
Kontribusi Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Adekuasi Penyesuaian Diri di Sekolah pada Siswa SMP

Dyah Ayu Novitasari, Soeharto, Sri Wiyanti

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret

email: dyah.ayu25dyaz@gmail.com

Abstract. This research was surveys research. The participant were eighth grade Junior High School, which consisted of 105 students. The technique of collecting data that was used was questionnaire about students' self-adjustment adequacy and peer's social support. The technique of analyzing the data used for the first and second hypothesis was t-test one side (One Tail Test) with left tail test. Furthermore, simple regression linear technique with SPSS 16 was used to analyze the third hypothesis. The results indicate of this study that: (1) the students' self adjustment adequacy belong to the medium category, the results of the calculation indicate $t_{count} > t_{table}$ is $4.379 > 1.98$. (2) the peers' social support those a belong to the high category, the result of the calculation indicate $t_{count} < t_{table}$ is $0.473 < 1.98$. (3) contribution of peers' social support to the students' self adjustment adequacy is 35,4 %, obtained from the results of the calculation of R square of 0,354.

Key words: social support, peer group, self adjustment adequacy

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan media yang tepat untuk menjembatani remaja dalam menjalin hubungan sosial dengan kelompok sebayanya. Memasuki lingkungan sekolah baru seringkali menjadi hal yang menakutkan bagi remaja karena remaja akan memasuki lingkungan baru, suasana baru, dan teman-teman baru. Lingkungan baru tersebut pada umumnya akan menimbulkan permasalahan atau kesulitan bagi remaja, sehingga remaja dituntut untuk memiliki penyesuaian diri di sekolah, seperti: penyesuaian diri terhadap kurikulum, peraturan sekolah, teman baru, hubungan dengan guru, dan cara belajar yang baru.

Semiun (2006) menjelaskan bahwa penyesuaian diri atau *adjustment* merupakan proses atau usaha individu untuk menangani kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangan, frustrasi, dan konflik batin serta situasi-situasi yang bermasalah dalam kehidupannya. Penjelasan tersebut menandakan bahwa individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik adalah individu yang mampu memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dan mengatasi permasalahan-permasalahan dalam hidupnya, sehingga tercapai keharmonisan pada diri maupun lingkungannya.

Hurlock (2004) memaparkan bahwa ciri-ciri individu yang tidak mampu menyesuaikan diri tampak pada perilaku berikut: emosi yang tidak terkontrol, tidak bertanggung jawab pada tugas sekolah, terlalu percaya diri, banyak berkhayal, suka menarik perhatian, dan menggunakan *ego defense*. Paparan tersebut menandakan bahwa siswa yang tidak mampu menyesuaikan diri menunjukkan perilaku negatif dan akhirnya akan menemui kesulitan - kesulitan selama menjalani kegiatan di sekolah. Perilaku ketidakmampuan menyesuaikan diri tersebut sering ditemui pada siswa di sekolah khususnya pada siswa SMP karena siswa SMP membutuhkan penyesuaian diri yang adekuat dalam menghadapi peralihan perkembangan dari masa anak-anak menuju masa remaja yang ditunjukkan pada peralihan tingkat pendidikan dari SD ke SMP.

Sekolah merupakan tempat kedua bagi siswa untuk bersosialisasi setelah lingkungan keluarga. Sekolah tempat penelitian merupakan salah satu SMP di Kabupaten Magetan yang memiliki daya tarik tersendiri bagi siswa untuk menuntut ilmu, karena sekolah tersebut memiliki akreditasi A. Siswa dibimbing oleh empat guru pembimbing profesional yang siap membantu siswa dalam menyelesaikan masalahnya termasuk membantu siswa agar mampu memiliki penyesuaian diri yang adekuat.

