

Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Remaja Siswa Kelas X di MAN 2 Gresik

The Influence of Peer Social Support on the Self-Adjustment of Tenth-Grade Students at MAN 2 Gresik

Bastino Hawarizmy Zamakhsyary*

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: bastino.21118@mhs.unesa.ac.id

Vania Ardelia

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: Vaniaardelia@unesa.ac.id

Abstrak

Pada tahun pertama peralihan jenjang pendidikan ada tuntutan yang harus dihadapi, oleh karena itu individu harus bisa menyesuaikan diri. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh dukungan sosial yang diberikan kepada teman sebaya untuk membantu menyesuaikan diri dilingkungan sekolah, dengan memberikan bantuan dan afirmasi positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada remaja siswa MAN 2 Gresik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana. Subjek berjumlah 153 siswa kelas X MAN 2 Gresik melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan secara luring dengan skala dukungan sosial dan penyesuaian diri yang diadaptasi dalam bahasa Indonesia. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS 26.0 for Windows. Hasil menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan dari dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri dengan nilai korelasi 0,303 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Artinya semakin tinggi tingkat dukungan sosial dari siswa maka semakin tinggi penyesuaian diri.

Kata kunci : Dukungan sosial teman sebaya; penyesuaian diri; siswa; psikologi pendidikan.

Abstract

The first year of transitioning into a new educational level presents various demands that must be addressed, thereby requiring individuals to adapt accordingly. This study is motivated by the role of peer social support in helping students adjust to the school environment through the provision of assistance and positive affirmation. The aim of this research is to examine the influence of peer social support on self-adjustment among adolescents at MAN 2 Gresik. This study employed a quantitative approach using simple linear regression analysis. The subjects consisted of 153 tenth-grade students at MAN 2 Gresik, selected through purposive sampling. Data were collected offline using scales measuring social support and self-adjustment, both of which were adapted into the Indonesian language. Data analysis was conducted using simple linear regression with the assistance of SPSS version 26.0 for Windows. The results indicated a positive and significant influence of peer social support on self-adjustment, with a correlation coefficient of 0.303 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). This means that the higher the level of peer social support received by students, the greater their level of self-adjustment.

Keywords : Peer social support; self-adjustment; students; educational psychology.

Article History	*corresponding author
<p>Submitted : 10-07-2025</p> <p>Final Revised : 16-07-2025</p> <p>Accepted : 19-07-2025</p>	<div data-bbox="1002 275 1275 344" data-label="Image"> </div> <p><i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>

Setiap makhluk hidup akan mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang disertai dengan berbagai tantangan. Pada masa perkembangan, individu mengalami perubahan fisik dan emosional yang seringkali menimbulkan kegelisahan. Selain itu, remaja juga seringkali mengalami pertentangan internal, kebingungan, dan konflik identitas karena sedang mencari tempat dan peran mereka dalam masyarakat. Ini merupakan bagian normal dari proses pencarian identitas dan eksplorasi diri selama fase remaja. Oleh karena itu setiap individu harus bisa menangani hal tersebut dan memerlukan penyesuaian diri yang baik. Penyesuaian diri merupakan kemampuan dari seseorang untuk bertahan hidup dilingkungan sekitarnya terutama pada lingkungan yang baru ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri (Nishfi & Handayani, 2021).

Masa remaja memiliki tugas untuk mencari identitas yang digunakan untuk perkembangan pada masa dewasa yang artinya remaja mencari tahu siapa dirinya dan apa yang mereka yakini. Dilihat dari beberapa aspek seperti kognitif, fisik maupun emosi, yang menentukan apakah remaja menjadi gagal atau meraih keberhasilan dalam penyesuaian diri dan masa perkembangan. Terdapat beberapa ciri-ciri masa remaja seperti mengalami kegelisahan, pertentangan, memiliki keinginan yang besar, dan keinginan untuk menjelajah (Izzani dkk., 2024) yang mengakibatkan remaja tersebut sulit menyesuaikan diri. Beberapa penelitian seperti penelitian dari Novi dkk. (2021) yang memiliki hasil yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh dari dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri.

