

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN *PROBLEM FOCUSED COPING* DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA SANTRI TAHFIDZUL QUR'AN PONDOK PESANTREN AL MUBAROK MRANGGEN DEMAK

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi (S-1)**



Disusun Oleh :

Uyun Nur Faza

30701800138

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN PROBLEM
FOCUSED COPING DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA SANTRI
TAHFIFZUL QUR'AN PONDOK PESANTREN AL MUBAROK
MRANGGEN DEMAK**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**Uyun Nur Faza
30701800138**

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan penguji guna
memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal


Dra. Fohmatun, M.Si., Psikolog

28 Juni 2022

Semarang, 28 Juni 2022

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung


Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN PROBLEM FOCUSED
COPING DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA SANTRI TAHFIDZUL QUR'AN
PONDOK PESANTREN AL MUBAROK MRANGGEN DEMAK**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Uyun Nur Faza
Nim: 30701800138

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
pada tanggal 12 Juli 2022

Dewan Penguji

1. Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si
2. Diany Ufieta Syafitri, S.Psi, M.Psi, Psikolog
3. Dra. Rohmatun, M.Si, Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 22 Agustus 2022

Mengetahui



Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si
NIK. 210799001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Uyun Nur Faza dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaaan saya dicabut.



MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya....”

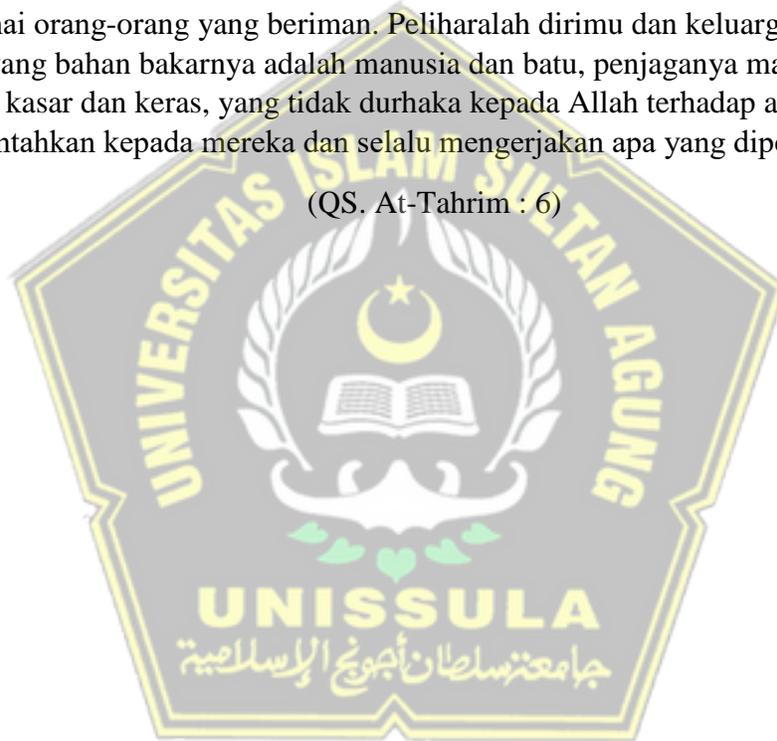
(QS. Al Baqarah : 286)

“...Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)”

(QS. Al Insiroh : 6-7)

“Wahai orang-orang yang beriman. Peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu, penjaganya malaikat-malaikat yang kasar dan keras, yang tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang Dia perintahkan kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan”

(QS. At-Tahrim : 6)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim..

Penulis mempersembahkan karya sederhana ini kepada :

Bapak Achroji Ahmad (alm) dan Ibu Siti Rochimah serta keluarga besar penulis yang selalu mencurahkan kasih sayang, doa dan dukungan tak terhingga

Murobbi ruhina , Abah KH, Abdullah Ashif Makhdum, Lc beserta Ibu Nyai Hj. Ma'unah Ahsan AH, dengan kearifannya menuntun hidup penulis untuk lebih dalam mengenal Sang Pencipta

Dosen pembimbing sekaligus orang tua kedua bagi penulis, Ibu Dra. Rohmatun M.Si, Psikolog, yang begitu sabar, tulus dalam mendidik, membimbing, dan memberikan motivasi kepada penulis selama proses penyusunan karya ini.

UNISSULA, almamater kebanggaan penulis



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr Wb.

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat, hidayah, dan ridlo yang diberikan kepada penulis sehingga karya sederhana ini mampu penulis selesaikan sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, semoga kita termasuk ummat yang kelak mendapatkan syafa'at. Aamiin...

Penulis mengakui dalam perjalanan penulisan karya ini banyak kendala dan yang datang, namun berkat bantuan, dukungan dan motivasi yang diberikan oleh semua pihak, semua hal yang berat terasa menjadi ringan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Unissula yang telah membantu dalam memberikan saran dan perhatian kepada penulis selama penulis mengenyam pendidikan S-1.
2. Ibu Dra. Rohmatun, M. Si, Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu sabar dalam membimbing, mengarahkan, memotivasi, meluangkan banyak waktu kepada penulis sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi, M.Psi selaku dosen wali yang telah membimbing, memberi saran, perhatian dan nasehat selama proses perkuliahan
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Unissula selaku tenaga pengajar yang telah mengajarkan berbagai ilmu yang sangat bermanfaat kepada penulis sehingga dapat menambah wawasan keilmuan penulis.
5. Bapak dan Ibu Staf TU serta perpustakaan Fakultas Psikologi Unissula, terimakasih atas bantuan dan kerjasama dengan memberikan kemudahan dalam proses administrasi hingga skripsi ini selesai.
6. Orang tua tercinta, Ibu Siti Rochimah dan Bapak Achroji Ahmad (alm), terimakasih atas doa yang tiada henti tercurah untuk penulis di setiap langkah, kasih sayang dan dukungan yang sangat luar biasa.

7. Keluarga penulis, Mbak Fina Zakiiyah, Mbak Lia, Mbak Nada yang senantiasa mendukung, menyemangati dalam segala kondisi dan situasi.
8. Abah KH, Abdullah Ashif Makhdum, Lc beserta Ibu Nyai Hj. Ma'unah Ahsan AH., selaku pengasuh Pondok Pesantren Al Mubarak sekaligus *murobbi ruhina* bagi penulis. Kemanfaat hidup yang dirasakan penulis sampai detik ini diyakini tidak lepas dari barokah doa dari para guru penulis.
9. Wahyu Sekar Suci, Siti lathifatul Fiqroh, sahabat seperjuangan dan teman diskusi yang banyak berperan dalam membantu penulis menyelesaikan skripsi.
10. Sahabat-sahabatku semua, psikologi angkatan 2018 terutama kelas C 2018 yang bersedia berbagi kisah, pengalaman, dan memberikan semangat kepada penulis.
11. Segenap pengurus Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak, yang telah memberikan izin dan bersedia meluangkan waktu untuk membantu penulis dalam mengambil data penelitian.
12. Teman-teman santri *khuffadz* yang sudah berkenan untuk menjadi subjek penelitian ini.
13. Berbagai pihak yang turut membantu dengan memberikan dukungan dan doa kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak untuk kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan psikologi khususnya dalam bidang psikologi perkembangan, sosial dan klinis.

Wassalamu'alaikum Wr Wb.

Semarang, 28 Juni 2022



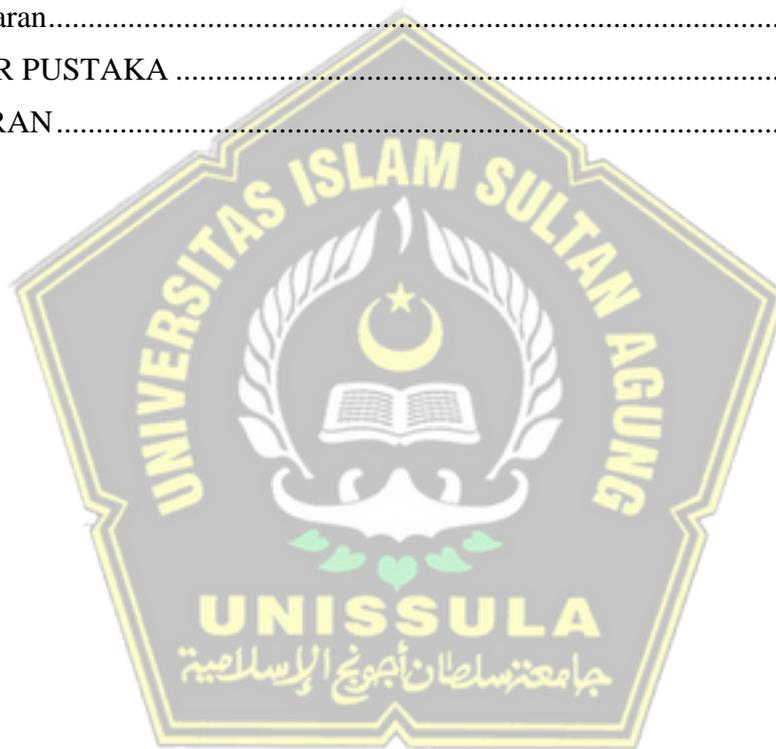
Uyun Nur Faza

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Program.....	6
D. Manfaat	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A. Penyesuaian Diri	7
1. Pengertian Penyesuaian Diri	7
2. Faktor yang Memengaruhi Penyesuaian Diri.....	8
3. Aspek-aspek Penyesuaian Diri	11
B. Dukungan Sosial	13
1. Pengertian Dukungan Sosial	13
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial	15
3. Sumber-sumber Dukungan Sosial	17
C. <i>Problem Focused Coping</i>	18
1. Pengertian <i>Problem Focused Coping</i>	18
2. Aspek-aspek <i>Problem Focused Coping</i>	20

D. Hubungan Antara Dukungan Sosial dan <i>Problem Focused Coping</i> dengan Penyesuaian Diri.....	22
E. Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	26
B. Definisi Operasional.....	26
1. Penyesuaian Diri.....	26
2. Dukungan Sosial.....	27
3. <i>Problem Focused Coping</i>	27
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	27
1. Populasi.....	27
2. Sampel.....	28
3. Teknik <i>Sampling</i>	28
D. Metode Pengumpulan Data.....	29
1. Skala Penyesuaian Diri.....	29
2. Skala dukungan Sosial.....	29
3. Skala <i>Problem Focused Coping</i>	30
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas.....	31
1. Validitas.....	31
3. Reliabilitas Alat Ukur.....	31
F. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian.....	33
1. Orinetasi Kacah Penelitian.....	33
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	34
B. Pelaksanaan Penelitian.....	41
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	41
1. Uji Asumsi.....	42
2. Uji Hipotesis.....	44
D. Deskripsi Hasil Penelitian.....	45

1. Deskripsi Data Skor Penyesuaian Diri	46
2. Deskripsi Data Skor Dukungan Sosial	48
3. Deskripsi Data Skor <i>Problem Focused Coping</i>	49
E. Pembahasan.....	50
F. Kelemahan.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	60



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Rincian Data Santri Tahfidzul Qur'an Pondok Pesantren Al Mubarak.....	28
Tabel 2 Blueprint Skala Penyesuaian Diri	29
Tabel 3 Blueprint Skala Dukungan Sosial	30
Tabel 4 Blueprint Skala Problem Focused Coping	30
Tabel 5 Sebaran Aitem Skala Penyesuaian Diri	35
Tabel 6 Distribusi Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Penyesuaian Diri	35
Tabel 7 Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Penyesuaian Diri	36
Tabel 8 Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial	37
Tabel 9 Distribusi Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Dukungan Sosial.....	38
Tabel 10 Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Dukungan Sosial	39
Tabel 11 Sebaran Aitem Skala Problem Focused Coping	40
Tabel 12 Distribusi Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Problem Focused Coping	40
Tabel 13 Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Problem Focused Coping	41
Tabel 14 Hasil Uji Normalitas Sebelum Aitem di Drop	42
Tabel 15 Hasil Uji Normalitas Setelah Aitem di Drop	43
Tabel 16 Demografi Subjek Penelitian	46
Tabel 17 Norma Kategorisasi Skor.....	46
Tabel 18 Deskripsi Statistik Skala Penyesuaian Diri	47
Tabel 19 Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Penyesuaian Diri	47
Tabel 20 Deskripsi Statistik Skala Dukungan Sosial	48
Tabel 21 Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Dukungan Sosial	48
Tabel 22 Deskripsi Statistik Skala Problem Focused Coping.....	49
Tabel 23 Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Problem Focused Coping	50

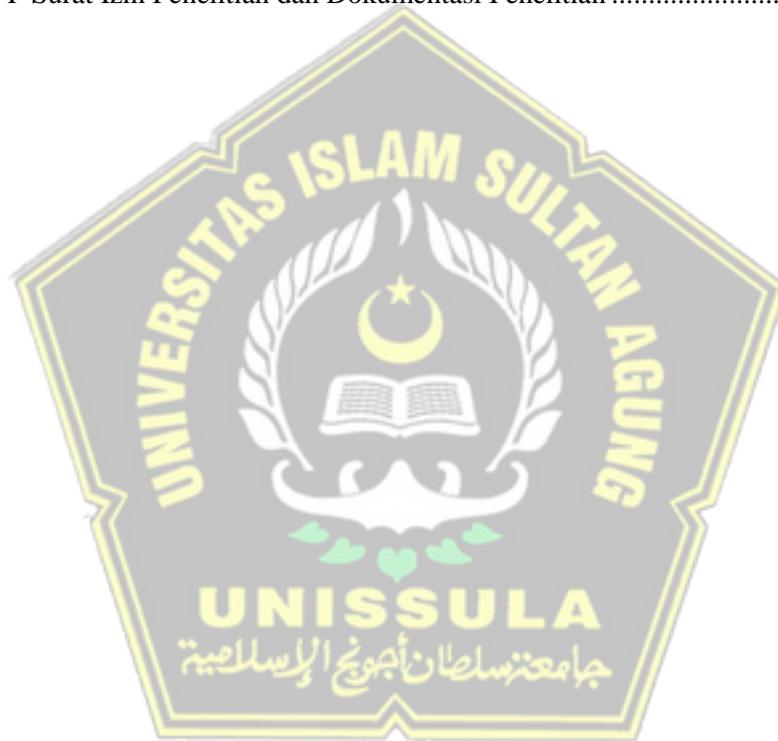
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Penyesuaian Diri	47
Gambar 2 Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Dukungan Sosial	49
Gambar 3 Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Problem Focused Coping	50



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Skala Uji Coba.....	61
Lampiran B Tabulasi Skala Uji Coba	76
Lampiran C Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba.....	85
Lampiran D Tabulasi Skala Setelah Aitem Gugur.....	95
Lampiran E Uji Normalitas, Linieritas, Multikolinieritas dan Hipotesis	105
Lampiran F Surat Izin Penelitian dan Dokumentasi Penelitian	114



HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN *PROBLEM FOCUSED COPING* DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA SANTRI TAHFIDZUL QUR'AN PONDOK PESANTREN AL MUBAROK MRANGGEN DEMAK

Uyun Nur Faza
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
Email: uyunnurfaza97@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *problem focused coping* dengan penyesuaian diri pada santri *Tahfidzul Qur'an* Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak. Populasi dalam penelitian ini yaitu santri *tahfidzul Qur'an* Pondok Pesantren Al Mubarak dengan sampel sejumlah 65 responden dan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling* jenuh. Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala yaitu skala penyesuaian diri dengan koefisien reliabilitas 0,805, skala dukungan sosial dengan koefisien reliabilitas 0,933 dan skala *problem focused coping* dengan koefisien reliabilitas 0,889. Uji hipotesis pertama dengan teknik regresi berganda memperoleh hasil $R=0,827$ dan $F_{hitung}=75,679$ dengan signifikansi 0,000 ($p<0,01$), artinya ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *problem focused coping* dengan penyesuaian diri pada santri *tahfidzul Qur'an* Pondok Pesantren Al Mubarak. Dukungan sosial dan *problem focused coping* secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 68,4%. Hipotesis kedua dengan korelasi parsial memperoleh nilai $r_{x_1y}=0,406$ dengan signifikansi 0,000 ($p<0,01$), artinya ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada santri *tahfidzul Qur'an* Pondok Pesantren Al Mubarak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima. Hipotesis ketiga dengan korelasi parsial memperoleh nilai $r_{x_2y}=0,451$ dengan signifikansi 0,000 ($p<0,01$), artinya ada hubungan positif antara *problem focused coping* dengan penyesuaian diri pada santri *tahfidzul Qur'an* Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis ketiga diterima.

