

## PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PENYESUAIAN DIRIKELAS 7 DI SMPN 10 TASIKMALAYA

*Nabila Azahra*

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

[nabilaazahra574@gmail.com](mailto:nabilaazahra574@gmail.com)

**Abstract.** This study aims to analyze the influence of Social Support on the Adjustment of 7th-grade students at SMPN 10 Tasikmalaya. The background of this issue arises from the challenges adolescents face in adapting to the school environment and new social interactions. The method used in this study is quantitative, with the population consisting of 7th-grade students at SMPN 10 Tasikmalaya and a sample of 177 students. Data collection was conducted using questionnaires that measured the levels of Social Support and Adjustment. The results of the study indicate a significant positive correlation between Social Support and Adjustment, as evidenced by a significance value (Sig. 2-tailed) of 0.000, which is less than 0.01, with a correlation coefficient value of 0.402 using the non-parametric Spearman Rho test. The analysis results show a statistically significant relationship between Social Support and Adjustment, with the strength of the relationship categorized as moderate, falling within the range of 0.40–0.599 according to the criteria for correlation strength. These findings suggest that the greater the Social Support received, the better an individual's ability to adapt.

*Keywords:* Social Support, Adjustment, New Students

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri siswa kelas 7 di SMPN 10 Tasikmalaya. Latar belakang permasalahan ini muncul seiring dengan tantangan yang dihadapi remaja dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolah dan interaksi sosial yang baru. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, dengan populasi penelitian adalah siswa kelas 7 di SMPN 10 Tasikmalaya dan sampel berjumlah 177 siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang mengukur tingkat Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri karena nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) adalah 0.000 dimana lebih kecil dari 0.01, di mana nilai koefisiensi korelasi sebesar 0.402 dengan menggunakan uji non parametrik Spearman Rho. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri, dengan tingkat hubungan yang berada pada kategori cukup sesuai dengan rentang 0,40–0,599 dalam kriteria kekuatan korelasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin besar Dukungan Sosial

yang diterima, semakin baik kemampuan seseorang dalam melakukan Penyesuaian Diri.

*Kata kunci:* Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri, Siswa Baru

## A. PENDAHULUAN

Menurut Santrock (2007) masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional, yang dimulai dari rentang usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun. Perubahan biologis yang terjadi diantaranya adalah penambahan tinggi tubuh yang cepat, perubahan hormonal, dan kematangan alat reproduksi. Pada kognitif perubahan yang terjadi seperti meningkatnya kemampuan berpikir abstrak, idealistik, dan logis. Sementara, perubahan sosioemosional yang dialami remaja seperti kemandirian, keinginan untuk lebih sering meluangkan waktu bersama teman sebaya, dan mulai muncul konflik dengan orang tua (Santrock, 2007).

Seperti yang diutarakan oleh Havighurst (Hurlock, 1980: 10) beberapa tugas perkembangan pada masa remaja diantaranya dapat mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun Wanita. mencapai peran sosial pria dan wanita, menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif, mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab, mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, mempersiapkan karir ekonomi, mempersiapkan perkawinan dan berkeluarga, memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku dalam mengembangkan ideologi.

Menyesuaikan diri dalam menghadapi situasi baru bukan hal yang mudah untuk dilakukan, terlebih jika situasi yang dihadapi sangat berbeda dengan keadaan sebelumnya. Kemampuan untuk menyesuaikan diri bukanlah sesuatu yang dibawa sejak lahir. Kondisi fisik, mental, dan emosional seseorang dipengaruhi serta dibentuk oleh faktor-faktor lingkungan, yang dapat menentukan apakah proses Penyesuaian

Diritersebut akan berkembang dengan baik atau justru sebaliknya. Dalam konteks konsep penyesuaian diri, hal ini menjadi salah satu syarat utama untuk terciptanya kesehatan mental atau jiwa yang optimal. Banyak individu mengalami kesulitan dan gagal mencapai kebahagiaan dalam hidup karena ketidakmampuan mereka untuk beradaptasi, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, pekerjaan, maupun masyarakat secara umum. Selain itu, tidak jarang ditemukan kasus individu yang mengalami stres dan depresi sebagai akibat dari kegagalan mereka menyesuaikan diri dengan situasi yang penuh tekanan.

Penyesuaian Diri merupakan suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku individu, yaitu individu berusaha keras agar mampu mengatasi konflik dan frustrasi karena terhambatnya kebutuhan dalam dirinya sehingga tercapai keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan lingkungan (Schneiders, 2011:99)

Mengingat pentingnya Penyesuaian Diri dalam membentuk pengalaman pendidikan siswa, serta peran Dukungan Sosial dalam proses tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Dukungan Sosial yang diterima siswa kelas 7 SMPN 10 Tasikmalaya dengan tingkat pendidikannya. Melalui wawancara tersebut, terungkap beberapa faktor kunci, antara lain kurangnya dukungan orang tua, kurangnya minat terhadap pendidikan anak di sekolah, dan kurangnya dukungan dari pihak teman. Ketidakstabilan atau ketidakadilan dalam hubungan anak dengan orang tuanya dapat mempengaruhi kemampuannya dalam menyesuaikan diri secara sosial.

## **B. LANDASAN TEORI**

### **Dukungan Sosial**

Menurut Uchino (Sarafino & Smith, 2011:83) Dukungan Sosial adalah kenyamanan, kepedulian, penghargaan, maupun bantuan dalam bentuk lainnya yang diterima individu dari orang lain ataupun kelompok.

Dukungan Sosial adalah ketika individu menerima kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan dari orang lain atau kelompok mereka dalam situasi yang penuh tekanan. Ini melibatkan berbagai sumber daya yang diberikan melalui hubungan antar pribadi.

Dukungan Sosial merupakan suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok. Individu yang menerima Dukungan Sosial cenderung memiliki mental yang lebih sehat (Sarafino, 2007). Dukungan Sosial menurut Sarason (Kuntjoto, 2002) yaitu, jumlah sumber dukungan yang tersedia dan tingkat kepuasan akan Dukungan Sosial yang diterima. Jumlah dukungan merupakan persepsi individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan. Tingkat kepuasann akan Dukungan Sosial yang diterima berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi berdasarkan kualitas dukungan yang diperoleh.

Santrock (2016) mengatakan bahwa Dukungan Sosial merupakan sebuah informasi atau tanggapan dari pihak lain yang disayangi dan dicintai, yang menghargai dan menghormati, mencakup suatu hubungan komunikasi dan situasi yang saling bergantung. Sama halnya dengan Santrock, menurut King (2012) mengartikan Dukungan Sosial sebagai informasi atau umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dan dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik. Sementara itu Irwan (2018) menyatakan Dukungan Sosial adalah sebagai informasi verbal atau non verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang terdekat datau dalam lingkungan sosialnya.

Menurut Sarafino (2007) Dukungan Sosial terdiri dari empat jenis aspek yaitu:

- a. Dukungan emosional, dukungan emosional melibatkan ekspresi empati, cinta, kepercayaan, dan perhatian, termasuk menunjukkan pengertian, serta memberikan dorongan dan semangat kepada individu. Dukungan

- ini membantu individu merasa dicintai dan dihargai, serta mengurangi perasaan kesepian dan stres.
- b. Dukungan penghargaan, dukungan penghargaan terdiri dari ungkapan penghargaan, pengakuan, dan penghormatan terhadap individu, termasuk pujian, pengakuan atas prestasi atau usaha, serta dorongan yang meningkatkan rasa harga diri individu. Dukungan ini membantu meningkatkan rasa percaya diri dan keyakinan individu terhadap kemampuannya.
  - c. Dukungan instrumental, dukungan instrumental adalah dukungan yang bisa berupa bantuan finansial, bantuan dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan, serta memberikan sumber daya atau layanan yang dibutuhkan. Dukungan ini membantu individu mengatasi masalah praktis dan kebutuhan sehari-hari
  - d. Dukungan informasi, dukungan informasi mencakup memberikan nasihat, petunjuk, saran, atau informasi yang dapat membantu individu memahami dan mengatasi masalah atau situasi yang dihadapinya, termasuk memberikan panduan atau pengetahuan yang relevan, berbagi pengalaman, serta memberikan informasi yang bisa digunakan untuk membuat keputusan yang lebih baik. Dukungan ini membantu individu merasa lebih siap dan mampu menghadapi tantangan.

### **Penyesuaian Diri**

Schneiders (1964) juga mengungkapkan Penyesuaian Diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku seseorang dengan lingkungannya. Schneiders juga mendefinisikan Penyesuaian Diri dapat dilihat dari 4 sudut pandang, yaitu Penyesuaian Diri sebagai bentuk adaptasi (*adaptation*), Penyesuaian Diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*), Penyesuaian Diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*), dan perbedaan individual pada perilaku (*Individual variation*). Dapat dijelaskan juga oleh Schneiders (dalam Ida & Putu, 2016), berhasil atau tidaknya proses Penyesuaian Diri tersebut ditentukan oleh berbagai

faktor dari dalam diri individu dan dari lingkungan sekitar. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi Penyesuaian Diri yaitu faktor internal yaitu kondisi fisik dan kepribadian, sedangkan faktor eksternal lingkungan, agama, dan budaya.

Fatimah (2010:194) berpendapat bahwa Penyesuaian Diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya.