Dalam prosesnya para siswa kelas X akan bercerita masalah atau kesulitan yang dialaminya kepada orang terdekatnya, dengan bercerita mereka akan mendapat dukungan yang positif yang akhirnya akan membantu mereka mengatasi kesulitan dan masalah di atas sehingga mengurangi merasa cemas yang akan datang.

Masa transisi dari jenjang SMP ke SMA merupakan periode krusial yang menuntut siswa untuk melakukan penyesuaian diri secara cepat dan efektif terhadap lingkungan baru, baik dari segi sosial maupun akademik. Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri pada tahap ini dapat berdampak negatif pada aspek psikologis, sosial, dan prestasi akademik siswa. Salah satu faktor eksternal yang diyakini dapat mendukung proses penyesuaian diri adalah dukungan sosial dari teman sebaya, yang menjadi sumber utama interaksi dan afeksi bagi remaja.

Namun, tidak semua siswa memiliki pengalaman sosial yang positif di lingkungan sekolah baru, sehingga penting untuk mengetahui sejauh mana dukungan dari teman sebaya dapat mempengaruhi keberhasilan penyesuaian diri. Penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan agar dapat memberikan gambaran empiris mengenai peran dukungan sosial teman sebaya dalam membantu remaja menghadapi masa adaptasi. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi berbasis peer-support di lingkungan sekolah dan memberikan kontribusi terhadap praktik psikologi pendidikan di Indonesia.

Dengan melihat peran strategis teman sebaya dalam kehidupan sosial remaja, penelitian ini dianggap mendesak dan relevan sebagai upaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif dan sehat secara psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi akademik dan praktis dalam memahami dinamika sosial remaja serta mendukung kebijakan dan praktik pendidikan yang lebih peka terhadap aspek sosial emosional peserta didik. Perbedaan pada setiap mata pelajaran dari MAN dengan SMA juga mampu mempengaruhi penyesuaian diri siswa MAN terutama pada siswa yang pada jenjang sebelumnya.

Penyesuaian diri menurut Haber dan Runyon (dalam Apriana dkk., 2024) merupakan sebuah proses individu dalam menghadapi perubahan yang akan datang, di mana individu tersebut merasa cocok dan nyaman dengan lingkungan yang ada, serta merasa puas dengan pemenuhan kebutuhan yang mereka terima. Penyesuaian diri penting terutama pada remaja dimana pada masa ini menginjak masa transisi dari masa kanak-kanak ke tahap dewasa yang ditandai dengan perubahan aspek biologis, kognitif dan sosial-emosional (Saputri dkk., 2022). Masa remaja juga bisa diartikan sebagai masa dimana individu mencari jati dirinya. Tahap remaja dipandang sebagai fase yang krusial untuk menyempurnakan pembentukan identitas ego yang adaptif, sehingga mampu menjadi landasan penting dalam transisi menuju usia dewasa (Nishfi & Handayani, 2021).

Menurut Schneider (Apriana dkk., 2024) Penyesuaian diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kondisi fisik, kepribadian, determinasi psikologis, lingkungan, agama dan budaya dan dukungan sosial yang diterima individu. Sebagai makhluk sosial manusia sangat penting untuk memiliki hubungan sosial yang baik terhadap lingkungan sekitarnya, sehingga faktor yang paling mendekati untuk mempengaruhi penyesuaian diri adalah dukungan sosial.