Kata Kunci : Penyesuaian diri, dukungan sosial, *problem focused coping*, santri tahfidzul Qur'an

**RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND PROBLEM
FOCUSED COPING WITH PERSONAL ADJUSTMENT AMONG SANTRI
TAHFIDZUL QUR'AN OF PONDOK PESANTREN AL MUBAROK
MRANGGEN DEMAK**

Uyun Nur Faza
Psychology Faculty
Sultan Agung Islamic University
Email: uyunnurfaza97@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between social support and problem focused coping with personal adjustment among the santri Tahfidzul Qur'an of Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak. The population in this study was Tahfidzul Qur'an students of Pondok Pesantren Al Mubarak with a sample of 65 respondents and used quantitative research method. The sampling technique used saturated sampling method. The measuring instrument in this study consisted of three scales, the personal adjustment scale with a reliability coefficient of 0.805, social support scale with a reliability coefficient of 0.933 and problem focused coping scale with a reliability coefficient of 0.889. The first hypothesis with multiple regression showed that the value of $R=0.827$ and $F=75,679$ with significance of 0.000 ($p<0.01$), meaning that there was a significant relationship between social support and problem focused coping to personal adjustment among the santri Tahfidzul Qur'an of Pondok Pesantren Al Mubarak. Social support and problem focused coping together give an effective contribution of 68.4%. The second hypothesis with partial test showed the value of $r_{x,y} = 0,406$ with a significance of 0.000 ($p<0.01$), meaning that there was a relationship between social support and personal adjustment at santri Tahfidzul Qur'an of Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak. The result showed that the second hypothesis was accepted. The third hypothesis with partial test showed the value of $r_{x,y} = 0,451$ with a significance of 0.000 ($p<0.01$), which means that there was a relationship between problem focused coping and personal adjustment among the santri Tahfidzul Qur'an of Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak. The result showed that the third hypothesis was accepted.

Keywords : personal adjustment, social support, problem focused coping, santri Tahfidzul Qur'an

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sistem pendidikan di Indonesia yang tertuang dalam Undang-undang No 20 tahun 2003 yaitu ditempuh melalui 3 jalur, yakni formal, non formal dan informal. Pendidikan formal yaitu sistem pendidikan yang berjenjang dan tersruktur yang seperti SD, SMP, SMA sederajat. Sementara pendidikan non formal merupakan wadah yang disediakan bagi masyarakat yang tidak sempat menyelesaikan atau mengikuti pendidikan formal, contohnya adalah pondok pesantren. Adapun yang disebut pendidikan informal merupakan pendidikan yang lebih spesifik diterapkan dalam sistem keluarga, seperti pemahaman iman, moral dan psikis (Bafadhol, 2017; Nulhakim, 2012).

Mastuhu (Syafe'i, 2017) menyebutkan pesantren termasuk bagian dari pendidikan nonformal tertua di Indonesia. Pondok pesantren memfokuskan diri dalam bidang pendidikan agama Islam yang menjadi syarat pedoman hidup dengan lebih menekankan pada pentingnya moral dan etika dalam hidup bermasyarakat. Pesantren dalam perjalanannya mengembangkan keilmuan agama telah menerapkan beberapa sistem pembelajaran, diantaranya *bandongan*, *sorogan*, *halaqoh*, *tahfizul qur'an*, *muzakarah*. Adapun fokus penelitian ini mengarah pada pondok pesantren yang menerapkan program tahfizul qur'an dalam pengajarannya (Faridah, 2019). Metode *tahfiz* adalah metode menghafal kitab-kitab klasik atau lebih sering digunakan pada kegiatan menghafal Al Qur'an. Program ini lebih menitikberatkan santri pada kegiatan menghafal seluruh teks-teks berbahasa arab yang disetorkan secara individu kepada seorang guru/ustadz (Faridah, 2019).

Madjid (Zulfiqar Bin Tahir, 2015) menjelaskan asal kata santri yaitu 'cantrik' yang dalam bahasa Jawa diartikan sebagai orang yang tinggal menetap bersama seorang guru untuk mendalami ilmu agama Islam. Sedangkan menurut sansekerta, asal kata santri yaitu dari kata 'Shastri' yang memiliki arti *melek huruf*, yang bisa

diartikan literasi baca tulis Al Qur'an. Dari pemaparan definisi di atas, dapat dipahami bahwa santri *Tahfizul Qur'an* adalah orang yang menetap di dalam pesantren dalam jangka waktu tertentu untuk menyelesaikan proses menghafal Al Qur'an secara sempurna.

Proses menghafal Al Qur'an bukan satu pekerjaan yang mudah, mengingat tidak sedikitnya isi keseluruhan dari Al Qur'an yang berjumlah 30 juz, 114 surat, 6.236 ayat, 77.439 kata dan 323.015 huruf yang berbahasa asing (Arab). Menghafal Al Qur'an juga bukanlah sebuah tugas yang hanya mengandalkan kekuatan ingatan saat menghafalkannya saja, melainkan merupakan sebuah proses yang sangat panjang yang harus dijalani seseorang setelah Al Qur'an telah sempurna dihafal secara kuantitas yaitu kewajiban untuk menjaganya sepanjang hidup (Subandi, 2010). Tentunya, proses panjang ini sangat memerlukan niat, tekad, usaha, kesabaran, kesiapan lahir batin dan ketrampilan menyelesaikan permasalahan-permasalahan hidup karena setiap individu akan menghadapi banyak problematika hidup yang sangat beragam (Sirjani & Khaliq, 2007). Temuan penelitian Toyibah (2017) menyebutkan bahwa masalah yang dialami santri penghafal Al Qur'an berasal dari faktor internal seperti manajemen waktu, kesulitan untuk adaptasi dengan lingkungan baru, kesulitan di dalam menghafal, mudah lupa, munculnya rasa malas dan jenuh serta faktor eksternal seperti konflik dengan teman, padatnya kegiatan dan sebagainya.

Haber & Runyon (2006) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai proses dinamis yang dilakukan secara alami oleh setiap individu untuk mencocokkan diri dengan situasi atau keadaan yang datang silih berganti. Schneider (1960) mengemukakan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh kondisi fisik/jasmani, kematangan kecerdasan sosial, emosional dan moral, lingkungan, determinan psikologis, budaya serta religi.

Masalah penyesuaian diri juga dialami oleh mayoritas santri *Tahfidzul Qur'an* Pondok Pesantren Al Mubarak, dibuktikan dengan wawancara yang dilakukan kepada beberapa santri. NFR santri kelas VII MTs mengatakan :

“Saya mondok disini bulan juli tahun 2020. Waktu awal mondok saya sudah punya tabungan hafalan 2 juz dari rumah. Setelah berjalan setengah tahun, ketika saya mulai masuk juz 3 saya mulai merasakan kesulitan membagi waktu antara sekolah dan setoran. Kesulitan yang saya alami sampai membuat saya sempat cuti mondok selama 4 bulan. Yang rasa rasakan ketika di rumah dan disuruh mamah saya berangkat pondok lagi bener-bener saya itu berat banget mau mondok lagi, karena ngebayangkan di pondok gak akan betah sama seperti dulu.”

Kemudian, SAM santri asal Palembang kelas X MA juga mengatakan :

“Dulu saya pernah mondok waktu smp di Palembang. Terus saya pindah ke sini sekolah MA dan masuk program huffadz. Karena Palembang dan Jawa itu jauh banget ya, jadi kerasa banget perbedaannya. Sulit nyesuain pertemanan dengan anak-anak sini, kalau yang rasa rasakan orang-orang disana nggak serame orang-orang disini kalau lagi ngomong, dan menurut saya orang-orang disini cenderung lebih kasar.”

Hal yang serupa juga diungkapkan oleh UR, santri asal Grobogan yang merupakan salah satu santri *hufadz* non sekolah :

“Saya juga dulu pernah mondok, kemudian pindah kesini untuk menghafal qur’an saja. Lumayan keget sama kegiatan pondok hufadz, ngajinya 3 kali. Walau nggak sekolah tapi saya masih merasa kesulitan membagi waktu. Belum sampai 1 halaman jadi buat setoran nanti, sudah kesela kegiatan yang lain. Seperti itu terus. Selain itu, yang saya rasakan dulu waktu mondok sambil sekolah merasa punya banyak teman dan bisa ngobrol bebas. Tapi sekarang nggak begitu, karena setiap orang seperti sibuk dengan tugas-tugas hafalannya. Jadi saya kaya ngerasa mbatek sendiri, dan sering merasa kesepian. Akhirnya setiap kali saya berhalangan saya lebih memilih pulang, karena bagi saya itu adalah satu-satunya cara untuk mengendorkan pikiran dan menghibur diri.”

Berdasarkan hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa masalah yang banyak terjadi pada santri yang baru memasuki tahun pertama dan kedua adalah berkaitan dengan proses penyesuaian diri. Proses penyesuaian tersebut mencakup baik adaptasi terhadap tugas-tugas di pondok, adaptasi terhadap manajemen waktu, serta adaptasi terhadap lingkungan pertemanan. Tantangan penyesuaian diri pada santri pondok pesantren menjadi sebuah topik yang menarik untuk diteliti mengingat dinamika yang kompleks di dalamnya. Para santri menetap dalam satu tempat untuk jangka waktu

tertentu dengan orang-orang baru dari beragam asal daerah dan latar belakang karakter serta usia. Perbedaan tersebut mengharuskan setiap individu menuntut dirinya untuk melakukan penyesuaian-penyesuaian sepanjang waktu mereka menetap di dalam pondok pesantren.

Penyesuaian diri menurut Schneider (1960) dipengaruhi oleh kondisi fisik/jasmani, kematangan kecerdasan sosial, emosional dan moral, determinan psikologis, lingkungan (teman sebaya, keluarga, dan masyarakat), budaya serta religi. Pada penelitian ini, peneliti tertarik untuk mengaitkan variabel penyesuaian diri dengan dukungan sosial dan *problem focused coping*. Hal ini ditetapkan oleh peneliti berdasarkan data observasi yang dilakukan peneliti selama mengajar 7 tahun di Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak memperoleh data 4 tahun terakhir terdapat sejumlah 13 santri tahun pertama berhenti di tengah proses pendidikan dengan mengemukakan alasan kesulitan menyelesaikan tugas sehari-hari dan kurangnya dukungan dan apresiasi dari teman sebaya.

Hasil temuan dalam penelitian Rahma (2011) menyebutkan ada pengaruh signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja panti asuhan. Semakin lingkungan merespon positif dan mendukung remaja panti, maka penyesuaian dirinya juga akan semakin baik. Ini menunjukkan bahwa dukungan dari lingkungan pesantren memiliki andil besar dan penting dalam membantu para santri dalam beradaptasi dengan kehidupan barunya di dalam pesantren. Santri yang mendapatkan dukungan sosial dengan baik akan memiliki penyesuaian diri yang baik pula. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Friedlander dkk (2007) bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dapat mempengaruhi penyesuaian diri pada setiap individu. Kemudian, dalam penelitian Rueger dkk (2010) ditemukan hasil bahwa dukungan yang bersumber dari teman maupun keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap penyesuaian akademik pada siswa SMP.

Dukungan sosial didefinisikan oleh Cohen & Syme (1985) sebagai dukungan yang bersumber dari orang lain yang mampu mempengaruhi kesejahteraan psikologis

individu. Goldberger & Breznitz (1982) menyebutkan dukungan sosial dapat di peroleh dari orang tua, pendamping hidup, anak, saudara, kerabat dekat, sahabat, kolega, dan orang lain yang memiliki pengaruh/kedekatan terhadap individu.

Selain dukungan sosial, penyesuaian diri juga dipengaruhi oleh kemampuan *problem focused coping*. Hasil penelitian Semaraputri & Rustika (2018) menunjukkan tingginya penyesuaian diri remaja akhir yang aktif dalam organisasi mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana dipengaruhi oleh tingginya *problem focused coping* dan konsep diri.

Lazarus dan Folkman mendefinisikan *problem focused coping* sebagai salah satu strategi coping yang dilakukan dengan cara mengambil tindakan untuk menyelesaikan masalah secara langsung. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Tuasikal & Retnowati (2019) kepada mahasiswa baru di kota DIY, menemukan bahwa *problem focused coping* memiliki korelasi negatif terhadap depresi. Itu artinya, strategi ini berhasil membantu individu untuk mengurangi *stressor* dengan melakukan bentuk usaha-usaha yang positif. Didukung penelitian Haryono (2020) menemukan hasil bahwa penggunaan strategi *problem focused coping* terbukti lebih efektif untuk mengurangi kelelahan fisik dan psikis akibat *stressor* yang muncul.

