Jurnal Consulenza:Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS

HUBUNGAN *LONELINESS* DENGAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP LINGKUNGAN SEKOLAH PADA SISWA SMP

Devi Arivanti Nirmala[1], Yuliati Hotifah[2], Sri Wahyu Rini[3]
[1]Pendidikan Profesi Guru Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Malang,[2]Universitas Negeri Malang,[3]SMPN 1 Malang, Indonesia
Email: devi.arivanti.2531127@students.um.ac.id*

Article Info

History Articles
Received:
13 July 2026
Accepted:
1 Oktober 2026
Published:
10 November 2026

Kata kunci:
Loneliness; penyesuaian diri; lingkungan sekolah; siswa SMP

Keywords:
Loneliness; adjustment; school environment; junior high school students

Abstrak

Masa transisi siswa kelas VII menuju jenjang Sekolah Menengah Pertama menuntut kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah yang baru. Salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan proses tersebut adalah *loneliness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dan penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekolah. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional pada 123 siswa kelas VII SMPN 1 Malang. Data dikumpulkan menggunakan skala *loneliness* dan penyesuaian diri, kemudian dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *loneliness* dan penyesuaian diri siswa ($p < 0,05$), dengan koefisien regresi sebesar -0,546. Nilai R-Square sebesar 0,379 menunjukkan bahwa model regresi dengan *loneliness* sebagai prediktor mampu menjelaskan 37,9% variasi skor penyesuaian diri siswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat penyesuaian diri yang lebih rendah pada siswa kelas VII SMPN 1 Malang.

Abstract

The transition of 7th-grade students to junior high school requires the ability to adjust to a new school environment. One psychological factor associated with this process is loneliness. This study aims to determine the relationship between loneliness and students' adjustment to the school environment. A quantitative approach with a correlational design was employed, involving 123 7th-grade students from SMPN 1 Malang. Data were collected using loneliness and adjustment scales and subsequently analyzed using simple linear regression. The results indicate a significant negative relationship between loneliness and student adjustment ($p < 0.05$), with a regression coefficient of -0.546. An R-square value of 0.379 demonstrates that the regression model, with loneliness as the predictor, explains 37.9% of the variation in student adjustment scores. The study reveals that higher levels of loneliness are associated with lower levels of adjustment among 7th-grade students at SMPN 1 Malang.

Publikasi : Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Islam Jember
E-ISSN : 2623-033

PENDAHULUAN

Masa remaja awal pada jenjang Sekolah Menengah Pertama merupakan fase transisi yang ditandai oleh perubahan dalam aspek fisik, emosional, dan sosial. Pada tahap ini, siswa kelas VII menghadapi perubahan lingkungan belajar, pola hubungan dengan teman sebaya, serta tuntutan sosial yang berbeda dibandingkan jenjang sebelumnya. Proses adaptasi terhadap lingkungan baru tersebut dapat menjadi tantangan bagi sebagian siswa, terutama ketika mereka mengalami kesulitan membangun relasi sosial dan memperoleh penerimaan dari lingkungan sekitar. Menurut Erikson dalam Suparmi et al., (2024) remaja berada pada tahap pencarian identitas sehingga membutuhkan dukungan sosial yang memadai untuk membangun pemahaman terhadap dirinya. Ketidakmampuan dalam memenuhi kebutuhan tersebut dapat berkaitan dengan munculnya perasaan terisolasi *(loneliness)* dan hambatan dalam melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah. Oleh karena itu, masa transisi kelas VII menjadi periode penting untuk mengkaji hubungan antara *loneliness* dan kemampuan penyesuaian diri siswa.

Masa remaja awal juga merupakan fase yang rentan terhadap perubahan suasana hati, munculnya rasa kurang percaya diri, serta meningkatnya rasa validasi sosial dari teman sebaya. Izzani et al., (2024) menjelaskan bahwa remaja awal umumnya berada pada usia sekolah menengah pertama dan ditandai dengan kondisi emosional yang belum stabil, mulai banyak menghadapi persoalan pribadi, serta mulai menunjukkan kecenderungan untuk mencari penerimaan sosial. Kondisi tersebut membuat siswa SMP tidak hanya dituntut untuk mampu mengikuti kegiatan akademik, tetapi juga perlu mengembangkan kemampuan sosial agar dapat membangun hubungan sehat dengan teman sebaya, guru, dan lingkungan sekolah secara keseluruhan.

Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu dalam mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku agar sesuai dengan tuntutan lingkungan yang dihadapi (Hutama et al., 2020). Dalam konteks sekolah, penyesuaian diri berkaitan dengan kemampuan siswa dalam menerima kondisi lingkungan baru, membangun hubungan sosial, serta menghadapi tuntutan akademik maupun sosial secara efektif. Siswa dengan tingkat penyesuaian diri yang rendah berpotensi mengalami berbagai hambatan psikologis, seperti ketidakstabilan emosi, kecemasan, perasaan bersalah, serta kesulitan dalam menghadapi tuntutan lingkungan sekolah. Sebaliknya, siswa dengan penyesuaian diri yang baik cenderung memiliki perasaan aman, kesejahteraan psikologis yang lebih positif, serta mampu membangun hubungan sosial yang mendukung (Asri et al., 2024). Dengan demikian, penyesuaian diri menjadi aspek penting dalam mendukung perkembangan psikologis dan keberfungsian siswa dalam kehidupan sekolah sehari-hari.

Penyesuaian diri di sekolah tidak hanya berkaitan dengan kepatuhan terhadap aturan, tetapi juga mencakup kemampuan mengelola emosi, menerima perubahan, dan membangun relasi interpersonal. Laia & Daeli, (2022) menemukan bahwa kematangan emosional memiliki korelasi yang signifikan dengan penyesuaian diri siswa SMP. Temuan tersebut didukung oleh Nanga et al., (2024) yang memperlihatkan bahwa kecerdasan emosional turut memengaruhi kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri. Artinya, penyesuaian diri perlu dilihat sebagai proses psikologis dan sosial yang dipengaruhi oleh kesiapan siswa dalam menghadapi perubahan lingkungan.

Salah satu faktor internal yang berhubungan dengan penyesuaian diri ialah konsep diri. Marpaung & Zikra, (2024) menunjukkan bahwa konsep diri berperan dalam cara individu menilai serta menyesuaikan dirinya. Siswa dengan konsep diri positif umumnya lebih mampu menanggapi situasi secara efektif dan memiliki kepuasan diri yang lebih baik. Selain itu,

kepercayaan diri juga berhubungan dengan penyesuaian diri. Atho'illah et al., (2023) menjelaskan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri siswa, semakin besar peluang mereka untuk menghadapi tuntutan lingkungan dengan keyakinan yang memadai. Dengan demikian, siswa yang percaya pada kemampuan dirinya akan lebih siap beradaptasi dalam kehidupan sekolah.