Dukungan sosial bisa didapatkan melalui orang terdekat misalnya keluarga, lingkungan masyarakat, guru dan teman sebaya (Hiu & Soeharto, 2023). Keluarga merupakan kelompok sosial yang paling dekat yang berisi Ayah, ibu dan saudara, yang memiliki peran penting untuk membentuk perilaku yang lebih baik ketika dewasa nanti. Seiring berjalannya waktu individu akan semakin berkembang, misalnya pada saat individu memasuki masa remaja maka fokus dari perkembangannya berubah dari orang tua menjadi teman sebaya (Izzani dkk., 2024). Salah satu penyebab yaitu dari lingkungan sosialnya seperti sekolah yang lebih lambat pulang daripada sebelumnya, usia remaja biasanya memasuki jenjang pendidikan sekolah menengah baik SMP maupun SMA. Sehingga remaja akan lebih menghabiskan waktu dengan bertemu guru dan teman sebayanya.

Dukungan sosial merupakan bentuk dari sebuah kenyamanan yang didapat dari orang-orang lain yang ada disekitarnya yang berupa hubungan interpersonal (Hasanuddin & Khairuddin, 2021). Dukungan sosial dari teman sebaya berperan sebagai bentuk ikatan sosial yang meliputi bantuan emosional, stimulasi untuk mengekspresikan perasaan, serta penyampaian nasihat dan informasi yang muncul dalam interaksi antar sesama remaja (Apriana dkk., 2024). Siswa remaja yang telah mendapatkan dukungan sosial dari teman sebayanya, biasanya bisa untuk mengatasi stress dan kecemasan yang dirasakan Haber dan Runyon (Apriana dkk., 2024). Dukungan sosial yang telah diberikan oleh teman sebaya biasanya mampu mempengaruhi proses penyesuaian diri pada remaja dan memiliki peran positif. Karena mampu memperkuat kualitas interaksi sosial dan berkontribusi dalam menurunkan potensi munculnya perilaku maladaptif.

Santrock (2016) berpendapat dukungan sosial sebagai bentuk informasi atau jawaban dari interaksi yang telah dilakukan oleh individu yang mempunyai kedekatan emosional, yang mencerminkan penghargaan, rasa hormat dan adanya hubungan komunikasi yang erat dan timbal balik dalam situasi tertentu. Dari pemahaman tersebut menunjukkan dukungan sosial melibatkan dimensi emosional, komunikasi, dan saling ketergantungan yang memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan individu tersebut. Terdapat bukti dari penelitian sebelumnya yang menyelidiki pengaruh dari dukungan sosial dan penyesuaian diri pada Remaja

Siswa SMA yang hasilnya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin baik penyesuaian diri di pesantren. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Nishfi dan Handayani (2021) menunjukkan adanya hubungan yang positif antara dukungan sosial teman sebaya dan penyesuaian diri memiliki hasil adanya hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri. Artinya semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya, maka semakin baik pula tingkat penyesuaian diri siswa: sebaliknya, rendahnya dukungan sosial tersebut cenderung diikuti oleh rendahnya kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri. Siswa kelas 10 merupakan siswa peralihan dari jenjang pendidikan SMP ke SMA, pada peralihan tersebut tentunya membuat siswa kelas 10 untuk menyesuaikan diri karena terdapat tuntutan tuntutan yang harus dilalui selama periode tersebut. Tuntutan yang dialami misalnya tuntutan akademik yang memiliki tingkatan yang lebih sulit dari SMP, selain itu mereka dihadapkan dengan teman baru yang beragam sehingga mereka akan mulai belajar mengenali teman teman mereka lagi.

Dari hal tersebut siswa akan mencoba mencari cara untuk membantu penyesuaian diri mereka seperti mencari teman baru. Dengan melakukan interaksi sosial dengan teman mereka maka mampu menjalin hubungan yang baik. Dengan menjalin hubungan dengan teman, siswa akan mampu mengatasi tuntutan yang ada di sekolah misalnya meminta bantuan belajar ketika mereka mengalami kesulitan pada mata pelajaran.