Penelitian tentang penyesuaian diri sebelumnya pernah dilakukan oleh Semaraputri & Rustika (2018) yang berjudul “Peran *problem focused coping* dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada remaja akhir yang menjadi pengurus organisasi kemahasiswaan di fakultas kedokteran universitas udayana” memberikan hasil bahwa adanya hubungan yang positif antara *problem focused coping* dan konsep diri terhadap penyesuaian diri. Selain itu, Permatasari & Savira (2018) meneliti tentang *self esteem* dan penyesuaian diri pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 Universitas Negeri Surabaya menunjukkan hasil bahwa *self esteem* memiliki peran positif yang signifikan terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa. Ekanita & Putri (2019) juga meneliti tentang penyesuaian diri dengan judul “Dukungan sosial dengan penyesuaian diri santriwati kelas VII madrasah tsanawiyah (MTS) pondok pesantren di Sukoharjo” menunjukkan hasil bahwa variabel dukungan sosial memberikan

sumbangan efektif terhadap penyesuaian diri sebesar 35,4 %, sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain.

Variabel bebas dan populasi dalam penelitian ini menjadi pembeda dari penelitian sebelumnya, yaitu menggunakan dukungan sosial dan *problem focused coping*. Adapun populasinya yaitu santri *Tahfidzul Qur'an* Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak yang baru memasuki tahun pertama dan tahun kedua menyantri.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian permasalahan di atas, peneliti mengangkat rumusan masalah adakah hubungan antara dukungan sosial dan *problem focused coping* dengan penyesuaian diri pada santri *Tahfidzul Qur'an* Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak?

C. Tujuan Program

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, tujuan program penelitian ini yaitu guna memperoleh hasil temuan terkait hubungan antara dukungan sosial dan *problem focused coping* dengan penyesuaian diri pada santri *Tahfidzul Qur'an* Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Yaitu untuk menambah wawasan keilmuan serta aset penelitian pada disiplin ilmu psikologi sosial dan klinis.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktisnya yaitu guna memberikan pemahaman bagi santri *Tahfidzul Qur'an* agar dapat memahami betapa pentingnya memiliki kemampuan penyesuaian diri serta ketrampilan menyelesaikan masalah yang baik.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Schneider (1960) memandang penyesuaian diri sebagai proses mental dan perilaku alami individu guna mengatasi stres yang muncul, agar tidak terjadi gap antara tuntutan dalam diri dengan lingkungan. Dengan kata lain, penyesuaian dimaknai sebagai sarana untuk mereduksi tekanan dalam diri dengan cara berdamai pada keadaan. Bentuk usaha untuk mereduksi tekanan tersebut merujuk pada usaha atau peran aktif individu untuk mengubah tingkah laku sehingga muncul respon yang memuaskan. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik dapat bersikap lebih objektif terhadap dirinya serta mudah menyesuaikan keadaan di lingkungan barunya (Semaraputri & Rustika, 2018).

Selaras dengan pendapat Haber & Runyon (2006) yang mendefinisikan penyesuaian diri sebagai sebuah proses dinamis yang dilakukan individu untuk melakukan penyesuaian terhadap situasi atau keadaan yang datang silih berganti. Calhoun & Acocella (1990) mengkonsepkan penyesuaian diri sebagai bentuk interaksi dalam diri individu, meliputi perilaku, perasaan dan pikiran terhadap individu lain serta lingkungan. Sementara Sunarto & Hartono (2006) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai proses penguasaan, atau dengan kata lain yaitu kemampuan yang dimiliki individu untuk menetapkan rencana dan mengorganisasi beragam respon untuk mengatasi konflik secara efisien.

Kartono (2000) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai suatu upaya yang dilakukan individu agar mampu mencapai keharmonian terhadap lingkungan. Dengan usaha ini diharapkan segala respon buruk dalam diri seperti prasangka, emosi negatif, rasa permusuhan dapat dihindari. Dalam usaha menyesuaikan diri untuk mencapai

keharmonisan terhadap lingkungan, individu dituntut untuk percaya diri, membawa diri, peka terhadap lingkungan, ramah, berbaur dan tidak membatasi diri.

Dari beberapa pemaparan teori yang dikemukakan para ahli mengenai definisi penyesuaian diri, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan sebuah tuntutan pada diri individu untuk melakukan penyesuaian terhadap segala situasi yang berubah-ubah sepanjang hidup agar individu dapat diterima oleh lingkungannya. Dengan penyesuaian diri tersebut individu diharapkan dapat bersikap lebih objektif terhadap dirinya serta mampu menyeimbangkan dirinya terhadap lingkungan agar tidak terjadi gap yang dapat memicu konflik.

2. Faktor yang Memengaruhi Penyesuaian Diri

Faktor-faktor penyesuaian diri yang dinyatakan oleh Schneider (1960) dijabarkan sebagai berikut:

a. Kondisi fisik/jasmani

faktor ini meliputi kesehatan, hereditas, system utama tubuh yang normal dan sehat serta segala hal secara fisik. Sebagai contoh, individu yang memiliki cacat fisik akan lebih kesulitan untuk bermain dengan temannya dibanding anak yang sehat.

b. Faktor perkembangan & kematangan

Setiap tahapan perkembangan, individu secara alami akan melakukan penyesuaian yang sesuai dengan tahapan perkembangan yang dialaminya. Perkembangan meliputi perkembangan sosial emosi, intelektual, serta kematangan emosional yang. Ketika seseorang mengalami hambatan dalam perkembangannya maka individu akan mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri. Sebagai contoh individu dengan gangguan emosi akan cenderung lebih sensitif ketika mereka merasa terganggu dengan keberadaan orang baru di sekitarnya.

c. Faktor psikologis

Merupakan faktor pengalaman serta latar belakang kondisi psikologis individu. Kondisi mental atau psikis yang sehat akan menciptakan harmoni dalam diri sehingga individu dapat merespon tuntutan yang didapat dari lingkungan. Ketika individu mengalami masalah dengan kondisi psikologisnya, maka penyesuaian diri terhadap lingkungan juga akan terhambat. Sebagai contoh, individu yang memiliki gangguan kecemasan akan mengalami hambatan dalam bersosialisasi dan bekerja ketika kecemasan itu sering muncul.

d. Faktor lingkungan

Yang termasuk di dalamnya adalah lingkungan keluarga, pertemanan, serta masyarakat tempat individu berada. Lingkungan keluarga dan pertemanan yang sehat, hangat, tentram, penuh penerimaan, saling melindungi dapat mendukung proses penyesuaian diri individu terhadap lingkungan dimana pun ia berada.

e. Faktor religi & budaya

Termasuk yang memengaruhi penyesuaian diri pada individu adalah agama dan budaya. Agama dan budaya memiliki keterkaitan satu sama lain. Agama mengajarkan nilai-nilai moral, tujuan hidup dan keyakinan kepada masyarakat. Budaya mewariskan sikap, kebiasaan serta tata nilai di dalam masyarakat. Individu yang hidup di lingkungan taat beragama dan menjaga tradisi batasan pergaulan terhadap lawan jenis akan cenderung merasa canggung menyesuaikan pergaulan di awal kuliah maupun kerja.

Sementara Agustiani (2006) menyebutkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu :

a. *Peer relations*

Peer relations mengacu pada usaha untuk membangun tim kerjasama antar anggota dalam suatu kelompok. Keterlibatan anggota dalam suatu tim dapat menjadi suatu kekuatan yang besar. Jika dalam suatu tim, kerjasama dapat terbangun dengan baik, maka penyesuaian diri anggota tim tersebut akan

semakin mudah. Namun jika dalam suatu tim tidak terjalin komunikasi dan kerjasama yang baik, maka proses penyesuaian diri anggota di dalamnya pun akan terhambat.

b. *Dependency*

Merupakan bentuk ketergantungan, kurangnya kemampuan individu untuk menyelesaikan tugas tanpa bantuan orang lain. Sebuah kondisi yang wajar, dimana individu satu dengan lainnya akan saling membutuhkan dan saling bergantung. Ketergantungan terhadap orang lain bersifat alami karena keterbatasan kemampuan yang dimiliki setiap individu. Dengan keterbatasan itulah, akhirnya individu terdorong untuk melakukan penyesuaian terhadap segala kondisi dan situasi.

c. *Hostility*

Merupakan rasa ketidaknyamanan untuk mengendalikan keinginan jika tidak terpenuhi. Ketika individu hidup dalam lingkungan baru, akan muncul tuntutan-tuntutan lingkungan terhadap dirinya. Tuntutan ini yang akhirnya menciptakan keinginan kuat dalam diri individu untuk melakukan penyesuaian terhadap tuntutan yang diberikan tersebut. Namun jika keinginan tersebut tidak terpenuhi, maka akan muncul rasa tidak nyaman dan munculnya berbagai tekanan.

d. *Productivity*

Productivity merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas dan tanggungjawab dengan sungguh-sungguh. Dalam proses adaptasi dengan lingkungan, individu dituntut untuk lebih produktif, karena semakin individu cepat dalam merespon tugas, semakin cepat pula ia mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

e. *Withdrawal*

Withdrawal mengacu pada ketidakmampuan individu untuk diam, tidak melakukan perubahan secara dinamis. Bergerak secara dinamis dan sigap terhadap segala sesuatu akan sangat memengaruhi cepat lambatnya proses penyesuaian diri. Semakin besar usaha untuk melakukan perubahan atau dalam

menyelesaikan tuntutan tugas-tugas, maka penyesuaian dirinya akan semakin baik. Sebaliknya, dengan menunda tugas-tugas dan pekerjaan, maka akan semakin menambah masalah baru sehingga proses penyesuaian dirinya akan terhambat.

Hasil penelitian yang lain (Rahma, 2011) menyebutkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja panti asuhan. Ini menunjukkan penyesuaian diri juga dipengaruhi oleh dukungan sosial. Temuan ini di dukung dengan pendapat Smet yang menyebutkan bahwa tanpa adanya dukungan sosial, individu akan merasa kesepian, sendirian sehingga akan menghambat proses penyesuaian dirinya dengan lingkungan tempat ia berada.

3. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Schneider (1960) menyebutkan empat aspek penyesuaian diri, yaitu :

- a. Adaptasi, yaitu suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk melakukan penyesuaian-penyesuaian terhadap lingkungan tempat ia berada. Bentuk penyesuaian tersebut diantaranya menerima keadaan dirinya, menyadari kelebihan dan kekurangan, bersikap objektif terhadap dirinya. Keberhasilan dalam proses adaptasi ditandai dengan tercapainya hubungan yang harmonis antara individu dengan lingkungannya, keberanian mengambil peran dan tanggungjawab serta kemampuan menyelesaikan tugas-tugas perkembangan.
- b. Konformitas, yaitu suatu pengaruh sosial yang mengubah tingkah laku individu agar sesuai dengan nilai/norma yang berlaku di dalam masyarakat. Kecenderungan melakukan konformitas dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya kurangnya informasi, kepercayaan yang lemah terhadap kemampuan yang dimiliki, rasa takut dengan celaan sosial dan penyimpangan.
- c. Penguasaan, yaitu kemampuan individu untuk memunculkan respon dan rencana-rencana yang terstruktur. Individu yang mempunyai penyesuaian diri yang baik akan berusaha menetapkan rencana-rencana terstruktur untuk merespon baik

terhadap lingkungannya. Tindakan ini juga dapat meminimalisir terjadinya konflik, *stressor* dan masalah-masalah baru.

- d. Variasi individu adalah sikap dan respon yang dimunculkan satu individu dengan lainnya tidak sama dalam menghadapi masalah yang muncul. Variasi individu terbentuk dari norma-norma yang berlaku di dalam keluarga, dan di dalam masyarakat.

Ada enam aspek penyesuaian diri yang disebutkan oleh Supratiknya (2000) dengan penjabaran sebagai berikut

- a. Sikap terhadap diri sendiri, meliputi rasa menerima diri, mampu menilai secara realistis terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, memiliki jati diri yang positif.
- b. Realistis dalam memandang keadaan diri sendiri, orang lain serta lingkungan.
- c. Memiliki integrasi yang baik dalam dirinya, artinya individu mampu toleransi terhadap stress yang menimpa dirinya, memiliki kepribadian yang utuh serta terhindar dari konflik-konflik yang meumpuhkan.
- d. Memiliki kompetensi yang baik, meliputi intelektual, sosial, emosional, dan fisik yang berdaya guna untuk mengatasi permasalahan di dalam hidup.
- e. Memiliki otonomi, yaitu bersikap mandiri, bertanggung jawab penuh serta mampu bersikap netral dari pengaruh-pengaruh sosial.
- f. Pertumbuhan aktualisasi diri, yaitu perkembangan individu ke arah yang kepribadian yang semakin matang, sehingga diharapkan individu dalam menghadapi problematika hidup dapat mengambil sikap yang tepat dan sesuai.

Sementara itu, aspek-aspek penyesuaian diri juga dipaparkan oleh Albert & Emmons (Kumalasari & Ahyani, 2012) dengan uraian berikut :

a. *Self knowledge*

Suatu kemampuan untuk memahami nilai positif dan negatif diri sendiri. hal itu dimunculkan oleh *emotional insight*, dimana individu sadar pada kelemahan dirinya namun mampu menyikapinya dengan lebih positif.

b. *Self acceptance*

Merupakan sikap penerimaan diri dan menerima segala keadaan yang ada pada dirinya. Bentuk penerimaan diri antara lain mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimiliki

c. *Self development* dan *self control*

Yaitu kemampuan mengarahkan diri dan mengendalikan diri, regulasi emosi serta sikap/perilaku yang sesuai. Dengan kemampuan ini, individu mampu mengatasi persoalan hidup dengan lebih matang.

d. *Satisfaction*

Merupakan satu bentuk kepuasan terhadap pencapaian individu. Dengan adanya perasaan puas, berarti individu telah berusaha menghargai dan mengapresiasi usahanya sendiri.

Dari beberapa teori para ahli terkait aspek-aspek penyesuaian diri, peneliti akan menggunakan aspek penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Schneider, yaitu adaptasi, konformitas, penguasaan dan variasi individu.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

House (1982) mendefinisikan dukungan sosial sebagai sebuah hubungan interpersonal yang di dalamnya melibatkan aspek-aspek berupa bantuan instrumental, penghargaan, informasi, dan perhatian emosional yang diperoleh individu melalui interaksi dengan lingkungan. Konsep dukungan sosial menurut Gottlieb melibatkan aksi baik bantuan nyata, verbal maupun non-verbal yang dari

orang lain karena adanya kelekatan sosial maupun kedekatan emosional dan berpengaruh pada individu yang menerima.