Penyesuaian Diri merupakan suatu proses dinamik yang berkelanjutan serta bertujuan untuk mengubah kelakuan agar selaras dengan lingkungannya (Mediawati dkk., 2012). Menurut Ali dan Asrori (2006:175), Penyesuaian Diri dapat diartikan sebagai suatu proses yang mencakup proses-proses mental dan behavioral yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam individu dengan tuntutan dunia luar atau tempat lingkungan individu berada.

Penyesuaian Diri menurut Santrock, (2011) merupakan sebuah proses psikologis untuk mengelola, mengatasi serta beradaptasi di segala tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Sama halnya dengan pendapat Weiten & Lloyd, (2006) juga mengungkapkan bahwa Penyesuaian Diri adalah individu yang melalui segala proses psikologi untuk menangani berbagai tantangan dan tuntutan dalam kehidupan.

Menurut Hurlock (2008) Penyesuaian Diri yaitu apabila seseorang mampu menyesuaikan diri terhadap orang lain secara umum ataupun terhadap kelompoknya, dan individu memperlihatkan sikap serta tingkah laku yang menyenangkan berarti individu diterima oleh kelompok atau lingkungannya.

Penyesuaian Diri menurut Schneider (1964) mencakup beberapa aspek berikut:

- a. Kemampuan Mengontrol Emosi, individu mampu mengelola emosi berlebihan untuk menghadapi masalah secara cerdas, dengan tetap menjaga ketenangan.
- b. Mengurangi Mekanisme Pertahanan Diri, pendekatan masalah dilakukan secara langsung, mengakui kegagalan, dan berusaha mencapai tujuan tanpa menghindari melalui mekanisme pertahanan diri.
- c. Mengurangi Frustrasi, penyesuaian normal terjadi ketika individu bebas dari frustrasi yang mengganggu kemampuan berpikir, merasa, dan bertindak secara efektif.
- d. Pola Pikir Rasional, individu mampu berpikir logis, mengambil keputusan, dan menghindari perilaku menyimpang.
- e. Kemampuan Belajar, penyesuaian normal ditandai dengan pertumbuhan melalui pengalaman dalam mengatasi konflik, frustrasi, atau stres.
- f. Pemanfaatan Pengalaman Masa Lalu, pengalaman sebelumnya, baik pribadi maupun orang lain, digunakan untuk menghadapi tantangan.
- g. Sikap Realistik dan Objektif, berdasarkan pembelajaran dan pemikiran rasional, individu menilai masalah sesuai realitas dengan sikap objektif.

### C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk menguji pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri siswa kelas 7 SMPN 10 Tasikmalaya. Pendekatan kuantitatif memungkinkan pengumpulan data berupa angka untuk menganalisis hubungan antar variabel.

Metode korelasional digunakan untuk mengukur sejauh mana Dukungan Sosial memengaruhi tingkat Penyesuaian Diri siswa. Tahapan penelitian dilakukan untuk memprediksi perubahan pada Penyesuaian Diri berdasarkan tingkat Dukungan Sosial. Analisis mean dan standar deviasi digunakan untuk menggambarkan distribusi data dan variabilitasnya.

Menurut Creswell (2014:155-157), pendekatan kuantitatif digunakan untuk menguji teori tertentu dengan mengukur pengaruh antar

variabel yang diukur dengan instrumen penelitian. Hal ini relevan dengan penelitian ini karena kita akan mengukur pengaruh antara dua variabel, yaitu Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri. Cohen (2003:127) menjelaskan bahwa penelitian korelasional adalah metode yang digunakan untuk mengukur tingkat pengaruh antara dua atau lebih variabel tanpa upaya untuk memanipulasi variabel itu sendiri. Uji Validitas dan reliabilitas memastikan instrumen pengukuran layak digunakan, sementara uji normalitas, linearitas, dan homogenitas memastikan kelayakan data untuk analisis. Uji korelasi Spearman Rho digunakan sebagai alternatif karena data tidak berdistribusi normal.

#### D. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan tabel hasil uji Spearman's rho tersebut, Koefisien Korelasi ( $\rho$ ): Nilainya adalah 0.402, menunjukkan adanya korelasi positif antara Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri. Artinya, semakin tinggi Dukungan Sosial yang diterima siswa, maka semakin baik Penyesuaian Diri mereka. Signifikansi (Sig. 2-tailed): Nilainya adalah 0.000, yang lebih kecil dari 0.01. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik pada tingkat kepercayaan 99%. Jadi, kemungkinan besar hubungan ini bukan karena kebetulan. Dengan koefisien 0.402, hubungan antara Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri berada dalam kategori korelasi cukup (0,40 - 0,599 dianggap moderat). Maka, terdapat hubungan positif yang signifikan antara Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri pada siswa. Dukungan Sosial menjadi faktor penting yang berkontribusi terhadap kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri.

