

Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas X SMA Lab School PGRI Semarang

Hippy Jovaniza Surya Putri¹, Dini Rakhmawati², Desi Maulia³

^{1,2,3}Prodi Bimbingan dan Konseling,

FIP Universitas PGRI Semarang

Email: jovanizah@gmail.com.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh hubungan sosial yang berkaitan dengan dukungan sosial antara lain siswa ingin mempunyai kawan yang akrab, serta sering menyesali diri sendiri. Permasalahan yang berkaitan dengan penyesuaian diri yaitu siswa merasa tidak sebaik orang lain, serta ingin hidup lebih tenang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasional yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri siswa pada kelas X di SMA Lab School PGRI Semarang berdasarkan angka koefisien korelasinya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMA Lab School PGRI Semarang yang berjumlah 90 siswa yang terdiri dari kelas IPA 1, X IPS 1, dan X IPS 2. Kelas X IPA 1 sebagai kelas try out yang berjumlah 30. Penulis memilih sampel menggunakan teknik sampling jenuh karena jumlah populasi yang relatif kecil. Sehingga sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 60 siswa. Analisis yang digunakan untuk menguji validitas adalah korelasi product moment dan reliabilitas menggunakan rumus alpha. Hasil analisis penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri siswa pada kelas X di SMA Lab School PGRI Semarang. Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan maka semakin mudah penyesuaian dirinya. Begitu juga sebaliknya, bahwa semakin rendah dukungan sosial yang didapatkan maka semakin rendah pula tingkat penyesuaian diri. Saran untuk peneliti lain yang akan melakukan penelitian yang sama dapat membagikan kuesioner baik secara langsung ataupun online apabila terdapat keterbatasan dalam proses penyebaran kuesioner. Selain itu, sasaran penelitiannya dapat lebih luas lagi agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

Kata kunci : *Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri.*

Abstract

This research is motivated by social relationships related to social support, among others, students want to have close friends, and often feel sorry for themselves. Problems related to self-adjustment are students feel not as good as others, and want to live more calmly. The research method used is the correlation method which aims to determine whether there is a relationship between social support and student adjustment in class X at SMA Lab School PGRI Semarang based on the number of correlation coefficients. The population in this study were all students of class X at SMA Lab School PGRI Semarang, totaling 90 students consisting of class IPA 1, X IPS 1, and X IPS 2. Class X IPA 1 as a try out class totaling 30. The author chose a sample using saturated sampling technique because the population is relatively small. So that the sample used in this study amounted to 60 students. The analysis used to test the validity is product moment correlation and reliability using the alpha formula. The results of the analysis of the research that has been done, it can be concluded that there is a positive relationship between social support and student adjustment in class X at SMA Lab School PGRI Semarang. This means that the higher the social support obtained, the easier it is to adjust to it. Vice versa, that the lower the social support obtained, the lower the level of adjustment. Suggestions for other researchers who will conduct the same research can distribute questionnaires either directly or online if there are limitations in the process of distributing questionnaires. In addition, the research target can be wider in order to get maximum results.

Keywords: *Social Support, Self Adjustment.*

PENDAHULUAN

Peran orangtua sangat penting untuk remaja yang sedang mencari identitas diri, orangtua dapat memberi arahan kepada anak agar tidak salah dalam menemukan jati dirinya. Karena disaat pencarian jati diri itu salah, maka akan dampak pada masa dewasa. Seperti yang dikemukakan Hurlock (2010: 75) bahwa masa remaja adalah periode penting dan memiliki ciri khas tertentu yang membedakannya dari periode lain siswa yang duduk di Sekolah Menengah Atas (SMA), termasuk dalam kategori remaja, siswa mengalami perpindahan lingkungan pendidikan dari Sekolah Menengah Pertama (SMP) ke Sekolah Menengah Atas (SMA). Selain mengalami perpindahan lingkungan sekolah, siswa SMA terutama yang duduk di kelas X mendapatkan pelajaran baru, guru baru, teman baru, dan fasilitas sekolah baru. Perubahan-perubahan dan hal-hal yang terjadi di lingkungan sekolah tersebut, menuntut para siswa melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan baru tersebut.

Dukungan sosial yang dirasakan oleh murid ketika harus berhadapan dengan berbagai hal, dapat memberikan rasa tenang yang dapat membantu individu dalam berinteraksi dengan orang-orang baru di sekitarnya. Hanya saja tidak semua siswa baru di SMA (kelas X) memiliki konsep diri positif dan tidak semua siswa beruntung mendapatkan dukungan dari orangtua, teman ataupun guru – guru yang memperhatikan dirinya.