Pendapat senada juga dikemukakan oleh Cohen & Syme (1985) bahwa dukungan sosial bersumber dari orang lain yang mampu mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Kemudian, Hupeey dan Foote dalam (Handono & Bashori, 2013) menyebutkan dukungan sosial sebagai sumber kekuatan individu untuk menghadapi segala bentuk tekanan yang muncul. Tak hanya itu, Lazarus (1991) yang sependapat dengan Gottlieb juga menjabarkan definisi dukungan sosial sebagai suatu ikatan sosial dimana di dalamnya terjadi pemberian dukungan secara timbal balik antar individu. Jadi, dukungan sosial tidak muncul secara tiba-tiba, namun hasil dari interaksi individu terhadap individu lain maupun lingkungan yang akhirnya menciptakan keharmonian dan kelekatan sosial. Dengan keharmonian tersebut, timbul interaksi timbal balik antar individu yang disebut dukungan sosial. Dukungan tersebut bisa berupa dukungan emosional, dukungan informasi ataupun bantuan secara nyata sehingga individu mendapatkan perasaan nyaman.

Definisi lain dari dukungan sosial menurut Sarafino (1998) merujuk pada perasaan senang yang di rasakan individu karena menerima perhatian, pertolongan dan apresiasi baik dari orang lain maupun kelompok. Dengan dukungan, dorongan dan bantuan orang lain terhadap individu saat individu mengalami kendala dalam aktifitas sehari-hari dapat meningkatkan produktifitas, kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis (Handono & Bashori, 2013). Adapun sumber-sumber dukungan sosial menurut Goldberger & Breznitz (1982) yaitu berasal dari orang tua, pasangan hidup, anak, saudara, kerabat dekat, sahabat, kolega, dan orang lain yang memiliki pengaruh/kedekatan terhadap individu.

Dari pemaparan teori para ahli terkait definisi dukungan sosial, dapat diambil kesimpulan bahwa dukungan sosial merujuk pada proses sosial, kognitif emosional dan tingkah laku dalam hubungan interpersonal dimana keberadaan orang lain atau

suatu kelompok dapat memberikan dukungan, dorongan maupun bantuan kepada individu. Bantuan tersebut bisa berupa suatu tanggapan, kepedulian, perhatian, penghargaan atau bantuan instrumental saat individu tersebut mengalami kesulitan dalam menjalani aktifitas sehari-hari dengan lingkungan.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Poin-poin aspek dukungan sosial dari sudut pandang pemikiran Cohen & Syme (1985) yaitu sebagai berikut :

a. Dukungan emosional

Aspek ini meliputi rasa empati, kepercayaan, keterbukaan, rasa cinta dan penghargaan. Lingkungan yang memberikan empati dan kepercayaan yang besar kepada individu akan membantu individu tumbuh menjadi pribadi yang peduli, mandiri dan percaya diri.

b. Dukungan informatif

Dukungan informatif merupakan dukungan dalam bentuk pemberian informasi, saran, petunjuk, nasehat yang diberikan dalam rangka untuk menambah wawasan kepada individu untuk menemukan akar pemecahan masalah.

c. Dukungan instrumental

Yaitu pemberian sarana seperti materi, kesempatan waktu, peluang serta pekerjaan. Dukungan instrumental merupakan bentuk pertolongan yang praktis dan konkrit bagi individu yang bermasalah. Contohnya meminjamkan uang kepada tetangga yang membutuhkan biaya perawatan RS.

d. Penilaian positif

Yaitu berupa bentuk penghargaan atau apresiasi yang diberikan kepada individu atas pencapaian yang telah dilakukan. Penghargaan yang diberikan lingkungan kepada individu dapat meningkatkan motivasi untuk mengembangkan diri, menumbuhkan kepercayaan diri dan *self-esteem*.

Sarafino (1998) memaparkan empat aspek dukungan sosial dengan penjelasan seperti di bawah ini:

- a. *Emotional Support* (Dukungan emosional)
Aspek ini berupa penghargaan positif, kepedulian, empati sehingga dapat memberikan kenyamanan kepada individu lain.
- b. *Instrumental support* (Dukungan instrumental)
Yang termasuk dalam aspek ini adalah bantuan secara langsung, contohnya materi (uang, barang atau jasa).
- c. *Informational support* (Dukungan Informasi)
Aspek ini mencakup nasihat, saran, bimbingan/arahan yang diberikan kepada individu yang dimaksudkan agar individu mampu mengambil sikap/tindakan untuk menyelesaikan masalah yang dialami.
- d. *Friendship support* (Dukungan persahabatan)
Aspek ini melibatkan ketersediaan individu untuk meluangkan waktu bersama teman atau sekelompok individu yang lain dalam sebuah kegiatan sosial maupun kelompok.

Enam aspek dukungan sosial menurut Weiss (1974) dibagi dalam 2 jenis dukungan yaitu :

- a. Dukungan Instrumental
 - 1) *Reliable alliance*, yaitu bantuan nyata yang digunakan individu ketika menghadapi masalah.
 - 2) *Guidance*, yaitu dukungan dalam bentuk informasi, nasehat, ataupun umpan balik dari orang lain yang dapat dipercaya.
- b. Dukungan Emosional
 - 1) *Reassurance of worth*, yaitu pujian, penghargaan atas kualitas dan kemampuan individu.

- 2) *Attachment*, merupakan bentuk pemberian rasa aman dengan cinta dan kasih sayang.
- 3) *Social Integration*, yaitu perasaan memiliki satu sama lain, seperti halnya dalam suatu kelompok ada minat dan perhatian sesama anggota di dalamnya.
- 4) *Opportunity to provide murturance*, merupakan perasaan individu bahwasanya dirinya dibutuhkan orang lain.

House (1982) menyebutkan aspek dukungan sosial sebagai berikut:

- a. Dukungan penghargaan, yaitu ungkapan rasa hormat atau penghargaan positif kepada individu. Contohnya, memberikan dorongan kepada orang lain untuk maju.
- b. Dukungan emosional, mencakup perhatian, rasa empati dan kepedulian.
- c. Dukungan instrumental, yaitu bantuan materi, seperti uang, benda, atau jasa yang berguna untuk individu tersebut.
- d. Dukungan informatif, seperti nasehat, saran, dan umpan balik.

Dari beberapa penjabaran teori para ahli terkait aspek-aspek dukungan sosial, peneliti akan menggunakan teori Sarafino yang meliputi dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan persahabatan.

3. Sumber-sumber Dukungan Sosial

Zimet dkk (1988) memaparkan ada beberapa sumber dukungan sosial yang dapat diperoleh dari:

- a. Keluarga

Keberadaan keluarga menjadi sangat penting bagi individu, karena keluarga merupakan sumber utama dukungan emosional, moral serta materil bagi setiap individu.

b. Teman sebaya

Dukungan yang bersumber dari teman, contohnya adalah kepedulian, perhatian, serta membantu tugas dan aktivitas sehari—hari.

c. Orang terdekat

Dukungan yang bersumber dari orang terdekat adalah perasaan nyaman dan berarti yang diberikan kepada individu.

Goldberger & Breznitz juga menyatakan dukungan sosial berasal dari orang tua, pendamping hidup, saudara sekandung, sahabat, kerabat, tetangga, anak, dan juga dari rekan kerja. Wentzel juga menyebutkan hal serupa dimana dukungan sosial diperoleh dari orang-orang yang mempunyai hubungan emosional dengan individu, seperti keluarga, pasangan hidup, teman dekat, tetangga, saudara, rekan sekerja, teman-teman dan guru-guru di sekolah (Apollo & Cahyadi, 2012).

C. Problem Focused Coping

1. Pengertian *Problem Focused Coping*

Stres mempengaruhi orang-orang di semua lapisan masyarakat tanpa memandang usia, jenis kelamin, keyakinan agama, status ekonomi dan profesi. Stres tidak dapat dihindari karena itu adalah bagian dari hidup. Stres muncul dari hasil interaksi individu dengan lingkungan rumah, kantor, tempat kerja, sekolah, kelas, dan lain-lain. Pemicu stres bermacam-macam. Penyebab dan tingkat stres bervariasi antar individu satu dengan lainnya. Tidak ada individu yang bebas dari stres, terlepas dari seberapa istimewa dan cerdasnya individu. Setiap individu pasti akan ditantang oleh konflik, perubahan hidup, kehilangan dan frustrasi.

Stres dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik psikologis. Dengan demikian, individu membutuhkan penanganan tepat untuk mengembalikan keseimbangan tersebut. Upaya untuk mengatasi, menanggulangi dampak stres terhadap fisik maupun psikis berupa perasaan tertekan atau tidak nyaman dengan strategi kognitif dan perilaku untuk mengelola situasi tertekan dan emosi negatif disebut dengan

coping stress. Jenis *coping stress* ada dua, yaitu : 1. *Problem focused coping* (jenis *coping* yang berpusat pada masalah) yaitu strategi yang dilakukan dengan mengambil tindakan untuk meminimalisir masalah yang muncul. 2. *Emotion focused coping* (*coping* terpusat emosi) yaitu strategi yang dilakukan dengan usaha mengurangi emosi negatif yang dirasakan (Andriyani, 2019).

Endler & Parker (1992) menyebutkan bahwa *problem focused coping* merupakan teknik yang berpusat pada kognitif restrukturisasi, mencoba memecahkan masalah dengan usaha mengubah situasi, fokus pada tugas-tugas dan konsep perencanaan yang matang. Individu akan menggunakan teknik ini jika individu tersebut menilai bahwa masalah yang terjadi dapat di selesaikan (Maryam, 2017). Penggunaan strategi *problem focused coping* jika diterapkan pada individu dengan tugas sehari-hari yang cukup padat seperti santri maupun mahasiswa, akan lebih efektif untuk menekan stress dan munculnya masalah baru.

Senada dengan asumsi Hockenbury & Hockenbury (1998) dan Folkman dkk (1986) yang menyatakan *problem focused coping* sebagai upaya individu untuk menekan stressor yang muncul dengan cara fokus terhadap tugas-tugas untuk mengurangi tekanan-tekanan yang dialami. Penelitian yang dilakukan oleh Tuasikal & Retnowati (2019) kepada mahasiswa baru di kota DIY, menemukan bahwa *problem focused coping* memiliki korelasi negatif terhadap depresi. Itu artinya, strategi ini berhasil membantu individu untuk mengurangi stressor dengan melakukan bentuk usaha-usaha yang positif. Didukung penelitian Haryono & Siswati (2020) menemukan hasil dimana teknik *problem focused coping* terbukti lebih efektif untuk mengurangi kelelahan fisik dan psikis akibat stressor yang muncul.

Dari pendapat beberapa ahli di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa *problem focused coping* merupakan tindakan mengurangi masalah dengan memahami sumber pemicu stress. Teknik ini dapat membantu individu agar terbebas dari masalah dan situasi yang tidak diharapkan akibat stress yang muncul.

2. Aspek-aspek *Problem Focused Coping*

Aspek-aspek kemampuan *problem focused coping* menurut Lazarus dan Folkman (1986):

a. *Seeking informational support*

yaitu menggali informasi dari orang lain terkait usaha-usaha yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah yang muncul. Informasi menjadi alat bantu untuk memahami setiap kondisi dan situasi. Semakin banyak informasi yang diperoleh, semakin mudah individu dalam melakukan penyesuaian dan bijak dalam mengambil sikap.

b. *Confrontive coping*

Merupakan usaha konfrontasi, yaitu upaya untuk berpegang teguh pada prinsip hidup dan mempertahankan usaha-usaha pencapaian terhadap apa yang diinginkan serta berani menghadapi tantangan dan resiko. Sebagai contoh, individu yang memiliki masalah yang kompleks, harus tetap meyakini bahwa sebesar apapun masalah yang dihadapi pasti ada jalan keluarnya. Keyakinan inilah yang akan mendorong individu untuk melakukan upaya-upaya *problem solving* dan penyesuaian terhadap masalah tersebut.

c. *Planful problem solving*

Yaitu upaya mengurangi stressor dengan menetapkan rencana dan langkah-langkah aktif dan positif. Tanpa adanya rencana terstruktur, maka segala sesuatu tidak akan terorganisir dengan baik. Penetapan rencana bisa dilakukan dengan membuat *plan A*, *plan B* dan *plan C*, harapannya ketika suatu masalah tidak dapat di atasi dengan satu cara tertentu, individu tidak akan *stagnan* di tengah proses dan dapat segera mengambil langkah aktif yang lain.

Sementara Aldwin dan Revenson (1987) memaparkan sejumlah aspek *problem focused coping* dengan penjelasan sebagai berikut:

- a. *Instrumental action*, yaitu usaha yang dilakukan individu berupa langkah-langkah atau tindakan penyelesaian masalah, seperti merencanakan tahapan penyelesaian masalah, mengatur waktu, dan membuat skala prioritas.
- b. *Cautiousness*, merupakan sikap kehati-hatian dalam mempertimbangkan keputusan serta fokus terhadap pemecahan masalah. Setiap keputusan tentu akan selalu ada konsekuensinya. Mempelajari dan mempertimbangkan konsekuensi dari setiap keputusan yang akan diambil akan sangat membantu individu menerima segala kondisi yang mungkin terjadi dan mampu mengambil sikap dengan bijak.
- c. *Negotiation*, yaitu serangkaian usaha dengan melibatkan orang lain atau pihak ketiga dengan harapan dapat membantu menyelesaikan masalah. Dengan melibatkan pihak yang netral diharapkan masalah tidak dipandang subjektif oleh pihak yang terlibat konflik.

Carver dkk (1989) mengemukakan empat aspek pada *problem focused coping*, yaitu :

- a. *Active coping*
Yaitu kegiatan menetapkan langkah-langkah secara aktif untuk mengatasi masalah, dan dilakukan secara bertahap.
- b. *Planning*
Merupakan usaha mengatasi masalah dengan cara membuat strategi atau daftar perencanaan yang matang.
- c. *Suppression of competing*
Yaitu fokus pada usaha penyelesaian masalah dan menghindarkan diri pada aktivitas atau kesibukan-kesibukan yang lain yang tidak ada kaitan dengan usaha tersebut. Seperti contoh ketika seorang mahasiswa menerima tugas dari dosen, individu tersebut mencoba untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, bukan justru bepergian untuk menghilangkan stress karena sikap tersebut hanya menekan stress untuk waktu sementara, namun masalah tak kunjung selesai.

d. *Restrain coping*

Merupakan upaya menahan diri dan mempertimbangkan dengan baik waktu yang tepat untuk bertindak.

e. *Seeking insrumental social support*

Yaitu usaha untuk mendapatkan informasi tepat dan aktual sesuai kebutuhan kepada sumber-sumber terpercaya.

Dari beberapa penjelasan para ahli di atas, peneliti akan menggunakan aspek *problem focused coping* yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1986) meliputi *seeking informational support* (usaha penggalian informasi dari orang lain), *confrontative coping* (usaha konfrontasi), *planful problem solving* (perencanaan dan pengambilan tindakan).

D. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri sangat berperan di sepanjang rentang kehidupan setiap individu. Dengan penyesuaian diri yang baik, setiap individu akan mampu menjalani tahapan perkembangan hidup dengan beragam kondisi dan situasi yang mungkin terjadi. Santri *tahfidzul Qur'an* tentunya ingin memiliki penyesuaian diri yang baik agar dapat mencapai tujuan dan hasil terbaik. Karena bagaimanapun, para santri datang dari beragam daerah, tidak mengenal satu sama lain dan harus menetap dalam satu tempat dalam rentang waktu tertentu. Untuk bisa menyatukan keberagaman individu, kebudayaan daerah asal dan setempat, dan lain sebagainya tentu sangat memerlukan proses penyesuaian diri pada setiap santri.

Dukungan informatif sangat berperan terhadap penguasaan individu. Semakin individu memperkaya dirinya dengan informasi berharga, maka individu akan dapat merespon cepat lingkungan barunya. Selain itu, antara individu satu dengan yang lain tentu memiliki kebutuhan informasi yang berbeda, hal ini dapat berpengaruh terhadap pengambilan sikap yang beragam pada setiap individu.

Sementara itu, individu ketika menerima rasa empati, keterbukaan dari suatu kelompok, memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mengubah tingkah laku yang sesuai dengan nilai-nilai yang ada di dalam kelompok. Dukungan instrumental yang diterima oleh individu seperti kesempatan untuk mengenyam pendidikan kuliah akan menuntut individu untuk melakukan penyesuaian terhadap peralihan masa SMA ke jenjang perkuliahan, peralihan dari masa remaja menuju dewasa awal.

Penelitian Friedlander dkk (2007) terhadap mahasiswa *undergraduate* di Universitas Kanada menemukan hasil bahwa mahasiswa yang mendapatkan dukungan yang baik dari keluarga dan teman, cenderung lebih rendah tingkat stress yang dialami serta dapat menyesuaikan diri lebih baik. Lau, Chan & Lam (2018) juga membuktikan penelitiannya pada mahasiswa tahun pertama di Hongkong yang mendapatkan dukungan sosial lebih banyak dari keluarga maupun teman sebaya memiliki tingkat penyesuaian diri yang lebih baik. Senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Salsabhilla & Panjaitan (2019) bahwa dukungan sosial dapat mengurangi depresi dan kecemasan sebagai dampak negatif dari stres. Selain itu, manfaat lain dukungan sosial dapat memberi makna positif dalam kehidupan seseorang. Penelitian Saputro & Sugiarti (2021) juga sejalan dengan hasil bahwa dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri maka semakin tinggi pula penyesuaian diri pada remaja, begitu pula sebaliknya.

E. Hubungan Antara *Problem Focused Coping* dengan Penyesuaian Diri

Problem focused coping juga memiliki peran penting pada proses penyesuaian diri individu. Aspek-aspek *problem focused coping* sangat berkaitan dengan penyesuaian diri. Penyesuaian diri tidak hanya mencakup penyesuaian terhadap kondisi dan situasi baru. Dalam proses penyesuaian diri, individu tentu tidak akan lepas tanggung jawab terhadap tugas-tugas serta masalah-masalah yang mungkin

muncul. Hal ini tentunya sangat membutuhkan keterampilan dalam menyelesaikan masalah agar tidak terjadi hambatan dalam proses penyesuaian diri.

Aspek menggali informasi dari orang lain dapat meningkatkan wawasan dan pemahaman individu dalam banyak hal. Dengan pemahaman tersebut individu dapat meningkatkan penguasaan atau kemampuan menyelesaikan tugas-tugas sehingga penyesuaian terhadap lingkungan baru akan lebih cepat dibanding dengan individu yang kurang wawasan dan pemahaman. Sementara itu, usaha konfrontasi juga sangat penting dimiliki setiap individu. Dengan konfrontasi, individu dapat meningkatkan pertahanan diri dari serangan keadaan yang mungkin muncul sehingga kemampuan adaptasinya akan lebih cepat dibandingkan dengan individu yang pertahanan dirinya lemah.

Tidak hanya itu, *problem focused coping* juga memiliki aspek yang tidak kalah penting, yaitu *planful problem solving*. *Planful problem solving* merupakan usaha mengatasi masalah dengan menetapkan rencana dan langkah-langkah yang terstruktur. Rencana dan langkah-langkah yang terstruktur dapat mengatasi permasalahan secara bertahap dan meminimalisir munculnya masalah yang baru. Sehingga, individu yang mampu menerapkan *planful problem solving*, akan lebih mudah dan cepat beradaptasi dengan setiap kondisi dan situasi yang mungkin berganti.

Didukung penelitian Sadeghi & Niknam (2015) terhadap siswi kelas X SMA di Iran menemukan hasil adanya hubungan positif yang signifikan antara ketrampilan *problem focused coping* terhadap kematangan sosial dan penyesuaian diri. Senada dengan hasil penelitian Holahan & Moos (1987) yang menyatakan bahwa dari beberapa penelitian terkait pengaruh coping terhadap penyesuaian diri, *problem focused coping* memiliki pengaruh lebih signifikan terhadap penyesuaian diri dibandingkan dengan *emotional focused coping*. Selain itu, Aprillia & Saragih (2020)

yang menyebutkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *problem focused coping* dengan penyesuaian pada pasangan di periode awal perkawinan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa beberapa peneliti terdahulu telah mengungkapkan adanya hubungan yang kuat dan positif antara dukungan sosial, *problem focused coping* dengan penyesuaian diri. Dengan demikian, penulis merasa tertarik untuk meneliti lebih dalam terkait penyesuaian diri pada santri *tahfidzul Qur'an* Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak.

F. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut :

1. Ada hubungan positif antara dukungan sosial dan *problem focused coping* terhadap penyesuaian diri santri *Tahfidzul Qur'an* Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak.
2. Ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri santri *Tahfidzul Qur'an* Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh, maka akan semakin tinggi penyesuaian dirinya.
3. Ada hubungan positif antara *problem focused coping* dengan penyesuaian diri santri *Tahfidzul Qur'an* Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak. Artinya, semakin tinggi *problem focused coping* yang diperoleh, maka akan semakin tinggi penyesuaian dirinya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel dapat diartikan sebagai suatu sifat, atribut, objek, atau seseorang yang memiliki variasi antara satu objek dengan objek lainnya atau satu orang dengan orang lainnya yang ditetapkan oleh peneliti sehingga dapat dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2019). Variabel-variabel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel Tergantung (Y) : Penyesuaian diri
2. Variabel Bebas I (X1) : Dukungan sosial
3. Variabel Bebas II (X2) : *Problem focused coping*

B. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu definisi dari variabel – variabel yang telah ditentukan dan dirumuskan berdasarkan ciri-ciri atau karakteristik variabel yang dapat diamati (Azwar, 2017). Adapun definisi operasional dari variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan sebuah tuntutan pada diri individu untuk melakukan penyesuaian terhadap segala situasi yang berubah-ubah sepanjang hidup agar individu dapat diterima oleh lingkungannya. Dengan penyesuaian diri tersebut individu diharapkan dapat bersikap lebih objektif terhadap dirinya serta mampu menyeimbangkan. Skala yang akan digunakan untuk mengukur penyesuaian diri mengacu pada poin-poin aspek yang dipaparkan Schneider (1960) yaitu adaptasi, konformitas, penguasaan serta variasi individu. Jika semakin tinggi skor yang didapat subjek maka akan semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis, begitu pula sebaliknya

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan suatu proses sosial, kognitif emosional dan perilaku dalam hubungan interpersonal dimana keberadaan orang lain atau suatu kelompok dapat memberikan dukungan, dorongan maupun bantuan kepada individu. Bantuan tersebut bisa berupa suatu tanggapan, perhatian emosional, penghargaan atau bantuan instrumental saat individu tersebut mengalami kesulitan dalam menjalani aktifitas sehari-hari dengan lingkungan. Skala yang akan digunakan untuk mengukur dukungan sosial disusun berdasarkan aspek dukungan sosial yang disusun oleh Sarafino (1998) yaitu: dukungan emosional atau penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan persahabatan. Skor total akan menentukan tinggi rendahnya dukungan sosial pada setiap subjek.

3. *Problem Focused Coping*

Problem focused coping merupakan tindakan mengurangi masalah dengan memahami sumber pemicu stress, kemudian individu fokus terhadap usaha-usaha untuk mengurangi tekanan-tekanan tersebut. Teknik ini dapat membantu individu agar terbebas dari situasi yang tidak diharapkan akibat stress yang muncul serta meminimalisir munculnya beragam masalah baru. Skala yang digunakan untuk mengukur *problem focused coping* disusun berdasarkan aspek-aspek *problem focused coping* yang disebutkan oleh Lazarus & Folkman meliputi *seeking informational support* (usaha penggalian informasi dari orang lain), *confrontative coping* (usaha konfrontasi), *planful problem solving* (perencanaan dan pengambilan tindakan).

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi dapat diartikan sebagai wilayah generalisasi yang di dalamnya mencakup subjek atau objek dengan karakteristik dan kualitas tertentu sehingga dapat diteliti kemudian diambil kesimpulan (Sugiyono, 2019). Populasi yang ditetapkan

dalam penelitian ini yaitu santri *Tahfidzul Qur'an* Pondok Pesantren Al Mubarak dengan kriteria santri yang baru memasuki tahun pertama dan kedua di pondok pesantren dengan jumlah 73 santri.

Tabel 1 Rincian Data Santri Tahfidzul Qur'an Pondok Pesantren Al Mubarak

No	Kamar	Jumlah
1	<i>Khuffadz 1 (Darul Qur'an)</i>	19
2	<i>Khuffadz 2 (Darul Furqon)</i>	22
3	<i>Khuffadz 3 (Darus Sholihah)</i>	13
4	<i>Khuffadz 4 (Darul Firdaus)</i>	4
5	<i>Khuffadz 5 (Darul Istiqomah)</i>	6
6	<i>Khuffadz 6 (Darul 'Inayah)</i>	9
	Total	73

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari suatu populasi yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu (Sugiyono, 2019). Sampel yang peneliti ambil adalah keseluruhan populasi yakni 73 santri *Tahfidzul Qur'an* yang baru memasuki tahun pertama dan tahun kedua di pondok pesantren. Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa jika populasi berjumlah < 100 maka sebaiknya keseluruhan dari populasi dijadikan sebagai sampel.

3. Teknik Sampling

Teknik *sampling* dilakukan guna menentukan sampel yang sesuai dengan karakteristik penelitian (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, teknik *sampling* yang akan dipakai yaitu *sampling* jenuh. *Sampling* jenuh merupakan suatu teknik dalam pengambilan sampel dimana jumlah populasi seluruhnya dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2019)

D. Metode Pengumpulan Data

Skala psikologi dijadikan sebagai metode pengumpulan data dalam penelitian kali ini. Skala psikologi yaitu kumpulan aitem yang disusun oleh peneliti guna mengungkap karakteristik tertentu dengan cara memberikan respon terhadap aitem tersebut (Azwar, 2012). Adapun skala yang dipakai dalam penelitian ini yaitu skala penyesuaian diri, skala dukungan sosial dan skala *problem focused coping*. Skala tersebut memuat aitem-aitem berupa pernyataan deksriptif yang di dalamnya terdapat aitem *favourable* dan *unfavourable* disertai empat tingkatan jawaban yakni sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

1. Skala Penyesuaian Diri

Skala pertama untuk mengungkap penyesuaian diri disusun menurut aspek-aspek dalam teori Schneiders. Aspek-aspek tersebut meliputi adaptasi, konformitas, penguasaan dan variasi individu. Peneliti menggunakan skala ini untuk mengungkapkan penyesuaian diri pada santri *tahfidzul Qur'an* Pondok Pesantren Al Mubarak.

Tabel 2 Blueprint Skala Penyesuaian Diri

No.	Aspek	Jumlah Aspek		Jumlah
		F	UF	
1.	Adaptasi	3	3	6
2.	Konformitas	3	3	6
2.	Penguasaan	4	3	7
3.	Variasi individu	4	4	8
	Total	14	13	27

2. Skala dukungan Sosial

Skala kedua untuk mengungkap dukungan sosial mengadaptasi skala milik Fiqih (2019). Peneliti menggunakan skala ini karena digunakan untuk mengungkapkan dukungan sosial pada santri *tahfidzul Qur'an* Pondok Pesantren

Al Mubarak yang didasarkan pada aspek dukungan sosial yang disebutkan oleh Sarafino, dengan total 45 aitem berdaya beda tinggi dari 50 aitem dengan rentang skor antara 0,303 sampai 0,603 dengan skor reliabilitas sebesar 0,929.

Tabel 3 *Blueprint* Skala Dukungan Sosial

No.	Aspek	Jumlah Aspek		Jumlah
		F	UF	
1.	Dukungan emosional atau penghargaan	8	10	18
2.	Dukungan nyata atau instrumental	3	4	7
3.	Dukungan informasi	5	5	10
4.	Dukungan persahabatan	5	5	10
	Total	21	24	45

3. Skala *Problem Focused Coping*

Alat ukur ini ditujukan untuk mengungkap *problem focused coping* pada santri *Tahfidzul Qur'an*. Penyusunan skala ini mengacu pada aspek-aspek yang dipaparkan Lazarus & Folkman, meliputi *seeking informational support*, *confrontative coping*, dan *planful problem solving*. berdasarkan poin-poin aspek yang telah diuraikan, penulis menyusun *blueprint* seperti berikut

Tabel 4 *Blueprint* Skala *Problem Focused Coping*

No	Aspek	Jumlah Aspek		Jumlah
		F	UF	
1.	<i>Seeking informational support</i>	4	4	8
2.	<i>Confrontative coping</i>	4	4	8
3.	<i>Planful problem solving</i>	4	4	8
	Total	12	12	24

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas yaitu sejauhmana alat pengukuran bekerja dengan tepat dan cermat dalam melaksanakan fungsi ukurnya yaitu mengukur variabel yang akan diukur. Alat ukur dinyatakan memiliki validitas yang baik jika data yang dihasilkan akurat sehingga mampu menggambarkan variabel yang diukur (Azwar, 2015)

Peneliti menggunakan validitas isi untuk penelitian ini, dimana proses ini akan melibatkan *expert judgement* yang dalam hal ini yaitu dosen pembimbing skripsi untuk menguji kelayakan dan relevansi seluruh aitem (Azwar, 2012).

