

## PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH AJIBARANG

Oleh :

Dwinda Nur Azizah<sup>1</sup>

Imam Faisal Hamzah<sup>2</sup>

Pambudi Rahardjo<sup>3</sup>

Fatin Rohmah Nur Wahidah<sup>4</sup>

### ABSTRACT

*Self-adjustment has an important role in human life. Students who have difficulty adapting to their environment often have low self-esteem, are closed, and do not want to accept themselves. This research aims to determine the effect of social support on adjustment in Muhammadiyah Ajibarang Middle School students. This research uses quantitative methods with social support and adjustment scales. The research population was students at Muhammadiyah Ajibarang Middle School with a sample of 95 students. The validity test in this research used product moment, while the reliability test used the Cronbach's alpha technique. The social support scale has a reliability of 0.895 and the adjustment scale has a reliability of 0.901. The data technique used in this research is a simple regression analysis technique to determine the effect of social support on the self-adjustment of Muhammadiyah Ajibarang Middle School students. Based on the analysis of the data obtained, the Fcount value is 140.668 with  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). From the results of data analysis at a significance level of 5%, the significance value ( $p$ ) = 0.000 ( $p < 0.05$ ) was obtained, while the Rsquare was 0.602. This shows that social support provides an effective contribution of 60.2% to adjustment and 39.8% of other factors. So it can be concluded that there is a significant influence of social support on the adjustment of Muhammadiyah Ajibarang Middle School students.*

**Keyword :** *Self Adjustment, Social Support, Junior High School Student*

### ABSTRAK

Penyesuaian diri memiliki peran penting dalam kehidupan manusia Siswa yang mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungannya seringkali memiliki harga diri yang rendah, tertutup, tidak mau menerima diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada siswa SMP Muhammadiyah Ajibarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan skala dukungan sosial dan penyesuaian diri. Populasi penelitian adalah siswa SMP Muhammadiyah Ajibarang dengan sampel 95 siswa. Uji validitas pada penelitian ini menggunakan *product moment*, sedangkan uji reliabilitas menggunakan teknik alpha cronbach. Skala dukungan sosial memiliki reliabilitas 0,895 dan skala penyesuaian diri memiliki reliabilitas 0,901. Teknik data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik analisis regresi sederhana untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa SMP Muhammadiyah Ajibarang. Berdasarkan analisis data yang diperoleh yaitu nilai  $F_{hitung}$

---

<sup>1</sup> Dwinda Nur Azizah, Universitas Muhammadiyah Purwokerto,

<sup>2</sup> Imam Faisal Hamzah, Universitas Muhammadiyah Purwokerto,

<sup>3</sup> Pambudi Rahardjo, Universitas Muhammadiyah Purwokerto,

<sup>4</sup> Fatin Rohmah Nur Wahidah, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

140.668 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Dari hasil analisis data pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai signifikan ( $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), sedangkan  $R^2$  sebesar 0,602. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 60,2% terhadap penyesuaian diri dan 39,8% dari faktor lain. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada siswa SMP Muhammadiyah Ajibarang.

**Kata kunci : Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri, Siswa Sekolah Menengah Pertama**

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan salah satu upaya terencana untuk menjadikan kehidupan bangsa menjadi cerdas. Terdapat beberapa jenjang pendidikan antara lain TK,SD,SMP,SMA dan Perkuliahan. Satu tingkat dimana siswa terlibat dalam pengembangan remaja awal yaitu dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama atau dari anak-anak sampai remaja awal disebut Sekolah Menengah Pertama (SMP). Masa SMP menentukan perilaku dan cara berpikir seseorang, namun dengan merebaknya pandemic, kementerian pendidikan sekaligus menutup Lembaga pendidikan di Indonesia. Di sekolah menengah pertama siswa menginginkan adanya proses dan interaksi yang menyenangkan baik dengan teman-teman sebayanya, mengasah keterampilan yang siswa sudah miliki, ataupun dalam kesadaran sosial setiap siswa (*Media Indonesia, 2021*).