Menurut Kartika (2012: 22), dukungan sosial yang diterima remaja dari lingkungan, baik berupa dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan dan kasih sayang membuat remaja menganggap bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh orang lain. Jika individu diterima dan dihargai secara positif, maka individu tersebut cenderung mengembangkan sikap positif terhadap dirinya sendiri dan lebih menerima dan menghargai dirinya sendiri. Sehingga remaja mampu hidup mandiri ditengah-tengah masyarakat luas secara harmonis.

Makna keberhasilan pendidikan seseorang terletak pada sejauh mana yang telah dipelajari dapat membantu dalam menyesuaikan diri dengan keutuhan dan tuntutan lingkungan kehidupan. Berdasarkan pengalaman dan pengetahuan yang diperoleh dari sekolah dan di luar sekolah, seseorang memiliki sejumlah kecakapan, minat, sikap, cita-cita, pandangan hidup, dapat menjadi seorang pribadi, dan memiliki tanggung jawab terhadap lingkungan sosial dan moral.

Menurut Willis (dalam Kumalasari, 2012: 21), penyesuaian diri menuntut kemampuan remaja untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga remaja merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Banyak remaja yang tidak dapat mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan lingkungan keluarga, sekolah, pekerjaan dan masyarakat pada umumnya. Sehingga cenderung menjadi remaja yang rendah diri, tertutup, suka menyendiri, kurang adanya percaya diri serta merasa malu jika berada diantara orang lain atau situasi yang terasa asing baginya.

Proses penyesuaian diri dengan lingkungan sosial, tidak semua siswa dapat melakukannya dengan baik tergantung kondisi fisik, psikologis, dan kepribadian siswa itu sendiri. Proses penyesuaian diri nantinya akan menimbulkan masalah pada individu itu sendiri. Jika individu dapat berhasil memenuhi kebutuhannya sesuai dengan lingkungannya tanpa menimbulkan gangguan dengan lingkungannya hal ini disebut “well adjusted” atau penyesuaian yang baik, begitu pula sebaliknya jika individu gagal dalam proses penyesuaian diri disebut “maladjusted” atau salah suai (Yusuf & Nurihsan, 2006: 210).

Berdasarkan hasil analisis angket Daftar Cek Masalah (DCM) yang dilakukan pada tanggal 20 Januari 2022 oleh peneliti bahwa tingkat presentasi masalah paling tinggi yaitu permasalahan hubungan sosial yang kaitannya dengan dukungan sosial dan penyesuaian diri antara lain siswa ingin mempunyai kawan yang akrab dengan persentase 64,7%, sering menyesali diri sendiri dengan persentase 41,2%, siswa merasa tidak sebaik orang lain dengan persentase 50,0%, serta ingin hidup lebih tenang dengan persentase 44,1%.

Berdasarkan observasi peneliti pada tanggal 23 Januari 2022 di kelas X IPS yang berjumlah lima kelas, banyak siswa yang gaduh dan berbicara di dalam kelas saat jam pelajaran berlangsung, ada siswa yang melamun, beberapa siswa dihukum karena tidak mengerjakan tugas. Dari hasil observasi tersebut tingkat

penyesuaian diri yang dimiliki rendah.

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 23 Januari 2022 dengan lima siswa dari kelas X IPS banyak yang menyatakan bahwa di dalam kelas ada beberapa siswa yang tidak disenangi karena suka membuat kegaduhan di dalam kelas dan mengganggu konsentrasi belajar, tidak senang dengan siswa yang senang meminta kunci jawaban dan tugas, tidak senang dengan siswa yang senang mengadu domba, dan ada yang menyatakan bahwa di dalam kelas ada siswa yang kurang ramah, sehingga peneliti menyimpulkan bahwa siswa yang demikian tersebut dapat di katakan memiliki penyesuaian diri yang rendah kepada teman sebaya.

Penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah siswa yang memiliki dukungan sosial tinggi juga memiliki penyesuaian diri yang tinggi dan sebaliknya, apakah siswa yang memiliki dukungan sosial rendah memiliki penyesuaian diri yang rendah. Berdasarkan pemikiran dan berbagai masalah yang telah diungkapkan di awal, maka penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui lebih jauh “hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri siswa pada kelas X di SMA Lab School PGRI Semarang” dengan begitu memudahkan Guru BK untuk membantu siswa membentuk dukungan sosial dan penyesuaian diri yang tinggi dan juga memberi layanan sesuai kebutuhan siswa, agar siswa memiliki dukungan sosial yang tinggi serta memiliki penyesuaian diri yang tinggi.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif korelasional, karena bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dua variabel atau menyatakan besar kecilnya hubungan antara dua variabel penelitian, sedangkan analisis datanya dengan menggunakan data-data numerikal atau angka-angka yang diolah dengan metode statistik, setelah diperoleh hasilnya kemudian dideskripsikan dengan menguraikan kesimpulan yang didasari oleh angka yang diolah dengan metode statistik tersebut.

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah pendekatan ex post facto. Pendekatan ex post facto maksudnya adalah penelitian empiris sistematis tanpa melakukan perlakuan-perlakuan maupun manipulasi terhadap variabel penelitian tetapi hanya mengumpulkan fakta-fakta berdasarkan pengukuran terhadap gejala pada diri responden sebelumnya.

Teknik Analisis Data

Metode analisis data adalah suatu metode yang digunakan untuk mengolah data dalam rangka pembuktian hipotesis.

Adapun data yang dianalisis dalam tahap ini adalah dukungan sosial dan penyesuaian diri menggunakan nilai hasil penelitian.

Uji Normalitas

Uji Homogenitas

Uji Korelasi Person Product Moment (PPM)

Uji T

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian Hasil Hipotesis

Rangkuman Hasil Analisis Korelasi dan Keeratan Hubungan Variabel Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri

Korelasi	Koefisien Korelasi (r)	Kriteria keeratan
----------	------------------------	-------------------

	R _{hit}	R _{tab}	hubungan, jika $r_{hit} \geq$
$r_{x,y}$	0,633	0,286	0,633

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri siswa pada kelas X di SMA Lab School PGRI Semarang. Berdasarkan analisis penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan teknik analisis korelasi Product Moment dari Pearson didapatkan hasil $r = 0,633$ dan $p = 0,00$ ($p < 0,05$) sehingga data tersebut signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial dan penyesuaian diri siswa pada kelas X di SMA Lab School PGRI Semarang. Hasil tersebut menunjukkan semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin mudah penyesuaian diri pada siswa perantau. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah pula penyesuaian diri yang dilakukannya.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka hipotesis penelitian ini diterima. Hal ini berarti bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial dan penyesuaian diri siswa pada kelas X di SMA Lab School PGRI Semarang. Hipotesis yang diterima ini juga dapat membuktikan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor terbentuknya penyesuaian diri siswa pada kelas X di SMA Lab School PGRI Semarang. Dukungan sosial ini berpengaruh sebesar 14,2% pada proses penyesuaian diri di sekolah.

Menurut Periantalo (2016) untuk rentang skor 0,21-0,40 masuk dalam kategori yang lemah. Hasil korelasi penelitian ini yaitu 0,376 yang masuk dalam kategori lemah. Oleh sebab itu, dapat diartikan ada kemungkinan dukungan sosial berkorelasi dengan penyesuaian diri sehingga baik dukungan sosial dari keluarga (family), teman sebaya (friends), ataupun orang terdekat (significant others) dapat berpengaruh dalam proses penyesuaian diri di kampus. Penelitian ini juga menguatkan penelitian sebelumnya, seperti penelitian Cutrona (dalam Al-Kariimah, 2017) yang mengungkapkan bahwa adanya dukungan sosial yang baik dari lingkungannya dapat membantu siswa tahun pertama yang merantau dalam mengatasi permasalahan-permasalahan sekaligus masa transisinya dengan baik. Penelitian ini juga mengungkapkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pada siswa tahun pertama yang merantau. Meskipun korelasinya masuk dalam kategori yang lemah.

Rufaida dan Kustanti (2017) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial salah satunya dari teman sebaya. Hal ini dapat mendukung seseorang ketika melakukan penyesuaian diri. Dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan sebesar 33,1% terhadap penyesuaian diri. Hal ini dapat mendukung hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Hasil penelitiannya pun sesuai dengan penelitian yang sudah ada sebelumnya yaitu berkorelasi antara dukungan sosial yang didapatkan siswa tahun pertama yang merantau dengan penyesuaian diri yang dilakukan di kampus.

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan sebesar 14,2% terhadap penyesuaian diri pada siswa tahun pertama yang merantau. Faktor lain yang mempengaruhi yaitu mencakup 85,8%. Menurut Friedlander, Reid, Shupak, dan Cribbie (2007) yaitu dukungan sosial, harga diri, dan stres sebagai faktor penyesuaian diri. Selain itu, faktor-faktor penyesuaian diri yang diturunkan dari faktor penyesuaian diri menurut Gerungan (dalam Nurdin, 2019) yaitu peranan keluarga, peranan sekolah, peranan lingkungan, dan peranan media massa. Faktor-faktor ini dapat diteliti lebih jauh terkait kontribusi yang diberikan pada penyesuaian diri siswa perantau. Beberapa faktor dapat saling berkaitan satu sama lain. Siswa perantau ketika berada di lingkungan kampus berinteraksi dengan berbagai orang dan lingkungan sehingga tidak hanya teman atau orang dekat saja yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri yang dilakukan di kampus. Misalnya, siswa perantau seringkali mendapatkan dukungan sosial tetapi juga keadaan psikologisnya selalu positif sehingga dapat mendukung dalam proses penyesuaian diri yang dilakukannya.