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem dalam suatu penelitian bertujuan untuk memilah antara skor aitem dengan skor total penelitian. Daya beda aitem dapat mengukur kemampuan aitem dalam membedakan jenis-jenis responden yang memiliki karakteristik tertentu maupun yang tidak memiliki karakteristik dalam penelitian tersebut.

Kriterian dalam pemilihan aitem mengacu pada korelasi aitem total, dengan batas nilai $r_{ix} \geq 0,25$. Aitem dengan nilai korelasi minimal 0,25 dinilai memuaskan, sementara aitem yang memperoleh nilai $< 0,25$ dianggap sebagai aitem yang mempunyai daya beda yang rendah (Azwar, 2015). Perhitungan skor aitem akan menggunakan program komputer SPSS versi 20.0 *for windows release*.

3. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas merujuk pada konsistensi atau kestabilan hasil ukur. Reliabilitas tertuju pada kemampuan alat ukur untuk mengetahui seberapa jauh hasil pengukuran dapat dipercaya atau memberikan hasil yang relatif sama apabila dilakukan pengukuran berulang kali dengan kelompok subjek yang sama (Azwar, 2015).

Koefisien reliabilitas berada dalam rentangan angka 0.00 sampai 1.00, artinya koefisien reliabilitas yang besarnya semakin mendekati angka 1.00, maka semakin reliabel alat ukur (Azwar, 2015).

Teknik analisis reliabilitas dalam penelitian menggunakan *Alpha Cronbach* dengan bantuan program IBM SPSS *Statistics* 24. Alat ukur dalam penelitian ini adalah skala penyesuaian diri, skala dukungan sosial dan skala *problem focused coping*.

F. Teknik Analisis Data

Data yang telah diperoleh selanjutnya akan diolah dan dianalisis menggunakan metode statistik. Analisis data merupakan proses pengolahan data dari keseluruhan responden yang terkumpul untuk menyajikan data, menstabilasikan dan mengelompokkan masing-masing variabel dan variasi subjek sehingga didapatkan hasil (Sugiyono, 2019). Penelitian ini menggunakan analisis data yang disebut analisis regresi berganda dan korelasi parsial. Hipotesis pertama menggunakan analisis regresi berganda yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel bebas dengan variabel tergantungan (Sugiyono, 2019). Hipotesis kedua dan hipotesis ketiga dengan teknik korelasi parsial dilakukan guna mengetahui hubungan antara dua variabel dengan mengontrol efek dari variabel lain (Sugiyono, 2019). Untuk melakukan perhitungan analisis data peneliti menggunakan bantuan program IBM SPSS *Statistics* 24.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian adalah tahap awal sebelum tahap penelitian. yang bertujuan untuk mempersiapkan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian. Persiapan penelitian dimulai dengan menentukan tempat penelitian. Tempat yang dijadikan penelitian dalam hal ini berada di Pondok Pesantren Al Mubarak yang beralamat di Jl. Brumbungan No 194 Mranggen Demak Jawa Tengah.

Pondok pesantren Al Mubarak adalah pondok pesantren yang berada di bawah naungan pondok pesantren Futuhiyyah. Berdiri pada tahun 1960 yang didirikan oleh KH. Makhdum Zein (1929-2002). KH. Makhdum Zein adalah menantu KH. Muslih bin Abdurrohman (pendiri Pondok Pesantren Futuhiyyah Mranggen Demak). Dalam perkembangannya, Pondok Pesantren Al Mubarak terbukti mampu menunjukkan eksistensinya dalam rangka penyelenggaraan pendidikan, khususnya pendidikan agama Islam di Kecamatan Mranggen. Saat ini, Pondok Pesantren Al Mubarak diasuh oleh KH. Abdullah Ashif, Lc dan Ibu Nyai Hj. Ibu Ma'unah Ahsan, AH.

Pondok Pesantren Al Mubarak selain sebagai lembaga pendidikan, juga telah berevolusi dalam rangka mendukung terciptanya generasi masyarakat yang mandiri, dan terampil terutama dalam bidang wira usaha. Hal itu dibuktikan dengan didirikannya Koperasi Pondok Pesantren dan Tempat Keterampilan Usaha Santri (TPKU). Selain mengadakan proses pendidikan didalam pesantren, Pondok Pesantren Al Mubarak juga mendukung para santrinya dalam memperoleh tambahan pengalaman pendidikan di luar pesantren. Salah satunya adalah belajar dibalai latihan kerja dan lembaga pendidikan lainnya di luar pesantren. Berbagai program diselenggarakan seperti kajian kitab kuning, *Tahfidzul Qur'an*, sholat berjamaah, pelatihan *qira'ah* dan *khitobiyyah*. Program tersebut diharapkan mampu membentuk

insan yang sholih sholihah, beriman, bertakwa, berilmu, berakhlaqul *karimah*, dan memiliki tanggungjawab.

Tahap selanjutnya setelah penentuan dan observasi tempat penelitian adalah melakukan wawancara terhadap santri *tahfidzul Qur'an* Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak. Selanjutnya, peneliti meminta data terkait jumlah populasi santri *tahfidzul Qur'an* Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak. Adapun jumlah santri *tahfidzul Qur'an* secara keseluruhan yaitu 216 santri. Sementara jumlah santri *tahfidzul Qur'an* yang baru memasuki tahun pertama di pondok pesantren adalah sejumlah 73 santri.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Umumnya dalam sebuah penelitian, perlu dilakukan beberapa persiapan agar proses penelitian berjalan lancar dan tepat prosedur sehingga diharapkan akan memperoleh hasil optimal. Adapun prosedur persiapannya meliputi perijinan lokasi, penyusunan alat ukur, *try out* skala, mencari skor diskriminasi aitem dan reliabilitas alat ukur.

Sebuah penelitian dikatakan baik jika sesuai dengan prosedur penelitian serta memenuhi syarat. Salah satunya adalah dengan membuat surat perizinan penelitian. Perizinan awal surat dibuat secara resmi dari Fakultas Psikologi Unissula yang ditujukan kepada pengasuh Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak dengan nomor surat 356/C.1/Psi-SA/IV/2022

a. Penyusunan Alat Ukur

1) Penyesuaian Diri

a) Skala Penyesuaian diri

Penyusunan skala penyesuaian diri didasarkan pada teori Schneiders yang memuat aspek-aspek penyesuaian diri. Aspek tersebut meliputi adaptasi, konformitas, penguasaan dan variasi individu. Skala penyesuaian diri

berjumlah 27 aitem, tersusun dari 14 *favorable item* dan 13 *unfavorable item*.

Tabel 5 Sebaran Aitem Skala Penyesuaian Diri

No.	Aspek	Jumlah Aspek		Jumlah
		F	UF	
1.	Adaptasi	1, 2, 3	4, 5, 6	6
2.	Konformitas	7, 8, 9	10, 11, 12	6
2.	Penguasaan	13, 14, 15, 16	17, 18, 19	7
3.	Variasi individu	20, 21, 22, 23	24, 25, 26, 27	8
Total		14	13	27

b) Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Berdasarkan penghitungan SPSS dari 27 aitem skala penyesuaian diri dengan kriteria koefisien korelasi $r_{ix} \geq 0,25$, diperoleh skor tinggi dari 18 aitem dan 9 aitem sisanya dengan skor daya beda aitem rendah. Skor reliabilitas *alpha cronbach* skala penyesuaian diri dari 18 aitem adalah 0,805, sehingga dapat dikatakan *reliable*.

Tabel 6 Distribusi Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Penyesuaian Diri

No	Aspek	Jumlah Aspek		Favorable		Unfavorable	
		F	UF	DBT	DBR	DBT	DBR
1.	Adaptasi	1*, 2, 3	4*, 5, 6	2	1	2	1
2.	Konformitas	7, 8*, 9*	10*, 11, 12*	1	2	1	2
3.	Penguasaan	13*, 14, 15, 16	17, 18, 19	3	1	3	-
4.	Variasi individu	20, 21, 22, 23	24*, 25, 26*, 27	4	-	2	2
Total		14	13	10	4	8	5

Keterangan * : Daya Beda Aitem Rendah

F = Favorable, UF = Unfavorable

c) Penomoran Ulang

Langkah selanjutnya setelah pengujian indeks diskriminasi aitem, yaitu membuat susunan aitem baru dengan melakukan penomoran ulang terhadap skala penyesuaian diri. Penomoran ulang dilakukan dengan menghapus aitem berdaya beda rendah dan menyusun aitem berdaya beda tinggi menggunakan nomor baru untuk digunakan dalam penelitian.

Tabel 7 Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Penyesuaian Diri

No.	Aspek	Jumlah Aspek		Jumlah
		F	UF	
1.	Adaptasi	2 (1), 3 (2)	5 (3), 6 (4)	4
2.	Konformitas	7 (5)	11 (6)	2
2.	Penguasaan	14 (7), 15 (8), 16 (9)	17 (10), 18 (11), 19 (12)	6
3.	Variasi individu	20 (13), 21 (14), 22 (15), 23 (16)	25 (17), 27 (18)	6
	Total	10	8	18

2) Dukungan Sosial

a) Skala Dukungan Sosial

Penyusunan skala dukungan sosial didasarkan pada aspek-aspek yang dinyatakan oleh Sarafino dan Smith, yaitu meliputi dukungan emosional/penghargaan, dukungan nyata atau instrumental, dukungan informasi serta dukungan persahabatan. Adapun jumlah aitem skala dukungan sosial yaitu 45, tersusun dari 21 aitem *favorable* dan 24 aitem *unfavorable*.

Tabel 8 Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Jumlah Aspek		Jumlah
		F	UF	
1.	Dukungan emosional atau penghargaan	1,2,11,19,27,29,36,38	5,7,14,16,22,24,32,33,41,43	18
2.	Dukungan nyata atau instrumental	10, 28, 37	15,18,23, 42	7
3.	Dukungan informasi	3,12,20,30,39	8,17,25,34,44	10
4.	Dukungan persahabatan	4,13,21,31,40	6,9,26,35,45	10
	Total	21	24	45

b) Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Berdasarkan penghitungan SPSS dari 45 aitem skala dukungan sosial dengan koefisien korelasi $r_{ix} \geq 0,25$, diperoleh 44 aitem dengan skor daya beda tinggi dan 1 aitem dengan skor daya beda rendah. Kriteria Koefisien daya beda aitem tinggi berada direntang angka 0,254 - 0,745. Skor reliabilitas *alpha cronbach* skala dukungan sosial dari 44 aitem adalah 0,933, sehingga dapat dikatakan *reliable*.

Tabel 9 Distribusi Sebaran Nomor Aitem Berdaya Bada Tinggi dan Rendah Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Jumlah Aspek		Favorable		Unfavorable	
		F	UF	DBT	DBR	DBT	DBR
1.	Dukungan emosional atau penghargaan	1,2,11,19 , 27,29,36, 38	5,7*,14, 16,22,24 ,32, 33,41,43	8	-	9	1
2.	Dukungan nyata atau instrumental	10, 28, 37	15,18,23 , 42	3	-	4	
3.	Dukungan informasi	3,12,20,3 0,39	8,17,25, 34,44	5	-	5	
4.	Dukungan persahabatan	4,13,21,3 1,40	6,9,26,3 5,45	5	-	5	
	Total	21	24	21	-	23	1

Keterangan * : Daya Bada Aitem Rendah
F = Favorable, UF = Unfavorable

c) Penomoran Ulang

Setelah dilakukan pengujian daya beda aitem, selanjutnya membentuk susunan baru dengan melakukan penomoran ulang terhadap skala dukungan sosial. Penomoran ulang dilakukan dengan cara menghapus aitem berdaya beda rendah kemudian menyusun aitem berdaya beda tinggi dengan nomor baru untuk digunakan dalam penelitian.

Tabel 10 Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Jumlah Aspek		Jumlah
		F	UF	
1.	Dukungan emosional atau penghargaan	1,2,11 (10),19 (18), 27 (26), 29 (28), 36 (35), 38 (37)	5,14 (13),16 (15),22 (21),24 (23), 32 (31), 33 (32), 41 (40), 43 (42)	17
2.	Dukungan nyata atau instrumental	10 (9) , 28 (27), 37 (36)	15 (14),18 (17),23 (22), 42 (41)	7
3.	Dukungan informasi	3,12 (11),20 (19),30 (29), 39 (38)	8 (7) ,17 (16) , 25 (24), 34 (33),44 (43)	10
4.	Dukungan persahabatan	4,13 (12) ,21 (20), 31 (30), 40 (39)	6,9 (8) , 26 (25), 35 (34), 45 (44)	10
	Total	21	23	44

3) *Problem Focused Coping*

a) *Skala Problem Focused Coping*

Penyusunan skala *problem focused coping* didasarkan pada aspek-aspek yang dipaparkan Lazarus & Folkman. Aspek tersebut meliputi *seeking informational support*, *confrontative coping*, *planful problem solving*. Jumlah aitem dalam skala *problem focused coping* yaitu sebanyak 24 aitem, tersusun dari 12 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavorable*. Sebaran aitem skala *problem focused coping* sebagai berikut:

Tabel 11 Sebaran Aitem Skala *Problem Focused Coping*

No	Aspek	Jumlah Aspek		Jumlah
		F	UF	
1.	<i>Seeking informational support</i>	1,2,3,4	5,6,7,8	8
2.	<i>Confrontative coping</i>	9,10,11,12	13,14,15,16	8
3.	<i>Planful problem solving</i>	17,18,19,20	21,22,23,24	8
	Total	12	12	24

b) Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Berdasarkan penghitungan SPSS uji daya beda aitem dari 24 aitem skala *problem focused coping*. Kriteria koefisien korelasi penelitian ini menggunakan $r_{ix} \geq 0,25$ sehingga diperoleh 20 aitem dengan indeks daya beda tinggi, dan 4 aitem dengan indeks daya beda rendah. Indeks diskriminasi aitem tinggi berada diantara nilai 0,312 sampai 0,715. Sementara skor reliabilitas *alpha cronbach* skala *problem focused coping* dari 20 aitem adalah 0,889, sehingga dapat dikatakan *reliable*.

Tabel 12 Distribusi Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala *Problem Focused Coping*

No	Aspek	Jumlah Aspek		Favorable		Unfavorable	
		F	UF	DBT	DBR	DBT	DBR
1.	<i>Seeking informational support</i>	1,2,3,4	5,6,7*,8	4	-	3	1
2.	<i>Confrontative coping</i>	9,10,11,12	13,14,15*,16*	4	-	2	2
3.	<i>Planful problem solving</i>	17,18,19,20	21*,22,23,24	4	-	3	1
	Total	12	12	12	-	8	4

Keterangan * : Daya Beda Aitem Rendah

F = Favorable, UF = Unfavorable

c) Penomoran Ulang

Setelah dilakukan uji daya beda dan reliabilitas, selanjutnya melakukan penomoran ulang terhadap skala *problem focused coping*. Aitem berdaya beda rendah dihilangkan dan aitem dengan indeks diskriminasi tinggi disusun ulang untuk dipakai dalam penelitian.