Berdasarkan penjelasan di atas, seharusnya layanan BK di sekolah tempat penelitian ini mampu membuat siswa memiliki penyesuaian diri yang adekuat, tetapi pada kenyataannya



masih ada siswa yang belum memiliki penyesuaian diri yang adekuat. Hasil wawancara dengan guru BK sekolah tempat penelitian menunjukkan bahwa permasalahan yang ditimbulkan dari perilaku ketidakmampuan menyesuaikan diri ditemukan pada sebagian siswa, khususnya siswa kelas VIII. Perilaku ketidakmampuan menyesuaikan diri di sekolah, tampak pada perilaku seperti: mengisolir diri dari pergaulan, kurang percaya diri, berbohong untuk menutupi kesalahan, tidak mengerjakan tugas dari guru, dan melanggar tata tertip sekolah. Apabila perilaku-perilaku tersebut terus dibiarkan, maka akan merugikan siswa sendiri karena akan menghambat proses belajar di sekolah.

Penyesuaian diri di sekolah diperlukan oleh siswa agar mampu memecahkan kesulitan-kesulitan dalam kehidupannya, khususnya dalam menempuh pendidikan di sekolah. Fatimah, E. (2006) menjelaskan bahwa penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan merupakan salah satu syarat penting demi terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu. Penjelasan tersebut dapat dimaknai bahwa ketika individu memiliki penyesuaian diri yang adekuat maka perilaku individu tersebut akan menunjukkan perilaku yang mencerminkan sehat mentalnya. Siswa yang sehat mentalnya dapat diamati dari perilakunya sehari-hari, antara lain: mampu bersosialisasi dengan baik, mampu bekerjasama dengan orang lain, mau menerima kekurangan diri, percaya diri, dan mampu menyelesaikan permasalahannya dengan mengambil keputusan yang bijaksana.

Schneiders (Ali & Asrori, 2004) menyatakan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti: kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan, dan agama serta budaya. Pernyataan tersebut menandakan bahwa penyesuaian diri siswa di sekolah dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor-faktor yang berasal dari dalam diri siswa, seperti: hereditas, kesehatan fisik, intelegensi, pengaturan diri, dan pengalaman hidup. Faktor lain yang turut mempengaruhi penyesuaian diri siswa adalah faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri siswa, seperti: lingkungan keluarga, sekolah, dan budaya masyarakat. Salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri siswa di sekolah adalah teman sebaya.

Lingkungan teman sebaya menjadi penting bagi remaja karena merupakan tempat pertama untuk menjalani aktivitas bersama dan bekerja sama dengan berpedoman pada nilai-nilai yang dibuat oleh kelompok sebaya. Zulkifli (2012: 67) menjelaskan bahwa salah satu ciri remaja adalah terikat oleh kelompok sebayanya. Penjelasan tersebut dapat dimaknai bahwa remaja memiliki kebutuhan kuat untuk menjalin hubungan pertemanan. Siswa yang telah memasuki masa remaja pada umumnya lebih tertarik untuk melakukan hubungan sosial dengan teman sebaya dari pada dengan keluarga karena terdapat dorongan bagi remaja untuk menyamakan diri dengan anggota kelompok sebayanya. Dorongan tersebut dikarenakan dalam suatu kelompok sebaya, para remaja merasa lebih dihargai, dianggap, dan dimengerti oleh anggota kelompoknya.

Kelompok sebaya berperan sebagai penyedia tempat bagi para anggotanya untuk secara terbuka mengungkapkan perasaan, permasalahan pribadi, dan menanyakan sesuatu yang belum di mengerti dengan leluasa karena situasi tersebut belum tentu diperoleh dari anggota keluarganya. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki peran penting bagi kehidupan remaja, utamanya untuk mencapai penyesuaian diri yang adekuat.

Dukungan sosial teman sebaya dapat diartikan sebagai dukungan yang diberikan kepada individu oleh kelompok sebayanya berupa perhatian, kenyamanan, penghargaan maupun bantuan. Sari (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial akrab dengan individu yang menerima bantuan. Pernyataan tersebut dapat dimaknai bahwa dukungan sosial akan diberikan oleh individu kepada individu lain karena diantara keduanya terjadi interaksi dan hubungan yang terjalin akrab. Keakraban yang terjalin dalam suatu kelompok sebaya dikarenakan adanya persamaan-persamaan diantara anggota kelompok sebaya, seperti: lingkungan sosial yang sama, status pendidikan, kebudayaan, norma yang dianut, keterdekatan hubungan sosial, maupun status sosial yang sama.