Siswa sulit beradaptasi dengan lingkungan sering kali memiliki rasa percaya diri yang rendah, introvert, tidak mau menerima diri sendiri, tidak bisa mentolerir kekurangan orang lain, dan merasa malu berada di sekitar orang baru asing. Penyesuaian diri yang diuraikan oleh Schneiders yaitu merupakan suatu proses yang melibatkan respons mental dan perilaku, di mana orang bekerja untuk secara efektif mengelola ketegangan, konflik, dan frustrasi yang mereka hadapi, untuk mencapai tingkat keharmonisan atau keselarasan tertentu antara tuntutan internal dan harapan eksternal dengan lingkungan tempat siswa tinggal (Harsanti, et.al 2013). Penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya (Desmita, 2009)

Menurut Schneiders (1964), penyesuaian diri mempunyai tiga aspek, yakni: (1) penyesuaian diri siswa, merupakan hasil adaptasi dalam arti mempunyai pertahanan fisik, fisiologis atau biologis, (2) upaya adaptasi menunjukkan bahwa orang-orang tampaknya berada dibawah tekanan kuat yang memerlukan kemampuan mengantisipasi penyimpangan perilaku (emosional, moral, dan sosial) dan (3) kemampuan untuk merencanakan dan mengatur perilaku dengan cara tertentu untuk menghindari tekanan emosional, gangguan, dan konflik akibat hasil dari upaya penguasaan. Menurut Desmita (2009), penyesuaian diri mempunyai empat aspek; kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, tanggung jawab (Desmita, 2009).

Salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah kondisi lingkungan. Untuk membantu siswa keluar dari berbagai macam tantangan maka diperlukan penyesuaian diri dan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya (Schneider, 1964). Bagian penting dari proses transisi adalah dukungan sosial pada siswa peralihan dari SD ke SMP atau peralihan dari anak-anak menuju remaja. Menurut Sarafino (2006), dukungan sosial adalah suatu jenis penerimaan oleh seorang individu atau sekelompok individu yang membuatnya merasa disukai, diperhatikan, dihargai, dan didukung. Dengan dukungan sosial siswa mempunyai kemampuan adaptasi yang baik terhadap lingkungan baru.

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap wali kelas siswa kelas VII terdapat permasalahan pada siswa, yaitu susah untuk saling bergaul karena siswa sudah terbiasa bermain dengan gadget

yang tidak dibatasi oleh pihak keluarga, sehingga siswa saat di sekolah kurang mampu untuk berinteraksi. Siswa juga kurang memiliki kesadaran terhadap tugas-tugas, mudah tersulut emosi saat ada siswa lain yang mengganggu, sulit untuk bekerjasama dengan guru dan siswa yang ada disekelilingnya, dan masih terbawa akan aktivitas rumah yang hanya bermain gadget dan sibuk dengan urusan sendiri. Dari lingkungan keluarga tidak memberi stimulus kepada siswa untuk bersosialisasi dengan lingkungannya. Pada masa transisi, tentu siswa akan mengalami perubahan diantaranya yaitu kematangan emosi, perilaku sosial baik di lingkungan pertemanan maupun di lingkungan keluarga, dan perubahan arah pandang.

Siswa kelas VII merupakan siswa yang sedang dalam masa transisi atau masa peralihan dari tingkat SD ke SMP. Lingkup pertemanan merupakan tempat berbagi suka maupun duka, sehingga tidak jarang teman justru berdampak positif negatif bagi siswa, dimana siswa akan mengikuti perilaku yang negatif dari teman-temannya dengan dalih pertemanan. Tekanan untuk dapat mengikuti teman pada masa transisi, siswa menjadi sangat kuat karena dorongan dalam dirinya (Santrock, 2011). Proses sosialisasi yang baik, yang dilakukan pada masa transisi oleh siswa terhadap kelompok sebayanya akan dapat menimbulkan suatu sikap positif. Pada masa transisi siswa cenderung mencapai taraf negatif apabila mendapatkan dukungan sosial yang buruk. Sarafino dan Timothy (2011) mengungkapkan bahwa dukungan sosial memiliki empat aspek; dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

