

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PENYESUAIAN

DIRI PADA SISWA SMPN 1 SUKOLILO PATI

Skripsi

Untuk memenuhi Sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh :

Muhammad Firdaus Al Faridz

(30701800088)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA SMP NEGERI 1 SUKOLILO

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Muhammad Firdaus Al Faridz

30701800088

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

Tanggal, 22 Mei 2024

Pembimbing I

Inhasnuti Sugiasih, S.Psi., M.Si., Psikolog

UNISSULA

Semarang, 22 Mei 2024

جامعته سلطان أبجوج الإسلامية

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung

Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si., Psikolog

NIK. 2107990011

PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Siswa SMPN 1 Sukolilo

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Muhammad Firdaus Al Faridz

30701800088

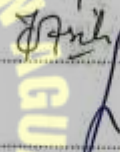
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada 31 Mei 2024

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Dra. Rohmatun, M. Si., Psikolog
2. Dwi Wahyuningsih Choiriyah, S. Psi., M.Psi.,
Psikolog
3. Inhasuti Sugiasih, S.Psi, M- Psi, Psikolog



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 31 Mei 2024.

Mengetahui,
Dean Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya Muhammad Firdaus Al Faridz dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan 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 kesarjanaan saya dicabut.



MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Asy-Syarah:6)

“MAN JADDA WA JADDA”

“Width of life is more important than length of life.”

(Ibnu Sina)



PERSEMBAHAN

Teruntuk bapak dan ibuk, orang tuaku tercinta.

Warni dan Sistyowati

Kupersembahkan karyaku ini kepadamu

Putra pertamamu ingin menyampaikan rasa terima kasihnya

Terima kasih atas semua dukungan yang diberikan kepada putra pertamamu ini
baik itu doa, moral, maupun material, pak, bu

Terima kasih untuk setiap tangis dan tetes keringatmu
hingga putra keduamu mampu mencapai pendidikan di Perguruan Tinggi

Terima kasih untuk segalanya, kasih sayang, motivasi, dan setiap pengorbanan
yang mungkin tak terlihat di mata putra pertamamu ini

Tak lupa juga teruntuk Ibu Dosen Pembimbing skripsiku di Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) tercinta...

Ibu Inhasnuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi.

Terima kasih ibu...

Yang senantiasa sabar, selalu memberikan waktu, arahan,
serta bimbingannya di setiap perjalanan pengerjaan sehingga skripsi ini
dapat terselesaikan dengan baik

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Robbil'Alamin, dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT. atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya serta arahan dan bimbingan dari berbagai pihak akhirnya penulis mampu menyelesaikan salah satu tugas akhir untuk mencapai derajat S-1 Psikologi. Pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati dan tulus ikhlas penulis bermaksud untuk menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA sekaligus dosen wali yang senantiasa telah membantu mahasiswa dalam memberi bimbingan, saran dan perhatian kepada penulis baik dalam proses akademik ataupun penelitian.
2. Ibu Inhasuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi., selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu sabar, memotivasi, memberi pengarahan, bimbingan, dan perhatiannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
3. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan ilmu pengetahuannya dan mengajarkan mahasiswa dengan baik sehingga penulis dapat memperoleh pengalaman serta ilmu selama menuntut pendidikan.
4. Bapak dan Ibu Staff TU serta perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan bantuan serta kemudahan mahasiswa sehingga penulis dapat mengurus proses administrasi dalam penyusunan skripsi hingga selesai.
5. Bapak Drs. Sudarman, M.Ag selaku Kepala sekolah SMP Negeri 1 Sukolilo Pati yang telah memberikan ijin pada penulis agar dapat melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Sukolilo.
6. Bapak dan Ibu Guru serta Staff TU di SMP Negeri 1 Sukolilo yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam proses administrasi di sekolah.
7. Adik-adik kelas 7 dan 8 SMP Negeri 1 Sukolilo, yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis dengan sangat baik dan bersedia menjadi responden penelitian.

8. Orang tuaku Warni dan Sistyowati yang tercinta, adik-adikku Anggi Dwi Putri dan Khanza Sukma Pramita Dhewi yang telah banyak memberikan perhatian serta dukungan baik doa, moral, maupun material.
9. Mela Kurniasari, M Imam Murtadho, Feby Sukma Irawan, Dwi Abdurrahman, M. Fadhil yang menjadi sahabat penulis semenjak awal kuliah, terimakasih atas kebaikan, semangat bantuan, keceriaan dan motivasi kalian sahabat baikku.
10. Tileo Novianto dan Prabowo yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu penulis melakukan proses penelitian.
11. Teman – temanku angkatan 2018 khususnya kelas B terima kasih atas kebaikan, dukungan, kekompakan, keceriaan dan pengalaman kalian yang akan selalu terkenang.
12. Semua pihak yang turut membantu, yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih atas dukungan serta bantuannya sehingga penulis mampu dalam menempuh pendidikan S-1 Psikologi di Fakultas Psikologi UNISSULA.

Penulis menyadari terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini dan masih jauh dari kata sempurna. Hal ini disebabkan oleh terbatasnya kemampuan serta pengetahuan yang ada pada diri penulis. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari semua pihak.

Sebagai akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua baik bagi penulis pada khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Semarang, 7 Juni 2024

Yang Menyatakan,



Muhammad Firdaus Al Faridz

30701800088

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	6
A. Penyesuaian Diri	6
1. Definisi Penyesuaian Diri.....	6
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Penyesuaian Diri	7
3. Aspek-aspek Penyesuaian Diri.....	11
4. Dampak Penyesuaian Diri Yang Buruk	14
5. Proses Terjadinya Penyesuaian Diri.....	15
B. Dukungan Sosial	17
1. Definisi Dukungan Sosial	17
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	17
C. Hubungan antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Siswa SMP	19

D. Hipotesis.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	22
B. Definisi Operasional.....	22
1. Penyesuaian Diri	22
2. Dukungan Sosial	23
C. Populasi, Sampel, dan Sampling	23
1. Populasi	23
2. Sampel.....	24
3. Teknik Sampling	24
D. Metode Pengumpulan Data	25
1. Skala Penyesuaian Diri	25
2. Skala Dukungan Sosial	25
E. Validitas, Estimasi Realibilitas, dan Uji Daya Beda Aitem.....	26
1. Uji Validitas	26
2. Uji Daya Beda Aitem	26
3. Uji Reliabilitas	27
F. Metode Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Orientasi Kancah Penelitian.....	28
1. Orientasi Kancah Penelitian.....	28
2. Persiapan Penelitian	29
B. Pelaksanaan Penelitian	35
C. Analisis Data Dan Hasil Penelitian	36
1. Uji Asusmsi	36
2. Uji Hipotesis.....	37
D. Deskripsi Variabel Penelitian.....	37
1. Deskripsi Data Skor Penyesuaian Diri	38
2. Deskripsi Data Skor Dukungan Sosial.....	39
E. Pembahasan.....	40
F. Kelemahan.....	42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	46



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rincian Data SMP N 1 Sukolilo Pati	24
Tabel 2. Blueprint Skala Penyesuaian Diri	25
Tabel 3. Blueprint Skala Dukungan Sosial	26
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Penyesuaian Diri	30
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial	31
Tabel 6. Subjek Uji Coba Penelitian	32
Tabel 7. Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi Skala Penyesuaian Diri... 33	
Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi skala Dukungan Sosial.... 34	
Tabel 9. Penomoran Ulang Skala Penyesuaian Diri	34
Tabel 10. Penomoran Ulang Skala Dukungan Sosial	35
Tabel 11. Subjek Penelitian	35
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas	36
Tabel 13. Norma Kategori Skor	38
Tabel 14. Deskripsi Skor Skala Penyesuaian Diri	38
Tabel 15. Kategorisasi Skor Skala Penyesuaian Diri.....	39
Tabel 16. Deskripsi Skor Skala Dukungan Sosial	40
Tabel 17. Kategorisasi Skor Skala Dukungan Sosial.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rentang Skor Skala Penyesuaian Diri.....	39
Gambar 2. Rentang Skor Skala Dukungan Sosial.....	40



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A SKALA UJI COBA.....	47
LAMPIRAN B TABULASI DATA SKALA UJI COBA.....	55
LAMPIRAN C UJI DAYA BEDA AITEM DAN RELIABILITAS	66
LAMPIRAN D SKALA PENELITIAN	74
LAMPIRAN E TABULASI DATA SKALA PENELETIIAN	81
LAMPIRAN F ANALISIS DATA	97
LAMPIRAN G SURAT IZIN DAN DOKUMENTASI PENELITIAN	103



HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA SMPN 1 SUKOLILO PATI

Oleh :

Muhammad Firdaus Al Faridz

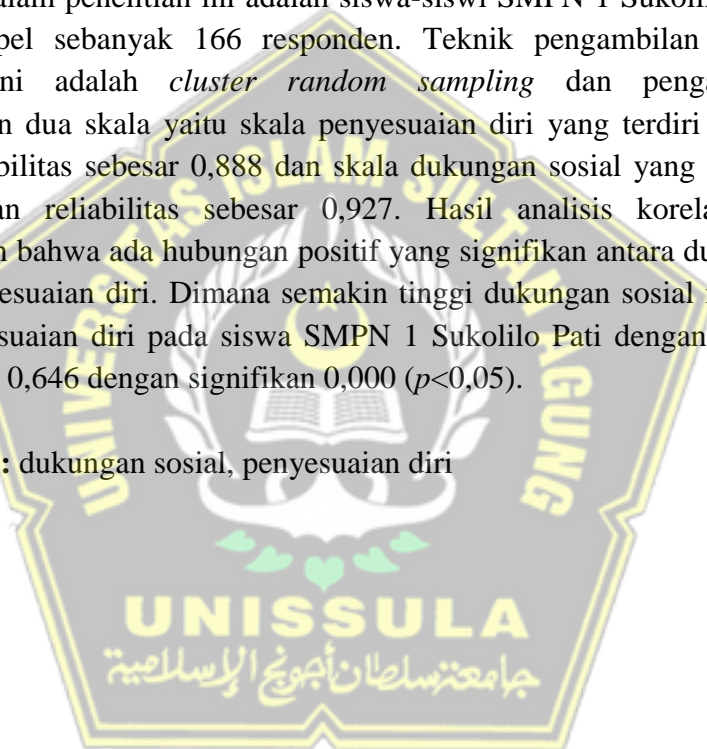
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

E-mail : firdausalfaridz@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada siswa SMPN 1 Sukolilo Pati. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMPN 1 Sukolilo Pati dengan jumlah sampel sebanyak 166 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *cluster random sampling* dan pengambilan data menggunakan dua skala yaitu skala penyesuaian diri yang terdiri dari 30 aitem dengan reliabilitas sebesar 0,888 dan skala dukungan sosial yang terdiri dari 38 aitem dengan reliabilitas sebesar 0,927. Hasil analisis korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri. Dimana semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi penyesuaian diri pada siswa SMPN 1 Sukolilo Pati dengan taraf korelasi yaitu sebesar 0,646 dengan signifikan 0,000 ($p < 0,05$).