Selain faktor internal, penyesuaian diri siswa juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, terutama dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Hamzah et al., (2024) menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri siswa SMP. Dukungan tersebut dapat berbentuk perhatian, penerimaan, penghargaan, bantuan, maupun rasa aman yang bersumber dari lingkungan sekeliling siswa. Marpaung & Hapsari, (2023) juga menemukan hubungan antara penyesuaian diri dengan tingkat *school well-being* siswa SMP. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa siswa yang memiliki penyesuaian diri tinggi cenderung lebih mudah membaur, diterima oleh kelompok sebaya, dan menjalani aktivitas akademik dengan orientasi yang positif.

Data awal penelitian diperoleh melalui kegiatan *need assessment* yang dilakukan pada siswa kelas VII SMPN 1 Malang sebagai tahap identifikasi kebutuhan sebelum penelitian dilaksanakan. *Need assessment* dilakukan oleh guru BK SMPN 1 Malang dengan menggunakan analisis kebutuhan peserta didik yang diberikan kepada 251 siswa kelas VII pada awal semester ganjil. Hasil pengumpulan data tersebut kemudian dianalisis secara deskriptif untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi adaptasi siswa terhadap lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil analisis tersebut, diketahui bahwa sekitar 75% siswa kelas VII belum memiliki pemahaman yang memadai terhadap lingkungan sekolah, baik dari segi pengenalan guru, fasilitas, maupun kondisi sekolah secara umum.

Temuan tersebut kemudian diperkuat melalui hasil wawancara dengan guru BK SMPN 1 Malang yang menunjukkan bahwa sebagian siswa kelas VII masih berada dalam tahap adaptasi dan belum sepenuhnya terbiasa dengan lingkungan sekolah. Kondisi tersebut juga terlihat dari masih ditemukannya konflik antar siswa, termasuk dalam hubungan dengan teman sekelas. Permasalahan tersebut diduga berkaitan dengan kemampuan penyesuaian diri siswa yang masih berkembang, terutama dalam memahami karakter individu lain dan membangun interaksi sosial yang efektif. Apabila kondisi tersebut tidak memperoleh perhatian melalui layanan yang sesuai, maka dapat berpotensi menghambat perkembangan hubungan sosial siswa serta menciptakan lingkungan belajar yang kurang kondusif.

Salah satu kondisi psikologis yang berhubungan dengan penyesuaian diri adalah *loneliness* atau perasaan kesepian. Baron dalam Ziliwu et al., (2025) mendefinisikan *loneliness* sebagai reaksi emosional dan kognitif ketika hubungan sosial seseorang dinilai belum memenuhi harapan atau kebutuhan relasional yang dimiliki. Pada siswa SMP, kondisi ini dapat terlihat melalui kecenderungan menyendiri, rendahnya keterlibatan dalam interaksi dengan teman, rasa tidak memiliki teman dekat, serta perasaan tidak diinginkan atau terasing dari lingkungan sosial. Rafida & Naqiyah (2025) menjelaskan bahwa perasaan kesepian dapat berkaitan dengan rendahnya keterlibatan siswa dalam lingkungan sosial. Kondisi tersebut dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan proses pembentukan hubungan sosial dan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah.

Loneliness yang dialami siswa diduga memiliki keterkaitan dengan kemampuan penyesuaian diri di lingkungan sekolah. Perasaan kesepian dapat memengaruhi cara individu

dalam memandang dirinya maupun orang lain sehingga berdampak pada kualitas hubungan sosial yang dibangun. Siswa yang mengalami *loneliness* cenderung merasa kurang diterima sehingga membatasi keterlibatan dalam lingkungan sosial di sekolah. Kondisi tersebut dapat menghambat proses adaptasi terhadap tuntutan lingkungan, baik dalam hubungan dengan teman sebaya, interaksi dengan guru, maupun keterlibatan dalam kegiatan pembelajaran. Sebaliknya, siswa yang mampu membangun hubungan sosial yang positif umumnya menunjukkan penyesuaian diri yang lebih adaptif karena memperoleh dukungan sosial yang memadai (Gabriela et al., 2023). Dengan demikian, dapat diasumsikan bahwa tingkat *loneliness* memiliki hubungan dengan kemampuan penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekolah.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, penyesuaian diri siswa SMP telah banyak dikaji melalui berbagai faktor psikologis dan sosial, seperti kematangan emosional, kecerdasan emosional, dukungan sosial, konsep diri, kepercayaan diri, serta *school well-being*. Sementara itu, penelitian mengenai *loneliness* pada siswa SMP lebih banyak berfokus pada gambaran tingkat kesepian, keterkaitannya dengan perilaku tertentu, maupun strategi remaja dalam menghadapi perasaan kesepian. Meskipun demikian, *loneliness* menjadi aspek yang penting untuk dikaji karena kondisi tersebut berkaitan dengan kualitas hubungan sosial siswa, sementara kemampuan membangun hubungan sosial merupakan salah satu aspek penting dalam proses penyesuaian diri di lingkungan sekolah.

Berbeda dengan faktor lain yang lebih banyak menggambarkan sumber dukungan atau karakteristik personal siswa, *loneliness* merepresentasikan pengalaman subjektif ketika individu merasa hubungan sosial yang dimiliki belum sesuai dengan kebutuhan atau harapannya. Pengalaman tersebut menjadi relevan terutama pada siswa kelas VII yang sedang berada dalam masa transisi menuju lingkungan sekolah menengah pertama, di mana mereka harus membangun relasi baru dengan teman sebaya, guru, serta menyesuaikan diri dengan aturan dan tuntutan akademik yang berbeda dari jenjang sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya memperkuat kajian mengenai hubungan antara *loneliness* dan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada siswa kelas VII SMP, sebagai kelompok yang berada pada tahap awal proses adaptasi sekolah menengah.

Dalam konteks layanan Bimbingan dan Konseling (BK), hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi guru BK dalam memahami keterkaitan antara *loneliness* dan penyesuaian diri siswa. Berdasarkan Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling, layanan BK memiliki peran dalam mendukung perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karir siswa agar mampu menjalankan fungsi sosial secara optimal (Muhammad & Patriana, 2021). Temuan mengenai hubungan *loneliness* dengan penyesuaian diri dapat dimanfaatkan sebagai pertimbangan dalam melakukan identifikasi awal terhadap siswa yang menunjukkan kecenderungan kesepian atau mengalami hambatan dalam membangun hubungan sosial di sekolah.