Keberhasilan penyesuaian diri di sekolah ditunjukkan dengan kemampuan siswa dalam bersosialisasi sedemikian rupa sehingga mampu mengenali norma dan nilai yang berlaku di lingkungan. Siswa akan mencoba untuk melakukan dan meniru apa yang menjadi *role model* selama di lingkungan sekolah (Imitasi), dan memiliki keinginan berinteraksi dengan orang banyak. Bantuan sosial merupakan elemen eksternal yang membantu proses transisi siswa. Cara anak berinteraksi dengan teman, keluarga, dan orang-orang di sekitar mereka mungkin mengungkapkan apakah mereka memiliki sistem dukungan sosial yang kuat atau tidak. Dengan adanya dukungan sosial membuat siswa merasa nyaman dalam menyesuaikan diri di lingkungan baru karena adanya perhatian, penghargaan, dan bantuan yang siswa tersebut terima. Dukungan sosial salah satu peran yang sangat penting dalam mendukung proses penyesuaian diri pada siswa.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada siswa SMP Muhammadiyah Ajibarang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variable penyesuaian diri sebagai variable terikat dan variable dukungan social sebagai variable bebas. Penelitian ini dilakukan di SMP Muhammadiyah Ajibarang tahun ajaran 2022/2023 dengan populasi siswa kelas VII sebanyak 95 siswa . Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *accidental sampling*. Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan rumus *product moment* dengan menggunakan alat bantu SPSS versi 25 dan uji reliabilitas menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan menggunakan alat bantu SPSS 25.

## **HASIL**

Hasil perhitungan uji reliabilitas skala dukungan sosial dan penyesuaian diri menggunakan formula Alpha Cronbach dengan bantuan program SPSS 25 yang menunjukkan hasil uji reliabilitas

mendekati angka 1, maka dapat diartikan kedua skala tersebut reliabel, sehingga dapat digunakan untuk melakukan penelitian. Berikut hasil uji reliabilitas skala dukungan sosial dan skala penyesuaian diri :

Tabel 1.  
 Hasil Uji Reliabilitas  
*Alpha Cronbach*      *N Of Item*

Variabel	<i>Alpha Cronbach</i>	<i>N Of Item</i>
Dukungan Sosial	0,895	30
Penyesuaian Diri	0,901	26

Deskripsi data dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2.  
 Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dukungan_Sosial	95	71	134	107.64	10.896
Penyesuaian_Diri	95	62	110	91.92	9.812
Valid N (listwise)	95				

Data yang diperoleh dari hasil penelitian akan dikelompokkan menjadi lima kategori yaitu kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

Tabel 3.  
 Deskripsi Frekuensi Skor Dukungan Sosial

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Tinggi	$X > 127$	3	3.2
Tinggi	$114 < X \leq 127$	28	29.5
Sedang	$101 < X \leq 114$	42	44.2
Rendah	$88 < X \leq 101$	17	29.5
Sangat Rendah	$X < 88$	5	5.3
Total		95	100

Melalui table 3 dapat diketahui bahwa 95 siswa SMP Muhammadiyah Ajibarang memiliki dukungan sosial yang berbeda. Terdapat 5 siswa atau 3.2% memiliki dukungan sosial sangat tinggi, 28 siswa atau 29.5% memiliki dukungan sosial tinggi, kemudian 42 siswa atau 44.2% memiliki dukungan sosial sedang, dan 17 siswa atau 29.5% memiliki dukungan sosial yang rendah. Sedangkan 5 siswa atau 5.3% memiliki dukungan sosial yang sangat rendah.