Kata Kunci : dukungan sosial, penyesuaian diri



THE RELATIONSHIN BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND SELF-ADJUSTMENT IN STUDENTS OF SMPN 1 SUKOLILO PATI

By :

Muhammad Firdaus Al Faridz

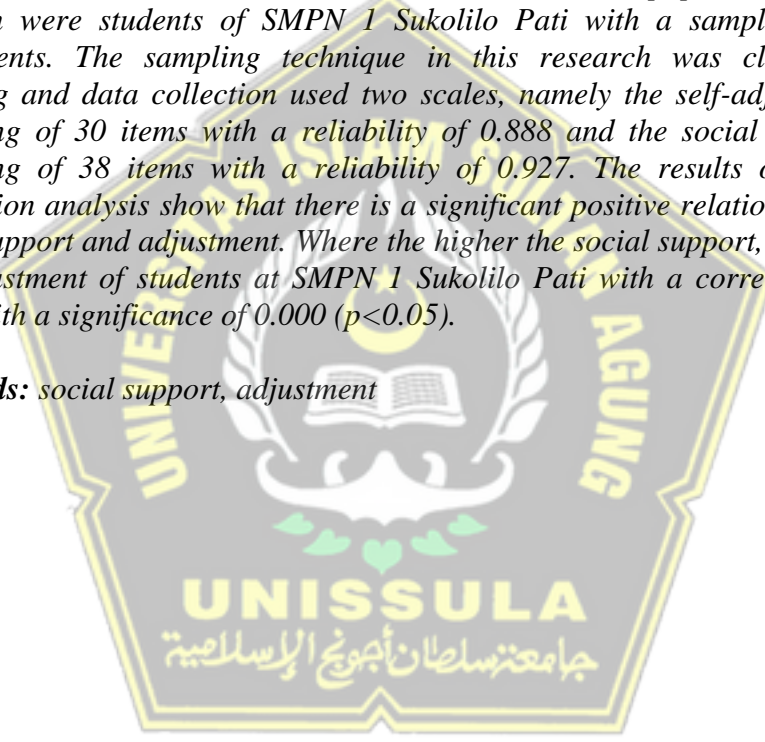
Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang

Email : firdausalfaridz@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between social support and adjustment in students at SMPN 1 Sukolilo Pati. The population used in this research were students of SMPN 1 Sukolilo Pati with a sample size of 166 respondents. The sampling technique in this research was cluster random sampling and data collection used two scales, namely the self-adjustment scale consisting of 30 items with a reliability of 0.888 and the social support scale consisting of 38 items with a reliability of 0.927. The results of Spearman's correlation analysis show that there is a significant positive relationship between social support and adjustment. Where the higher the social support, the higher the self-adjustment of students at SMPN 1 Sukolilo Pati with a correlation level of 0.646 with a significance of 0.000 ($p < 0.05$).

Keywords: social support, adjustment



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah periode kritis dalam kehidupan seseorang. Ini adalah fase perkembangan yang penuh tantangan, dimana individu mulai mengalami perubahan fisik, emosional, sosial dan kognitif yang signifikan. Salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja adalah penyesuaian diri, yang mencakup kemampuan agar efektif dalam berbagai konteks kehidupan, termasuk di dalam lingkungan sekolah dan sosial. Periode ini juga dikatakan sebagai masa transisi dari anak-anak menuju masa remaja (Sardi & Ayriza, 2020). Rentang usia remaja dapat dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu usia 12-15 tahun masa remaja awal, usia 15-18 tahun masa remaja pertengahan, usia 18-21 tahun masa remaja akhir (Rizkyta & N., 2017).

Salah satu tugas perkembangan pada masa remaja adalah penyesuaian diri. Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk menghadapi tuntutan dari dalam diri maupun lingkungan sekitar, sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan (Atiyah dkk., 2020). Seseorang yang tidak dapat melakukan penyesuaian diri cenderung terisolasi dengan lingkungan sekitarnya. Maka dari itu individu dituntut untuk berinteraksi terhadap lingkungan supaya berhasil dalam menyesuaikan diri. Lingkungan yang harus dihadapi remaja bukan hanya dari keluarga tetapi lingkungan sekolah, teman sebaya, dan masyarakat.

Seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik adalah individu dengan segala keterbatasannya, kemampuannya serta kepribadiannya telah belajar untuk beradaptasi terhadap diri sendiri dan lingkungannya dengan matang, efisien, dan bermanfaat. Sebaliknya masalah akan muncul apabila penyesuaian diri rendah. Penyesuaian diri yang kurang baik dapat ditandai dengan kesejahteraan psikologis negatif, kehidupannya merasa sepi, depresi dan interaksi dengan lingkungan juga kurang.

Berdasarkan hasil penelitian Rahmi menunjukkan bahwa secara keseluruhan penyesuaian diri siswa di kelas VII SMP N 29 Makasar 66,6% dalam kategori “rendah”. Artinya penyesuaian diri di sekolah tersebut masih terdapat siswa yang penyesuaian diri yang kurang. Penyesuaian diri yang kurang juga dialami oleh SMPN 1 Sukolilo Pati. Hal tersebut dapat dibuktikan dari hasil wawancara yang telah dilakukan pada siswa SMPN 1 Sukolilo Pati. Berdasarkan wawancara dengan siswa didapatkan hasil sebagai berikut

Subjek 1 : Siswa SMP Negeri 1 Sukolilo Pati kelas 8 yang berumur 14 tahun dengan inisial MAJ ketika ditanya mengenai “*penyesuaian diri*” mendapatkan hasil :

“perlu penyesuaian diri mas, pada saat peralihan dari SD ke SMP dan juga ke kelas 8 ini. Disitu saya perlu penyesuaian diri untuk beradaptasi dengan lingkungan. Dari teman-teman, guru-guru yang mendukung untuk penyesuaian diri di dalam kelas maupun di luar kelas. Tekadang saya juga malu ketika bertemu atau berbicara di depan umum. Seperti itu mas”.

Subjek 2 : Siswa SMP Negeri 1 Sukolilo Pati kelas 7 dengan inisial BP yang berumur 13 tahun dan mendapatkan hasil :

“Sangat perlu penyesuaian diri mas, saya dari SD ke SMP saya cukup bingung untuk menyesuaikan diri, salah satunya adaptasi pada bakat atau ekstrakurikuler, teman-teman dan juga lingkungan. Saya bingung mau ikut ekstrakurikuler salah satunya saya kadang malu untuk berinteraksi dengan teman-teman. Jika didalam kelas bertemu dengan teman baru yang berbeda-beda, yang memerlukan penyesuaian diri”.

Subjek 3 : Siswa kelas 9 SMP Negeri 1 Sukolilo Pati dengan inisial MK yang berumur 15 tahun dan mendapatkan hasil :

“butuh penyesuaian diri mas, salah satunya dari pembelajaran yang semakin meningkat dari kelas 1 sampai kelas 3. Disitu saya perlu menyesuaikan diri terhadap pelajaran yang sebelumnya saya belum faham akan pelajaran tersebut. saya juga kadang merasa belum siap untuk menghadapi ujian-ujian yang akan dilaksanakan oleh sekolah. Dengan teman-teman juga saya perlu penyesuaian diri untuk berinteraksi”.

Kesimpulannya bahwa siswa SMP Negeri 1 Sukolilo Pati memiliki penyesuaian diri yang rendah. Kondisi ini dapat ditunjukkan bahwa subjek mengalami kebingungan dalam menyesuaikan diri, perlu penyesuaian dalam pembelajaran, lingkungan, perlu adanya adaptasi dalam ekstrakurikuler dan siswa juga terkadang perlu menyesuaikan diri jika menghadapi ujian-ujian yang akan dilaksanakan oleh sekolah.

Wade dan Travis (2007), dukungan sosial dapat menimbulkan penyesuaian yang baik dalam perkembangan seseorang. Dukungan sosial merupakan dukungan yang didapatkan oleh seseorang dengan cara berinteraksi dengan orang lain, yang hal tersebut dapat memberikan perasaan positif dan mengangkat harga diri seseorang yang berakibat pada kesejahteraan seseorang secara umum seperti nasehat, motivasi, arahan atau petunjuk (Bastaman, dalam Fatma, 2014). Dukungan sosial memiliki peran penting dalam pemahaman diri, karena dukungan sosial akan menjadi sangat berharga apabila seseorang memiliki masalah. Seseorang membutuhkan orang-orang tertentu yang mungkin sudah dekat dan juga dapat dipercaya untuk membantu menyelesaikan masalahnya. Contoh dukungan sosial yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah dukungan dari teman sebaya. Penelitian yang dilakukan oleh Candra, Simon, dan Brofenbrenner (Santrock, 2003), diketahui bahwa dalam satu minggu remaja meluangkan waktunya dua kali lebih banyak untuk berkumpul bersama teman sebaya dibandingkan dengan orang tuanya. Dukungan dari teman sebaya dapat membantu menyelesaikan kesulitan yang dihadapi, maka dari itu menemukan teman sebaya dengan minat yang sama akan membuat remaja bisa lebih mudah dalam menyesuaikan diri. Dukungan sosial dapat diperoleh pada saat menjalin hubungan sosial yang akrab kepada orang tua, guru, teman, saudara, dan lingkungan sekitar. Selain itu juga bisa didapatkan dari keberadaan remaja yang membuat remaja tersebut merasa dihargai, dinilai dan dicintai (Sarason dalam Fatwa, 2014).

Remaja akan lebih banyak mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya (Amhar et al., 2023). Remaja menjadikan teman sebaya sebagai sosok

figur dalam kehidupan yang dapat memahami apa yang remaja rasakan, karena teman sebaya memiliki perasaan yang senasib, saling memahami, maka dari itu simpati akan lebih banyak didapatkan dari teman sebaya daripada orang tua atau keluarga. Remaja akan lebih nyaman ketika bersama dengan teman sebaya, karena saling mendengarkan masalah-masalah yang dialami untuk membuang perasaan emosi dan juga mengurangi kecemasan. dukungan sosial memberikan perasaan nyaman, merasa dihargai, diperhatikan, dan mendapatkan bantuan dari seseorang untuk dirinya (Sarafino, dalam Tarigan, 2018).

Penelitian mengenai penyesuaian diri pernah dilakukan oleh Tricahyani dan Widiasavitri (2016) dengan tujuan penelitian tersebut untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pada remaja awal di panti asuhan kota Denpasar. Hasilnya, hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja awal di panti asuhan Kota Denpasar dapat diterima atau hubungan yang terjadi antara variabel dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja awal panti asuhan adalah positif dan signifikan. Pernyataan tersebut menjadi landasan bahwa dukungan sosial dapat menjadi modal dalam menghadapi tekanan yang dialami secara positif, sehingga remaja akan tumbuh dengan baik di berbagai masalah atau kesulitan yang remaja hadapi.

Penelitian tentang penyesuaian diri juga pernah dilakukan oleh Sa'idah dan Laksmiwati (2017) dengan tujuan penelitiannya yaitu untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada santri tingkat pertama di pondok pesantren. Hasilnya, dukungan sosial berpengaruh terhadap penyesuaian diri.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tricahyani pada tahun 2016 dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Awal Di Panti Asuhan Kota Denpasar” yang menggunakan subjek remaja awal di panti asuhan kota Denpasar, sedangkan penelitian ini mengambil judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa SMP N 1 Sukolilo Pati” yang menggunakan subjek siswa SMP N 1 Sukolilo Pati.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dapat disimpulkan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara dukungan sosial terhadap penyesuaian diri di siswa SMPN 1 Sukolilo Pati ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada siswa SMPN 1 Sukolilo Pati.

D. Manfaat Penelitian

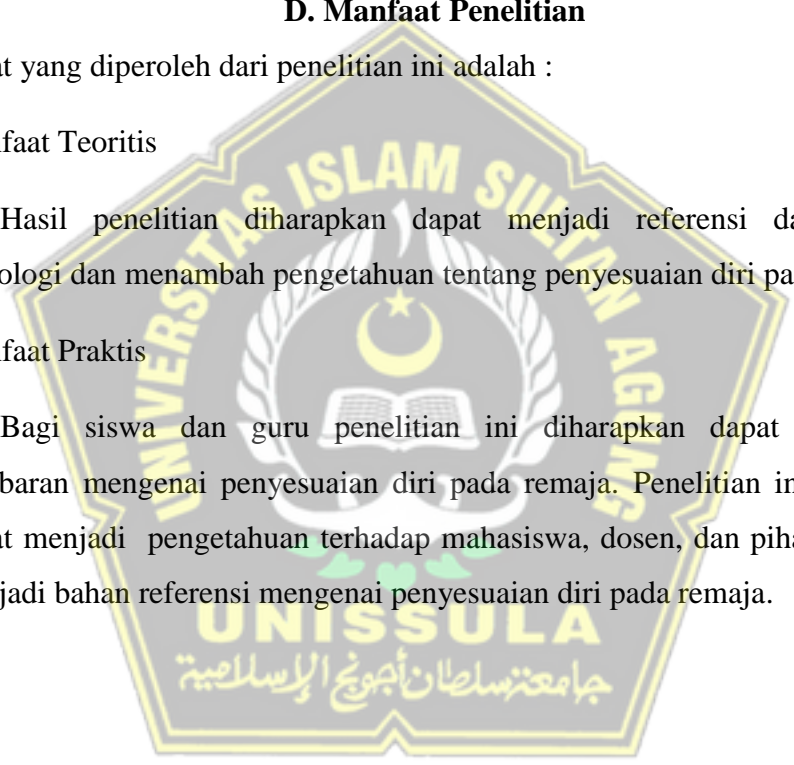
Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi dalam bidang psikologi dan menambah pengetahuan tentang penyesuaian diri pada remaja.