Yusuf (2004: 61) menjelaskan bahwa dukungan kelompok sebaya mempunyai kontribusi yang positif terhadap perkembangan kepribadian remaja. Penjelasan tersebut berarti apabila di dalam kelompok sebaya terjadi suasana yang hangat dan menarik bagi anggotanya, remaja akan merasa dihargai, sehingga pada akhirnya remaja mampu memiliki konsep diri yang positif, memiliki perasaan optimis, dan memahami identitas diri. Remaja mendapatkan umpan balik dari teman sebayanya berupa saran maupun nasihat yang berperan dalam penerimaan dan pemahaman diri remaja yang meliputi pemahaman dan penerimaan terhadap kekuatan dan kelemahan diri, sehingga remaja akan menemukan cara penyesuaian diri yang tepat untuk menghadapi dan menyelesaikan kesulitan-kesulitan yang dihadapinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Ma'rifa & Pratiwi (2004) mendukung peranan teman sebaya dalam meningkatkan penyesuaian diri remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa di sekolah meningkat setelah diberi perlakuan berupa layanan konseling kelompok. Hasil tersebut menandakan bahwa dinamika yang terbentuk dalam konseling kelompok menjadi media yang efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri yang adekuat di sekolah. Hal tersebut dikarenakan melalui dinamika kelompok, siswa mendapat dukungan sosial dari teman sebayanya yang memiliki permasalahan relatif sama.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa pemberian bantuan oleh guru BK profesional melalui layanan BK di sekolah seharusnya mampu menjadikan siswa memiliki penyesuaian diri yang adekuat, tetapi berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, masih terdapat siswa yang belum memiliki penyesuaian diri yang adekuat. Paparan tersebut menandakan bahwa terdapat kesenjangan yang jelas dari yang seharusnya dan kenyataan yang terjadi di lapangan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri di Kawedanan, Kabupaten Madiun dengan karakteristik meliputi siswa yang duduk di kelas VIII, memiliki usia 13-14 tahun, bukan siswa yang tinggal kelas, dan bukan siswa pindahan dari sekolah lain. Berdasarkan karakteristik tersebut maka jumlah siswa yang menjadi populasi pada penelitian ini berjumlah 149 siswa, karena terdapat tiga siswa pindahan. Pengambilan jumlah sampel didasarkan dari tabel Krecjie. Berdasarkan tabel krecjie (Sugiyono, 2010), apabila jumlah populasi sebanyak 149 siswa maka sampel yang digunakan adalah 105 siswa, sehingga sampel penelitian terdiri dari 105 siswa. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Penggunaan teknik *purposive sampling* didasarkan pada penentuan sampel penelitian dengan kriteria yang sudah ditentukan yaitu siswa kelas VIII yang memiliki usia berkisar 13 sampai dengan 14 tahun, tidak tinggal kelas, dan bukan siswa pindahan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah angket, khususnya jenis angket tertutup yang mengacu pada skala likert yang telah dimodifikasi, yaitu dengan daftar pernyataan yang menggunakan empat alternatif jawaban yang terdiri dari pilihan jawaban sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Hipotesis pertama dan kedua diuji menggunakan t-test satu sampel yang kemudian dilanjutkan dengan uji satu pihak, khususnya menggunakan uji pihak kiri. Penghitungan t-test satu sampel dan uji satu pihak. Hipotesis ketiga diuji menggunakan teknik analisis regresi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut: (1) Adekuasi Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah (Y). Penyesuaian diri partisipan tergolong adekuat tidak dapat diterima. Hasil tersebut dibuktikan dari penghitungan diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $4,379 > 1,98$. Penyesuaian diri partisipan berada diantara interval 72-107, sehingga menunjukkan kategori sedang. Penyesuaian diri yang adekuat belum tercapai secara optimal oleh partisipan diduga disebabkan oleh karakteristik siswa kelas VIII, rata-rata berusia 13 sampai 14 tahun cenderung untuk bergaul dengan kelompok sebaya. Monks, dkk (1991: 224)

menyatakan bahwa pertumbuhan fisik dan psikis remaja berkembang tidak seimbang, sedangkan remaja dituntut memenuhi keinginan sosial, sehingga sering terjadi konflik yang menyebabkan remaja lebih dekat dengan teman sebayanya.