Penelitian ini memiliki kategorisasi yang merata, namun data responden merata sesuai dengan kategorisasi yang ditetapkan. Sebagian besar siswa perantau dapat menyesuaikan diri karena berada

dikategori tinggi yaitu 29,82%. Beberapa yang berada dikategori sedang juga cukup banyak sebesar 19,29% kemudian berada dikategori sangat rendah dengan persentase 18,42%. Responden selanjutnya berada dikategori sangat tinggi yaitu 16,66% dan paling sedikit berada dikategori rendah yaitu 15,78%. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa perantau sebagian besar memiliki tingkat penyesuaian diri pada kehidupan kampus yang tinggi. Sebagian besar siswa perantau memiliki tingkat kategori penyesuaian diri yang tinggi karena mereka perlu untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan barunya. Siswa perantau perlu untuk mengikuti norma yang berlaku untuk menghindari tekanan yang dirasakan apabila tidak dapat menyesuaikan diri. Keadaan ini sesuai dengan pendapat Hurlock (2010: 45) yang menyebutkan bahwa siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik akan sedikit mengalami tekanan dibandingkan siswa yang tidak dapat menyesuaikan diri karena berperilaku defensif.

Meskipun demikian, peneliti menyadari bahwa terdapat beberapa kelemahan-kelemahan yang ada dalam penelitian ini. Kelemahan tersebut di antaranya jumlah responden penelitian antara perempuan dan laki-laki yang agak jauh berbeda. Selain itu penyebaran kuesioner sekiranya kurang mewakili dari keadaan responden yang sesungguhnya dan bisa ditambahkan lagi untuk responden penelitian. Beberapa skala masih tidak sesuai dengan karakteristik responden yang diharapkan sehingga beberapa harus dieliminasi. Selain itu, beberapa aitem masih tereliminasi karena memiliki nilai diskriminasi aitem di bawah nilai standar yang telah ditetapkan. Kelemahan yang lain adalah, penulis tidak menggunakan skala asli yang dipenyesuaian diri sendiri melainkan memodifikasi skala yang sudah ada namun dengan jumlah aitem yang berbeda karena skala tersebut telah disesuaikan dengan penelitian penulis sebelumnya.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri siswa pada kelas X di SMA Lab School PGRI Semarang. Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan maka semakin mudah penyesuaian dirinya. Begitu juga sebaliknya, bahwa semakin rendah dukungan sosial yang didapatkan maka semakin rendah pula tingkat penyesuaian diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muhammad & Asrori, Muhammad. 2016. Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Bumi Aksara.
- Apollo, & Cahyadi, A. 2012. Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. *Jurnal Widya Warta*, 02, 255-271.
- Cohen, J. 2018. *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. (pp. 262, 263, 299)
- Della. 2018. Hubungan Dukungan Sosial dan Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas X SMA Angkasa I Jakarta. *Ikraith. Humaniora*. Vol 2. No 2. 2018
- Desmita. 2019. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Hurlock, E.B. 2015. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Alih bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Ida. 2016. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Remaja Awal di Panti Asuhan Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana* 2016, Vol. 3, No. 3, 542-550
- Kartika, Tivani. 2012. hubungan dukungan sosial dengan penerimaan diri pasien pasca strok di puskesmas kecamatan sonder. *ejournal Keperawatan (e-Kp) Volume 4. Nomor 2. Agustus 2016*.
- King, L. A. 2015. Psikologi umum sebuah pandangan apresiatif. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kumalasari Fani & Ahyani Latifah Nur. 2012. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal*. Vol. 1. No.1. Universitas Maria Kudus. 225-245
- Rahmayanti, Zulkaida 2017. Penerimaan Diri Orang tua terhadap Anak Autisme dan Perannya dalam terapi. *e-Journal Guna Darma//e-journalgunadarma*
- Sarafino, E. P. 2015. *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction* ed 7th. Canada : John Willey and Sons, Inc.
- Sunarto & Hartono. 2018. Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana. 2015. Metode Statistika. Bandung: Tarsito
- Soegeng, A.Y. 2016. Dasar-dasar Penelitian. Semarang: IKIP PGRI Semarang Press.
- Sugiyono. 201. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyani, SD. 2015. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stress Kerja Pada Pramuniaga Di Matahari Malioboro

Mall Yogyakarta. Skripsi. Universitas Wangsa Manggala Yogyakarta.
Sundari, Siti. 2015. Kesehatan Mental dalam Kehidupan. Jakarta: Rineka Cipta.
Taylor, S. E. 2019. Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.