2. Manfaat Praktis

Bagi siswa dan guru penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai penyesuaian diri pada remaja. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan terhadap mahasiswa, dosen, dan pihak lain untuk menjadi bahan referensi mengenai penyesuaian diri pada remaja.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Penyesuaian Diri

1. Definisi Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah sebuah proses yang dilalui manusia secara alamiah dengan lingkungan sekitar. Penyesuaian diri menurut Desmita (2019) adalah sebuah proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, yang mana individu berusaha untuk mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan, konflik atau frustrasi yang disebabkan oleh kekerasan atau tuntutan yang ada dalam hidupnya yang dibentuk dari dirinya sendiri atau bahkan lingkungannya. Penyesuaian diri bersifat dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku untuk lebih sesuai apa yang diharapkan (Mu'tadin 2002).

Penyesuaian diri juga merupakan hal yang biasa terjadi pada masing-masing individu dan salah satunya sebagai usaha pertahanan supaya individu tersebut mampu hidup berdampingan dengan lingkungannya Sutisna (2020). Penyesuaian diri harus memiliki prinsip yang seimbang. Prinsip penyesuaian diri menurut Schneiders (1964) yaitu penyesuaian diri pada prinsipnya adalah suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, dengan individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustrasi yang dialaminya, maka akan terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana individu tinggal.

Baum dkk 1995 (dalam Desmita 2019) bahwa penyesuaian diri akan diawali oleh rasa stres yang ada dalam diri manusia dimana akan menghasilkan sebuah keadaan dimana lingkungan mengancam atau membahayakan keberadaan atau kesejahteraan atau kenyamanan diri seseorang. Penyesuaian diri salah satunya belajar untuk menghadapi keadaan baru melalui perubahan dalam tindakan atau sikap. Sepanjang hidupnya individu akan mengadakan perubahan perilaku, karena individu dihadapkan pada kenyataan dirinya

maupun lingkungannya yang terus berubah. Artinya penyesuaian diri adalah proses seumur hidup, dan seseorang harus terus menghadapi tekanan serta tantangan hidup untuk mencapai kepribadian yang baik (Desmita 2019). Penyesuaian diri juga merupakan suatu proses dan hasil individu atau kelompok manusia untuk menghadapi situasi-situasi baru pada lingkungan sekitar, sehingga perilakunya dapat diterima hidup bersama dengan masyarakat (Perwira 2017).

Berdasarkan beberapa definisi dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah sebuah proses dari respon dan tingkah laku individu yang mencoba menghadapi kenyataan seperti kebutuhan-kebutuhan dalam diri, ketegangan dan konflik yang disebabkan oleh tuntutan yang ada didalam hidupnya dan lingkungan sekitar. Apabila hal tersebut terpenuhi maka akan terwujud harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungannya, sehingga perilaku individu tersebut dapat diterima untuk hidup bersama dengan masyarakat.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Penyesuaian Diri

Desmita (2019) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah sebuah perkembangan dan kematangan, khususnya kematangan emosional, intelektual, sosial dan moral yang yang didalamnya terdapat beberapa pengalaman yang dapat dijadikan pembelajaran untuk mengkondisikan diri dari frustrasi dan konflik. Bentuk faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dapat dilihat dari konsep psikogenik dan sosiopsikogenik. Psikogenik memandang bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh latar belakang kehidupan sosial individu, terutama pengalaman khusus yang membentuk perkembangan psikologis. Pengalaman khusus ini lebih banyak kaitannya dengan kehidupan keluarga, terutama menyangkut :

- a. Hubungan orang tua dengan anak, yang merujuk pada keadaan hubungan sosial dalam keluarga, apakah hubungan tersebut bersifat demokratis atau otoriter yang mencakup :
 - 1) Penerimaan atau penolakan orang tua terhadap anak.

- 2) Perlindungan dan kebebasan yang diberikan kepada anak.
 - 3) Sikap dominatif-integratif (permissif atau sharing).
 - 4) Pengembangan sikap mandiri atau ketergantungan.
- b. Keadaan intelektual keluarga, yang mencakup pada sejauhmana keadaan keluarga memberikan kemudahan bagi perkembangan intelektual anak, pengembangan berfikir logis atau irasional, seperti :
- 1) Kesempatan untuk berdialog secara logis, bertukar pendapat dan gagasan.
 - 2) Kegemaran membaca dan minat kultural.
 - 3) Pengembangan kemampuan memecahkan masalah.
 - 4) Pengembangan hobi.
 - 5) Perhatian orang tua terhadap kegiatan belajar anak.
- c. Keadaan keluarga yang merujuk pada stabilitas hubungan dan komunikasi di dalam keluarga terjadi, yang mencakup :
- 1) Intensitas kehadiran orang tua dalam keluarga.
 - 2) Hubungan persaudaraan dalam keluarga.
 - 3) Kehangatan hubungan ayah dan ibu.

Jika dilihat dari konsep sosiopsikogenik (Desmita 2019), penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor keadaan lembaga sosial dimana individu terlibat di dalamnya. Seperti peserta didik, faktor sosiopsikogenik yang dominan mempengaruhi penyesuaian dirinya adalah sekolah, yang mencakup :

- a. Hubungan guru dengan siswa, yang merujuk pada keadaan hubungan sosial dalam sekolah, apakah hubungan tersebut bersifat demokratis atau otoriter, seperti :
 - 1) Penerimaan atau penolakan guru terhadap siswa
 - 2) Sikap dominatif (otoriter, kaku, banyak tuntutan) atau integratif (permissif, sharing, menghargai dan mengenal perbedaan individu).
 - 3) Hubungan yang bebas ketegangan atau penuh ketegangan.

- b. Keadaan intelektual sekolah, yang merujuk pada sejauh mana perlakuan guru terhadap siswa dalam memberikan kemudahan bagi perkembangan intelektual siswa agar tumbuh perasaan kompeten, yang mencakup :
- 1) Perhatian terhadap perbedaan individu siswa.
 - 2) Intensitas tugas-tugas belajar.
 - 3) Kecenderungan untuk mandiri atau berkonformitas pada siswa.
 - 4) Sistem penilaian.
 - 5) Kegiatan ekstrakurikuler.
 - 6) Pengembangan inisiatif siswa.

Soeparwoto, dkk (2004) faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri yaitu dibagi menjadi dua bagian, faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal

- 1) Motif yaitu motif sosial seperti motif berafiliasi, motif berprestasi, dan motif mendominasi.
- 2) Konsep diri adalah cara seseorang memandang dirinya sendiri dari fisik, psikologis, sosial ataupun akademik. Seseorang terutama remaja yang dapat mengenali konsep dirinya maka akan melakukan penyesuaian diri dengan baik.
- 3) Persepsi yaitu seseorang mengamati dan menilai dari suatu objek, peristiwa, kejadian, dan kehidupan. Pengamatan dan penilaian dari proses kognitif maupun afeksi untuk membentuk konsep dari objek tertentu yang diamati.
- 4) Sikap yaitu seseorang yang memiliki kecenderungan berperilaku positif atau negatif. Seseorang yang memiliki kecenderungan berperilaku positif akan lebih mudah melakukan penyesuaian diri. Sebaliknya apabila seseorang yang memiliki kecenderungan berperilaku negatif akan sulit untuk melakukan penyesuaian diri.
- 5) Intelegensi dan minat, intelegensi merupakan modal untuk melihat dan menganalisis untuk dapat melakukan penyesuaian diri. Minat

merupakan faktor yang lebih efektif apabila seseorang sudah memiliki minat, maka akan lebih menyenangkan untuk penyesuaian diri.

- 6) Kepribadian yaitu ada dua tipe, kepribadian *ekstrovert* dan kepribadian *introvert*. Kepribadian *ekstrovert* akan lebih mudah untuk melakukan penyesuaian diri karena seorang *ekstrovert* lebih lentur dan dinamis dalam bersosial. Kepribadian *introvert* yang memiliki sifat cenderung kaku dan statis akan lebih sulit untuk melakukan penyesuaian diri

b. Faktor eksternal

- 1) Keluarga yaitu bagaimana pola asuh yang diterapkan orang tua. Pola asuh yang demokratis dan terbuka memberikan peluang lebih besar kepada remaja untuk melakukan penyesuaian diri dengan baik.
- 2) Lingkungan sekolah yang baik dan sehat akan memberikan pengaruh lebih besar untuk remaja dalam melakukan penyesuaian diri.
- 3) Teman sebaya yang memiliki dampak positif akan sangat berpengaruh dalam penyesuaian diri. Teman sebaya tersebut dapat membantu remaja menyesuaikan diri di lingkungan sekitar, apabila teman sebaya memiliki dampak negatif, maka akan menghambat remaja dalam menyesuaikan dirinya.
- 4) Prasangka sosial terhadap seseorang akan memiliki dampak dalam penyesuaian diri.
- 5) Norma yaitu seseorang yang memiliki norma yang baik, dapat menaati bahkan mengamalkan norma yang berlaku maka akan lebih mudah untuk melakukan penyesuaian diri.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah hubungan orang tua dengan anak, keadaan intelektual, stabilitas hubungan dan komunikasi keluarga, keadaan di lingkungan sekolah seperti hubungan guru dengan siswa. Selain itu ada konsep diri, sikap, kepribadian, teman sebaya, dan prasangka sosial serta norma.

3. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Aspek penyesuaian diri menurut teori Schneiders (1964) mencakup lima domain utama yang membantu seseorang beradaptasi dengan situasi tertentu. Teori ini digunakan dalam konteks penelitian dan praktik psikologi untuk memahami bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungannya. Berikut adalah lima aspek penyesuaian diri menurut teori Schneiders (1964), antara lain:

1. Aspek Pengakuan (*Recognition*), pengakuan yaitu menghormati dan menerima hak yang dimiliki orang lain. Dalam hal ini individu bisa menerima hak-hak yang berbeda dengan dirinya untuk menghindari terjadinya konflik sosial.
2. Aspek Partisipasi (*Participation*), partisipasi yaitu melibatkan diri pada lingkungan sekitar. Seseorang harus bisa mengembangkan dan menjaga sebuah hubungan persahabatan. Jika tidak mampu untuk membangun hubungan atau relasi dengan orang lain dan lebih menutup diri akan menghasilkan penyesuaian diri yang buruk.
3. Aspek persetujuan sosial (*Social approval*), persetujuan sosial adalah keinginan dan simpati terhadap kesejahteraan orang lain. Seseorang dapat peka dengan masalah dan kesulitan orang lain di sekelilingnya serta bisa memberikan bantuan untuk meringankan masalah.
4. Aspek Altruisme (*Altruism*), altruisme yaitu memiliki sifat yang rendah hati dan tidak egois. Seseorang mampu mengembangkan perasaan saling membantu dan mementingkan orang lain yang merupakan nilai dari penyesuaian moral yang baik.
5. Aspek Kesesuaian (*Conformity*), kesesuaian yaitu menghormati dan patuh terhadap nilai-nilai integritas hukum, tradisi, dan kebiasaan. Seseorang harus memiliki kesadaran penuh untuk mematuhi dan menghormati peraturan dan tradisi yang berlaku di lingkungan tempat tinggalnya agar dapat diterima dengan baik di lingkungan sekitar.