Berdasarkan pengumpulan data yang telah dilakukan maka diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.  
 1 Deskripsi Frekuensi Skor Penyesuaian Diri

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Tinggi	$X > 110$	1	1.1
Tinggi	$98 < X \leq 110$	26	27.4

Sedang	$86 < X \leq 98$	44	46.3
Rendah	$74 < X \leq 86$	18	18.9
Sangat Rendah	$X < 74$	6	6.3
Total		95	100

Melalui table 4 dapat diketahui bahwa 95 siswa SMP Muhammadiyah Ajibarang memiliki penyesuaian diri yang berbeda. Terdapat 1 siswa atau 1.1% memiliki penyesuaian diri sangat tinggi, 26 siswa atau 27.4% memiliki penyesuaian diri tinggi, kemudian 44 siswa atau 46.3% memiliki penyesuaian diri sedang, dan 18 siswa atau 18.9% memiliki penyesuaian diri yang rendah. Sedangkan 1 siswa atau 1.1% memiliki penyesuaian diri yang sangat rendah.

Adapun uji asumsi yang dilakukan sebelum analisis data adalah uji normalitas dan uji linearitas dengan bantuan program SPSS 25. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov. Diperoleh distribusi data yang memenuhi asumsi normalitas karena nilai  $p(0,200) > \alpha(0,05)$ , maka dapat diinterpretasikan bahwa sebaran data tersebut normal. Hasil uji normalitas dua skala dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5.

Hasil Uji Normalitas

x	y	P	interpretasi
Dukungan Sosial	Penyesuaian Diri	0.200	Normal

Uji linieritas linear bila nilai signifikansi  $p > 0,05$ . Hasil uji linieritas dalam penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 2 Hasil Uji Linearitas

X	Y	p	Interpretasi
Dukungan Sosial	Penyesuaian Diri	0.731	Linear

Teknik uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu regresi linear sederhana yang dibantu dengan program SPSS 25. Hasil data menunjukkan  $t_{hitung}$  11.860 pada taraf signifikansi 5% (0,05) dan  $N = 95$  maka diperoleh  $t_{tabel}$  sebesar 1,661. Karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $11.860 > 1.661$  dan  $p < 0,05$  dengan taraf signifikansi 5%. Melalui analisis data diketahui  $F_{hitung}$  140.668 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) maka hipotesis diterima atau dengan kata lain terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada siswa SMP Muhammadiyah Ajibarang.

Tabel 3 Hasil Uji Hipotesis

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.776 <sup>a</sup>	.602	.598	6.223

Hasil analisa data menunjukkan bahwa ada koefisien determinasi Rsquare sebesar 0,602. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 60,2%

terhadap penyesuaian diri. Sedangkan 39,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak diteliti.

**Tabel 4 Persamaan Regresi Linear Sederhana**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	16.709	6.373		2.622	.010
Dukungan_Sosial	.699	.059	.776	11.860	.000

Tabel di atas menunjukkan nilai koefisien sebesar 16,709. Angka ini merupakan angka konstan yang memiliki arti jika tidak ada variabel penyesuaian diri maka nilai konsisten dukungan sosial sebesar 16,709. Sedangkan nilai koefisien regresi sebesar 0,699 atau yang mengandung arti bahwa setiap penambahan 1% tingkat dukungan sosial maka penyesuaian diri akan meningkat sebesar 0,699. Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial secara efektif memberikan sumbangan sebesar 69,9%. Karena nilai koefisien regresi bernilai positif maka dapat dikatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap penyesuaian diri, sehingga persamaan regresinya adalah  $Y=16,709+0.699X$ .

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data dihasilkan  $p < 0,05$  ( $0,000 < 0,05$ ) sehingga menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap penyesuaian diri. Semakin tinggi dukungan sosial pada siswa maka akan semakin tinggi pula penyesuaian diri pada siswa tersebut dan apabila semakin rendah dukungan sosial yang diterima maka akan semakin rendah pula penyesuaian diri siswa.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh antara dukungan sosial terhadap penyesuaian diri. Terdapat beberapa aspek yang mendukung yakni dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Dengan terpenuhinya aspek-aspek tersebut menjadikan individu lebih mudah untuk menyesuaikan diri di lingkungan baru dan mampu menerima segala situasi sulit. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Afyah dan saloom (2018) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial berperan penting terhadap penyesuaian diri dengan nilai kontribusi sebesar 35,4%.