#### E. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji korelasi Spearman's rho, ditemukan bahwa nilai koefisien korelasi antara variabel Dukungan Sosial (DS) dan Penyesuaian Diri (PD) adalah **0.402**. Nilai ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sedang antara kedua variabel tersebut.



Hubungan positif ini berarti bahwa semakin tinggi Dukungan Sosial yang diterima oleh siswa, semakin baik pula kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Sebaliknya, rendahnya Dukungan Sosial dapat berpotensi menghambat kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan atau beradaptasi dengan lingkungan sekolah maupun sosial.

Selain itu, nilai signifikansi uji korelasi adalah **0.000**, yang berada jauh di bawah batas signifikansi 0.01. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri tidak terjadi secara kebetulan, melainkan signifikan secara statistik pada tingkat kepercayaan 99%. Dengan kata lain, data ini mendukung adanya keterkaitan yang kuat secara empiris antara Dukungan Sosial yang diterima siswa dan kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri.

Analisis ini dilakukan dengan jumlah sampel sebanyak **177 siswa** kelas 7 di SMPN 10 Tasikmalaya, yang terdiri dari siswa perempuan dan laki-laki. Hasil ini mengindikasikan bahwa Dukungan Sosial, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sekolah, memiliki peran penting dalam membantu siswa untuk mengelola tantangan emosional, sosial, dan akademik. Dukungan Sosial memberikan sumber kekuatan bagi siswa untuk menghadapi tekanan, mengurangi perasaan terisolasi, dan meningkatkan kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan situasi yang baru atau sulit.

Hubungan positif ini mencerminkan bahwa siswa yang menerima Dukungan Sosial lebih cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, mampu mengelola emosi negatif seperti stres dan kecemasan, serta memiliki pandangan optimis terhadap situasi yang dihadapi. Hal ini juga relevan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa Dukungan Sosial berkontribusi secara signifikan dalam membentuk individu yang lebih resilien dan adaptif.

## F. PENUTUP

Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa Dukungan Sosial memiliki peran krusial dalam meningkatkan Penyesuaian Diri siswa. Dukungan emosional dan instrumental dari lingkungan sekitar berkontribusi positif terhadap kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial dan akademik. Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah dan orang tua untuk meningkatkan kualitas Dukungan Sosial yang diberikan kepada siswa, agar mereka dapat beradaptasi dengan lebih baik di lingkungan sekolah dan menjalani proses belajar dengan optimal. Penelitian ini memberikan rekomendasi untuk mengembangkan program-program Dukungan Sosial di sekolah yang dapat membantu siswa dalam meningkatkan Penyesuaian Diri mereka.

Analisis menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan antara Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri. Siswa yang mendapatkan Dukungan Sosial yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan Penyesuaian Diri yang lebih baik. Hal ini mengindikasikan bahwa Dukungan Sosial tidak hanya berfungsi sebagai sumber kenyamanan tetapi juga sebagai faktor penting dalam membantu siswa mengatasi tantangan adaptasi di lingkungan sekolah.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan memperluas cakupan sampel dan variabel yang diteliti, termasuk faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri, seperti latar belakang keluarga, kondisi sosial ekonomi, dan budaya. Penelitian longitudinal juga dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai perubahan Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri seiring waktu. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih signifikan dalam pengembangan program bimbingan dan konseling serta meningkatkan kualitas pendidikan di sekolah.

#### **G. DAFTAR RUJUKAN**

- Ali, M & asrori. 2005. Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Bumi Aksara. Ali, M. & Asrori. 2011. Psikologi Remaja -

- Perkembangan Peserta Didik. Cetakan ketujuh. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Cohen, S. & Wills, T. A. 1985. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, Vol. 98 (2), 310-357. USA: American Psychological Association, Inc.
- Creswell, J.W. (2008). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (3rd ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, Inc.
- Fatimah. (2010). Psikologi Perkembangan. (Cetakan ke). Bandung: Pustaka Setia.
- Hurlock, E. B. (2008). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga Press.
- Irwan. (2018). Etika dan Perilaku Kesehatan . Yogyakarta: CV.Absolute Media.
- King, L. A. 2012. Psikologi Umum : Sebuah Pandangan Apresiatif Buku 2. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kuntjoro, R. S., 2002. Dukungan Sosial pada Lansia. Jakarta: Erlangga.
- Mediawati, D., Arifin, B. S., & Supriyatin, T. (2012). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Penyesuaian Diri Pada Pasien Psikitik Resosialisasi di Panti Sosial Bina Laras Phala Martha Sukabumi. *Psychopathic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 602-615.
- Santrock, J. W. (2006). Adolescence (Perkembangan Remaja) (Terjemahan ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga. Santrock, J. W. (2012). Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup) (Ketigabelas ed., Vol. 1). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. 2011. Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th edition. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.
- Schneiders, A. 1964. Personal adjusment and Mental Health. New York: Rinehart & Winston.