Desmita (2019), secara garis besar penyesuaian diri dapat dilihat dari empat aspek kepribadian :

1. Kematangan emosional

Kematangan emosional merupakan sebuah kondisi emosional dimana tingkat kedewasaan individu yang mulai terkendali dan tidak meluap-luap ketika dalam kondisi emosi, dan kondisi emosi yang sudah bisa berpikir secara kritis ketika dalam situasi tertentu dan memiliki kepedulian yang tinggi terhadap orang lain. Contoh kematangan dalam emosional :

- 1) Kematapan suasana kehidupan emosional
- 2) Kematapan suasana kehidupan kebersamaan dengan orang lain.
- 3) Kemampuan untuk bersikap santai, gembira dan menyatakan kejengkelan.
- 4) Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri.

b. Kematangan intelektual.

Kematapan intelektual sendiri merupakan sebuah kondisi dimana seseorang atau individu memiliki kemampuan bernalar yang baik tentang berbagai hal yang ingin didapatkan serta dapat memahami perkataan dan maksud seseorang dengan baik serta dapat membuat keputusan yang sesuai yang tidak merugikan orang lain. Contoh kematangan dalam intelektual :

- 1) Kemampuan mencapai wawasan diri sendiri.
- 2) Kemampuan memahami orang lain dan keragamannya.
- 3) Kemampuan mengambil keputusan.
- 4) Keterbukaan dalam mengenal lingkungan.

c. Kematangan sosial

Kematangan sosial merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk berperilaku sesuai dengan aturan yang sudah diberlakukan di lingkungan yang dapat memiliki keterlibatan sosial dengan banyak orang. Contoh kematangan dalam sosial :

- 1) Keterlibatan dalam partisipasi sosial.
- 2) Kesiediaan kerjasama.
- 3) Kemampuan kepemimpinan.
- 4) Sikap toleransi.

5) Keakraban dalam pergaulan.

d. Tanggung jawab.

Tanggung jawab merupakan sebuah perilaku yang menerima segala sesuatu yang sudah rencanakan dengan sebuah semangat dan kesadaran untuk melakukan dengan kejujuran yang dapat meningkatkan perkembangan diri menjadi lebih produktif. Contoh tanggung jawab :

- 1) Memiliki sikap yang produktif dalam mengembangkan diri.
- 2) Melakukan perencanaan dan melaksanakan secara fleksibel.
- 3) Memiliki sikap yang altruisme, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal.
- 4) Memiliki kesadaran akan etika dan hidup jujur.
- 5) Melihat perilaku dari segi konsekuensi atas dasar sistem nilai.
- 6) Kemampuan untuk bertindak secara independen.

Aspek-aspek penyesuaian diri menurut Ali & Asrori (2005), dapat dilihat dari tiga aspek sudut pandang, yaitu :

a. Penyesuaian diri untuk adaptasi (*adaptation*).

Penyesuaian diri lebih diartikan sebagai usaha untuk mempertahankan diri secara fisik (*self maintenance* atau *survival*). Yang artinya sama dengan usaha mempertahankan diri maka hanya selaras dengan keadaan fisik saja, bukan penyesuaian dalam arti psikologis. Padahal dalam penyesuaian diri sesungguhnya tidak hanya penyesuaian diri fisik, melainkan yang lebih kompleks dan lebih penting lagi yaitu adanya hal penting dan keberadaan individu dalam hubungan dengan lingkungan.

b. Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*).

Penyesuaian diri sebagai usaha konformitas menggambarkan bahwa individu seperti mendapatkan tekanan kuat untuk harus selalu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku, baik secara moral, sosial, maupun emosional. Individu akan mengacu pada tuntutan konformitas dan terancam akan tertolak dirinya apabila perilakunya tidak sesuai dengan norma-norma yang berlaku. Norma yang berlaku pada budaya tertentu tidak mungkin sama dengan norma pada budaya lainnya, maka tidak

mungkin menyama ratakan prinsip-prinsip penyesuaian diri berdasarkan budaya yang dapat diterima secara universal. Konsep penyesuaian diri sesungguhnya bersifat dinamis dan tidak dapat disusun berdasarkan konformitas sosial.

c. Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*).

Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan merupakan sebuah kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan sebuah respon yang dilihat dari konflik-konflik, kesulitan, frustrasi untuk tidak terjadi. Dengan kata lain, penguasaan diri mampu menguasai emosi, dorongan atau kebiasaan yang tidak terstruktur untuk bisa menguasai diri kita supaya lebih bisa beradaptasi dengan baik dalam lingkungan.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek penyesuaian diri merupakan penyesuaian diri hanya diartikan sama dengan usaha mempertahankan diri maka hanya selaras dengan keadaan fisik saja, bukan penyesuaian dalam arti psikologis, dan individu selalu diarahkan kepada tuntutan konformitas dan terancam akan tertolak dirinya manakala prilakunya tidak sesuai dengan norma-norma yang berlaku serta mampu memanipulasi faktor-faktor lingkungan sehingga penyesuaian diri dapat berlangsung dengan baik.

4. Dampak Penyesuaian Diri Yang Buruk

Sunarto & Hartono (2002), ada 5 dampak dari seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang buruk, antara lain:

1. Kesehatan Mental yang Buruk

Individu yang kesulitan dalam melakukan adaptasi akan menghadapi tantangan yang berat dan stres tingkat tinggi serta mengalami kecemasan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental secara keseluruhan.

2. Ketegangan Hubungan Sosial

Seseorang yang memiliki kesulitan dalam beradaptasi dalam menghadapi penyesuaian diri akan mengalami kesulitan dalam memahami perasaan orang lain, sehingga mengalami kesulitan untuk beradaptasi dan menyebabkan ketegangan hubungan dengan orang lain.

3. Ketidakpuasan dengan Kehidupan

Ketika seseorang tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan dan situasi yang diinginkan, akan menyebabkan ketidakpuasan dengan kehidupan secara keseluruhan. Sehingga, ketika seseorang tidak mampu mengatasi tantangan dan perubahan yang terjadi, perasaan frustrasi dan kecewa akan meningkat.

4. Keterbatasan Perkembangan Pribadi

Individu yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan, akan memiliki kehidupan yang cenderung bertahan tidak mau mengalami perkembangan dan sedikit belajar. Ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi hal tersebut menghambat eksplorasi diri dan pengembangan keterampilan baru. Hal ini dapat menghambat kemajuan karir dan menciptakan hambatan dalam mencapai potensi pribadi yang lebih baik.

5. Rendahnya Kualitas Hidup

Ketidakmampuan seseorang dalam beradaptasi dengan perubahan yang ada dalam hidupnya akan menjadikan individu menghadapi tantangan dan halangan dalam merasakan kebahagiaan dan kesejahteraan dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga, mereka cenderung tidak menikmati kehidupannya dan meratapi kehidupan dengan penuh kicauan.

Steinberg (2013) remaja yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik cenderung mengalami tingkat depresi yang lebih tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri yang buruk dapat menjadi faktor kuat untuk depresi pada remaja.

Konflik dengan teman sebaya (Rubin et al., 2006), kesulitan dalam penyesuaian diri sering menyebabkan konflik dengan teman sebaya dan masalah dalam hubungan interpersonal. Hal ini dapat mengarah pada isolasi sosial dan rendahnya dukungan sosial.

5. Proses Terjadinya Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (1964) proses terjadinya penyesuaian diri melibatkan tiga unsur, antara lain:

a. Motivasi

Motivasi dikatakan sebagai kebidanan seseorang untuk melakukan proses penyesuaian diri. Motivasi merupakan sebuah kebutuhan, perasaan dan emosi yang memiliki kekuatan internal yang menyebabkan ketegangan dan ketidakseimbangan dalam memberikan pengaruh kepada kecacauan perasaan emosi yang berlebihan dan kegagalan dalam mengenal konflik.

b. Sikap terhadap Realitas

Berbagai aspek dalam proses penyesuaian diri ditentukan oleh bagaimana sikap dan cara individu bereaksi terhadap manusia disekitarnya, benda-benda, dan hubungan yang membentuk realitas. Beberapa perilaku seperti sikap antisosial dan kurangnya minat dalam hiburan serta sifat yang suka bermusuhan dan kekanak-kanakan dianggap mengganggu untuk proses penyesuaian diri dengan realitas.

c. Pola dasar penyesuaian diri

Pola penyesuaian diri dalam kehidupan sehari-hari setiap individu dapat mengurangi ketegangan yang ditimbulkan sebagai akibat yang tidak terpenuhi atau terhambatnya kebutuhan individu.

Proses terjadinya penyesuaian diri menurut Brown & Larson (2009) hubungan dengan teman sebaya yaitu interaksi dengan teman sebaya menjadi sangat penting selama masa remaja. Dukungan sosial dari teman sebaya dapat membantu remaja menyesuaikan diri dengan perubahan dan tantangan. Selain itu pengaruh dari sekolah dan masyarakat juga penting dalam penyesuaian diri remaja. Sekolah menyediakan struktur dan kesempatan untuk pengembangan akademis dan sosial, sementara masyarakat memberikan norma dan nilai budaya yang mempengaruhi perkembangan remaja (Eccles & Roeser 2011).

B. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial menurut Santrock (2007) adalah suatu informasi atau tindakan dari orang lain yang dekat dengan dirinya, dan juga mengargai serta menghormati, yang mencakup suatu hubungan komunikasi dan situasi yang saling bergantung. Smet juga berpendapat bahwa dukungan sosial merupakan adanya situasi transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan dari individu yang satu kepada individu lain.

Dukungan sosial merupakan adanya orang lain yang dapat membuat individu merasa nyaman, senang, diperdulikan, dihargai dan membantu orang-orang yang berada di sekitarnya, sehingga dukungan sosial yang dirasakan akan sangat penting. Sarafino menyatakan bahwa dukungan sosial tertuju pada tindakan yang nyata dilakukan oleh orang lain (Sarafino & Timothy 2011).

Dukungan sosial sebuah informasi verbal atau non verbal, yang berupa saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subyek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya (Tumanggor dkk 2017).

Dukungan sosial menurut King (2017) adalah informasi dan timbal balik (*feedback*) dari orang lain yang menunjukkan bahwa diri mereka dicintai dan dihargai, diperdulikan serta dihormati yang dianggap sebagai bagian dari kelompok yang saling memiliki tanggung jawab bersama.

Berdasarkan penjelasan mengenai dukungan sosial diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan adanya orang lain yang memberikan rasa menghargai, mencintai, memperdulikan dan juga memberikan bantuan kepada individu sehingga individu tersebut dapat merasakan bahwa dia memiliki arti dalam lingkungan sekitar.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino & Timothy (2011) aspek dukungan sosial adalah sebuah komponen yang digunakan untuk meningkatkan sebuah perhatian atau

dukungan kepada individu atau lingkungannya. Ada empat aspek dukungan sosial menurut Sarafino & Timothy (2011), antara lain:

- a. Dukungan emosional, dukungan ini merupakan empati, rasa peduli, perhatian dan dukungan kepada individu dari teman maupun lingkungan sekitar.
- b. Dukungan penghargaan, dukungan ini bertujuan untuk membangun rasa harga diri individu dan dia akan merasa lebih dihargai oleh orang lain.
- c. Dukungan informasi, adanya dukungan ini bersifat nasehat, memberitahukan hal yang baik atau sebagai timbal balik terhadap apa yang telah dilakukan oleh individu tersebut.
- d. Dukungan instrumental, dukungan ini dapat berupa hal yang bersifat memberikan dukungan melalui biaya atau memberikan bantuan agar individu merasa lebih berkurang beban yang dirasakan (Rovika, 2021).