Berdasarkan analisis data, diperoleh koefisien determinasi *Rsquare* sebesar 0,602. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 60,2% terhadap penyesuaian diri. Sedangkan 39,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak diteliti. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa yang mendapat dukungan sosial, baik dari lingkungan keluarga maupun sekolahnya memiliki penyesuaian yang baik di lingkungan dimana dia beraktivitas.

Penelitian yang diteliti oleh Uthia (2015) menunjukkan bahwa adanya pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi. Selain itu pada penelitian ini mengungkapkan bahwa bukan hanya dukungan sosial dari sahabat, tetapi juga dukungan sosial keluarga juga sangat diperlukan pada mahasiswa baru. Selain karena faktor tersebut, juga ada faktor internal mahasiswa seperti kematangan perkembangan, kondisi fisik, kondisi psikologis, dan faktor budaya.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri yang didukung oleh beberapa aspek yaitu aspek dukungan emosional, dukungan penghargaan,

dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Dengan terpenuhinya aspek-aspek tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dimiliki oleh individu tersebut itu tinggi, sehingga menjadikan individu mudah untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal.

Beberapa keterbatasan dalam penelitian, antara lain; (1) Peneliti kurang menggali permasalahan sekolah, tentu menjadi permasalahan yang perlu diperbaiki karena dengan ini data yang diperoleh kurang berdasar dan kurang valid. (2) Penelitian ini hanya menggunakan satu variabel independen yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu dukungan sosial. Masih terdapat beberapa variabel independen lain yang mampu menjelaskan dan kemungkinan memiliki pengaruh terhadap variabel penyesuaian diri.

### Saran

Saran bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti dengan tema penelitian yang sama diharapkan pada variabel bebas untuk dapat di uji coba dengan variabel lain yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri seperti contoh efikasi diri dan motivasi belajar. Selanjutnya, peneliti mengharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan terhadap pentingnya dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada siswa dengan diwadhahi oleh pihak sekolah dengan mengadakan pembenahan orientasi sekolah, memberikan mata pelajaran bimbingan konseling yang mendorong siswa dengan harapan dapat meningkatkan kemampuan dalam menyesuaikan diri.

### Kepustakaan

- Afiyah, S., & Saloom, G. (2018). Social support of self-efficacy friends in self-adjustment of new santri. *Dialog*, 41(2), 139–281.  
[http://balitbangdiklat.kemenag.go.id/assets/uploads/2019/01/dialog\\_2\\_des\\_2018\\_isi\\_edited.pdf](http://balitbangdiklat.kemenag.go.id/assets/uploads/2019/01/dialog_2_des_2018_isi_edited.pdf)
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Harsananti, I., Indah, A., & Widiastuti. (2013). Psikologi umum 1.  
<https://ebook.uimedan.ac.id/home/penulis/ZVBTcXJ4Y3dmVGt1VjQrdlgrZXVQQT09>
- Harsanti, I., Verasari, D.G. 2013. Kenakalan pada remaja yang mengalami perceraian orang tua. *Proceeding PESAT*. Bandung : Universitas Gunadarma, 5. 71-77.
- Sarafino, Edward P. & Smith, Timothy. W. (2011). *Health Psychology byopsychosocial Interaction* (7<sup>th</sup> Ed.) Newyork: Wiley.
- Sarafino, E.P. (2006). *Health psychology: Biopsychosocial interaction* (3<sup>rd</sup> Ed.) New York : John Willey & Sons, Inc
- Uthia, E. (2015). Pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 4(1), 29–40.  
<http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkk87072a2352full.pdf>