Pendapat tersebut dapat dimaknai bahwa perkembangan fisik remaja tumbuh cepat dan tidak diimbangi dengan perkembangan psikis yang matang menjadikan remaja sering mengalami konflik, sehingga lebih mementingkan bersama dengan teman sebayanya dari pada orang dewasa. Berkaitan dengan karakteristik remaja pada usia tersebut remaja mudah terpengaruh oleh lingkungannya, utamanya hal-hal negatif seperti lebih suka ikut-ikutan pada kegiatan teman, lebih mementingkan orang lain dari pada dirinya sendiri, mudah berbalik arah atau belum punya pendirian yang tetap, dan pengambilan keputusan mudah dipengaruhi pikiran orang lain, sehingga wajar apabila usia remaja belum memiliki penyesuaian diri yang adekuat. Berdasarkan penjelasan diatas hendaknya penyesuaian diri siswa di sekolah harus ditingkatkan agar mampu mencapai penyesuaian diri yang adekuat. Penyesuaian diri yang adekuat dapat diperoleh melalui layanan Bimbingan dan Konseling seperti layanan konseling kelompok, layanan informasi mengenai pentingnya penyesuaian diri yang adekuat, dan diskusi kelompok.

(2) Dukungan Sosial Teman Sebaya (X). Dukungan sosial teman sebaya terhadap siswa partisipan tergolong tinggi dapat diterima. Hasil tersebut dibuktikan dari penghitungan diperoleh $t_{hitung} < t_{tabel}$ yaitu $0,473 < 1,98$. Dukungan sosial teman sebaya terhadap partisipan berada diantara interval 99-132, sehingga menunjukkan katagori tinggi. Rata-rata skor siswa menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya partisipan tergolong tinggi.

Hasil tersebut dapat dimaknai bahwa pada umumnya siswa telah memiliki kesadaran untuk saling menjaga interaksi sosial khususnya saling memberikan dukungan sosial terhadap teman sebayanya. Hal tersebut tercermin dari hasil analisis data pengisian angket yang menunjukkan bahwa rata-rata siswa saling memberikan dukungan sosial antar teman sebaya berupa dukungan emosional, penghargaan, instrumental, informasi, dan dukungan kelompok sebaya. Perolehan skor dukungan sosial teman sebaya yang menunjukkan katagori tinggi dimungkinkan juga disebabkan oleh karakteristik perkembangan usia remaja itu sendiri yaitu remaja pada usia 13-14 tahun menjadikan lingkungan kelompok teman sebaya sebagai lingkungan yang penting karena memfasilitasi remaja untuk mengembangkan kemampuan berinteraksi sosial dan membuat remaja merasa nyaman karena diterima oleh kelompok sebayanya. Selain disebabkan karakteristik tersebut juga terdapat faktor lingkungan sekolah yang mendukung terutama layanan BK yang telah diselenggarakan oleh 4 guru BK professional khususnya mengenai pentingnya dukungan sosial dari teman sebaya. Berdasarkan penjelasan di atas, maka siswa harus mempertahankan dan menjaga persahabatan dengan teman sebayanya agar dapat memperoleh dukungan sosial dari teman sebayanya.

(3) Kontribusi Dukungan Sosial Teman Sebaya (X) Terhadap Adekuasi Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah (Y). Berdasarkan penghitungan yang telah dilakukan pada pengujian hipotesis ketiga dapat diketahui bahwa hipotesis ketiga yang berbunyi dukungan sosial teman sebaya berkontribusi secara signifikan terhadap adekuasi penyesuaian dirinya, diterima. Kontribusi variabel dukungan sosial teman sebaya terhadap adekuasi penyesuaian diri siswa di sekolah sebesar 35,4%. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat dikatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya turut memberikan kontribusi terhadap adekuasi penyesuaian diri siswa di sekolah. Data hasil penghitungan di atas dapat dimaknai bahwa kenaikan variabel dukungan sosial teman sebaya (X) akan diikuti dengan meningkatnya variabel adekuasi penyesuaian diri siswa di sekolah (Y). Selain hal tersebut, tingginya kontribusi yang diberikan oleh variabel dukungan sosial teman sebaya (X) terhadap variabel adekuasi penyesuaian diri (Y) yaitu sebesar 35,4%, dikarenakan dukungan yang diberikan oleh teman sebaya selama siswa menuntut ilmu di sekolah secara langsung maupun tidak langsung saling mempengaruhi dan ikut memberikan peran terhadap perkembangan siswa khususnya dalam mencapai penyesuaian diri yang adekuat. Selama siswa menuntut ilmu di sekolah terjadi interaksi sosial yang tidak bisa dihindari antara siswa dengan teman sebayanya. Hal tersebut juga disebabkan karena selama masa remaja kebutuhan individu untuk berinteraksi dengan sebayanya meningkat.