Weiss (dalam Cutrona 1987), aspek dukungan sosial ada enam yaitu :

- a. *Attachment* (kelekatan), dukungan sosial ini memungkinkan seseorang akan memperoleh kedekatan emosional yang dapat memberikan rasa aman, tenang dan damai bagi yang menerima. Dukungan sosial ini dapat diperoleh dari anggota keluarga dan teman dekat atau seseorang yang memiliki hubungan yang dekat.
- b. *Social integration* (integrasi sosial), seseorang yang memiliki dukungan sosial ini akan memperoleh perasaan memiliki dalam suatu kelompok untuk membagi minat, perhatian dan melakukan kegiatan yang bersifat rekreatif secara bersama-sama serta dapat menghilangkan rasa cemas.
- c. *Reassurance of worth* (adanya pengakuan), seseorang akan mendapatkan pengakuan dari kemampuan dan keahliannya dan mendapatkan penghargaan dari orang lain.
- d. *Reliable alliance* (ketergantungan untuk dapat diandalkan), dalam dukungan ini, seseorang mendapatkan dukungan sosial ini nanti akan ada yang bisa diandalkan dari diri sendiri, guru dan teman sebaya yang akan menolong apabila ada masalah.

- e. *Guidance* (bimbingan), hubungan kerja atau hubungan sosial mungkin seseorang akan mendapatkan informasi, saran, dan nasehat dalam memenuhi kebutuhan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi.
- f. *Opportunity for nurturance* (kesempatan untuk dibutuhkan), suatu aspek yang penting dalam hubungan interpersonal dari perasaan yang dibutuhkan oleh orang lain.

Berdasarkan beberapa aspek-aspek dukungan sosial yang sudah dijelaskan diatas dapat disimpulkan bahwa sebuah proses pencapaian harus diawali dengan membangun rasa harga diri individu dan dia akan merasa lebih dihargai oleh orang lain untuk mendapatkan informasi, saran, dan nasehat dalam memenuhi kebutuhan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi dalam hubungan interpersonal dari perasaan yang dibutuhkan oleh orang lain.

C. Hubungan antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Siswa SMP

Siswa SMP dalam menjalankan proses pendidikannya tentu harus mempersiapkan diri dengan baik, karena akan banyak kendala yang harus dihadapi. Cukup banyak siswa SMP yang merasa bahwa dirinya tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik. Maka, dengan adanya dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua, teman sebaya, sahabat dan orang-orang sekitar, menyebabkan individu tersebut mampu menyesuaikan diri dengan baik.

Individu akan memperoleh dukungan sosial yang baik ketika merasa dihargai, dicintai dalam jaringan sosial atau keluarganya. Hal tersebut terjadi ketika proses penyesuaian diri terjalin dengan baik. Seperti contoh ada anak yang masuk dalam jenjang SMP. Anak tersebut mendapatkan dukungan dukungan sosial untuk masuk ke jenjang tersebut dari keluarga dan lingkungan sekitarnya. Anak tersebut merasa mendapatkan dukungan sosial yang banyak dari berbagai pihak, maka dari dukungan tersebut akan mempermudah proses penyesuaian dirinya untuk berada di lingkungan SMP.

Santrock (2007) penyesuaian diri merupakan proses yang akan dialami setiap individu akan berbeda-beda. Desmita (2019) menjelaskan bahwa ada

salah satu faktor yang sangat penting dalam menentukan tingkat keberhasilan dalam penyesuaian diri remaja adalah dukungan sosial (*social support*). Maka dukungan sosial berhubungan dengan keberhasilan dari penyesuaian diri remaja.

Sarafino & Timothy (2011) tingkat keberhasilan remaja dalam penyesuaian diri dengan baik pasti akan mendapatkan dukungan sosial yang baik dari orang-orang sekitarnya. Apabila remaja tidak mendapatkan dukungan sosial tersebut, maka remaja akan merasa kesulitan dalam menjalankan kehidupannya. penyesuaian diri dapat dilihat dari berbagai sudut pandang, antara lain yaitu *adaptation* yang berarti penyesuaian diri dari kemampuan beradaptasi. *Conformity* yaitu penyesuaian diri yang baik apabila memiliki atau memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya. *Mastery* yang berarti penyesuaian diri yang baik apabila dimiliki akan memiliki kemampuan membuat rencana dan mengkondisikan suatu respon diri, dengan begitu individu dapat menghadapi masalah dengan efisien. *Individual variation* artinya setiap individu memiliki respon yang berbeda dalam menghadapi masalah.

Penelitian yang menjelaskan adanya hubungan dukungan sosial dengan penyesuaian diri dilakukan oleh Rufaida, dkk (2017) yang mendapatkan hasil bahwa ada hubungan yang positif antara dukungan sosial yang diberikan teman sebaya terhadap penyesuaian diri mahasiswa rantau dari Sumatera. Semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan maka akan semakin tinggi penyesuaian dirinya.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Utami & Widiasavitri (2013) menjelaskan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja awal di panti asuhan Kota Denpasar. Dalam penelitian ini juga dijelaskan bahwa remaja memiliki penyesuaian diri yang tinggi apabila peningkatan dukungan sosial yang tinggi, sehingga remaja mampu menyesuaikan diri dengan baik.

Penelitian dilakukan oleh Mahmudi & Suroso (2014) dengan judul efikasi diri, dukungan sosial dan penyesuaian diri dalam belajar menunjukkan

bahwa adanya korelasi yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri dalam belajar.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian yang dipaparkan di atas, peneliti memberikan hipotesis bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri siswa SMP, artinya semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi penyesuaian diri dan sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin rendah penyesuaian diri.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Azwar (2015) variabel sebagai simbol yang nilainya dapat bervariasi yaitu angkanya dapat berbeda-beda dari subjek ke subjek yang lain, objek ke objek lain, atau kasus ke kasus lain. Variabel-variabel itu dapat dilambangkan dengan huruf X (variabel bebas atau *independent*) dan Y (variabel tergantung atau *dependent*). Berdasarkan landasan teori yang telah dijelaskan di atas, maka variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Variabel Bebas (X) : Dukungan Sosial
2. Variabel Tergantung (Y) : Penyesuaian Diri

B. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan yang terkait dengan variabel yang disusun sesuai klasifikasi dari variabel tersebut dan dapat dianalisis. Definisi operasional ini digunakan untuk menjauhkan kesalahan dalam memperoleh data, sehingga bisa mengukur variabel tersebut Azwar (2016).

Definisi operasional penelitian ini yaitu :

1. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah sebuah proses dari respon dan tingkah laku individu yang mencoba menghadapi kenyataan seperti kebutuhan-kebutuhan dalam diri, ketegangan dan konflik yang disebabkan oleh tuntutan yang ada didalam hidupnya dan lingkungan sekitar. Apabila hal tersebut terpenuhi maka akan terwujud harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungannya, sehingga perilaku individu tersebut dapat diterima untuk hidup bersama dengan masyarakat. Pengukuran penyesuaian diri ini menggunakan skala berdasarkan aspek yang disusun oleh Desmita (2009) yaitu : kematangan emosi, kematangan intelektual, kematangan sosial,

dan tanggung jawab. Tinggi dan rendahnya penyesuaian diri dapat dilihat dari skor total skala yang diperoleh. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi penyesuaian diri seseorang, dan apabila skor yang diperoleh rendah, maka semakin rendah penyesuaian diri seseorang.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah sebuah perasaan merasa dicintai atau merasa bernilai sehingga individu dapat merasakan bahwa dia memiliki arti didalam lingkungan sekitar. Pengukuran dukungan sosial ini menggunakan skala berdasarkan aspek yang disusun oleh Sarafino (2008) yaitu : dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Tinggi dan rendahnya dukungan sosial dapat dilihat dari skor total skala dukungan sosial yang didapatkan. Semakin tinggi skor yang didapatkan, maka semakin tinggi dukungan sosial seseorang, dan apabila skor yang didapatkan rendah, maka semakin rendah dukungan sosial seseorang.

C. Populasi, Sampel, dan Sampling

1. Populasi

Populasi adalah wilayah secara umum yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan ciri tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan Sugiyono (2015). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII, VIII, IX di SMP N 1 Sukolilo Pati.

Tabel 1. Rincian Data SMP N 1 Sukolilo Pati

Karakteristik	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
VII A	13	21	34
VII B	15	20	35
VII C	14	19	33
VII D	12	21	33
VII E	13	19	32
VII F	11	23	34
VII G	14	21	35
VII H	14	20	34
VIII A	11	19	30
VIII B	11	18	29
VIII C	10	20	30
VIII D	14	17	31
VIII E	13	18	31
VIII F	11	19	30
VIII G	11	18	29
VIII H	13	16	29
IX A	14	19	33
IX B	17	18	35
IX C	15	17	32
IX D	14	19	33
IX E	14	20	34
IX F	16	18	34
IX G	16	17	33
IX H	15	19	34
Total	317	459	776

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang sesuai dengan karakteristik dan digunakan sebagai subjek penelitian dengan melalui teknik sampling (Sugiono 2013). Maka dapat ditentukan sampel pada penelitian ini adalah siswa dan siswi SMPN 1 Sukolilo Pati yang berjumlah 166 siswa dari kelas VII dan VIII.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang akan digunakan untuk penelitian Sugiono (2013). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling* yaitu teknik sampling yang digunakan untuk menentukan sampel dengan objek yang sangat luas Sugiono (2013).

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa skala psikologi yaitu dengan cara menyebarkan skala yang berisi daftar pernyataan yang telah disiapkan dan disusun sehingga subjek dalam penelitian ini dapat mengisi dengan mudah. Terdapat dua skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala dukungan sosial dan penyesuaian diri.

1. Skala Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri disusun sendiri menggunakan teori dari Desmita, terdiri dari empat aspek yang terdiri dari kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial dan tanggung jawab dengan aitem sebanyak 40 butir aitem (20 aitem *favorable* dan 20 *unfavorable*), dengan pilihan jawaban sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

Tabel 2. Blueprint Skala Penyesuaian Diri

No.	Aspek – aspek	Jumlah Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kematangan Emosional	5	5	10
2.	Kematangan Intelektual	5	5	10
3.	Kematangan Sosial	5	5	10
4.	Tanggung Jawab	5	5	10
	Total	20	20	40

2. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial disusun sendiri menggunakan teori dari Sarafino dengan aitem pernyataan yang terdiri dari empat aspek diantaranya dukungan emosional, dukungan penghargraan, dukungan instrumental dan dukungan informasi dengan format sebanyak 40 butir aitem (20 aitem *favorable* dan 20 aitem *unfavorable*), dengan pilihan jawaban sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

Tabel 3. Blueprint Skala Dukungan Sosial

No.	Aspek – aspek	Jumlah Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Dukungan Emosional	5	5	10
2.	Dukungan Penghargaan	5	5	10
3.	Dukungan Instrumental	5	5	10
4.	Dukungan Informasi	5	5	10
	Total	20	20	40

E. Validitas, Estimasi Realibilitas, dan Uji Daya Beda Aitem**1. Uji Validitas**

Validitas merupakan sebuah skala yang dapat digunakan sebagai alat pengukuran yang memiliki validitas tinggi menghasilkan data yang akurat dan kredibel yang sesuai dengan akurat sesuai dengan tujuan pengukuran tersebut (Azwar, 2015).

Penelitian ini menggunakan validitas isi yaitu hasil dari validitas yang dilakukan dengan berbagai pengujian atau kisi-kisi suatu instrumen skala pada kelayakan tes melalui berbagai analisis secara rasional dengan penilaian yang profesional terhadap alat ukur yang dipakai, sehingga dapat menghasilkan isi yang akurat dan tidak melewati batasan alat ukur. Profesional dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing skripsi.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem juga dapat dijadikan sebagai pembeda antara individu dengan kelompok individu yang memiliki atau tidak memiliki atribut yang dapat diukur. Hal tersebut dilakukan melalui penghitungan koefisien korelasi antara distribusi skor aitem pada distribusi skor skala itu sendiri, maka komputasi ini akan membentuk koefisien korelasi aitem-total (rix) (Azwar, 2017).