Tabel 13 Sebaran Nomor Aitem Baru Skala *Problem Focused Coping*

No	Aspek	Jumlah Aspek		Jumlah
		F	UF	
1.	<i>Seeking informational support</i>	1,2,3,4	5, 6, 8 (7)	7
2.	<i>Confrontative coping</i>	9 (8),10 (9), 11 (10),12 (11)	13 (12),14 (13)	6
3.	<i>Planful problem solving</i>	17 (14),18 (15), 19 (16),20 (17)	, 22 (18), 23 (19), 24 (20)	7
	Total	12	8	20

B. Pelaksanaan Penelitian

Karena keterbatasan subjek di dalam penelitian, peneliti memutuskan untuk menggunakan metode *try out* terpakai, dimana skala hanya disebar satu kali untuk *try out* sekaligus penelitian.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Analisi data dilakukan jika data penelitian telah terkumpul. Uji asumsi yang dilakukan untuk menganalisis data menggunakan uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinieritas. Tahap selanjutnya adalah melakukan pengujian hipotesis dan pengujian deskriptif guna memperoleh gambaran terkait responden penelitian.

1. Uji Asumsi
a. Uji Normalitas

Tabel 14 Hasil Uji Normalitas Sebelum Aitem di Drop

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig	P	Keterangan
Penyesuaian Diri	55,64	5,938	128	0,005	<0,05	Tidak Normal
Dukungan Sosial	140,51	14,223	0,75	0,200	>0,05	Normal
Problem Focused Coping	61,95	7,799	141	0,001	<0,05	Tidak Normal

Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa data untuk variabel penyesuaian diri memiliki nilai signifikansi $p=0,005$ yang berarti kurang dari taraf signifikansi $p>0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal. Sementara untuk variabel dukungan sosial memiliki nilai signifikansi $p=0,200$ yang berarti lebih dari taraf signifikansi $p>0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Sedangkan untuk variabel *problem focused coping* memiliki nilai signifikansi $p=0,001$ yang berarti kurang dari taraf signifikansi $p>0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal.

Karena variabel Y dan X2 tidak normal, maka diperlukan upaya tindakan untuk menormalkan data. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Hadi (Alsa, 2001) bahwa untuk melakukan analisis data regresi ganda harus diperoleh data variabel dependen yang berdistribusi normal. Prosedur yang bisa dilakukan untuk menormalkan data yaitu dengan melakukan uji *outlier*. Dari hasil *outlier* tersebut diperoleh data yang ekstrem yang harus dibuang. Data yang harus dibuang adalah subjek ke 5, 15, 24, 41, 69, 70, 71 dan 73.

Setelah dilakukan *outlier* data, dilakukan uji normalitas ulang menggunakan *One Sample Kolmogrov-Smirnov Z*. Adapun hasil uji normalitas ulang penelitian ini terangkum dalam tabel di bawah ini :

Tabel 15 Hasil Uji Normalitas Setelah Aitem di Drop

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig	P	Keterangan
Penyesuaian Diri	56,88	4,310	0,095	0,200	>0,05	Normal
Dukungan Sosial	142,60	12,047	0,063	0,200	>0,05	Normal
Problem Focused Coping	63,49	5,707	0,126	0,012	<0,05	Tidak Normal

Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan, diperoleh hasil untuk variabel penyesuaian diri mempunyai nilai *Kolmogrov Smirnov Z* sebesar 0,095 dan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$) yang berarti variabel tersebut normal. Untuk variabel dukungan sosial mempunyai nilai *Kolmogrov Smirnov Z* sebesar 0,063 dan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$) yang berarti variabel tersebut normal. Sementara untuk variabel *problem focused coping* mempunyai nilai *Kolmogrov Smirnov Z* sebesar 0,126 dan nilai signifikansi sebesar 0,012 ($p < 0,05$) yang berarti variabel tersebut tidak normal.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas dalam sebuah penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan linier secara signifikan atau tidak antar variabel yang diteliti dan. Variabel penelitian dapat dikatakan memiliki hubungan linier jika memiliki taraf signifikansi $< 0,01$. Data diuji menggunakan uji F linier (Priyatno, 2016).

Hasil uji linier yang dilakukan antara variabel dukungan sosial dengan penyesuaian diri diperoleh *F* linier sebesar 107.765 dengan taraf signifikansi $p=0,000$ ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial dengan penyesuaian diri memiliki hubungan yang linier. Sedangkan hasil dari uji linieritas antara variabel *problem focused coping* dengan penyesuaian diri diperoleh *F* linier sebesar 116.532 dengan taraf signifikansi $p=0,000$ ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *problem focused coping* dengan

penyesuaian diri memiliki hubungan yang linier.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dalam sebuah penelitian digunakan untuk mengetahui ada tidaknya korelasi antar variabel bebas dalam suatu model regresi. Pengujian multikolinieritas dapat menggunakan teknik regresi dan apabila diperoleh hasil nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) < 10 dan nilai toleransi $> 0,1$, maka menunjukkan bahwa tidak ada multikolinieritas antar variabel bebas (Priyatno, 2016) .

Hasil uji multikolinieritas pada penelitian ini menunjukkan bahwa skor *tolerance* = 0,374 yang artinya $> 0,1$ dan skor VIF = 2,674 yang artinya < 10 . Hasil tersebut mengindikasikan bahwa tidak muncul gejala multikolinieritas pada kedua variabel bebas.

2. Uji Hipotesis

a. Hipotesis Pertama

Untuk membuktikan hipotesis pertama dalam penelitian ini, dilakukan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis regresi berganda. Hal tersebut dilakukan guna mengetahui apakah ada pengaruh antara dukungan sosial dan *problem focused coping* terhadap penyesuaian diri.

Berdasarkan uji regresi yang telah dilakukan, diperoleh skor R sebesar 0,827 dan F hitung sebesar 75,679 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *problem focused coping* dengan penyesuaian diri pada santri *tahfidzul Qur'an* Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak. Dukungan sosial dan *problem focused coping* memiliki nilai koefisien predictor masing-masing sebesar 0,170 dan 0,354 dengan nilai konstan = 9,749. Persamaan garis regresi didapatkan $Y = 0,170 X_1 + 0,354 X_2 + 9,749$. Berdasarkan persamaan tersebut diketahui bahwa akan terjadi perubahan pada rata-rata skor penyesuaian diri (Y) sebesar 0,170 terhadap variabel dukungan sosial (prediktor X1). Selain itu akan terjadi

perubahan rata-rata skor penyesuaian diri sebesar 0,354 terhadap variabel *problem focused coping* (prediktor X2).

Sumbangan efektif yang diberikan variabel dukungan sosial dan *problem focused coping* secara bersama-sama terhadap variabel penyesuaian diri yaitu sebesar 68,4% dengan nilai R square sebesar 0,684. Adapun 31,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Analisis hipotesis pertama diperoleh hasil variabel dukungan sosial memberikan sumbangan efektif terhadap variabel penyesuaian diri sebanyak 31,7%, sedangkan *problem focused coping* memiliki sumbangan efektif terhadap penyesuaian diri sebesar 36,7%.

b. Hipotesis Kedua

Pengujian hipotesis kedua dilakukan dengan uji korelasi parsial. Skor r_{x_1y} yang diperoleh dari penghitungan SPSS adalah sebesar 0,406 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,01$), yang berarti ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada santri *Tahfidzul Qur'an* Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak. Ini menunjukkan diterimanya hipotesis kedua penelitian ini.

c. Hipotesis Ketiga

Uji korelasi parsial digunakan untuk membuktikan hipotesis ketiga penelitian ini. Adapun dari penghitungan SPSS menghasilkan nilai r_{x_2y} sejumlah 0,451 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,01$), yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara *problem focused coping* dengan penyesuaian diri pada santri *Tahfidzul Qur'an* Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak. Ini menunjukkan hasil diterimanya hipotesis ketiga.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data penelitian bertujuan untuk menggambarkan kondisi subjek terhadap atribut yang diteliti. Informasi tentang kondisi subjek diperoleh melalui analisa deskriptif yang nantinya akan menghasilkan estimasi skor. Selanjutnya,

subjek akan dikategorikan secara normatif menggunakan model distribusi normal. Hal tersebut dilakukan guna mengelompokkan subjek menurut tingkatannya pada masing-masing variabel yang diteliti.

Tabel 16 Demografi Subjek Penelitian

NO	Karakteristik	Frekuensi	Presentase	Total
1.	Pendidikan			
	a. MTS	28	38,4%	73
	b. MA	24	32,9%	
	c. Non Sekolah	21	28,8%	
2.	Jumlah Hafalan			
	a. 3 Juz	12	16,4%	73
	b. 4 Juz	23	31,5%	
	c. 5 Juz	14	19,2%	
	d. 6 Juz	11	15,1%	
	e. 7 Juz	6	8,2%	
	f. 8 Juz	6	8,2%	
	g. 9 Juz	1	1,4%	

Tabel 17 Norma Kategorisasi Skor

Kategorisasi	Rentangan Skor	X
Sangat Tinggi	$\mu + 1.5 \sigma$	X
Tinggi	$\mu + 0.5 \sigma$	$\mu + 1.5 \sigma$
Sedang	$\mu - 0.5 \sigma$	$\mu + 0.5 \sigma$
Rendah	$\mu - 1.5 \sigma$	$\mu - 0.5 \sigma$
Sangat Rendah	x	$\mu - 1.5 \sigma$

Keterangan: μ = Mean hipotetik; σ = SD hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Penyesuaian Diri

Terdapat 18 aitem dengan indeks diskriminasi tinggi pada variabel penyesuaian diri dan setiap aitem diberikan rentangan nilai 1 sampai 4. Berdasarkan rentangan nilai tersebut, diperoleh skor minimum 18 (18×1), kemudian skor tertinggi dengan perolehan nilai 72 (18×4). Rentangan skor skala diperoleh hasil 54 dari ($72 - 18$),

skor standar deviasi sejumlah 9 $((72 - 18) : 6)$, dan skor *mean* hipotetik 45 berasal $((72 + 18) : 2)$.

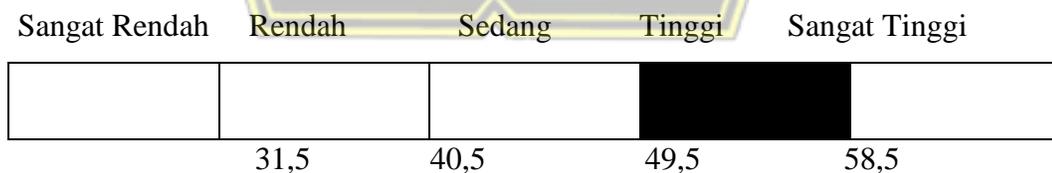
Deskripsi skor empirik variabel penyesuaian diri dari hasil penghitungan SPSS didapatkan data *mean* =55,64 dan standar deviasi = 5,938, nilai minimum = 41, nilai maksimum = 66,. Adapun deskripsi skor variabel penyesuaian diri adalah seperti di bawah ini :

Tabel 18 Deskripsi Statistik Skala Penyesuaian Diri

	Hipotetik	Empirik
Skor Minimum	18	41
Skor Maksimum	72	66
<i>Mean</i> (M)	45	55,64
Standar Deviasi (SD)	9	5,938

Tabel 19 Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Penyesuaian Diri

Norma	Frekuensi	Presentase	Kategorisasi
58,5 < X	27	37%	Sangat Tinggi
49,5 < x ≤ 58,5	36	49,30%	Tinggi
40,5 < x ≤ 49,5	10	13,70%	Sedang
31,5 < x ≤ 40,5	0	0%	Rendah
X ≤ 31,5	0	0%	Sangat Rendah
Total	73	100%	



Gambar 1 Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Penyesuaian Diri

Berdasarkan tabel norma kategorisasi skor skala penyesuaian diri di atas dapat diketahui bahwa 10 subjek penelitian dengan tingkat penyesuaian diri sedang, 36 subjek dengan tingkat penyesuaian diri tinggi, 27 subjek penelitian dengan dengan tingkat penyesuaian diri sangat tinggi. Berdasarkan data tersebut,

menunjukkan bahwa kategorisasi skor subjek pada variabel penyesuaian diri termasuk dalam kategori tinggi.

2. Deskripsi Data Skor Dukungan Sosial

Variabel dukungan sosial memiliki 44 aitem dengan indeks diskriminasi aitem tinggi dan pada setiap aitemnya diberikan rentangan skor 1 sampai dengan 4. Dari rentangan skor tersebut, diperoleh skor minimum yang mungkin didapat subjek yaitu 44 (44×1), kemudian skor tertinggi dengan perolehan nilai 176 (44×4). Rentangan yang diperoleh yaitu sebesar 132 ($176 - 44$) dengan nilai standar deviasi sebesar 22 ($((176 - 44) : 6)$), *mean* hipotetik sejumlah 110 ($((176 + 44) : 2)$).

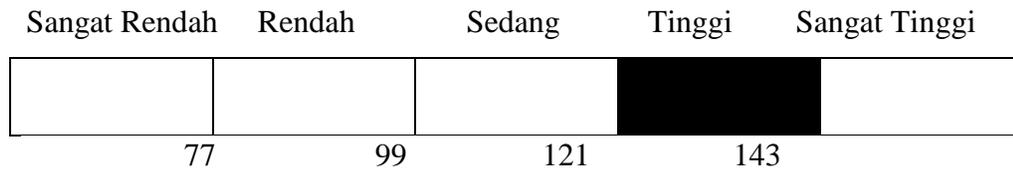
Adapun deskripsi nilai empirik skala penyesuaian diri dari penghitungan SPSS didapatkan nilai minimum = 103, nilai maksimum = 170, mean = 140,51, standar deviasi = 14,223. Adapun deskripsi skor skala dukungan sosial adalah seperti berikut:

Tabel 20 Deskripsi Statistik Skala Dukungan Sosial

	Hipotetik	Empirik
Skor Minimum	44	103
Skor Maksimum	176	170
Mean (M)	110	140,51
Standar Deviasi (SD)	22	14,223

Tabel 21 Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Dukungan Sosial

	Norma	Frekuensi	Presentase	Kategorisasi
143	< X	33	45,20%	Sangat Tinggi
121	< x ≤ 143	34	46,60%	Tinggi
99	< x ≤ 121	6	8,20%	Sedang
77	< x ≤ 99	0	0%	Rendah
X	≤ 77	0	0%	Sangat Rendah
	Total	73	100%	



Gambar 2 Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Dukungan Sosial

Tabel di atas menunjukkan ada 6 subjek mendapat skor sedang, 34 subjek dengan skor tinggi, 33 subjek memperoleh skor sangat tinggi. Berdasarkan data tersebut, diperoleh informasi bahwa tingkat dukungan sosial subjek penelitian ini tergolong tinggi.

