabel tersebut serta melibatkan sampel dari beberapa sekolah.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan adaptasi dan komunikasi interpersonal siswa kelas X SMA Negeri 1 Sayung Demak tahun ajaran 2025/2026 masing-masing berada pada kategori sedang. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara keterampilan adaptasi dan komunikasi interpersonal dengan nilai korelasi Product Moment Pearson sebesar $r = 0,634$; $p < 0,001$. Temuan tersebut menunjukkan bahwa siswa dengan keterampilan adaptasi yang lebih tinggi cenderung memiliki komunikasi interpersonal yang lebih baik. Sebaliknya, keterampilan adaptasi yang lebih rendah berkaitan dengan kecenderungan komunikasi interpersonal yang lebih rendah. Temuan penelitian dapat menjadi pertimbangan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam mengidentifikasi kebutuhan perkembangan pribadi dan sosial siswa, khususnya terkait keterampilan adaptasi dan komunikasi interpersonal pada siswa kelas X. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi informasi dalam mempertimbangkan kebutuhan layanan Bimbingan dan Konseling sesuai dengan kondisi siswa. Karena penelitian ini menggunakan desain korelasional, temuan tersebut menunjukkan hubungan antarkonstruksi dan tidak dimaksudkan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat atau efektivitas intervensi tertentu.

DAFTAR RUJUKAN

- Azpiazu, L., Antonio-Aguirre, I., Izar-de-la-Funte, I., & Fernández-Lasarte, O. (2024). School adjustment in adolescence explained by social support, resilience and positive affect: L. Azpiazu et al. *European Journal of Psychology of Education*, 39(4), 3709-3728.
- Biantoro, R. N. (2022). *Pengaruh tingkat penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap hasil belajar matematika siswa di era new normal* (Doctoral dissertation, Stkip Pgrj Pacitan).
- Bukit, S. S., Tagela, U., & Windrawanto, Y. (2023). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dengan Penyesuaian Sosial Pada Siswa. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(1), 159-166.
- Bura, L. V. (2020). Psychological and Acmeological Development of the Students' Personality in Higher Schools in the Educational Environment.
- DeVito, J. A., & DeVito, J. (2019). The interpersonal communication book. *Instructor*, 1(18), 521-532.
- Dewi, K. K. S., Sedanayasa, G., & Antari, N. N. M. (2014). Kontribusi komunikasi interpersonal terhadap penyesuaian diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Sawan Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1)
- Dong, S., & Wu, J. (2025). A moderated multilevel multiple mediation model of the effect of class teacher communication style on adolescents' school adjustment: the roles of basic psychological needs and psychological suzhi. *Frontiers in Psychology*, 16, 1678864.
- Ginting, A. R. I. B., & Utami, N. I. (2026). Penyesuaian Diri Dan Motivasi Belajar Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (Sma). *Jurnal Education And Development*, 14(1), 212-217.
- Haryati, T. (2022). Hubungan komunikasi interpersonal dengan penyesuaian diri siswa kelas vii di smp negeri 17 kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Konseling Pendidikan*, 1(1).
- Hulu, Y. (2022). Pengaruh Komunikasi Interpersonal Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Lahusa Tahun Pelajaran 2020/2021. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 13-22.
- Kira, Y., Ogata, A., & Kamite, Y. (2020). Relation between pan-situational social skills and situation-specific social skills in adolescents. *The Japanese Journal of Educational Psychology*, 68(1), 11-22.
- Kusumaningsih, M. R., & Mulyana, O. P. (2013). Hubungan antara komunikasi interpersonal dengan penyesuaian diri pada siswa remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1).
- Laia, B. (2022). Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa Di SMP Negeri 4 Fanayama. *COUNSELING FOR ALL: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 25-38.
- McConnell, C. R. (2018). Interpersonal competence in the management of people. *The Health Care Manager*, 37(4), 358-367.

- Purwandari, E., & Alimin, Z. (2021). Pengembangan instrumen perilaku adaptif bagi remaja dengan hambatan intelektual. *JPK (Jurnal Pendidikan Khusus)*, 17(2), 45-51.
- Sa'idah, I. (2025). Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial.
- Savickas, M. L. (2020). Career construction theory and counseling model. *Career development and counseling: Putting theory and research to work*, 3, 165-200.
- Taufiqoh, Q. (2025). Strategi Penyesuaian Diri Remaja Strategi Penyesuaian Diri Remaja dalam Merespons Tuntutan Sosial dan Dinamika Emosi. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 11(02), 276-299.
- Uci, M. S. (2023). *Hubungan Antara Kelekatan Dengan Orang Tua Dan Lingkungan Kampus Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantau* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Wulandari, A. A., Istiadah, F. N., & Imaduddin, A. (2025). Hubungan Komunikasi Interpersonal terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 4(2), 117-124.