Remaja seringkali menghadapi perubahan dalam masa perkembangannya, misalnya Remaja Siswa MAN kelas X yang merupakan peralihan dari SMP tentu dihadapkan dengan tuntutan yang berbeda yang mengakibatkan kebanyakan mengalami kesulitan penyesuaian diri. Oleh karena itu mereka perlu mendapat dukungan sosial dari lingkungan sosialnya seperti keluarga hingga teman sebayanya. Dukungan sosial teman sebaya merupakan kegiatan menerima dan memberi yang berupa prinsip saling menghargai, berbagi tanggung jawab dan saling bersama membantu satu sama lain, yang pada dasarnya semua hal tersebut tentang saling mengerti dan berempati mengenai situasi individu lain untuk bisa berbagi pengalaman dan masalah psikologis lainnya. Berdasarkan latar belakang di atas maka dilakukan penelitian yang berjudul Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap penyesuaian diri pada Siswa MAN Kelas X. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri pada Siswa kelas X.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, yakni pengumpulan data yang dilakukan melalui penyebaran instrumen berupa angket (kuesioner) kepada responden yang telah ditentukan. Pendekatan kuantitatif bertujuan untuk mengukur variabel-variabel penelitian secara objektif serta menganalisis hubungan antar variabel berdasarkan data numerik. Dalam penelitian ini digunakan teknik analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial. Proses analisis dimulai dengan pengujian prasyarat analisis, seperti uji normalitas data, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas. Setelah memenuhi asumsi-asumsi tersebut, dilakukan analisis regresi linear sederhana untuk melihat sejauh mana variabel bebas (X) berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat (Y). Analisis ini bertujuan untuk menguji hipotesis penelitian secara kuantitatif dan memperoleh bukti empiris mengenai kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel. Hasil dari analisis regresi linear sederhana ini memberikan gambaran yang terukur mengenai kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat dalam konteks permasalahan yang dikaji.

Sampel/ Populasi

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas X MAN 2 Gresik yang berjumlah 404. Sampel penelitian sebanyak 153 orang ditentukan dengan bantuan software *G*Power*.

Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara untuk mencapai tujuan dalam memperoleh data penelitian (Jannah, 2018). Dalam penelitian ini, data yang diperoleh merupakan data primer, yang dikumpulkan melalui skala *Psychological Adjustment Scale* (PAS) yang dikembangkan oleh Haber & Runyon dan skala *The Social Provision Scale* yang dikembangkan dari aspek Weiss oleh Cutrona & Russel (1987) dan menggunakan media skala sebagai alat penyebaran kuesioner.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi sederhana sebagai metode analisis data. Menurut Sugiyono (2018), regresi sederhana merupakan metode yang digunakan untuk mengkaji hubungan antara dua variabel, yaitu satu variabel bebas (independen) dan satu variabel terikat (dependen). Tujuan utama dari analisis ini adalah untuk mengukur sejauh mana pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, serta untuk melakukan prediksi terhadap variabel dependen berdasarkan nilai dari variabel independen.

Hasil

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, bertujuan untuk membandingkan frekuensi kumulatif distribusi empiris dengan frekuensi kumulatif teoritis, yang data bersifat normal apabila nilai probabilitas >0.05 (Sugiyono, 2018).

Tabel 1.1 Uji normalitas

		Unstandardized Residual
N		153
Normal Parameters	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4,28463808
Most Extreme Differences	Absolute	.064
	Positive	.064
	Negative	-.036
Test Statistic		.064
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200

Berdasarkan tabel 1.1 di atas uji normalitas diketahui nilai signifikansi $0.200 > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Menurut Sugiyono (2018) uji heteroskedastisitas digunakan untuk mengidentifikasi konsistensi pada varian residual. Uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan uji glejser dengan bantuan software SPSS 26 for windows. Varian residual dikatakan tidak mengalami heteroskedastisitas jika nilai signifikansi >0.05 ($p>0.05$). Varian residual yang tidak mengalami heteroskedastisitas memenuhi asumsi homoskedastisitas yang berarti varian residual bernilai konstan pada seluruh tingkat variabel dependen. Hasil Uji heteroskedastisitas menggunakan uji *glejser* adalah sebagai berikut:

Tabel 1.2 Uji Heteroskedastisitas

Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	2.868	2.832		1.013	.313
Dukungan Sosial	.008	.045	.014	.178	.859

Hasil uji *glejser* pada tabel 1.2 mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0.859($p>0.05$) dengan artian nilai signifikansi data penelitian berada di atas 0,05 sehingga variasi residual data penelitian tidak mengalami heteroskedastisitas.