Kriteria memilih aitem menurut korelasi aitem total dengan batasan $rix > 0,30$, berarti seluruh aitem yang menyentuh koefisien korelasi paling sedikit

0,30, maka daya pembedanya dinyatakan memuaskan, sebaliknya pada aitem yang mempunyai koefisien korelasi kurang dari 0,30 akan diindikasikan aitem yang mempunyai daya beda rendah (Azwar, 2017).

Uji daya beda aitem akan dianalisa memakai cara teknik korelasi produk moment dari Pearson dengan program SPSS 20.0 for windows.

3. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang berarti hasil dari pengukuran yang dapat dipercaya, disebut dipercaya karena ketika pelaksanaan pengukuran telah dilakukan beberapa kali dan hasil yang diperoleh tetap sama Azwar (2015). Reliabilitas akan berkaitan dengan konsistensi dari sebuah hasil pengukuran yang dimana menunjukkan seberapa akurat suatu pengukuran, koefisien reliabilitas (r_{xy}) terdapat pada angka dari 0 hingga 1,00 Azwar (2017). Pengukuran reliabilitas yang akan digunakan oleh peneliti menggunakan teknik Alpha yang ditingkatkan oleh Cronbach dengan memerlukan bantuan program SPSS 20.0 for windows.

F. Metode Analisis Data

Analisis data yakni serangkaian proses dalam pengolahan data yang didapatkan sehingga menghasilkan kesimpulan. Metode analisis data guna menguji hipotesis dari suatu penelitian (Azwar, 2011). Penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Spearman* yang berguna mengetahui hubungan antar kedua variabel. Perhitungan analisis data yang dilakukan dengan bantuan program SPSS 20.0 for windows.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah Penelitian

1. Orientasi Kancah Penelitian

Orientasi kancah penelitian adalah tahap lanjutan dikerjakan dalam penelitian memiliki tujuan supaya penelitian yang dikerjakan peneliti berjalan secara maksimal, karena sebelumnya peneliti telah mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan guna mencapai keberhasilan serta kelancaran disetiap prosesnya. Penelitian diselenggarakan di SMP Negeri 1 Sukolilo, berada di Jalan Sunan Prawoto Nomer 933, Kecamatan Sukolilo, Kabupaten Pati.

Berdiri pada tahun 1983, SMP Negeri 1 Sukolilo sekolah negeri dan berakreditasi “A” serta tahun 2024 SMP Negeri 1 Sukolilo menggunakan kurikulum merdeka. Waktu belajar juga sama seperti SMP pada umumnya, yaitu dengan dicapai dalam waktu pelajaran selama 3 tahun yang di mulai dari Kelas VII hingga IX. SMP Negeri 1 Sukolilo memiliki guru yang berjumlah 42 pada tahun 2024.

Saat ini SMP Negeri 1 Sukolilo dipimpin oleh kepala sekolah yaitu Drs. Sudarman, M.Ag dengan visi “Cerdas, Terampil, Berdaya Saing, Peduli terhadap Lingkungan berdasarkan Iman dan Taqwa”. SMP Negeri 1 Sukolilo memiliki beberapa fasilitas yaitu 21 ruang kelas, 2 laboratorium, dan 2 perpustakaan. SMP Negeri 1 Sukolilo memiliki kegiatan ekstrakurikuler antara lain Pramuka, Pencak silat, Rohis, PMR, KIR (Kelompok Ilmiah Remaja), Voli, Basket, Futsal, Sepak bola, Jurnalistik, Seni musik, dan sebagainya SMP Negeri 1 Sukolilo juga termasuk yang menjadi contoh di Indonesia sekolah yang menjalankan sekolah hijau.

Terdapat pertimbangan sehingga peneliti memilih SMP Negeri 1 Sukolilo sebagai tempat penelitian, diantaranya :

- a. Adanya izin dari pihak SMP Negeri 1 Sukolilo untuk melakukan penelitian.

- b. Terdapat permasalahan mengenai penyesuaian diri di SMP Negeri 1 Sukolilo.
- c. Belum ada penelitian yang serupa yang dilakukan di SMP Negeri 1 Sukolilo.
- d. Peneliti mengetahui dan cukup memahami lokasi penelitian sehingga memudahkan dalam pelaksanaan penelitian.
- e. Adanya jumlah subjek yang memadai serta memenuhi kriteria dalam penelitian.

2. Persiapan Penelitian

Tahapan persiapan penelitian adalah tahapan yang begitu diperlukan untuk dikerjakan supaya penelitian berlangsung baik dan bisa meminimalisir terjadinya suatu kesalahan. Adapun beberapa langkah yang dilakukan peneliti yaitu dengan menyusun alat ukur, mempersiapkan perijinan dari lokasi penelitian, pengambilan data di SMP Negeri 1 Sukolilo dan yang terakhir yaitu menguji daya beda aitem serta reliabilitas alat ukur yang di perlukan.

a. Tahap Penyusunan Alat Ukur

Dalam tahap ini, persiapan pertama ialah menyusun alat ukur. Pengumpulan data ini mempergunakan skala yang dirumuskan sendiri oleh peneliti berlandaskan aspek – aspek dalam setiap variabel. Pada skala penelitian ini terdapat aitem – aitem yang sifatnya *favorable* merupakan aitem yang mendukung variabel yang akan diteliti dan *unfavorable* ialah aitem yang sifatnya tidak mendukung variable penelitian.

Peneliti menyusun skala penelitian ini dengan menyajikan 4 bentuk pilihan jawaban, yakni (SS) yang memiliki arti Sangat Sesuai, Sesuai (S) (TS) yang memiliki arti Tidak Sesuai, dan (STS) yang memiliki arti Sangat Tidak Sesuai. Indikator dari aitem – aitem tersebut dibedakan menjadi dua macam pernyataan, yaitu *favorable* dengan skor berkisar 1 sampai 4 untuk jawaban SS sama dengan nilai 4, S dengan nilai 3, TS dengan nilai 2, dan STS sama dengan nilai 1 dan indikator aitem *unfavorable* untuk jawaban SS mendapat nilai 1, S sama dengan nilai 2, TS mendapat nilai 3, dan STS

sama dengan nilai 4. Terdapat dua skala yang di perlukan, yakni skala dukungan sosial dan skala penyesuaian diri.

1) Penyesuaian Diri

Peneliti menyusun skala penyesuaian diri sendiri dengan persetujuan *professional judgment*, yakni dari dosen pembimbing. Skala penyesuaian diri tersusun atas 20 aitem *favorable* serta 20 aitem *unfavorable* berdasarkan aspek penyesuaian diri sejalan dengan (desmita 2009), yakni kematangan sosial, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab. Adapun sebaran aitem penyesuaian diri yang dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Penyesuaian Diri

No.	Aspek-aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		F	UF	
1.	Kematangan Emosional	1,5,9,13,17	24,28,32,36,40	10
2.	Kematangan Intelektual	21,25,29,33,37	2,6,10,14,18	10
3.	Kematangan Sosial	3,7,11,15,19	22,26,30,34,38	10
4.	Tanggung Jawab	23,27,31,35,39	4,8,12,16,20	10
	TOTAL	20	20	40

Keterangan : F : *Favorable*
UF: *Unfavorable*

2) Dukungan Sosial

Peneliti menyusun skala dukungan sosial sendiri melalui persetujuan *professional judgment*, yaitu dari dosen pembimbing. Skala dukungan sosial tersusun atas 20 aitem *favorable* dan 20 aitem *unfavorable* berdasarkan aspek dukungan sosial dari (Sarafino 2008), yakni dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Adapun sebaran aitem dukungan sosial antara lain :

Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial

No.	Aspek-aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		F	UF	
1.	Dukungan Emosional	1,5,9,13,17	24,28,32,36,40	10
2.	Dukungan Penghargaan	21,25,29,33,37	2,6,10,14,18	10
3.	Dukungan Instrumental	3,7,11,15,19	22,26,30,34,38	10
4.	Dukungan Informasi	23,27,31,35,39	4,8,12,16,20	10
	TOTAL	20	20	40

Keterangan : F : *Favorable*
 UF : *Unfavorable*

b. Tahapan Perijinan Penelitian

Tahapan perijinan termasuk dalam syarat yang harus diselesaikan ketika akan melakukan penelitian. Pada tahap ini peneliti memberikan pengajuan surat permohonan terkait ijin penelitian pada pihak Fakultas Psikologi Unissula dengan nomor surat 811/C.1/Psi-SA/V/2024 yang di buat tanggal 2 Mei 2024 kemudian ditujukan kepada Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Sukolilo pada tanggal dan disetujui tanggal 4 Mei 2024.

c. Tahap Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Alat ukur yang dipergunakan harus diujicobakan (*tryout*) sebelumnya guna mengetahui daya beda serta reliabilitas aitem. *Tryout* dilaksanakan tanggal 06 Mei hingga 08 Mei 2024 dan dilaksanakan secara *offline* yang dikerjakan dengan mengisi skala kuesioner. Peneliti menyebarkan skala kuesioner dibantu guru BK kemudian hasil dari uji coba tersebut selanjutnya diberi skor yang kemudian dilakukan tabulasi data untuk mengetahui nilai realibilitas serta daya beda aitem. Subjek uji coba penelitian dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 6. Subjek Uji Coba Penelitian

No.	Kelas	Jumlah
1.	VII A	21
2.	VII D	21
3.	VII E	20
4.	VII G	20
5.	VIII A	12
6.	VIII D	11
7.	VIII E	10
8.	VIII G	15
Total		118

d. Tahap Uji Daya Beda Aitem Dan Reliabilitas Alat Ukur

Tahap berikutnya, melaksanakan uji daya dengan aitem yang berbeda dan reliabilitas terkait dua skala, yakni skala penyesuaian diri serta skala dukungan sosial.

Setelah melaksanakan uji daya beda aitem kemudian aitem yang mempunyai daya beda tinggi terlihat dan dikatakan sesuai pada fungsi alat ukurnya sehingga aitem tersebut dapat dipergunakan peneliti dalam melakukan penelitian. Daya beda aitem dikategorikan tinggi jika memiliki koefisien korelasi $\geq 0,300$, sedangkan aitem menggunakan korelasi $< 0,300$ dapat dikategorikan bahwa aitem tersebut memiliki daya beda rendah. Pertimbangan untuk menurunkan batas koefisien korelasi menjadi 0,250 dapat dilakukan jika jumlah aitem yang berdaya beda tinggi tidak mencukupi dengan yang di harapkan. Perhitungan daya beda aitem dan reliabilitas dalam penelitian ini dapat dihasilkan melalui penjelasan di bawah ini :

1) Penyesuaian Diri

Dari uji daya beda pada 40 aitem skala penyesuaian diri yang telah dilaksanakan peneliti, diperoleh hasil 30 aitem menunjukkan daya beda yang tinggi kisaran skor 0,317 hingga 0,589, sedangkan sisanya yaitu 10 aitem menunjukkan daya beda rendah. Perkiraan reliabilitas skala penyesuaian diri dari 30 aitem didapatkan hasil *Alpha Cronbach* sebesar 0,888. Sebaran nomor aitem skala penyesuaian diri setelah *tryout* yakni :

Tabel 7. Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi Skala Penyesuaian Diri

No	Aspek-aspek	Nomor Aitem		Daya Beda Tinggi	Daya Beda Rendah
		F	UF		
1.	Kematangan Emosional	1*,5,9*,1 3,17*	24*,28,32 *,36*,40*	3	7
2.	Kematangan Intelektual	21,25,29, 33*,37	2,6,10,14, 18	9	1
3.	Kematangan Sosial	3,7,11,15 ,19	22,26,30*, 34,38	9	1
4.	Tanggung Jawab	23,27,31, 35,39	4,8*,12,16 ,20	9	1
	TOTAL	16	14	30	10