Alasan penelitian ini dilakukan didasarkan pada adanya kebutuhan untuk memahami faktor psikologis yang berkaitan dengan kemampuan siswa menyesuaikan diri di lingkungan sekolah. Data awal di SMPN 1 Malang menunjukkan bahwa sebagian siswa kelas VII masih belum memahami lingkungan sekolah secara memadai dan masih mengalami hambatan dalam interaksi sosial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penyesuaian diri tidak cukup dipahami hanya dari aspek pengenalan lingkungan fisik sekolah, tetapi juga perlu dilihat dari pengalaman emosional siswa termasuk kemungkinan munculnya perasaan kesepian. Dengan mengetahui hubungan antara *loneliness* dan penyesuaian diri, sekolah khususnya guru BK dapat

memperoleh dasar empiris dalam menyusun layanan BK yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, tingkat penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekolah merupakan aspek penting yang dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya *loneliness.* Permasalahan terkait rendahnya penyesuaian diri serta indikasi perasaan kesepian pada siswa menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut terhadap hubungan kedua variabel tersebut. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* siswa SMP dan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah dalam konteks Bimbingan dan Konseling. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif yang signifikan antara *loneliness* dengan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah. Arah korelasi tersebut mengindikasikan bahwa intensitas kesepian yang tinggi pada siswa berpotensi mereduksi kapasitas penyesuaian diri mereka di sekolah. Kontras dengan hal tersebut, rendahnya tingkat *loneliness* menjadi stimulan bagi terciptanya penyesuaian yang lebih superior di dalam lingkungan sekolah.

METODE

Studi ini dirancangan dengan metode kuantitatif dalam kerangka penelitian korelasional. Pemilihan rancangan tersebut didasarkan pada kebutuhan untuk menguji keterkaitan antara *loneliness* dan kemampuan siswa menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Informasi penelitian diperoleh dalam bentuk skor numerik yang selanjutnya diolah melalui analisis statistik. Selama proses penelitian, tidak terdapat intervensi maupun perlakuan yang diberikan kepada peserta. Peneliti hanya mengamati serta menganalisis hubungan kedua variabel sebagaimana kondisi yang dialami siswa pada saat pengambilan data.

Identifikasi variabel dalam studi ini mencakup peran *loneliness* sebagai variabel bebas dan kapasitas penyesuaian diri sebagai variabel terikat. *Loneliness* dimaknai sebagai kondisi psikologis ketika individu merasa hubungan sosial yang dimiliki belum sesuai dengan harapan sehingga menimbulkan perasaan kesepian, terasing, atau kurang terhubung dengan lingkungan sosial. Sementara itu, penyesuaian diri dimaknai sebagai kemampuan siswa dalam menyesuaikan pikiran, perasaan, dan perilaku dengan tuntutan lingkungan akademis, baik dalam hubungan dengan kelompok seusia, guru, aturan sekolah, maupun kegiatan pembelajaran.

Target populasi dalam penelitian ini melibatkan seluruh siswa kelas VII SMPN 1 Malang yang berjumlah 251 siswa dan tersebar dalam delapan rombongan belajar paralel mulai dari kelas VIIA hingga VIIH. Pemilihan siswa kelas VII sebagai subjek penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa mereka berada pada fase awal transisi dari jenjang sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama. Pada tahap tersebut, siswa menghadapi berbagai perubahan, meliputi penyesuaian terhadap pola pembelajaran, hubungan pertemanan, tuntutan akademik, serta lingkungan sekolah yang baru, sehingga kemampuan penyesuaian diri menjadi penting untuk dikaji.

Pengambilan sampel penelitian dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan menetapkan kriteria partisipan berdasarkan kebutuhan penelitian. Kriteria responden dalam penelitian ini meliputi: (1) siswa aktif kelas VII SMPN 1 Malang pada saat penelitian berlangsung, (2) bersedia mengikuti pengisian instrumen penelitian, dan (3) memberikan respons lengkap pada seluruh item skala *loneliness* dan skala penyesuaian diri. Berdasarkan proses pengumpulan data, dari keseluruhan populasi sebanyak 251 siswa diperoleh 123 siswa

yang memenuhi kriteria tersebut dan selanjutnya digunakan sebagai sampel penelitian. Data responden yang tidak memenuhi kriteria kelengkapan pengisian instrumen tidak diikutsertakan dalam proses analisis.

Data dikumpulkan menggunakan dua instrumen yang diadopsi dari penelitian terdahulu. Instrumen pertama adalah skala *loneliness* yang dikembangkan oleh Ziliwu et al., (2025). Instrumen tersebut digunakan secara langsung tanpa melakukan perubahan terhadap jumlah item, aspek pengukuran, maupun struktur pernyataan. Skala *loneliness* terdiri atas 30 item pernyataan yang mencakup tiga aspek psikologis, yaitu kepribadian, keinginan sosial, dan depresi. Instrumen ini menggunakan empat pilihan respons, yaitu sangat sesuai, sesuai, cukup sesuai, dan tidak sesuai. Setiap pilihan respons diberikan skor sesuai dengan pedoman penskoran instrumen asli, sehingga skor total yang diperoleh menunjukkan tingkat *loneliness* yang dialami oleh siswa.

Instrumen kedua adalah skala penyesuaian diri yang diadopsi dari Pitriani et al., (2025). Instrumen ini juga digunakan secara langsung tanpa melakukan pengembangan instrumen baru maupun perubahan terhadap struktur pengukuran. Skala penyesuaian diri terdiri atas 39 item pernyataan yang mencakup lima indikator, yaitu persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, gambaran diri positif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, serta hubungan interpersonal. Skala ini menggunakan empat pilihan respons, yaitu sangat sesuai, sesuai, cukup sesuai, dan tidak sesuai, dengan sistem penskoran mengikuti ketentuan instrumen asli. Skor total pada skala penyesuaian diri menunjukkan kemampuan siswa dalam menyesuaikan pikiran, perasaan, dan perilaku terhadap tuntutan lingkungan sekolah.

Sebelum digunakan dalam proses analisis, kedua instrumen dilakukan peninjauan terhadap kelayakan penggunaannya pada penelitian ini. Pada skala *loneliness*, hasil pengujian reliabilitas berdasarkan data penelitian saat ini menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,922, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang sangat baik. Instrumen tersebut juga mengacu pada hasil pengujian validitas penelitian Ziliwu et al., (2025), yang menunjukkan bahwa seluruh item memenuhi kriteria validitas dengan rentang nilai *Corrected Item-Total Correlation* sebesar 0,323–0,626 serta nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,881.

Sementara itu, penelitian sumber Pitriani et al., (2025) menyatakan bahwa instrumen penyesuaian diri telah melalui pengujian kelayakan alat ukur, namun publikasi tersebut tidak mencantumkan informasi rinci mengenai jumlah item valid, rentang validitas item, maupun nilai *Cronbach's Alpha*. Oleh karena itu, penelitian ini melakukan pengujian reliabilitas kembali berdasarkan data responden penelitian untuk memastikan konsistensi instrumen pada konteks siswa kelas VII SMPN 1 Malang.

Skala penilaian pada kedua instrumen menggunakan empat interval respons terstruktur, yaitu sangat sesuai, sesuai, cukup sesuai, dan tidak sesuai, tanpa menyediakan pilihan jawaban netral. Sistem penskoran mengikuti pedoman yang telah ditetapkan oleh pengembang instrumen. Pada item *favorable*, pemberian skor dilakukan secara berurutan dari skor tertinggi hingga terendah, yaitu sangat sesuai diberi skor 4, sesuai diberi skor 3, cukup sesuai diberi skor 2, dan tidak sesuai diberi skor 1. Sebaliknya, pada item *unfavorable* dilakukan pembalikan skor *(reverse scoring)*, yaitu sangat sesuai diberi skor 1, sesuai diberi skor 2, cukup sesuai diberi skor 3, dan tidak sesuai diberi skor 4.

Skor total pada skala *loneliness* diperoleh melalui akumulasi seluruh skor item setelah

memperhatikan arah penskoran, sehingga skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *loneliness* yang lebih tinggi. Sementara itu, skor total pada skala penyesuaian diri diperoleh melalui mekanisme penskoran yang sama, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik. Contoh pernyataan pada skala *loneliness* berkaitan dengan pengalaman merasa kurang memiliki teman dekat, merasa tidak dipahami, atau merasa terasing dari lingkungan sosial. Adapun contoh pernyataan pada skala penyesuaian diri berkaitan dengan kemampuan mengikuti aturan sekolah, menjalin hubungan dengan teman sebaya, berkomunikasi dengan guru, serta menghadapi situasi baru di lingkungan sekolah.

Siklus penelitian ini berjalan melalui tiga tahapan linier: perencanaan, eksekusi lapangan, dan kompilasi data. Aktivitas pada fase perencanaan mencakup pembatasan populasi sasaran serta finalisasi penggandaan skala instrumen. Pada tahap eksekusi lapangan, siswa mengisi skala *loneliness* dan skala penyesuaian diri sesuai petunjuk yang diberikan. Setelah data terkumpul, jawaban responden diperiksa kelengkapannya, kemudian diberi skor dan disusun untuk dianalisis secara statistik menggunakan SPSS 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Analisis Deskriptif

Orientasi analisis deskriptif ini berfungsi untuk mengidentifikasi klasifikasi nilai serta potret objektif mengenai tingkat *loneliness* dan penyesuaian diri siswa kelas VII SMPN 1 Malang. Jumlah data yang dianalisis adalah 123 responden. Seluruh data dinyatakan memenuhi kriteria kelengkapan sehingga dapat digunakan dalam proses analisis.

Tabel 1. Kategorisasi Tingkat Loneliness

Kategori	*Frequency*	*Percent*	*Valid Percent*	*Cumulative Percent*
Rendah	62	50,4	50,4	50,4
Sedang	56	45,5	45,5	95,9
Tinggi	5	4,1	4,1	100,0
Total	123	100,0	100,0	

Melalui pemetaan skor kesepian, lebih dari separuh sampel atau sebesar 50,4% (62 siswa) teridentifikasi berada pada kategori rendah. Untuk jenjang sedang ditempati oleh 45,5% (56 siswa), sedangkan kelompok tinggi mencakup 4,1% (5 siswa). Temuan tersebut mengonfirmasi bahwa secara umum siswa tidak mengalami hambatan isolasi yang parah. Namun, kemunculan skor sedang dan tinggi tetap menuntut perhatian khusus karena setiap remaja memiliki dinamika afektif serta kebutuhan asimilasi lingkungan yang berbeda.

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Penyesuaian Diri Siswa

Kategori	*Frequency*	*Percent*	*Valid Percent*	*Cumulative Percent*
Sedang	49	39,8	39,8	39,8
Tinggi	74	60,2	60,2	100,0

Total	123	100,0	100,0	

Kondisi penyesuaian diri subjek amatan terbagi ke dalam dua tingkatan utama: sebesar 60,2% (74 siswa) berada pada taraf tinggi dan 39,8% (49 siswa) menempati level moderat, tanpa menyisakan satu pun siswa di kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa kelas VII SMPN 1 Malang telah memiliki kemampuan penyesuaian diri yang cukup baik. Mayoritas siswa dapat mengikuti aturan sekolah, membangun hubungan positif dengan teman sebaya, serta menghadapi tuntuan akademik dan sosial di lingkungan sekolah.

Tabel 3. Statistik Deskripsi Variabel Penelitian

Variabel	N	*Minimum*	*Maximum*	*Mean*	*Std. Deviation*
Loneliness (X)	123	30,00	100,0	60,1138	15,21604
Penyesuaian Diri (Y)	123	84,00	156,00	120,0325	13,49799
Valid N *(listwise)*	123				

Melalui ringkasan data empiris, rentang skor untuk variabel kesepian berada di kisaran 30 sampai 100, dimana nilai rata-rata kelompok menyentuh angka 60,11 dengan standar deviasi sebesar 15,22. Sebaliknya, karakteristik skor penyesuaian diri terdistribusi antara nilai 84 hingga 156, dengan akumulasi rerata sebesar 120,03 dan nilai SD 13,50. Adanya perbedaan pada indikator batas nilai dan deviasi standar ini memperlihatkan bahwa sebaran respon dari para partisipan studi bersifat variatif dan tidak homogen.

2. Uji Normalitas

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		123
Normal Parameters	*Mean*	.0000000
	Std. Deviation	10.63370694
Most Extreme Differences	*Absolute*	.056
	Positive	.056
	Negative	-.056
Test Statistic		.056
Asym. Sig. (2-tailed)		.200

a. Test distribution is normal.

b. Calculed from data.

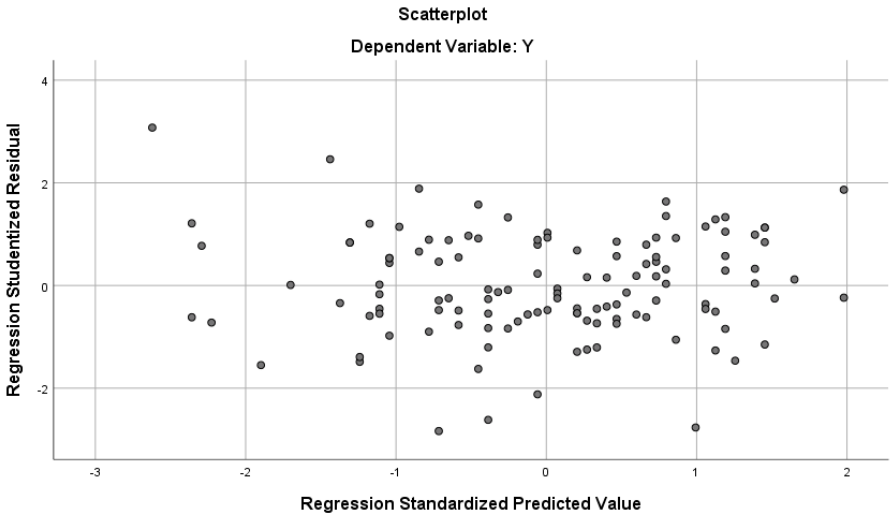
c. Liliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Melalui pendekatan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* pada tingkat signifikansi 5%, pemeriksaan dilakukan untuk mengonfirmasi kelayakan distribusi normal dari komponen residual dalam model regresi. Langkah ini mendasari keabsahan estimasi alat analisis parametrik yang mematok kriteria berdistribusi normal apabila nilai probabilitasnya melampaui skor 0,05. Temuan laboratorium pengolahan data memperlihatkan angka *Asym. Sig.* sebesar 0,200. Kesenjangan nilai yang lebih besar dari ambang batas 0,05 ini

membuktikan bahwa faktor pengganggu (residual) memiliki sebaran yang normal. Walhasil, prasyarat normalitas data berhasil diverifikasi dan draf analisis dapat langsung dieksklasi ke tahapan regresi linear sederhana.

3. Uji Heteroskedastisitas



Gambar 1. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Evaluasi heteroskedastisitas diaplikasikan guna mendeteksi kemungkinan adanya ketidaksamaan varian residual dari satu pengamatan ke pengamatan lain di dalam model regresi. Metode diagnosis bersandar pada inspeksi visual grafik *scatterplot*, dimana prasyarat heteroskedastisitas diklaim terpenuhi apabila sebaran titik data pada diagram membaur secara acak di atas dan di bawah angka nol tanpa mengonstruksi pola geometris tertentu. Hasil plotting visual menunjukkan bahwa titik-titik data terdistribusi secara acak dan bebas dari pola structural khusus. Fenomena spasial ini membuktikan bahwa model regresi bebas dari bias heteroskedastisitas, sehingga estimasi data dinilai valid dan memenuhi syarat kelayakan untuk diuji dalam tahapan pembuktian hipotesis.

4. Uji Hipotesis

Mengingat ruang lingkup penelitian ini hanya melibatkan satu variabel independen dan satu variabel dependen, maka regresi linear sederhana digunakan sebagai teknik analisis statistik untuk mengetahui hubungan serta kemampuan prediksi statistik antara *loneliness* dan penyesuaian diri siswa. Penggunaan analisis ini bertujuan untuk mengetahui arah hubungan dan besarnya kontribusi variabel *loneliness* dalam menjelaskan variasi penyesuaian diri siswa berdasarkan data penelitian yang diperoleh. Adapun pengambilan keputusan terhadap hasil pengujian dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi empiris dengan taraf signifikansi yang telah ditetapkan sebesar 5% (α = 0,05).

Uji F

Tabel 5. Hasil Uji F

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.

1	Regression	8432.632	1	8432.632	73.964	.000
	Residual	13796.238	121	114.010		
	Total	22227.870	122			

a. Dependen Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X

Pengujian signifikansi model regresi dilakukan untuk mengetahui apakah variabel *loneliness* memiliki hubungan statistik dengan penyesuaian diri siswa. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa model yang melibatkan *loneliness* sebagai prediktor memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga model regresi dinyatakan signifikan secara statistik. Selanjutnya, nilai koefisien regresi menunjukkan arah hubungan antara *loneliness* dan penyesuaian diri siswa, sedangkan nilai koefisien determinasi *(R-Square)* digunakan untuk mengetahui besarnya variasi skor penyesuaian diri yang dapat dijelaskan oleh variabel *loneliness*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *loneliness* memiliki hubungan statistik dengan variasi penyesuaian diri siswa dalam model penelitian ini.

Uji T

Tabel 6. Hasil Uji T

Coefficients

		Unstandardized Coefficients		*Standardized Coeficients*			*Collinearity Statistics*	
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	152.878	3.939		38.815	.000		
	X	-.546	.064	-.616	-8.600	.000	1.000	1.000

Pengujian secara parsial atau uji t diaplikasikan guna mengidentifikasi derajat signifikansi efek dari variabel bebas terhadap variabel terikat secara mandiri. Output analisis menampilkan indeks signifikansi sebesar 0,000, yang berada jauh di bawah ambang batas kekeliruan 0,05. Sejalan dengan itu, koefisien regresi non-standardisasi tercatat sebesar -0,546 dengan bobot koefisien beta terstandarisasi *(standardized coefficients beta)* menyentuh angka -0,616. Kehadiran nilai bersign tanda minus ini mengonfirmasi bahwa *loneliness* memberikan implikasi negatif yang signifikan terhadap kapasitas penyesuaian diri siswa. Arah hubungan tersebut membuktikan adanya pola hubungan yang berbanding terbalik, dimana ekskalasi *loneliness* pada remaja awal secara linear akan mereduksi penyesuaian diri mereka di sekolah, dan begitu pula sebaliknya.

Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.616	.379	.374	10.67756

a. Predictors: (Constant), X

b. Dependent Variable: Y

Guna mengetahui seberapa besar kemampuan variabel *loneliness* dalam menjelaskan variasi skor penyesuaian diri siswa, maka dilakukan pengujian koefisien determinasi (R-Square). Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh nilai R-Square sebesar 0,379. Nilai tersebut menunjukkan bahwa model regresi mampu menjelaskan sebesar 37,9% variasi

skor penyesuaian diri siswa berdasarkan variabel *loneliness*, sedangkan sebesar 62,1% variasi lainnya berkaitan dengan faktor lain di luar variabel yang dikaji dalam penelitian ini. Selanjutnya, nilai koefisien korelasi sebesar 0,616 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *loneliness* dan penyesuaian diri siswa dengan tingkat hubungan yang berada pada kategori cukup kuat.

Pembahasan

Hasil analisis data menunjukkan bahwa *loneliness* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekolah. Hal tersebut ditunjukkan melalui nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara *loneliness* dan penyesuaian diri memperoleh dukungan berdasarkan hasil analisis statistik. Koefisien regresi sebesar -0,546 dan nilai beta sebesar -0,616 menunjukkan bahwa arah hubungan antara kedua variabel bersifat negatif, yaitu semakin tinggi tingkat *loneliness* yang dilaporkan siswa, maka semakin rendah skor penyesuaian diri yang diperoleh dalam model penelitian ini. Temuan tersebut menunjukkan adanya keterkaitan antara pengalaman kesepian dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekolah. Hubungan ini dapat dipahami secara teoritis bahwa keterbatasan dalam hubungan sosial berpotensi berkaitan dengan proses pembentukan relasi dan keterlibatan siswa dalam lingkungan sekolah (Rafida & Naqiyah, 2025).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa bukan sekadar ditentukan oleh kemampuan mengenal lingkungan sekolah secara fisik, namun juga diintervensi oleh kondisi emosional dan kualitas hubungan sosial yang dimiliki siswa. Pada siswa kelas VII, penyesuaian diri menjadi hal penting karena mereka memasuki tahapan pada masa peralihan edukatif dari bangku sekolah dasar ke pendidikan menengah. Perubahan teman sebaya, guru, aturan sekolah, kegiatan pembelajaran, serta tuntutan sosial yang lebih kompleks membuat siswa perlu mengembangkan kemampuan untuk memahami lingkungan, menjalin hubungan positif, dan mengelola dirinya dalam situasi baru. Ketika siswa mengalami *loneliness*, proses tersebut dapat terhambat karena siswa merasa kurang terhubung, kurang diterima, atau tidak memiliki kedekatan sosial yang memadai di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil deskriptif, sebagian besar siswa menunjukkan intensitas *loneliness* terdistribusi pada tingkatan rendah, yaitu 62 siswa atau 50,4%. Namun, masih terdapat 56 siswa atau 45,5% pada kategori sedang dan 5 siswa atau 4,1% terdistribusi pada tingkatan maksimal. Data yang dihimpun menunjukkan bahwa meskipun mayoritas siswa tidak mengalami kesepian dalam tingkat berat, pengalaman *loneliness* tetap muncul pada sebagian siswa. Kondisi tersebut perlu diperhatikan karena *loneliness* tidak selalu tampak secara langsung melalui perilaku yang mencolok. Siswa dapat tetap hadir di kelas dan mengikuti kegiatan belajar, tetapi secara emosional merasa kurang memiliki teman dekat, merasa tidak dipahami, atau kurang merasa menjadi bagian dari kelompok sosialnya.

Data yang dihasilkan dalam studi ini selaras dengan laporan riset milik Aisyah & Anshari, (2022) yang mengeksplorasi temuan bahwa kesepian pada remaja berkaitan dengan faktor teman, orang tua, pengalaman perundungan, dan keberadaan teman dekat. Artinya, kesepian pada remaja tidak dapat dilepaskan dari kualitas hubungan sosial yang mereka miliki. Sabrina et al., (2022) juga menemukan bahwa *loneliness* berhubungan positif dengan *internalizing problems* pada remaja. Temuan tersebut memperkuat bahwa *loneliness* dapat berkaitan dengan kecemasan, kesedihan, penarikan sosial, dan perasaan tidak nyaman yang diarahkan ke dalam diri. Dalam konteks penelitian ini, kondisi tersebut dapat menjelaskan mengapa siswa yang mengalami *loneliness* lebih berisiko terhambat dalam mengonstruksi fungsionalitas sosial di dalam ekosistem akademik mereka.

Sementara itu, hasil kategorisasi penyesuaian diri menunjukkan bahwa sebanyak 74 siswa

(60,2%) berada pada kategori tinggi dan 49 siswa (39,8%) berada pada kategori sedang. Berdasarkan batas kategorisasi skor yang digunakan dalam penelitian ini, tidak terdapat responden yang berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa berdasarkan pengelompokan skor instrumen, sebagian besar siswa kelas VII SMPN 1 Malang memiliki tingkat penyesuaian diri yang berada pada kategori tinggi, sementara sebagian lainnya berada pada kategori sedang. Siswa dengan tingkat penyesuaian diri yang lebih tinggi cenderung menunjukkan kemampuan dalam memahami kondisi lingkungan sekolah, membangun hubungan dengan teman sebaya, berinteraksi dengan guru, serta menghadapi tuntutan akademik dan sosial. Meskipun demikian, siswa yang berada pada kategori sedang tetap perlu memperoleh perhatian melalui dukungan dan layanan yang sesuai agar kemampuan penyesuaian diri mereka dapat berkembang secara optimal.

Penyesuaian diri siswa berkaitan dengan faktor emosional dan sosial. Laia & Daeli, (2022) mengonfirmasi adanya korelasi nyata antara kematangan emosional terhadap kapasitas penyesuaian diri pada kelompok remaja awal. Hal ini berarti siswa dengan kecakapan regulasi emosi yang baik berpotensi besar untuk lebih mudah menghadapi perubahan lingkungan dan menyelesaikan persoalan sosial di sekolah. Nanga et al., (2024) juga menemukan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh terhadap penyesuaian diri siswa SMP. Oleh karena itu, penyesuaian diri bukan merupakan implikasi tunggal dari kemampuan memahami aturan sekolah, namun juga diintervensi oleh kecakapan dalam mengendalikan emosi, menerima perubahan, dan merespons situasi sosial secara tepat.

Hubungan negatif antara *loneliness* dan penyesuaian diri dapat dipahami karena *loneliness* mengganggu aspek-aspek penting yang dibutuhkan dalam proses adaptasi. Siswa yang merasa kesepian cenderung memiliki persepsi bahwa dirinya kurang diterima oleh teman sebaya. Perasaan tersebut dapat membuat siswa lebih pasif dalam berinteraksi, enggan mengikuti kegiatan kelompok, takut memulai percakapan, atau memilih menarik diri dari lingkungan sosial. Ketika keterlibatan sosial siswa berkurang, kesempatan untuk mengenal teman, memahami budaya kelas, meminta bantuan kepada guru, dan membangun rasa nyaman di sekolah juga ikut berkurang. Akibatnya, proses penyesuaian diri menjadi kurang optimal.

Temuan ini juga dapat dikaitkan dengan penelitian Hamzah et al., (2024) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap penyesuaian diri siswa SMP. Dukungan sosial membuat siswa merasa aman, dihargai, dan diterima. Ketika siswa memiliki teman yang mendukung, mereka lebih mudah bertanya, bekerja sama, dan menghadapi kesulitan di sekolah. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat memperkuat perasaan kesepian dan menurunkan kemampuan siswa untuk beradaptasi. Saputri et al., (2024) serta Zalika & Rusmawati, (2022) juga membuktikan bahwa dukungan sosial teman sebaya berkaitan dengan penyesuaian diri. Maka dari itu, hubungan sosial yang positif menjadi jembatan penting antara rendahnya *loneliness* dan meningkatnya kemampuan penyesuaian diri siswa.

Dalam perkembangan remaja saat ini, *loneliness* juga telah dikaji dalam kaitannya dengan pola interaksi sosial melalui media digital. Hisan & Dewi (2024) menemukan hubungan antara *loneliness* dan kecanduan media sosial pada siswa SMA, sedangkan Azzahra et al., (2024) menunjukkan keterkaitan antara *loneliness* dan perilaku *phubbing* pada siswa. Juwita et al., (2024) juga menjelaskan peran *loneliness* dalam hubungan antara *self-esteem* dan

nomophobia pada remaja. Meskipun penelitian tersebut tidak secara langsung membahas penyesuaian diri di lingkungan sekolah dan penggunaan media digital tidak menjadi variabel yang diukur dalam penelitian ini, temuan tersebut memberikan gambaran bahwa *loneliness* dapat berkaitan dengan berbagai aspek hubungan sosial remaja. Oleh karena itu, keterlibatan media digital sebagai salah satu faktor yang mungkin berkaitan dengan proses penyesuaian diri siswa dapat menjadi peluang kajian bagi penelitian selanjutnya.

Capaian koefisien determinasi (R-Square) sebesar 0,379 menunjukkan bahwa model regresi dengan variabel *loneliness* sebagai prediktor mampu menjelaskan sebesar 37,9% variasi skor penyesuaian diri siswa dalam penelitian ini. Nilai tersebut menunjukkan bahwa *loneliness* memiliki keterkaitan statistik dengan variasi penyesuaian diri siswa berdasarkan model yang digunakan. Sementara itu, sebesar 62,1% variasi skor penyesuaian diri lainnya belum dapat dijelaskan oleh model penelitian ini dan kemungkinan berkaitan dengan faktor-faktor lain di luar variabel yang dikaji. Beberapa faktor yang secara teoritis dapat berkaitan dengan penyesuaian diri siswa antara lain konsep diri, kepercayaan diri, dukungan keluarga, hubungan dengan guru, keterampilan komunikasi interpersonal, iklim kelas, serta kemampuan regulasi emosi.

Saskia & Sastri (2024) menemukan bahwa *loneliness* dan dukungan sosial berkaitan dengan disregulasi emosi pada remaja. Wulandari & Yasmin (2026) juga menunjukkan adanya keterkaitan antara perhatian orang tua dalam interaksi sehari-hari dengan *loneliness* pada remaja awal. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa merupakan konstruk yang kompleks dan dapat berkaitan dengan berbagai aspek personal maupun sosial, baik yang berasal dari individu maupun lingkungan sekitarnya.

Temuan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *loneliness* dan penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekolah, sehingga dapat menjadi pertimbangan bagi guru BK dalam merancang layanan BK yang mendukung proses penyesuaian diri siswa. Guru BK dapat melakukan asesmen awal untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki kecenderungan mengalami hambatan dalam hubungan sosial atau proses penyesuaian diri, bukan hanya berdasarkan satu indikator perilaku, tetapi melalui pengumpulan informasi yang lebih komprehensif.

Berdasarkan hasil asesmen tersebut, layanan BK dapat diarahkan pada kebutuhan siswa, seperti layanan orientasi bagi siswa kelas VII dalam mengenal lingkungan sekolah, bimbingan klasikal mengenai keterampilan sosial dan penerimaan diri, bimbingan kelompok untuk melatih interaksi dengan teman sebaya, serta konseling individu bagi siswa yang membutuhkan dukungan lebih lanjut. Selain itu, program dukungan teman sebaya dapat dikembangkan sebagai salah satu upaya untuk menciptakan lingkungan sosial sekolah yang lebih suportif. Dengan demikian, layanan BK dapat berperan dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan penyesuaian diri berdasarkan kebutuhan yang teridentifikasi.

Dengan demikian, eksplorasi data dalam riset ini memperkuat pemahaman bahwa *loneliness* berhubungan negatif dengan penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekolah. Siswa yang memiliki keterhubungan sosial yang baik cenderung lebih mudah beradaptasi, sedangkan siswa yang mengalami *loneliness* lebih rentan mengalami hambatan dalam menjalin relasi, mengikuti kegiatan sekolah, dan merasa nyaman di lingkungan sekolah. Temuan empiris dalam studi ini menyediakan landasan fundamental bagi pihak institusi sekolah, khususnya

konselor pendidikan untuk merekonstruksi arah kebijakan layanan yang tidak sekadar berorientasi pada capaian akademik instruksional melainkan turut mengintegrasikan dimensi pemenuhan kebutuah sosial emosional siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis statistik dan pembahasan teoretis, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *loneliness* dan penyesuaian diri siswa kelas VII SMPN 1 Malang terhadap lingkungan sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat penyesuaian diri yang lebih rendah pada siswa dalam konteks penelitian ini. Sebaliknya, siswa dengan tingkat *loneliness* yang lebih rendah cenderung menunjukkan skor penyesuaian diri yang lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa *loneliness* merupakan salah satu variabel yang berkaitan dengan proses penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah. Dengan demikian, penelitian ini telah mencapai tujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara *loneliness* dan penyesuaian diri siswa kelas VII SMPN 1 Malang.

Nilai koefisien determinasi (R-Square) sebesar 0,379 menunjukkan bahwa model regresi dengan *loneliness* sebagai variabel prediktor mampu menjelaskan sebesar 37,9% variasi skor penyesuaian diri siswa dalam penelitian ini. Sementara itu, sebesar 62,1% variasi skor penyesuaian diri lainnya belum dapat dijelaskan oleh model yang digunakan dan kemungkinan berkaitan dengan variabel lain di luar cakupan penelitian. Beberapa faktor yang secara teoritis dapat berkaitan dengan penyesuaian diri siswa meliputi konsep diri, kepercayaan diri, dukungan sosial, kondisi keluarga, hubungan teman sebaya, serta keterampilan komunikasi interpersonal. Dengan demikian, *loneliness* dapat dipahami sebagai salah satu variabel yang memiliki keterkaitan dengan penyesuaian diri siswa, meskipun proses penyesuaian diri juga melibatkan berbagai aspek personal dan sosial lainnya.

Dalam konteks layanan Bimbingan dan Konseling, temuan ini dapat menjadi salah satu pertimbangan dalam penyusunan layanan yang mendukung perkembangan sosial-emosional siswa. Guru BK dapat menggunakan informasi mengenai hubungan antara *loneliness* dan penyesuaian diri sebagai dasar untuk melakukan asesmen kebutuhan serta merancang layanan preventif maupun pengembangan keterampilan sosial sesuai dengan kondisi siswa.

Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, penelitian ini hanya melibatkan siswa kelas VII di SMPN 1 Malang sebagai partisipan, sehingga karakteristik lingkungan sekolah, budaya akademik, dan kondisi sosial siswa yang diteliti bersifat spesifik pada konteks tersebut. Oleh karena itu, hasil penelitian tidak dapat secara langsung digeneralisasikan kepada seluruh siswa SMP pada konteks wilayah atau karakteristik sekolah yang berbeda. Kedua, penggunaan teknik *purposive sampling* menyebabkan pemilihan responden didasarkan pada kriteria tertentu sesuai kebutuhan penelitian, sehingga peluang representasi terhadap populasi yang lebih luas menjadi terbatas. Ketiga, pengumpulan data menggunakan instrumen *self-report* berupa kuesioner memungkinkan adanya bias subjektivitas karena data bergantung pada persepsi dan keterbukaan responden dalam memberikan jawaban. Selain itu, desain penelitian korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* hanya menggambarkan hubungan antarvariabel pada satu waktu pengukuran sehingga tidak dapat digunakan untuk membuktikan hubungan sebab

akibat antara *loneliness* dan penyesuaian diri. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih beragam dari berbagai sekolah, mempertimbangkan metode pengambilan sampel yang lebih representatif, serta menggunakan pendekatan penelitian tambahan seperti metode longitudinal atau kombinasi metode untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan penyesuaian diri siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji penulis sampaikan kepada Allah SWT atas kekuatan, kelancaran, dan kesempatan yang diberikan selama pelaksanaan penelitian hingga penyusunan artikel ini. Penulis juga menghargai dukungan akademik dari Universitas Negeri Malang serta pendampingan dosen pembimbing Ibu Dr. Yuliati Hotifah, S.Psi., M.Pd. yang telah membantu memperjelas arah penelitian melalui berbagai saran dan evaluasi. Terima kasih turut disampaikan kepada guru Bimbingan dan Konseling SMPN 1 Malang yang membantu proses koordinasi penelitian, serta kepada siswa kelas VII SMPN 1 Malang yang telah meluangkan waktu dan berpartisipasi secara sukarela dalam mengumpulkan data.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyah, F. R., & Anshari, D. (2022). Pengaruh Usia, Jenis Kelamin, Teman, Dan Orang Tua Terhadap Kesepian Pada Remaja Dan Di Indonesia. *JMH: Jurnal Medika Hutama*, *3*(2), 2348–2355.

Asri, D. N., Afifah, D. R., Anggriana, T. M., Malawi, I., & Sholikhah, O. H. (2024). *Perkembangan Peserta Didik dan Pembelajarannya* (Vol. 2).

Atho'illah, M. F., Suyati, T., & Setiawan, A. (2023). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Siswa Putra Kelas VII SMP Al Musyaffa Kendal. *Bersatu: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, *1*(5), 284–298. https://doi.org/10.51903/bersatu.v1i5.370

Azzahra, F. R., Santi, D. E., & Kusumandari, R. (2024). Loneliness dan perilaku phubbing terhadap siswa. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, *2*(03), 12–19. https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i03.11634

Gabriela, S., Kaseger, G. E. V., Nistleroy, K., Timothy, N., & Ninawati. (2023). Studi terhadap tingkat kesepian remaja sekolah menengah di Jakarta. *Jurnal Serina Sosial Humaniora*, *1*(2), 208–216. https://doi.org/10.24912/jssh.v1i2.27828

Hamzah, I. F., Rahardjo, P., & Wahidah, F. R. N. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Smp Muhammadiyah Ajibarang. *Psimphoni*, *4*(2), 67–73. https://doi.org/10.30595/psimphoni.v4i2.17038

Hisan, A. D., & Dewi, D. K. (2024). Hubungan Antara Loneliness dengan Kecanduan Media Sosial Pada Siswa SMA X. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, *4*(4), 1011–1021.

Hutama, L. N., Mugiarso, H., & Saraswati, S. (2020). Layanan Informasi Sosial dan Kemandirian Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Siswa. *Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, *3*(4), 61–67. https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i2.28274

Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, *3*(2), 259–273. https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578

Juwita, S., Iswinarti, & Karmiyati, D. (2024). Self esteem dan nomophobia pada remaja: Peran mediasi loneliness. *Psychological Journal: Science and Practice*, *4*(2), 249–255. https://doi.org/10.22219/pjsp.v4i2.36724

Laia, B., & Daeli, B. (2022). Hubungan Kematangan Emosional Dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas Viii Smp Negeri 3 Faomasi Kecamatan Lahomi Kabupaten Nias Barat. *Counseling For All (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, *2*(2), 12–24. https://doi.org/10.57094/jubikon.v2i2.378

Marpaung, S., & Hapsari, E. W. (2023). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan School Well-Being Pada Siswa Smp Negeri 1 Silaen. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, *11*(1), 43–55. https://doi.org/10.33508/exp.v11i1.4502

Marpaung, V. W., & Zikra. (2024). *Hubungan Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa SMP di Sekolah*. *5*, 88–106.

Muhammad, R., & Patriana. (2021). Analisis Implementasi Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014 Tentang Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Ilmiah Edukatif*, *7*(1), 53–65. https://doi.org/10.37567/jie.v7i1.518

Nanga, P. R., Erlinda, M., & Lejap, G. E. (2024). *Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Penyesuaian Diri Siswa SMP*. *2*(4), 306–312.

Pitriani, I., Suryadi, & Chandra, Y. (2025). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal dengan Penyesuaian Diri Peserta Didik di SMP Negeri 23 Kerinci. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *10*(September), 253–261.

Rafida, A. A., & Naqiyah, N. (2025). *Profil Loneliness sebagai Implikasi Program Layanan Bimbingan dan Konseling di SMP*.

Sabrina, K. N., Syakarofath, N. A., Karmiyati, D., & Widyasari, D. C. (2022). Loneliness dan Internalizing Problems Remaja. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, *5*(2), 142–149. https://doi.org/10.36341/psi.v5i2.2337

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*, *2*(2), 306–312.

Saskia, N. N., & Sastri, P. D. (2024). *Hubungan antara Social Support dan Loneliness dengan Disregulasi Emosi pada Remaja Pelaku Self-Harm di Sekolah Menengah Kejuruan X Kota Bandung*. *2*(2), 306–312.

Suparmi, Bintang, J. M., & Moewardi, I. (2024). Lingkungan Sebaya dalam Upaya Mengeksplorasi Identitas pada Remaja Menurut Teori Psikososial Erikson. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *8*, 3.

Wulandari, S. T., & Yasmin, M. (2026). *Pengaruh Parental Phubbing terhadap Loneliness pada Remaja Awal di Sumatera Barat Pendahuluan keluarga . Smartphone tidak lagi sekadar alat komunikasi , tetapi telah menjadi bagian dari aktivitas muka (Twenge et al ., 2019), tidak memeiliki teman dekat* . *10*(1), 107–118.

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

Ziliwu, T. F., Alexander, N., Jesslyn, C., Sary, N., & Putra, A. I. D. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Loneliness pada Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, *6*(6), 1–15.