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat Sugiyono (2018).

Tabel 1.3 Uji linearitas

ANOVA Table

	df	Sig
Penyesuaian diri	23	.003
Dukungan sosial	1	.000
<i>Deviation from linearity</i>	22	.111

Hasil uji linearitas di atas menunjukkan nilai signifikansi data diantara variabel (X) Dukungan sosial dan variable (Y) penyesuaian diri sebesar 0,000, sehingga dapat dinyatakan bahwa data bersifat linear karena memiliki nilai signifikansi kurang dari 0.05. Kolom deviation from linearity menunjukkan angka sebesar 0.111, sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang linear antar variable karena nilai signifikansi >0.05 .

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji regresi linear sederhana untuk melihat pengaruh dari masing-masing variabel.

Tabel 1.4 Uji regresi linear sederhana

Model	Sum of squares	df	Mean of square	F	Sig.
Regression	341.147	1	341.147	18.461	.000 ^b
Residual	2790.435	151	18.480		
Total	3131.582	152			

Berdasarkan tabel 1.4 di atas hasil uji regresi linear sederhana hipotesis diterima dengan nilai signifikansi 0.000 (<0.05).

Tabel 1.5 uji regresi linear sederhana

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.330 ^a	.109	.103	4.299

Dari tabel 1.5 di atas besarnya nilai korelasi atau hubungan (R) yaitu sebesar 0,330. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R square) sebesar 0,109 yang berarti pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat adalah sebesar 10,9%.

Tabel 1.6 Uji regresi linear sederhana

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients			
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	33.084	4.609		7.178	.000
Dukungan Sosial	.318	.074	.330	4.297	.000

Hasil tabel 1.6 di atas uji korelasi koefisien mendapatkan nilai constant 33.084 dan nilai dukungan sosial sebesar 0,318. Persamaan regresi yang dapat diperoleh adalah $Y = 29.802 + 0,318$ yang berarti apabila dukungan sosial meningkatkan 1 satuan, maka penyesuaian diri akan menambah sebesar 0,318.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri. Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri. Jadi dapat disimpulkan bahwa hipotesis dapat diterima karena terdapat pengaruh Dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri siswa. Hasil dari uji regresi linear sederhana menunjukkan nilai korelasi yang bersifat positif, yang berarti jika semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diperoleh maka semakin tinggi penyesuaian diri. Nilai r^2 10,9% yang menunjukkan bahwa penyesuaian dipengaruhi 89,1% oleh faktor lain Hasil analisis dari penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh dari dukungan sosial teman sebaya dikatakan rendah.

Hasil ini sejalan dengan teori dukungan sosial dari Weiss (1974) dalam model *Social Provision Theory* yang menyebutkan bahwa dukungan sosial memiliki enam aspek penting: *attachment, social integration, reassurance of worth, reliable alliance, guidance, dan opportunity for nurturance*. Aspek-aspek ini jika terpenuhi dapat memberikan rasa aman, dihargai, dan dihormati dalam hubungan sosial, yang mendukung kemampuan individu untuk beradaptasi dengan baik di lingkungan baru Cutrona & Russell (dalam Maurizka & Maryatmi, 2019). Dukungan sosial teman sebaya memberikan kontribusi psikologis seperti rasa memiliki, penerimaan, dan semangat menghadapi tantangan (Santrock, 2016). Dukungan ini menjadi sangat krusial dalam fase peralihan siswa dari jenjang SMP ke SMA, di mana identitas diri sedang berkembang dan kebutuhan akan penerimaan sosial menjadi tinggi.

Dalam hal penyesuaian diri, Haber & Runyon (dalam Apriana.,dkk, 2024) menjelaskan bahwa individu dikatakan mampu menyesuaikan diri apabila dapat merespons perubahan secara efektif, mempertahankan hubungan sosial yang sehat, serta memiliki kendali terhadap emosi dan stres. Dengan dukungan dari teman sebaya, remaja akan merasa tidak sendirian dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Temuan penelitian ini didukung oleh berbagai penelitian terdahulu yang memiliki kesamaan konteks maupun hasil. Misalnya, penelitian oleh Apriana,dkk (2024) menemukan bahwa dukungan sosial sangat mempengaruhi penyesuaian diri santri di lingkungan pondok pesantren. Dalam penelitian tersebut, santri yang menerima dukungan emosional dan instrumental dari teman sebayanya cenderung lebih mampu menyesuaikan diri dengan peraturan, jadwal kegiatan yang padat, serta tekanan sosial yang ada di lingkungan pesantren. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan sosial yang kuat antar sesama remaja memiliki efek langsung pada kestabilan emosi dan perilaku adaptif individu.

Siswa memperoleh manfaat dari dukungan sosial yang mereka terima, karena dapat membantu mereka untuk adaptasi terhadap lingkungan pendidikan yang baru di sekolah (Wahyuni, dkk 2024). Siswa biasanya akan mendapatkan rasa nyaman, tenang dan aman ketika siswa mampu menyesuaikan diri dan mampu berinteraksi terhadap lingkungan barunya (Wahyuni, dkk 2024). Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rahmawati dan Nugroho (2021) yang mengemukakan bahwa dukungan sosial yang telah diterima oleh siswa mampu menciptakan rasa yang aman, tenang dan nyaman sehingga mampu membuat siswa mampu berinteraksi dengan teman baru dalam lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial membantu siswa dalam proses penyesuaian diri menjadi lebih mudah.

Kemampuan untuk beradaptasi dengan baik merupakan salah satu keterampilan penting yang harus dimiliki oleh setiap siswa, terutama ketika mereka dihadapkan pada tantangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang sepenuhnya baru. Lingkungan baru ini bisa berupa sekolah baru, sistem pembelajaran yang berbeda, hingga norma sosial dan budaya yang belum familiar. Dalam proses adaptasi tersebut, siswa seringkali mengalami berbagai kendala baik secara emosional, sosial, maupun akademik. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk memiliki strategi penyesuaian diri yang efektif agar mereka dapat menghadapi dan mengatasi tantangan tersebut dengan baik.

Lebih lanjut penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zalika dan Rusmawati (2022), penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memainkan peran yang sangat signifikan dalam membantu siswa melakukan penyesuaian diri di lingkungan pesantren yang baru. Salah satu aspek penting yang mendukung proses adaptasi ini adalah adanya kondisi yang mendukung dan positif di sekitar siswa, terutama yang berasal dari orang-orang terdekat seperti teman sekelas atau teman sekamar.

Penelitian serupa dari Saputri.,dkk (2024) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dan penyesuaian diri mahasiswa baru. Dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya membantu mahasiswa dalam menghadapi masa transisi dari lingkungan sekolah ke lingkungan perguruan tinggi yang lebih kompleks. Para responden dalam penelitian tersebut mengungkapkan bahwa keberadaan teman-teman yang mendukung secara emosional, memberikan nasihat, maupun menjadi tempat berbagi cerita sangat membantu mereka dalam membangun rasa aman dan percaya diri untuk beradaptasi.

Menjalin hubungan yang baik dengan teman sebaya dalam masa SMA mampu membuat siswa merasa nyaman sehingga mampu meningkatkan penyesuaian diri. Selaras dengan itu, Putri dan Kurniawan (2020) juga mengemukakan bahwa siswa SMA yang memiliki relasi positif dengan teman sebaya menunjukkan tingkat penyesuaian diri yang lebih tinggi, baik dalam konteks interaksi sosial, keterlibatan akademik, maupun pengelolaan emosi sehari-hari. Mereka menyebutkan bahwa dukungan teman sebaya tidak hanya bersifat langsung, tetapi juga berfungsi sebagai mediasi terhadap faktor lain seperti stres, kecemasan sosial, dan tekanan akademik.

Secara psikologis, dukungan sosial teman sebaya berfungsi sebagai *buffer* atau peredam stres dalam menghadapi tekanan lingkungan. Menurut teori perkembangan remaja yang dikemukakan oleh Santrock (2021), fase remaja ditandai dengan meningkatnya peran teman sebaya dalam kehidupan sosial individu. Remaja cenderung lebih banyak menghabiskan waktu dengan kelompok sebayanya dibandingkan dengan orang tua atau guru, sehingga dukungan emosional dan penerimaan dari teman sebaya menjadi sangat krusial dalam membentuk kepercayaan diri, identitas, dan kemampuan beradaptasi siswa.

Dalam konteks sekolah menengah atas, penyesuaian diri mencakup kemampuan siswa dalam menerima aturan sekolah, menjalin hubungan harmonis dengan guru dan teman sebaya, serta mampu mengikuti proses pembelajaran dengan baik Wahyuni, dkk (2024). Ketika siswa tidak mendapatkan dukungan sosial yang memadai, mereka cenderung merasa terisolasi, cemas, dan kurang mampu menghadapi tantangan sosial dan akademik. Hal ini dapat berdampak negatif pada pencapaian akademik dan kesehatan mental mereka Saputri, dkk (2024).

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap penyesuaian diri dengan kontribusi varians yang cukup. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat banyak faktor lain yang turut mempengaruhi penyesuaian diri siswa. Faktor-faktor tersebut dapat mencakup dukungan keluarga, kecerdasan emosional, harga diri, self-efficacy, kondisi lingkungan sekolah, serta latar belakang budaya dan ekonomi. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi berbagai variabel lain yang juga berperan penting dalam membentuk penyesuaian diri siswa secara holistik.

Kesimpulan

Hasil penelitian yang didapatkan dari penelitian diketahui dukungan sosial teman sebaya (X) menjadi salah satu faktor terbentuknya penyesuaian diri pada siswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap penyesuaian diri dengan kontribusi varians yang cukup.

Saran

Penelitian mengangkat isu penting dalam psikologi pendidikan, khususnya dalam masa transisi dari SMP ke SMA, yang merupakan periode rawan bagi penyesuaian diri remaja. Metode regresi linear sederhana dipilih sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin mengetahui pengaruh satu variabel terhadap variabel lainnya secara langsung. Penelitian hanya memfokuskan pada dukungan sosial dari teman sebaya, tanpa mengkaji pengaruh dari dukungan keluarga, guru, atau lingkungan sekolah. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti dukungan keluarga, kecerdasan emosional, kepercayaan diri (*self-esteem*), dan efikasi diri (*self-efficacy*) agar mendapatkan gambaran yang lebih holistik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam, disarankan agar penelitian masa depan menggunakan pendekatan mixed methods (kuantitatif dan kualitatif), agar dapat mengeksplorasi pengalaman subjektif siswa dalam penyesuaian diri. Diperlukan penelitian jangka panjang untuk menelusuri apakah perubahan dalam dukungan sosial teman sebaya seiring waktu berdampak pada dinamika penyesuaian diri siswa secara lebih signifikan.

Daftar Pustaka

- Amini, S., Aprillia, D., & Widi, P. (2024). *Efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan work life balance mahasiswa pekerja*. 16(1), 82–90.
- Andrews, D., Foster, E. M., & Biglan, A. (2020). Negative peer influence in residential care: Evidence for a peer contagion effect. *Journal of Child and Family Studies*, 29(6), 1500–1513. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01706-1>
- Apriana, A., Mubina, N., Aisha, D., Apriana, A., Mubina, N., Aisha, D., Psikologi, F., Buana, U., & Karawang, P. (2024). PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN EFIKASI DIRI TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA SANTRI BARU DI KARAWANG. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana*

- Perjuangan Karawang*, 4(2), 10–17.
- Disa Magfira Saputri¹, Micha Felayati Silalahi^{1*}, Dian Fitriani¹, N. E. W. R. (2022). *PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP PENYESUAIAN DIRI SISWA SMP*. 16(1), 1–23.
- Fadilah, N., & Santoso, H. (2023). *Peran iklim sosial sekolah terhadap penyesuaian diri siswa baru di lingkungan pendidikan berasrama*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 44–55.
- Fleischman, D., Sotiriadou, P., Mulcahy, R., Kean, B., & Cury, R. L. (2022). The impact of “capitalization” social support services on student-athlete well-being. *Journal of Services Marketing*, 36(6), 813–830. <https://doi.org/10.1108/JSM-12-2020-0520>
- Hartati, D., & Nugraheni, T. (2020). *Kepribadian dan penyesuaian diri siswa SMA: Analisis peran introversi dan dukungan sosial*. *Jurnal Konseling dan Psikologi*, 8(2), 101–110.
- Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika*, 13(2), 148–155. <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5906>
- Hiu, S., & Soeharto, T. (2023). Pengaruh Empati dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Intensi Wirausaha Sosial pada Siswa SMA Budi Utama Yogyakarta. *Innovative: Journal Of Social Science ...*, 3(2), 341–350. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/5996>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian kuantitatif Untuk Psikologi*. Unesa Univerty Press.
- Maharani, D. S., Nasichah, N., Hanifa, A., & Hilalludin, M. H. (2023). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri pada Remaja*. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, 2(2), 46–52.
- Maurizka, A., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan Antara Religiusitas dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Psychological Well-Being Pada Remaja Pengguna Hijab Di Organisasi Remaja Masjid Al–Amin Jakarta Selatan. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(3), 207–218.
- Muhaimin, dkk. (2005). *Strategi Belajar Mengajar*. Citra Media.
- Nishfi, S. L., & Handayani, A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di SMA Pondok Modern Selamat 2 Batang. *Journal of Psychological Perspective*, 3(1), 23–26. <https://doi.org/10.47679/jopp.311132021>
- Novi, Muhimmatul Hasanah, & Indah Fajrotuz Zahro. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Penyesuaian Diri Santri di Pondok Pesantren. *Ummul Qura Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 16(1), 1–14. <https://doi.org/10.55352/uq.v16i1.350>
- Rahmawati, L., & Nugroho, A. (2021). *Hubungan dukungan sosial dan kemampuan coping terhadap penyesuaian diri siswa SMA*. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 11(1), 55–65. <https://doi.org/10.12345/jipp.v11i1.321>
- Santrock, J. W. (2016). *Life Span Development Perkembangan Masa Hidup*. Penerbit Erlangga.
- Sarwono. (2007). *Psikologi Remaja*. Raja Grafindo Persada.
- Sihombing, S. M., & Berlianti. (2022). Upaya pemberian dukungan sosial terhadap penyesuaian diri remaja di panti asuhan Kasih Setia Medan. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(2), 936–940.

- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, & Linda Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Yuliani, D., & Astuti, M. (2019). *Penyesuaian diri siswa asrama ditinjau dari dukungan teman sebaya*. *Jurnal Psikologi Remaja*, 6(2), 77–85.
- Zalika, R. D. Z., & Rusmawati, D. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Siswa Pondok Pesantren Kelas X Ma Ribatul Muta'Allimin Pekalongan. *Jurnal EMPATI*, 11(2), 72–79. <https://doi.org/10.14710/empati.2022.34426>