Keterangan : (*) : Aitem dengan daya beda rendah
 F : *Favorable*
 UF : *Unfavorable*

2) Dukungan Sosial

Dari uji daya beda pada 40 aitem skala dukungan sosial yang telah diterapkan, memperoleh hasil 38 aitem yang menunjukkan daya beda tinggi dengan kisaran skor 0,320 hingga 0,646, sedangkan tersisa 2 aitem yang menunjukkan daya beda rendah. Estimasi reliabilitas skala dukungan sosial dari 38 aitem didapatkan hasil *Alpha Cronbach* sebesar 0,927. Sebaran nomor aitem skala dukungan sosial setelah diujicobakan, menghasilkan:

Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi skala Dukungan Sosial

No	Aspek-aspek	Nomor Aitem		Daya Beda	Daya Beda
		F	UF	Tinggi	Rendah
1.	Dukungan Emosional	1,5,9,13, 17	24,28,32,3 6,40	10	0
2.	Dukungan Penghargaan	21,25,29, 33*,37	2,6,10,14, 18	10	0
3.	Dukungan Instrumental	3,7,11,15 *,19	22,26,30,3 4,38	9	1
4.	Dukungan Informasi	23,27,31, 35,39	4,8,12,16, 20*	9	1
TOTAL		19	19	38	2

Keterangan : (*) : Aitem dengan daya beda rendah
 F : *Favorable*
 UF : *Unfavorable*

e. Penomoran Ulang Aitem Dengan Nomor Baru

Selanjutnya peneliti mengerjakan penomoran ulang aitem menggunakan nomor baru. Aitem menggunakan nomor baru ini dapat dimanfaatkan untuk penelitian. Adapun susunan aitem skala penyesuaian diri dan skala dukungan sosial meliputi :

Tabel 9. Penomoran Ulang Skala Penyesuaian Diri

No.	Aspek-aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		F	UF	
1.	Kematangan Emosional	5,13	28	3
2.	Kematangan Intelektual	21,25,29(30),37	2(1),6,10(9),1 4,18(17)	9
3.	Kematangan Sosial	3,7(8),11,15 ,19	22,26, ,34(33),38	9
4.	Tanggung Jawab	23(24),27,3 1(32),35(36),39(40)	4,12,16,20	9
TOTAL		16	14	30

Keterangan : (*) : Aitem dengan daya beda rendah
 F : *Favorable*
 UF: *Unfavorable*

Tabel 10. Penomoran Ulang Skala Dukungan Sosial

No.	Aspek-aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		F	UF	
1.	Dukungan Emosional	1,5,9,13,17	24,28,32,36,40	10
2.	Dukungan Penghargaan	21,25,29,33,37	2,6,10,14,18	10
3.	Dukungan Instrumental	3,7,11,19(20)	22,26,30,34,38	9
4.	Dukungan Informasi	23,27,31,35,39	4,8,12,16(15)	9
TOTAL		19	19	38

Keterangan : (*) : Aitem dengan daya beda rendah

F : *Favorable*

UF: *Unfavorable*

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan pada 15 Mei hingga 17 Mei 2024. Pengambilan data dilaksanakan peneliti melalui *offline* dengan memakai skala kuesioner. Peneliti menyebarkan skala kuesioner ini di bantu dengan guru BK. Setelah data terkumpul, tahap berikutnya peneliti menganalisis data serta uji hipotesis. Subjek peneliti dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 11. Subjek Penelitian

No.	Kelas	Jumlah
1.	VII B	21
2.	VII C	21
3.	VII F	22
4.	VII H	20
5.	VIII B	20
6.	VIII C	20
7.	VIII F	22
8.	VIII H	20
Total		166

C. Analisis Data Dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Peneliti melaksanakan uji asumsi sebelum melaksanakan uji hipotesis yakni dengan uji normalitas dan uji linearitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan guna mengidentifikasi distribusi kedua variabel dalam penelitian, apakah normal atau tidak. Dalam hal ini, teknik uji normalitas yang dibutuhkan ialah teknik *One Kolmogorov-Smirnov Z*. Kaidah dalam menentukan normal atau tidak normalnya distribusi pada penelitian ini yaitu apabila ($p > 0,05$) memiliki arti bahwa pendistribusian data yang diperoleh pada penelitian bersifat normal, sementara jika didapatkan ($p < 0,05$), sebaran distribusi data pada penelitian dapat disimpulkan tidak normal. Berikut hasil uji normalitas pada penelitian ini :

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std. deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Penyesuaian Diri	91,23	11,028	0,087	0,004	$p < 0,05$	Tidak Normal
Dukungan Sosial	114,54	14,900	0,075	0,022	$p < 0,05$	Tidak Normal

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa variabel penyesuaian diri pada penelitian ini diperoleh skor KS-Z sebesar 0,087 dengan taraf signifikansi 0,004 ($p > 0,05$), yang artinya variabel penyesuaian diri tidak berdistribusi normal sementara variabel dukungan sosial menunjukkan hasil uji normalitas dengan skor KS-Z sebesar 0,75 dengan taraf signifikansi 0,022 ($p > 0,05$) yang artinya variabel tersebut tidak berdistribusi normal. Dari hasil tersebut diketahui bahwa variabel penyesuaian diri dan dukungan sosial tidak berdistribusi normal. Maka dari itu, untuk pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis statistik non-parametrik yaitu korelasi Spearman dikarenakan tidak memenuhi uji asumsi yang pertama yaitu uji normalitas.

b. Uji Linieritas

Untuk melihat hubungan linier antara variabel penyesuaian diri dan dukungan sosial, hasil tersebut akan menunjukkan signifikansi antara kedua variabel penelitian. Uji linieritas dengan data signifikan akan memiliki $<0,05$ sebagai variabel yang memiliki hubungan linier, sebaliknya jika data yang tidak signifikan akan memiliki $>0,05$ sebagai variabel yang tidak memiliki hubungan linier.

Dari hasil uji linieritas yang telah dilaksanakan hubungan antara penyesuaian diri dengan dukungan sosial diperoleh skor F_{linier} sebesar 107,689 dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), ditarik kesimpulan bahwa ditemukan hubungan linier antara penyesuaian diri dengan dukungan sosial.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji korelasi *spearman's rho* yang merupakan salah satu uji koefisien korelasi dalam statistik non-parametrik. Hal ini bertujuan menguji hubungan dari variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y). Sesuai dari hasil uji korelasi tersebut yang digunakan untuk membuktikan hubungan antara variabel penyesuaian diri dan dukungan sosial pada siswa-siswi SMP Negeri 1 dan data yang akan dikorelasikan tidak harus terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil uji korelasi *spearman's rho* diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_s = 0,646$, dengan taraf signifikan 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan ada hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial pada siswa-siswi SMP Negeri 1 Sukolilo dimana semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi penyesuaian diri dan begitu pula sebaliknya.

D. Deskripsi Variabel Penelitian

Deskripsi variabel penelitian bertujuan guna memberikan gambaran terkait kondisi atau deskripsi skor terhadap skor subjek penelitian yang dipergunakan sebagai pengukuran. Penelitian ini kategori subjek yang diperlukan yakni berdasarkan pada model distribusi normal. Menurut (Azwar, 2017) kategorisasi

merupakan pengelompokan dengan didasarkan oleh penilaian dari skor individu terhadap sebuah kelompok serta dapat dikatakan sebagai estimasi skor individu dalam populasi bertujuan dalam menetapkan individu sebagai subjek penelitian secara berurutan sesuai kontinum terhadap atribut terukur.

Azwar (2017), menerangkan suatu distribusi normal standar dibagi menjadi enam *satuan deviasi standar*. Pada bagian sebelah kiri *mean* terdapat tiga bagian yang ditandai negatif dan tiga bagian berada di sebelah kanan *mean* bertanda positif. Distribusi normal kelompok subjek pada penelitian dibuat ke dalam 5 satuan standar jadi $6/5 = 1,2 \sigma$ (Azwar, 2017). Berikut merupakan tabel norma kategori yang diperlukan pada penelitian ini :

Tabel 13. Norma Kategori Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5\alpha < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5\alpha < X \leq \mu + 1,5\alpha$	Tinggi
$\mu - 0,5\alpha < X \leq \mu + 0,5\alpha$	Sedang
$\mu - 1,5\alpha < X \leq \mu - 0,5\alpha$	Rendah
$X \leq \mu - 1,5\alpha$	Sangat Rendah

Keterangan : μ = Mean Hipotetik
 α = Standar Deviasi Hipotetik
 X = Skor yang diperoleh

Deskripsi data pada masing – masing skala ditunjukkan sebagai berikut :

1. Deskripsi Data Skor Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri terbagi menjadi 30 aitem menggunakan daya beda tinggi dengan setiap aitem memiliki skor berkisar 1 hingga 4. Skor minimum (terkecil) didapatkan ialah 30 (30 x 1), skor maksimum (terbesar) yang mungkin didapatkan ialah 120 (30 x 4). Rentang skor skala ialah 90 (120 – 30) dengan mean hipotetik sebesar 75 [(120 + 30)/2] serta standar deviasi hipotetik sebesar 15 [(120 – 30)/6]. Terdapat deskripsi skor pada skala kematangan karir antara lain :

Tabel 14. Deskripsi Skor Skala Penyesuaian Diri

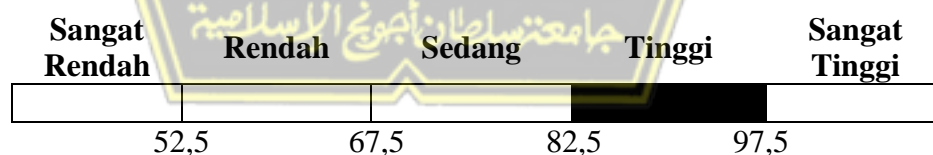
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	65	30
Skor Maksimum	117	120
Mean (M)	91,22	75
Standar Deviasi (Std)	11,02	15

Berdasarkan hasil perhitungan pada variabel penyesuaian diri, skor minimum yang diperoleh sebesar 65, sedangkan skor maksimum yang diperoleh sebesar 117, mean empirik sebesar 91,22, serta standar deviasi empirik sebesar 11,02. Di bawah ini merupakan tabel data norma kategori skor skala penyesuaian diri :

Tabel 15. Kategorisasi Skor Skala Penyesuaian Diri

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$97,5 < X$	Sangat Tinggi	68	25,7 %
$82,5 < X \leq 97,5$	Tinggi	129	48,7 %
$67,5 < X \leq 82,5$	Sedang	57	21,5 %
$53,5 < X \leq 67,5$	Rendah	10	3,8 %
$X \leq 52,5$	Sangat Rendah	1	0,3 %

Sesuai dengan tabel di atas, terdapat 68 responden yang termasuk dalam kategori sangat tinggi pada variabel penyesuaian diri dengan presentase 25,7 %, 129 responden termasuk dalam kategori tinggi memiliki presentase 48,7 %, 57 responden kategori sedang sebesar 21,5 %, 10 responden dengan presentase 3,8 % dalam kategori rendah, dan terdapat 1 responden di kategori sangat rendah dengan presentase 0,3 %. Hal ini memiliki arti pada sebagian besar subjek penelitian mempunyai rata – rata skor penyesuaian diri pada kategori tinggi. Di bawah ini adalah gambar norma kategorisasi dalam mendeskripsikan penyesuaian diri:



Gambar 1. Rentang Skor Skala Penyesuaian Diri

2. Deskripsi Data Skor Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial memiliki 38 aitem dengan daya beda tinggi dengan setiap aitem ditetapkan skor berkisar 1 hingga 4. Skor minimum (terkecil) yang didapatkan ialah 38 (38×1), skor maksimum (terbesar) yang mungkin diperoleh ialah 152 (38×4). Rentang skor skala yakni 114 ($152-38$) dengan mean hipotetik sebesar 95 [$(152+38)/2$] serta standar deviasi hipotetik

sebesar 19 $[(152-38)/6]$. Di bawah ini deskripsi skor pada skala dukungan sosial:

Tabel 16. Deskripsi Skor Skala Dukungan Sosial

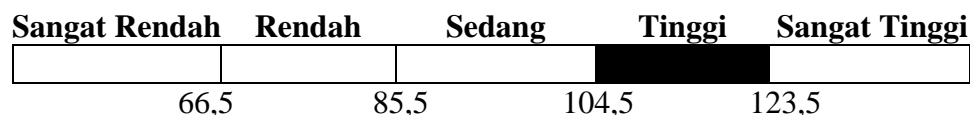
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	81	38
Skor Maksimum	152	152
Mean (M)	114,54	95
Standar Deviasi (Std)	14,900	19

Berdasarkan hasil perhitungan pada variabel dukungan sosial, skor minimum yang diperoleh 81, skor maksimum 152, mean empirik 114,54 serta standar deviasi empirik 14,900. Di bawah ini merupakan tabel data norma kategori skor skala :

Tabel 17. Kategorisasi Skor Skala Dukungan Sosial

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$123,5 < X$	Sangat Tinggi	112	42,3 %
$104,5 < X \leq 123,5$	Tinggi	109	41,1 %
$85,5 < X \leq 104,5$	Sedang	39	14,1 %
$66,5 < X \leq 85,5$	Rendah	5	1,9 %
$X \leq 66,5$	Sangat Rendah	0	0 %

Tabel di atas menunjukkan bahwa ada 112 responden (42,3%) dalam kategori sangat tinggi pada variabel dukungan sosial, 41,1 % dalam kategori tinggi, 39 responden (14,1%) kategori sedang, 5 responden (1,1%) dalam kategori rendah, serta tidak ada responden dalam kategori sangat rendah. Secara rinci norma kategorisasi yang digunakan peneliti dalam mendeskripsikan data dukungan sosial adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Rentang Skor Skala Dukungan Sosial

E. Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan dukungan sosial pada siswa SMPN 1 Sukolilo Pati. Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_s = 0,646$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) menggunakan korelasi Spearman's rho. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu

terdapat hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan dukungan sosial pada siswa SMP Negeri 1 Sukolilo Pati. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi penyesuaian diri; sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin rendah pula penyesuaian diri.

Masa remaja dianggap sebagai masa yang labil, individu berusaha mencari jati dirinya dalam pergaulan sesama remaja. Dalam hal ini, remaja mengalami perubahan baik secara fisik, emosional, sosial, intelektual, psikoseksual, maupun pemahaman tentang dirinya. Perubahan tersebut mengharuskan remaja untuk melakukan penyesuaian diri terhadap dirinya dan lingkungannya. Oleh karena itu, penting untuk membangun komunikasi yang baik dengan teman sebaya di sekolah maupun di luar sekolah (Aisyah, 2021).

Hasil pada penelitian ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menguji hubungan antara dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri remaja di SMA Angkasa I yang memperoleh hasil r_{xy} sebesar 0,502 dengan $p=0,000$ ($<0,05$). Maka dapat diketahui bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada siswa SMA. Hasil korelasi dengan arah positif menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi pula penyesuaian diri sementara semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki remaja SMA, maka semakin rendah pula tingkat penyesuaian dirinya (Aisyah, 2021).

Penelitian lain yang meneliti variabel dukungan sosial dengan penyesuaian diri dengan subjek mahasiswa Thailand di Universitas Islam Riau juga menunjukkan hasil serupa yaitu dukungan sosial dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang ikut mempengaruhi penyesuaian diri yang dialami oleh mahasiswa Thailand. Besarnya hubungan tersebut diketahui melalui analisis korelasi Pearson Product Moment yang memperoleh koefisien korelasi (r) sebesar 0,547 dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) (Pangaribuan 2020). Penelitian lain oleh Kumalasari (2012) juga mengungkapkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri dengan hasil uji korelasi r_{xy} sebesar 0,339 dengan p sebesar 0,011 ($p < 0,05$).

Dukungan sosial dapat diartikan sebagai berbagai bentuk bantuan yang diterima individu dari lingkungannya, yang dapat berupa dukungan emosional, informasi, atau materi. Dukungan sosial dipandang penting dalam membantu individu mengatasi stres dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Cohen & Wills (1985), dukungan sosial dapat berfungsi sebagai penyangga atau pelindung terhadap dampak negatif dari stres, sehingga individu yang menerima dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki kesehatan mental dan kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik.

Sementara itu, penyesuaian diri merupakan sebuah proses dimana individu berusaha menyesuaikan perilaku dan sikapnya agar sesuai dengan tuntutan lingkungan dan dirinya sendiri. Menurut Lazarus & Folkman (1984), penyesuaian diri mencakup kemampuan untuk mengelola stres, mengatasi tantangan, dan beradaptasi dengan perubahan. Penyesuaian diri yang baik memungkinkan individu untuk merasa lebih seimbang dan terkendali dalam berbagai situasi kehidupan. Teori interaksi sosial mengungkapkan bahwa interaksi positif dengan orang lain dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemampuan penyesuaian diri. Teori tersebut juga dikuatkan oleh pendapat Vaux (1988) yaitu dukungan sosial dapat memberikan perasaan diterima dan dihargai, yang pada gilirannya meningkatkan harga diri dan kemampuan untuk mengatasi masalah. Dukungan sosial juga menyediakan sumber daya yang diperlukan untuk menghadapi kesulitan, membuat individu lebih mudah menyesuaikan diri dengan perubahan dan tantangan dalam kehidupan mereka.

F. Kelemahan

Penelitian ini masih memiliki kelemahan sebagai berikut :

Pada saat pengambilan data atau proses pengisian kuesioner ada beberapa siswa yang belum mengerti dan tidak sungguh-sungguh dalam mengisi kuesioner.

BAB V

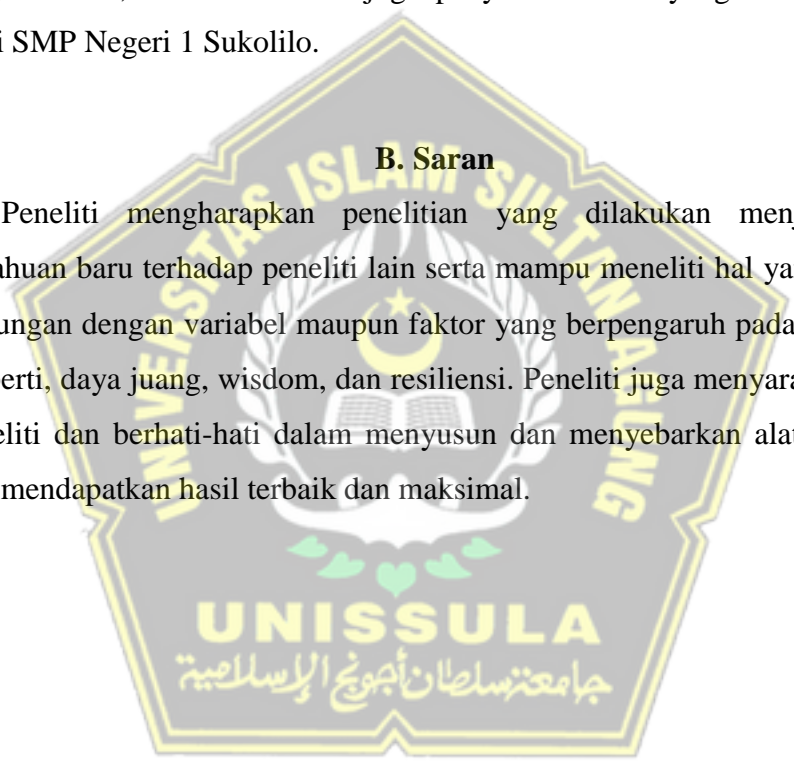
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini dapat ditarik kesimpulan, ada hubungan positif antara penyesuaian diri dengan dukungan sosial, apabila tingkat dukungan sosial semakin tinggi, makin tinggi juga penyesuaian diri, sementara itu, semakin rendah dukungan sosial, semakin rendah juga penyesuaian diri yang dimiliki siswa – siswi di SMP Negeri 1 Sukolilo.

B. Saran

Peneliti mengharapkan penelitian yang dilakukan menjadi sumber pengetahuan baru terhadap peneliti lain serta mampu meneliti hal yang baru yang berhubungan dengan variabel maupun faktor yang berpengaruh pada penyesuaian diri seperti, daya juang, wisdom, dan resiliensi. Peneliti juga menyarankan supaya lebih teliti dan berhati-hati dalam menyusun dan menyebarkan alat ukur dalam rangka mendapatkan hasil terbaik dan maksimal.



DAFTAR PUSTAKA

- A. King, L. (2017). *The Science of Psychology: An Appreciative View* (Fourth Edition). Mc. Graw-Hill.
- Ali, M., & Asrori, M. (2005). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. PT Bumi Aksara. .
- Atiyah, K., Mughni, A., & Ainiyah, N. (2020). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri remaja. *Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 2(2), 42–51.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017a). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Baum, L., Phillips, R. W., & Lund, M. R. (1995). *Instruments and Agent for Shaping Tooth Substance and Fashioning Metals*. (Ke-3). W.B.Saunders Company.
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). *Peer relationships in adolescence*. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (vol. 2, pp. 74-103). Wiley.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Cutrona, C, Russell, D, & Rose, J. (1986). *Social support and adaptation to stress by the elderly*. *Psychology and Aging*. Massachusetts: Academic Press. Inc. 1, 47-54.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Desmita. (2019). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Desmita. (2019). *Psikologi perkembangan peserta didik* (R. Guswandi, Ed.; Cetakan Kedelapan). PT Remaja Rosdyakarya Offset.
- Eccles, J.S., & Roeser, R. W. (2011). *Schools as developmental contexts during adolescence*. *Journal of reaseach on adolescence*, 21(1), 225-241.
- Jenny, C, P. (2020). *Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Thailand di Universitas Riau*.
- King, A. L. (2017). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiasi*. Edisi 1. Jakarta: Salemba Humanika.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

- Mahmudi, Moh. H., & Suroso, S. (2014). Efikasi Diri, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02). <https://doi.org/10.30996/persona.v3i02.382>
- Mu'tadin, Z. (2002). *Kemandirian Sebagai Kebutuhan Psikologi pada Remaja*. National Computation Information Coordinating Committee.
- Rovika, H. (2021). Hubungan dukungan sosial dengan penyesuaian diri dalam menjalankan metode pembelajaran daring/online di masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa baru UIN Ar-Raniry Banda Aceh asal Simeulue. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA*, 15–18.
- Rufaida, H., Kustanti, E. R., Kunci, K., Diri, P., Sosial, D., Sebaya, T., & Rantau, M. (2017). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dari sumatera di universitas diponegoro. In *Jurnal Empati, Agustus* (Vol. 7, Issue 3).
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi pendidikan* (Kedua). Kencana.
- Sarafino, E. P., & Timothy, W. S. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th edition). John Wiley & Sons, Inc. .
- Sarafino, J. W. (2007). *Health psychology biopsychosocial interactions* (ed. 6). Canada : John Milley and Son Inc.
- Sardi, L. N., & Ayriza, Y. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Acta Psychologia*, 2(1), 41–48. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.34116>
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal Adjustment And Mental Health*.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabetas.
- Sunarto, & Hartono. (2002). *Perkembangan Peserta Didik*. Rineka Cipta.
- Utami, N. M. S. N., & Widiasavitri, P. N. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Penerimaan Diri Individu yang Mengalami Asma. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1). <https://doi.org/10.24843/JPU.2013.v01.i01.p02>
- Vaux, A. (1988). *Social support: Theory, research, and intervention*. Praeger Publishers.
- Wade, C & Travis, C. 2007. *Psikologi*. Edisi Kesembilan. Jilid 2. (terjemahan : Padang Mursalin dan Dinastuti). Jakarta : Erlangga.