3. Deskripsi Data Skor *Problem Focused Coping*

Variabel penyesuaian diri dengan 20 aitem dengan indeks diskriminasi aitem tinggi dan masing-masing aitem diberi rentangan skor 1 sampai dengan 4. Nilai minimum yang kemungkinan didapat subjek yaitu 20 (20×1), kemudian skor tertinggi dengan perolehan nilai 80 (20×4). Rentangan skor yang diperoleh yaitu sebesar 60 ($80 - 20$) dengan nilai standar deviasi sebesar 10 ($((80 - 20) : 6)$), *mean* hipotetik sebesar 50 ($((80 + 20) : 2)$).

Deskripsi skor empirik variabel penyesuaian diri dari hasil penghitungan SPSS diperoleh nilai minimum = 44, nilai maksimum = 77, *mean* = 61,95, standar deviasi = 7,799.

Tabel 22 Deskripsi Statistik Skala *Problem Focused Coping*

	Hipotetik	Empirik
Skor Minimum	20	44
Skor Maksimum	80	77
<i>Mean</i> (M)	50	61,95
Standar Deviasi (SD)	10	7,799

Tabel 23 Kategorisasi Skor Subjek pada Skala *Problem Focused Coping*

	Norma		Frekuensi	Presentase	Kategorisasi
65	<	X	22	30,10%	Sangat Tinggi
55	< x ≤	65	42	57,50%	Tinggi
45	< x ≤	55	6	8,20%	Sedang
35	< x ≤	45	3	4,10%	Rendah
X	≤	35	0	0%	Sangat Rendah
Total			73	100%	

**Gambar 3 Kategorisasi Skor Subjek pada Skala *Problem Focused Coping***

Tabel ke 23 di atas menunjukkan 3 responden memiliki skor rendah, 6 subjek dengan skor sedang, 42 subjek memiliki skor tinggi, dan skor sangat tinggi dengan perolehan 22 subjek. Berdasarkan data tersebut diperoleh informasi bahwa kategorisasi skor subjek pada skala *problem focused coping* termasuk dalam kategori tinggi.

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan mengungkap hubungan antara dukungan sosial dan *problem focused coping* terhadap penyesuaian diri pada santri Tahfidzul Qur'an Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak. Berdasarkan pengujian hipotesis pertama diperoleh hasil adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *problem focused coping* terhadap penyesuaian diri pada santri *Tahfidzul Qur'an* Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak dengan memperoleh nilai $R = 0,827$ dan F hitung sebesar 75,679 dengan nilai signifikansi $= 0,000$ ($p < 0,01$) yang menunjukkan diterimanya hipotesis pertama. Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *problem focused coping* terhadap penyesuaian diri pada santri tahfidzul Qur'an Pondok Pesantren Al

Mubarak Mranggen Demak.

Koefisien determinasi untuk dukungan sosial dan *problem focused coping* yaitu sebesar 0,684. Hasil tersebut menunjukkan dukungan sosial dan *problem focused coping* mempengaruhi penyesuaian diri sebesar 68,4 %, sedangkan sisanya sebesar 31,6 % dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Hasil penelitian ini memperkuat penelitian sebelumnya yang dilakukan Holahan & Moos (1987) menyatakan bahwa dari beberapa penelitian terkait pengaruh coping terhadap penyesuaian diri, *problem focused coping* memiliki pengaruh lebih signifikan terhadap penyesuaian diri dibandingkan dengan *emotional focused coping*.

Senada dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada santri Pondok Pesantren bahwa masalah yang banyak terjadi pada santri yang baru memasuki tahun pertama dan kedua adalah berkaitan dengan penyesuaian diri. Permasalahan penyesuaian diri yang dialami subjek dalam wawancara ini mayoritas dipengaruhi oleh dukungan dari teman sebaya, orang tua dan juga pengurus pondok pesantren. Selain itu, permasalahan penyesuaian diri yang dialami subjek juga dipengaruhi oleh kemampuan subjek untuk fokus dalam menyelesaikan tugas sehari-hari subjek.

Hipotesis kedua penelitian ini yaitu ada hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada santri *Tahfidzul Qur'an* Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak. Hasil dari pengujian korelasi parsial antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri didapat nilai $r_{x,y} = 0,406$ dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$), artinya ada pengaruh positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri. Hasil tersebut menunjukkan hipotesis kedua diterima. Sumbangan efektif dukungan sosial terhadap penyesuaian diri yaitu sebesar 31,7%. Hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya yang telah dilakukan oleh Friedlander dkk (2007) terhadap mahasiswa *undergraduate* di Universitas Kanada menemukan hasil bahwa mahasiswa yang mempunyai tingkat dukungan sosial yang tinggi cenderung berkurang tingkat stres yang dialami serta dapat menyesuaikan diri dengan lebih baik. Lau, Chan & Lam (2018) juga membuktikan penelitiannya pada

mahasiswa tahun pertama di Hongkong yang mendapatkan dukungan sosial lebih banyak dari keluarga maupun teman sebaya memiliki tingkat penyesuaian diri yang lebih baik. Selain itu, penelitian Ardias dkk (2020) menemukan hasil bahwa semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa disabilitas Universitas Negeri di Kota Padang, maka semakin rendah pula penyesuaian dirinya.

ada hubungan antara *problem focused coping* terhadap penyesuaian diri pada pada santri *Tahfidzul Qur'an* Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak. Berdasarkan hasil uji korelasi antara *problem focused coping* terhadap penyesuaian diri diperoleh skor $r_{x,y}$ sebesar 0,451 dengan nilai signifikansi = 0,000 ($p < 0,01$) serta sumbangan efektif terhadap penyesuaian diri sebesar 36,7%, ini berarti hipotesis ketiga penelitian ini diterima. Hal ini memberikan hasil terdapat pengaruh *problem focused coping* terhadap penyesuaian diri pada pada santri tahfidzul Qur'an Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak Sadeghi & Niknam (2015) terhadap siswi kelas X SMA di Iran menemukan hasil adanya pengaruh positif dan signifikan antara ketrampilan *problem focused coping* terhadap kematangan sosial dan penyesuaian diri. Senada dengan hasil penelitian Monica & Supriyadi (2021) yang menyatakan bahwa dari beberapa penelitian terkait pengaruh coping terhadap penyesuaian diri, efikasi diri dan strategi coping (*problem focused coping* maupun *emotion focused coping*) memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian diri pada dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Selain itu, Aprillia & Saragih (2020) yang menyebutkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara *problem focused coping* dengan penyesuaian pada pasangan di periode awal perkawinan.

F. Kelemahan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa kelemahan dalam penelitian ini, yaitu :

1. Keterbatasan subjek dalam penelitian ini sehingga akhirnya dilakukan penelitian dengan metode *try out* terpakai
2. Salah satu variabel dalam penelitian ini, yaitu variabel *problem focused coping* berdistribusi tidak normal



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian,, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan *problem focused coping* terhadap penyesuaian diri pada santri Tahfidzul Qur'an Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak.
2. Ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada santri Tahfidzul Qur'an Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak.
3. Ada hubungan positif yang signifikan antara *problem focused coping* dengan penyesuaian diri pada santri Tahfidzul Qur'an Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak.

B. Saran

Saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Untuk subjek
 - a. Untuk mempertahankan tingkat dukungan sosial yang sudah baik yaitu dengan terus meningkatkan rasa empati, kepedulian terhadap orang lain dan banyak menggali informasi dari orang lain.
 - b. Untuk mempertahankan kemampuan *problem focused coping* yang sudah baik yaitu dengan cara menetapkan perencanaan yang matang dalam upaya menyelesaikan tugas sehari-hari.
2. Untuk peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti penyesuaian diri diharapkan mencari faktor-faktor selain faktor dukungan sosial dan *problem focused coping* sehingga dapat memberikan pembaruan. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan subjek yang lebih bervariasi atau menggunakan karakteristik yang lain dengan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. (2006). *Psikologi perkembangan: pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja*. Refika Aditama.
- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? a reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 337–348.
- Alsa, A. (2001). Kontroversi Uji Asumsi Dalam Statistik Parametrik. *Buletin Psikologi*, 9(1), 18–22.
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Apollo, & Cahyadi, A. (2012). Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri. *Widya Warta*, 02, 230–239.
- Aprillia, E., & Saragih, S. (2020). Hubungan antara problem focus coping dan tipe kepribadian extrovert dalam penyesuaian perkawinan pada pasangan di periode awal perkawinan. *Al Tatwir*, 7(1), 43–54.
- Ardias, W. S., Hakim, L., & Aqila, F. (2020). Social support and self-adjustment of students with disabilities at state universities in padang / dukungan sosial dan penyesuaian diri mahasiswa disabilitas universitas negeri di kota padang. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17(2), 75–85. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v17i2.10326>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi (kedua)*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Dasar-dasar Psikometri (Kedua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi edisi II*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bafadhol, I. (2017). Lembaga pendidikan islam di indoesia. *Jurnal Edukasi Islami Jurnal Pendidikan Islam*, 06(11), 59–72.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of adjustment and human relationship* (third edit). New York: McGraw-Hill Publishing Company.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, K. J. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*,

56(2), 267–283.

- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). *Social support and health*. London: Academic Press.
- Ekanita, A., & Putri, D. R. (2019). Dukungan sosial dengan penyesuaian diri santriwati kelas VII madrasah tsanawiyah (MTS) pondok pesantren di sukoharjo. *Psikologika Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 149–154. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art5>
- Faridah, A. (2019). Pesantren, sejarah dan metode pembelajarannya di indonesia. *Al-Mabsut Jurnal Studi Islam Dan Sosial*, 13(2), 78–90.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579.
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3), 259–274.
- Goldberger, L., & Breznitz, S. (1982). *Handbook of stress theoretical and clinical aspects* (The Free Press (ed.)). https://archive.org/details/handbookofstress0000unse_t6o9/page/n5/mode/2up
- Haber, A., & Runyon, R. P. (2006). *Psychology of adjustment*. Raja Grafindo Persada.
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2), 377–380.
- Haryono, B. A. D., & Siswati. (2020). Hubungan antara psychological capital dengan problem focused coping pada guru slb c se-kota semarang. *Jurnal Empati*, 9(4), 287–293.
- Hockenbury, D. H., & Hockenbury, S. E. (1998). *Discovering psychology* (C. Wood (ed.)). Worth Publisher. <https://archive.org/details/discoveringpsych00hock/page/n3/mode/2up?view=theater>
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 945–955.
- House, J. S., Robbins, C., & Metzner, H. L. (1982). The association of social relationships and activities with mortality: prospective evidence from the

- tecumseh community health study. *American Journal of Epidemiology*, 116(1), 123–140.
- Kartono, K. (2000). *Hygiene mental*. Bandung: Mandar Maju.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan Latifah Nur Ahyani. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), 21–31.
- Lau, E. Y. H., Chan, K. K. S., & Lam, C. B. (2018). Social support and adjustment outcomes of first-year university students in hong kong: Self-esteem as a mediator. *Journal of College Student Development*, 59(1), 129–134. <https://doi.org/10.1353/csd.2018.0011>
- Maryam, S. (2017). strategi coping : teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1, 101–107.
- Monica, A. A., & Supriyadi. (2021). Efikasi diri dan strategi koping pada penyesuaian diri dokter muda. 9(2), 187–204. <https://doi.org/10.18592/jsi.v9i2.3839>
- Nulhakim, L. (2012). Pengaruh pendidikan formal terhadap eksistensi pesantren salafiah di pesantren an-Nur kecamatan cilawu kabupaten garut. *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*, 6(1), 32–51.
- Parker, J. D. A., & Endler, N. S. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality*, 6(5), 321–344.
- Permatasari, R. A., & Savira, S. I. (2018). Hubungan antara self-esteem dengan penyesuaian diri pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 universitas negeri surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 5(2), 1–7.
- Priyatno, D. (2016). *analisis data, olah data dan penyelesaian kasus-kasus statistik*. MediaKom.
- Rahma, A. N. (2011). Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8(2), 231–246.
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2010). Relationship between multiple sources of perceived social support and psychological and academic adjustment in early adolescence: comparisons across gender. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(1), 47–61. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9368-6>
- Sadeghi, H. S., & Niknam, M. (2015). The relationship between coping skills with social maturity and adjustment of female first graders in high school: A case

- study in Iran. *Asian Social Science*, 11(25), 144–150.
- Salsabhilla, A., & Panjaitan, R. U. (2019). Dukungan sosial dan hubungannya dengan ide bunuh diri pada mahasiswa rantau. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 107–113. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.107-114>
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada siswa SMA kelas X. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 5(1), 59–72.
- Sarafino, E. P. (1998). *Health psychology: biopsychosocial interaction 3rd edition*. New York: John Willey & Sons Inc.
- Schneiders, A. A. (1960). Personal adjustment and mental health. In *Child development and adjustment: Study of child psychology*. Holt Rinehart and Winston.
- Semraputri, S. A. K. T., & Rustika, I. M. (2018). Peran problem focused coping dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada remaja akhir yang menjadi pengurus organisasi kemahasiswaan di fakultas kedokteran universitas udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01), 35.
- Sirjani, R. A., & Khaliq, A. A. (2007). *Cara Cerdas Hafal Al Qur'an* (W. Febriangga (ed.)). Aqwam.
- Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Subandi. (2010). *Psikologi Santri Penghafal Al Qur'an*. Galang Press.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (edisi kedua)*. Bandung : Penerbit ALFABETA.
- Sunarto, A., & Hartono, A. (2006). *Perkembangan peserta didik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Supratiknya, A. (2000). *Mengenal perilaku abnormal*. Yogyakarta: Kanisius.
- Syafe'i, I. (2017). Pondok pesantren lembaga pendidikan pembentukan karakter. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 8, 85–103.
- Toyibah, S. A., Sulianti, A., & Tahrir. (2017). Pengaruh Kecerdasan Spiritual Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(2), 191–204.
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan emosi, problem-focused

- coping, emotion-focused coping dan kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105–118.
- Weiss, R. S. (1974). The provisions of social relationship. In Z. Rubin (Ed.), *Doing unto others* (pp. 17–26). Prentice Hall.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.
- Zulfiqar Bin Tahir, S. (2015). The Attitude of Santri and Ustadz Toward Multilingual Education at Pesantren. *International Journal of Language and Linguistics*, 3(4), 210. <https://doi.org/10.11648/j.ijll.20150304.13>