Kontribusi dukungan sosial teman sebaya pada adekuasi penyesuaian diri siswa berdampak pada perilaku siswa sehari-hari yaitu menjadikan siswa memiliki perilaku yang mencerminkan aktualisasi diri, sehat mental, dan kepribadian yang matang meliputi memiliki rasa percaya diri, menerima keadaan diri sendiri dan orang lain, bertanggung jawab pada tugas-tugas sekolah, memiliki rasa humor, memiliki rencana-rencana matang sebelum bertindak, mampu menciptakan suasana hangat dengan semua orang, dan mampu mengelola emosi dengan baik ketika mengalami permasalahan.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: (1) Pada umumnya adekuasi penyesuaian diri partisipan termasuk dalam katagori sedang. (2) Pada umumnya dukungan sosial teman sebaya para partisipan termasuk dalam katagori tinggi. (3) Dukungan sosial teman sebaya berkontribusi terhadap adekuasi penyesuaian diri partisipan, sebesar 35,4%.

Berdasarkan simpulan diatas, maka ada beberapa saran yang perlu disampaikan, yaitu: (1) siswa hendaknya menjaga hubungan akrab dengan teman sebaya karena teman sebaya dapat memberikan masukan, dukungan, perhatian, mengingatkan sesuatu yang baik, sehingga mendukung terjadinya penyesuaian diri yang adekuat. (2) Sebaiknya siswa mempelajari mengenai adekuasi penyesuaian diri yang terealisasi pada pribadi yang teraktualisasikan, matang, dan sehat mental meliputi mampu bertanggung jawab atas tugas yang diberikan sekolah, merasa percaya diri dalam bergaul, tidak melanggar tata tertip sekolah, memiliki rasa humor, mampu menciptakan suasana hangat dengan semua orang, dan mampu mengelola emosi ketika mengalami permasalahan, sehingga diharapkan siswa mampu mencapai prestasi yang membanggakan. (3) Melalui layanan BK, konselor hendaknya memberikan materi- materi layanan khususnya mengenai adekuasi penyesuaian diri siswa di sekolah agar siswa dapat mencapai penyesuaian diri yang adekuat, sehingga siswa dapat mengoptimalkan potensi dan prestasi di sekolah. (4) Diharapkan kepada guru BK memperhatikan faktor dukungan teman sebaya khususnya siswa di sekolah dalam memberikan layanan bimbingan tentang adekuasi penyesuaian diri, karena dukungan sosial dari teman sebaya memberikan pengaruh terhadap adekuasi penyesuaian diri siswa di sekolah. (5) Bagi peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dan saran untuk meneliti tentang adekuasi penyesuaian diri siswa di sekolah, tetapi ditinjau dari aspek- aspek lain yang dapat mempengaruhi pencapaian penyesuaian diri yang adekuat, sehingga diperoleh keberhasilan yang berbeda dan menunjukkan hasil yang bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. & Asrori (2004). *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia
- Hurlock, E.B. (2004). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Ma`rifah. & Pratiwi. (2004). Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri di Sekolah. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 5, (2), http://ppb.jurnal.unesa.ac.id/bank/jurnal/10._artikel_nurin_dan_titin.pdf
- Monks, dkk. (1991). *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Sari, K. (2011). *Konsep Dukungan Sosial*. Diperoleh dari <http://artidukungansosial.blogspot.com/2011/02/teori-dukkungan-sosial.html>.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental I*. Yogyakarta: Kanisius
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Zulkifli. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya