



**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN  
PENYESUAIAN DIRI REMAJA KELAS X MAN 2 TANAH DATAR**

**PROPOSAL SKRIPSI**

*Ditulis Sebagai Syarat Untuk Menyelesaikan Studi  
Pada Program Studi Psikologi Islam  
Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah*

**Oleh :**

**ARLING KASTURI**

**NIM. 2130306010**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS  
BATUSANGKAR**

**2025**



**THE RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY SOCIAL SUPPORT AND  
SELF-ADJUSTMENT OF TENTH GRADE STUDENTS AT MAN 2  
TANAH DATAR**

**THESIS PROPOSAL**

Submitted as a Requirement to Complete Studies  
at the Islamic Psychology Study Program  
Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da'wah

Written by:  
**ARLING KASTURI**  
NIM. 2130306010

**ISLAMIC PSYCHOLOGY STUDY PROGRAM**  
FACULTY OF USHULUDDIN, ADAB, AND DA'WAH  
STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MAHMUD YUNUS  
BATUSANGKAR  
2025



تأناه MAN 2 مدرسة في العاشر الصف طلاب لدى الذاتي والتكيف الأسري الاجتماعي الدعم بين العلاقة  
داتار

علمية رسالة

(S-1) البكالوريوس درجة نيل متطلبات لاستكمال قُدمت

الإسلامي النفس علم قسم في

والدعوة والأدب الدين أصول كلية

باتوسنغكار يونس محمود الحكومية الإسلامية الجامعة في

إعداد:

كاستوري آرلينغ

رقم القيد: 2130306010

الإسلامي النفس علم قسم

والدعوة والأدب الدين أصول كلية

يونس محمود الحكومية الإسلامية الجامعة

باتوسنغكار

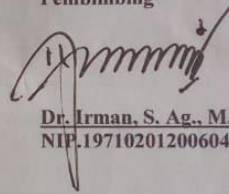
م 2025 / هـ 1446

#### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing penulisan skripsi atas nama **Arling Kasturi** NIM: 2130306010, dengan judul **“Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Penyesuaian Diri Remaja Kelas X MAN 2 Tanah Datar.”** memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan disetujui untuk di sidang *munaqasah*.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, Agustus 2025  
Pembimbing



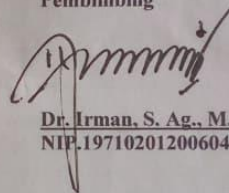
Dr. Irman, S. Ag., M. Pd  
NIP.197102012006041016

#### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing penulisan skripsi atas nama **Arling Kasturi** NIM: **2130306010**, dengan judul "**Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Penyesuaian Diri Remaja Kelas X MAN 2 Tanah Datar.**" memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan disetujui untuk di sidang *munaqasah*.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, Agustus 2025  
Pembimbing

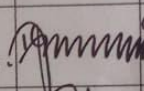
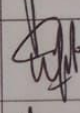



**Dr. Irman, S. Ag., M. Pd**  
NIP.197102012006041016

### PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi atas nama Arling Kasturi, 2130306010 dengan judul "Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas X MAN 2 Tanah Datar" telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar yang dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 19 Agustus 2025 dan dinyatakan telah dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S.Psi) Strata Satu (S.1) Program Studi Psikologi Islam.

Demikian persetujuan ini diberikan untuk di pergunakan seperlunya.

No	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal Persetujuan
1	Dr. Irman, S. Ag., M. Pd. NIP. 197102012006041016	Penguji Pendamping		22-08-2025
2	Dr. Wahidah Fitriani, S.Psi., M.A NIP.197909162003122003	Penguji Utama		22-08-2025
3	Dani Yoselisa, M.Psi., psikolog NIP. 198906062020122018	Anggota Penguji Utama		21-08-2025

Batusangkar, Agustus 2025

Mengetahui,

Pih Dekan Fakultas Ushuluddin

Adab dan Dakwah



Dr. Fitriani, M.Ag

NIP. 196911091998032002

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT. Karena atas berkat rahmat dan ridha-nyalah sehingga penulis masih diberikan kesehatan, kesempatan, kesabaran, kemauan dan tekad yang dianugerahkan kepada penulis untuk dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas X MAN 2 Tanah Datar”. Shalawat beserta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW sebagai suri tauladan bagi umat manusia.

Skripsi ini penulis susun sebagai tulisan ilmiah dan diajukan untuk melengkapi syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi) pada program studi Psikologi Islam di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, penulis hanyalah manusia biasa yang jauh dari kesempurnaan, sesungguhnya kesempurnaan hanya milik Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan berbagai pihak, baik secara moril maupun materil. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dengan tulus kepada :

1. Bapak Prof. Delmus Puneri Salim, M.A.,M.Res.,Ph.D selaku Rektor UIN Mahmud Yunus Batusangkar, yang telah memberikan kesempatan serta berbagai fasilitas yang memadai selama penulis menempuh pendidikan.
2. Bapak Dr. Risman Bustamam, M. Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar yang telah memberikan kemudahan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua program studi psikologi islam Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar yaitu ibu Sri Putri Rahayu Z, S. Psi. MA. Yang selalu membantu saya selama menempuh pendidikan di program studi psikologi islam.

4. Bapak Dr. Irman, S. Ag., M. Pd, selaku pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, mencurahkan pikiran dan tenaga, memberikan nasehat, membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada Ibu Dr. Wahidah Fitriani, S. Psi., M. A selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi selama penulis menempuh pendidikan di program studi psikologi islam.
6. Bapak Dian Erhan Saputra, S.Psi., Psikolog dan ibu Hidayatul Fikra, M.Psi selaku dosen yang membantu validasi instrumen penelitian skripsi ini.
7. Bapak Muhammad Antos Riady, S. Psi., M. A selaku dosen yang membantu penulis dalam menjelaskan cara-cara menganalisis dan mengolah data penelitian ketika penulis kurang memahaminya.
8. Ketua dan staf Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UIN Mahmud Yunus Batusangkar, yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Kepala dan staf perpustakaan UIN Mahmud Yunus Batusangkar, yang telah menyediakan berbagai referensi dan sumber informasi yang sangat membantu penulis dalam proses penyusunan skripsi.
10. Seluruh dosen psikologi di UIN Mahmud Yunus Batusangkar yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis sehingga penulis mengetahui banyak tentang ilmu psikologi dan bisa bermanfaat dalam kehidupan.
11. Kepala sekolah MAN 2 Tanah Datar, wakil kurikulum , dan guru BK serta guru mata pelajaran yang telah memberikan waktu dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian bersama siswa dan siswi MAN 2 Tanah Datar. Tidak lupa pula penulis ucapkan terimakasih kepada adik-adik yang telah membantu mengisi skala penulis.
12. Kepada kedua orang tua penulis Papa Antoni yusri dan Bunda Desi Indra Yeni yang telah memberikan dukungan baik moral maupun material, tidak pernah lelah untuk menyemangati penulis dalam mengerjakan skripsi,

sehingga penulis semangat untuk menyelesaikan studi dan berjuang untuk membanggakan orang tua di masa depan. Tanpa dukungan dari kedua orang tua mungkin penulis tidak akan sampai ke tahap sekarang ini.

13. Nenek Yusmaniar dan Kakek Zainal yang sangat penulis sayangi yang menjadi alasan saya masuk kuliah demi bisa membahagiakan dan membalas jasa mereka.
14. Acik dodi musrianto dan Tante Reni delvira yang sudah membantu dan memberikan semangat, motivasi serta dukungan yang tak terduga kepada penulis.
15. Abang Gion nafrial putra yang memberikan dukungan selama saya kuliah dan membantu saya saat susah dan selalu memberikan saya semangat untuk bisa melanjutkan kuliah.
16. Adik jelita dan melatika yang saya sayangi selalu mendukung apapun keputusan yang saya lakukan.

Terimakasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang dengan sukarela memberikan support dan memberi bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terakhir peneliti menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagi kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berdo'a semoga Allah SWT, membalas perbuatan baik dari berbagai pihak yang telah mendukung penulis, dimudahkan rezeki dan dilancarkan urusannya serta diberi kesehatan oleh Allah SWT. Aamiin ya rabbal'alamin.

Batusangkar, 19 Agustus 2025

Penulis,

Arling Kasturi  
2130306010

## ABSTRAK

**Arling Kasturi, NIM 2130306010.** Judul Skripsi: “**Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas X MAN 2 Tanah Datar**”. Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, 2025.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya peran dukungan sosial keluarga dalam membentuk kemampuan remaja untuk menyesuaikan diri di tengah perubahan sosial, emosional, dan akademik. Penyesuaian diri merupakan proses individu dalam mengatasi tekanan dan tuntutan dari dalam maupun luar diri, yang jika tidak tercapai dapat menimbulkan maladjustment. Permasalahan dalam penelitian ini adalah , anak-anak yang baru masuk sekolah, karna sudah di lingkungan yang baru, teman-teman yang baru, mereka baru mengenal satu sama lain sehingga ada yang lebih cepat adaptasi ada yang lebih lambat adaptasinya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri pada remaja kelas X di MAN 2 Tanah Datar.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X MAN 2 Tanah Datar, dengan sampel sebanyak 79 orang yang dipilih melalui teknik *proportional stratified random sampling*. Instrumen pengumpulan data berupa skala dukungan sosial keluarga dan skala penyesuaian diri. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri remaja, dengan nilai korelasi  $r = 0,643$  Artinya, semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima, maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian diri. Adapun jumlah subjek penelitian adalah sebanyak 79 orang.

**Kata Kunci:** Dukungan Sosial Keluarga, Penyesuaian Diri, Remaja

## ABSTRAC

**Arling Kasturi, Student ID: 2130306010.** Thesis Title: “**The Relationship Between Family Social Support and Self-Adjustment of Tenth Grade Students at MAN 2 Tanah Datar**”. Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da’wah, State Islamic University of Mahmud Yunus Batusangkar, 2025.

This research is motivated by the importance of family social support in shaping adolescents' ability to adapt amidst social, emotional, and academic changes. Adjustment is the process by which individuals cope with internal and external pressures and demands, which, if not met, can lead to maladjustment. The problem in this research is that children who have just entered school, because they are in a new environment, new friends, they are just getting to know each other, so some adapt more quickly and others adapt more slowly.

The research method used is quantitative correlational. The population in this study consisted of all tenth grade students of MAN 2 Tanah Datar, with a sample of 79 students selected using proportional stratified random sampling technique. Data collection instruments included a Family Social Support Scale and a Self-Adjustment Scale. Data were analyzed using Pearson Product Moment correlation test.

The results showed that there is a positive and significant relationship between family social support and adolescents' self-adjustment, with a correlation value of  $r = 0.643$ . This means that the higher the family social support received, the higher the level of self-adjustment. The total number of research subjects was 79 students.

**Keywords:** Family Social Support, Self-Adjustment, Adolescents

## أبستراك

العلاقة بين الدعم الاجتماعي الأسري " :عنوان البحث.2130306010أرلينغ كاستوري، الرقم الجامعي علم:برنامج الدراسة."تانه داتار MAN 2 والتوافق الذاتي لدى المراهقين في الصف العاشر بمدرسة النفس الإسلامي، كلية أصول الدين والآداب والدعوة، جامعة الإمام محمود يونس الإسلامية الحكومية، م.2025باتوسنغكار،

ينبع هذا البحث من أهمية الدعم الاجتماعي الأسري في تشكيل قدرة المراهقين على التكيف مع التغيرات الاجتماعية والعاطفية والأكاديمية. التكيف هو العملية التي يتعامل بها الأفراد مع الضغوط والمتطلبات الداخلية والخارجية، والتي قد تؤدي، إن لم تُلبَّ، إلى عدم التكيف. تكمن مشكلة هذا البحث في أن الأطفال حديثي الالتحاق بالمدرسة، بسبب وجودهم في بيئة جديدة وأصدقاء جدد، يتعرفون على بعضهم البعض، لذا يتكيف بعضهم بسرعة أكبر، بينما يتكيف آخرون ببطء.

طالبًا من طلاب (79) وكانت عينة البحث مكونة من . استخدمت في هذا البحث المنهج الكمي الارتباطي تانه داتار، تم إختيارهم باستخدام أسلوب العينة العشوائية الطبقية MAN 2 الصف العاشر بمدرسة وتم تحليل . وأخذت البيانات من خلال مقياس الدعم الاجتماعي الأسري ومقياس التوافق الذاتي .التناسبية .البيانات باستخدام اختبار معامل الارتباط بيرسون

أظهرت نتائج البحث وجود علاقة إيجابية وذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي الأسري والتوافق وهذا يعني أنه كلما ارتفع الدعم . (0.643)الذاتي لدى المراهقين، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط .طالبًا (79)أما عدد أفراد العينة فيبلغ . الاجتماعي الأسري الذي يتلقاه المراهق، ارتفع مستوى توافقه الذاتي

. الدعم الاجتماعي الأسري، التوافق الذاتي، المراهقون:الكلمات المفتاحية

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian dan Luaran Penelitian.....	10
G. Defenisi Operasional.....	11
<b>BAB II .....</b>	<b>12</b>
<b>LANDASAN TEORI.....</b>	<b>12</b>
A. Penyesuaian Diri.....	12
B. Dukungan Sosial Keluarga.....	29
C. Keterkaitan Antara Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Penyesuaian Diri Remaja.....	32
D. Penelitian yang Relevan.....	33
E. Kerangka Berpikir.....	35
F. Hipotesis.....	36
<b>BAB III.....</b>	<b>38</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
C. Populasi dan sampel penelitian.....	38
D. Defenisi Operasional.....	43
E. Pengembangan Instrumen.....	43
F. Teknik Analisis Data.....	61

BAB IV .....	64
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	64
A. Deskripsi subjek .....	64
B. Uji Persyaratan Analisis .....	84
C. Pengujian Hipotetsis .....	85
D. Pembahasan.....	87
<b>BAB V.....</b>	<b>91</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>91</b>
A. Kesimpulan .....	91
B. Saran.....	91
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Populasi Penelitian Remaja MAN 2 Tanah Datar, Lima Kaum Tahun Ajaran 2025/2026 .....	40
Tabel 3.2 Jumlah Sampel Per Kelas .....	42
Tabel 3.3 Skor Jawaban Berdasarkan Skala Likert.....	44
Tabel. 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Skala <i>Penyesuaian Diri</i> .....	46
Tabel 3.5 Blue Print Skala Penyesuaian Diri .....	47
Tabel. 3.6 Kisi-Kisi Instrument Skala Dukungan Sosial Keluarga.....	49
Tabel. 3.7 Blue Print Skala Dukungan Sosial Keluarga .....	49
Table 3.8 Hasil Analisis Aiken’v Variabel Dukungan Sosial Keluarga .....	51
Table 3.9 Hasil Uji Validitas <i>Aiken’s V</i> Penyesuaian Diri.....	53
Table 3.10 Interpretasi Koe Koefisien Koleraskolerasi Persi Pearson .....	57
Table 3.11 Hasil Uji Coba Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Keluarga Dan Penyesuaian Diri Pada MAN 1 Tanah Datar .....	58
Table 3.12 Blueprint Dukunga Sosial Keluarga Setelah Try Out (Uji Coba).....	58
Table 3.13 Blueprint Penyesuaian Diri Setelah Try Out (Uji Coba) .....	59
Tabel 3.14 Interpretasi Data Indeks Korelasi “R” <i>Product Moment</i> .....	64
Table 4.1 Data Responden .....	65
Table 4.2 Kategorisasi Aspek Dukungan Emosional.....	69
Tabel 4.3 Kategorisasi Aspek Dukungan Instrumental.....	70
Tabel 4.4 Kategorisasi Aspek Dukungan Informasional .....	70
Table 4.5 Kategorisasi Aspek Dukungan Penghargaan .....	71
Table 4.6 Kategorisasi Aspek Kontrol Terhadap Emosi Yang Berlebihan .....	72
Table 4.7 Kategorisasi Aspek Mekanisme Pertahanan Diri Yang Minimal .....	72
Table 4.8 Kategorisasi Aspek Frustasi Personal Yang Minimal .....	73
Table 4.9 Kategorisasi Aspek Pertimbangan Rasional Dan Kemampuan Mengarahkan Diri.....	73
Table 4.10 Kategorisasi Aspek Kemampuan Untuk Belajar Dan Memanfaatkan Pengalaman Masa Lalu .....	74
Table 4.11 Kategorisasi Aspek Sikap Realistis Dan Objek.....	74

Table 4.12 Skor Empirik Dan Hipotetik .....	75
Table 4.13 Kategorisasi Dukungan Social Keluarga .....	76
Table 4.14 Uji Normalitas .....	80
Table 4.15 Uji Linearitas.....	81

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Anak merupakan anggota keluarga yang penting, kehadiran anak di tengah keluarga sangat disambut baik. Ketika anak hadir di tengah-tengah keluarga orang tua pasti menginginkan anaknya dapat berkembang secara normal, sehingga orang tua mempunyai cara tersendiri dalam memperlakukan anak (Rumini & Sundari, 2004). Salah satunya adalah saat anak beranjak remaja.

Masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa. Masa remaja berlangsung antara umur 12 sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 sampai dengan 22 tahun bagi pria. Kemenkes RI (2016) menyatakan bahwa masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja dicirikan oleh rasa ingin tahu yang baik, menyukai petualangan dan tantangan, serta kecenderungan untuk berani mengambil risiko atas tindakan mereka tanpa berpikir jauh ke depan.

Erikson (dalam Bahari, 2020), menjelaskan bahwa remaja merupakan masa pencarian suatu identitas menuju kedewasaan. Masa remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang manafase perkembangan pada remaja tengah berada pada masa potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi maupun fisik. Pencarian jati diri merupakan proses dari perkembangan pribadi anak. Jannah (2016) menyatakan bahwa individu yang berada pada fase ini biasanya ditandai dengan kemampuan berpikir yang kritis dalam setiap kehidupannya, baru mengenal lawan jenis, baru tahu membedakan mana

yang benar dan salah, penerimaan jati diri yang telah dianugerahkan oleh penciptanya, mampu mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya, memahami peranannya dalam lingkungan sosial.

Remaja merupakan makhluk sosial yang selalu menjadi bagian dari lingkungan tertentu dimanapun remaja berada, ia akan berhadapan dengan harapan dan tuntutan tertentu dari lingkungan yang harus dipenuhinya. Di samping itu remaja juga memiliki kebutuhan, harapan, dan tuntutan di dalam dirinya, yang harus diselaraskan dengan tuntutan dari lingkungan. Bila remaja mampu menyelaraskan kedua hal tersebut, maka dikatakan bahwa remaja tersebut mampu menyesuaikan diri. Jadi, penyesuaian diri dapat dikatakan sebagai cara tertentu yang di lakukan oleh remaja untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang di hadapi.

Schneiders (dalam Pritaningru & Hendriani, 2013) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang meliputi respon mental dan perilaku individu akan berusaha mengatasi ketegangan, frustrasi, kebutuhan, dan konflik yang berasal dari dalam dirinya dengan baik dan menghasilkan derajat kesesuaian antara tuntutan yang berasal dari dalam dirinya dengan dunia yang obyektif tempat individu hidup. Penyesuaian diri merupakan proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku seseorang dalam menghadapi tuntutan-tuntutan baik dari dalam diri sendiri atau dari lingkungannya. Penyesuaian diri meliputi interaksi ini terus kita lakukan dan berpengaruh pada diri kita. Diri kita adalah segala hal yang menyangkut keadaan diri, siapakah kita, badan kita, perilaku, perasaan, dan pikiran kita. Kita biasa melakukan interaksi dengan diri kita, berbicara pada diri kita sendiri, memikirkan apa yang akan kita lakukan, dan sebagainya. Demikian juga dengan orang lain dan sekitar kita, kita dipengaruhi oleh orang lain dan lingkungan. Sebaliknya, orang lain dan lingkungan juga dipengaruhi oleh kita. (BKBI,2021). Menurut Rawdhah (2015). Pada generasi “millenium”, remaja dituntut untuk bisa menyesuaikan diri dalam menyikapi perubahan zaman yang sangat cepat,

remaja dituntut supaya bisa beradaptasi dan lebih fleksibel dalam menyikapi perubahan zaman.

Kemampuan beradaptasi terhadap perubahan dapat berupa, beradaptasi terhadap peran yang bervariasi, tanggung jawab atas pekerjaan, pemanfaatan aktu yang lebih tepat dan bekerja secara efektif dalam iklim ambiguitas dan perubahan. Sedangkan kemampuan untuk lebih fleksibel dapat berupa, menerima feedback secara efektif, menerima dengan positif suatu pujian dan kritikan orang lain, 3 memahami, bernegosiasi dan seimbang dalam berbagai pandangan dan keyakinan untuk mencapai solusi yang terbaik, khususnya di lingkungan multibudaya. (Trilling, dalam Rawdhah,2015).

Schneiders (2011) mengatakan bahwa faktor yang dapat proses penyesuaian diri (khusus remaja) adalah Kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan, agama serta budaya. Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai upaya yang terus menerus yang bertujuan untuk merubah tingkah laku individu untuk mendapatkan hubungan yang lebih baik, serasi antara diri individu dengan lingkungannya (Sofyan S Wilis, 2005). Firman (1992) menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk mereaksi kenyataan-kenyataan, situasi-situasi, hubungan-hubungan sosial dalam lingkungannya guna memenuhi kebutuhan hidup sesuai dengan nilai-nilai dan norma yang berlaku.

Penyesuaian diri dibutuhkan oleh setiap individu didalam tahap pertumbuhan manapun, terlebih dibutuhkan pada usia remaja, karena pada usia ini remaja banyak mengalami goncangan dan perubahan didalam dirinya baik secara internal maupun eksternal (Hurlock, 2002; Santrock, 2002). Masalah penyesuaian timbul apabila ada suatu tuntutan dan persyaratan yang harus dipenuhi oleh seseorang, atau apabila seseorang dihadapkan pada kesulitan yang harus diselesaikan, menghadapi konflik batin yang harus dipecahkan, dalam keadaan frustasi dan mencoba mengatasinya (Schneider, 1964).

Penyesuaian diri dipengaruhi oleh seberapa besar kesanggupan dan keyakinan seorang remaja untuk mengerjakan tugas dan peran barunya (Klassen dalam Mahmudi & Suroso, 2014). Dalam psikologi klinis disebutkan bahwa kelainan-kelainan kepribadian tidak lain merupakan kelainan-kelainan pada penyesuaian diri. Remaja yang kurang berhasil dalam menyelaraskan diri dengan dirinya ataupun lingkungannya seringkali akan memunculkan perilaku-perilaku penyesuaian diri yang keliru (maladjustment) (Zakiyah, dkk., 2010).

Banyak gejala-gejala yang ditunjukkan oleh remaja yang menggambarkan maladjustment, seperti minder karena tidak mampu menerima diri, menghindar dari masalah yang dialami, tidak mampu mengontrol diri, tidak mampu mengelola diri, tidak mampu membuka diri pada orang lain maupun sebaliknya, tidak mampu mengungkapkan perasaan secara utuh, perasaan malu, terisolir dari kelompok, menjadi pengikut dalam hubungan sosial dan banyak yang lainnya. Banyak individu yang menderita dan tidak mau mencapai kebahagiaan di dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dalam aspek keluarga, sekolah, pekerjaan, bahkan dalam masyarakat pada umumnya (Desmita, 2009).

Proses perkembangan adaptif remaja ditandai dengan munculnya dinamika perkembangan yang sangat tinggi dalam keluarga, yang membawa konsekuensi yang meyakinkan akan pentingnya kegiatan pendidikan yang sistematis, serius dan terkoordinasi untuk mendukung proses perkembangan remaja agar berkembang ke arah lebih baik. Hurlock (1980) menjelaskan bahwa penyesuaian diri yang baik ditandai oleh konsistensi antara sikap dan perilaku yang nyata, kemampuan beradaptasi dengan berbagai kelompok, sikap sosial positif, serta kepuasan terhadap diri sendiri. Schneiders (1984) menguraikan bahwa penyesuaian diri yang baik bagi remaja memiliki karakteristik sebagai berikut: pertama tidak adanya emosi yang berlebihan, yaitu mampu menunjukkan ketenangan emosi dan kontrol yang memungkinkan individu tersebut menghadapi

suatu permasalahan secara tepat dan dapat menentukan berbagai kemungkinan pemecahan masalah ketika muncul hambatan. Kedua tidak adanya mekanisme-mekanisme pertahanan psikologis, yaitu individu dalam menyelesaikan suatu masalah tidak memakai *Defence Mechanism* (Mekanisme pertahanan). Dan ketiga Tidak adanya frustrasi personal, yaitu adanya kemampuan mengorganisasikan pikiran, perasaan, motivasi dan tingkah lakunya untuk menghadapi situasi yang memerlukan penyelesaian yang berarti bahwa individu tersebut tidak mengalami frustrasi.

Tetapi banyak remaja yang tidak dapat mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidak mampuan dalam menyesuaikan diri, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat pada umumnya (Kumalasari,2012). Terutama pada remaja kelas X MAN 2 Tanah Datar yang dimana pada masa tersebut remaja mengalami banyak perubahan dan di tuntut untuk dapat menyesuaikan diri baik itu di lingkungan sekolah, maupun di lingkungan sosial masyarakat. Akan tetapi tidak semua remaja dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan sekolah ada beberapa remaja yang mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dalam proses pembelajaran, serta tuntutan akademik. Tidak hanya itu pada permasalahan penyesuaian diri di lingkungan sosial masyarakat terdapat remaja yang juga mengalami kesulitan berinteraksi baik dengan sesama teman sebaya, maupun dengan orang yang lebih kecil ataupun lebih tua darinya.

Ada beberapa faktor yang dianggap menciptakan penyesuaian diri yang sehat yaitu: lingkungan keluarga, lingkungan teman sebaya, lingkungan sekolah. Remaja akan mendapatkan dukungan paling awal dari lingkungan keluarganya, yang dimana keluarga akan memberikan bantuan, perhatian, dan penerimaan yang diberikan anggota keluarga dengan bentuk dukungan empati, kepedulian, saran, serta nasehat.

Dukungan sosial keluarga dapat didefinisikan sebagai bantuan, perhatian, dan penerimaan yang diberikan oleh anggota keluarga dalam bentuk dukungan emosional (empati, kepedulian, cinta), dukungan

instrumental (bantuan praktis dan material), dukungan informasional (saran, nasihat, informasi), dan dukungan penghargaan (umpan balik, afirmasi). Sementara itu, penyesuaian diri merujuk pada kemampuan individu untuk menelaraskan kebutuhan pribadi dengan tuntutan lingkungan melalui respons-respons yang adaptif. Pada remaja, penyesuaian diri mencakup aspek psikologis, akademik, sosial, dan emosional yang memungkinkan mereka untuk berfungsi secara efektif dalam berbagai konteks kehidupan.

Ariefudin, (2021) berpendapat bahwa keluarga merupakan suatu organisasi kecil di dalam masyarakat yang memiliki tujuan untuk mewujudkan kehidupan yang, aman, tentram dan damai dan juga sejahtera dalam suasana cinta dan kasih sayang di antara anggota keluarga. Sedangkan Diana et al., (2021) menyatakan keluarga merupakan lingkungan pertama seorang anak yang terdiri dari ibu ayah dan saudara yang menjadi sumber dukungan pertama dan yang terbesar bagi seorang anak. pendapat beliau sejalan dengan pendapat Aulia et al., (2022) yang menyatakan bahwasanya Keluarga merupakan tempat di mana anak tumbuh dan berkembang sedari kecil, sehingga dapat dikatakan bahwa keluarga menjadi tempat yang sangat mempengaruhi keperibadian seorang anak dikarenakan keluarga menjadi tempat pondasi pendidikan pertama anak.

Dukungan keluarga juga sangat mempengaruhi proses penyesuaian diri seorang remaja. Sesuai dengan Penelitian Andriyani (2016) dengan judul “Korelasi Peran Keluarga Terhadap Penyesuaian Diri Remaja” menyimpulkan bahwa Lingkungan keluarga memiliki peran yang sangat penting dan signifikan terhadap penyesuaian diri remaja, artinya lingkungan keluarga merupakan salah satu variabel yang memberikan sumbangan efektif terhadap penyesuaian diri remaja yaitu sebesar 59,2% sedangkan 40,8% dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini menjelaskan bahwa semakin baik hubungan lingkungan keluarga maka semakin baik penyesuaian diri remaja, begitu juga sebaliknya semakin tidak baik

hubungan lingkungan keluarga yang diterima oleh individu maka semakin tidak baik pula penyesuaian diri remaja tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Santrock (2019) mengungkapkan bahwa kualitas hubungan keluarga berpengaruh signifikan terhadap kemampuan adaptasi remaja. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang suportif menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih tinggi dan kemampuan coping yang lebih efektif ketika menghadapi stressor kehidupan. Dukungan keluarga yang adekuat memberikan fondasi psikologis yang kuat bagi remaja untuk mengembangkan kepercayaan diri dan keterampilan sosial yang diperlukan dalam berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas.

Sutafti,dkk(2022), mengatakan bahwa Perilaku orang tua kepada anak memegang peranan yang besar dalam perkembangan anak pada masa mendatang, karena pada masa anak-anak merupakan periode kritis yang menjadi dasar bagi berhasil tidaknya menjalankan tugas perkembangan selanjutnya. Pertama kali seorang anak bergaul adalah dengan orang tua, sehingga perilaku orang tua kepada anak menjadi penentu bagi perkembangan anak, baik perkembangan fisik maupun psikisnya. (Sutafti,dkk,2022). Menurut Yusuf (dalam Bahari, 2020), faktor-faktor keluarga yang mempengaruhi penyesuaian diri remaja adalah sebagai berikut; Faktor keberfungsian keluarga, Pola hubungan orang tua dan anak, Faktor kelas sosial dan status ekonomi.

Peran orang tua dalam kehidupan keluarga hendaknya misalnya untuk menciptakan komunikasi yang mendidik, orang tua dapat mendorong remaja untuk menghindari identitas negatif, dan orang tua dapat dijadikan panutan bagi remaja. dalam perilaku apa pun yang menghalangi proses perkembangan penyesuaian diri. Karna peran dukungan keluarga sangatlah berpengaruh terhadap penyesuaian diri seorang remaja. Kurangnya dukungan dan kepedulian keluarga terhadap seorang remaja akan mengakibatkan proses penyesuaian diri terhadap remaja menjadi kurang baik. Astuti dkk (2000) menyebutkan bahwa ada

hubungan positif yang signifikan antara dukungan keluarga dan penyesuaian diri, dimana tinggi rendahnya dukungan keluarga akan berkorelasi dengan tinggi rendahnya penyesuaian diri. kumalasari (2012) menemukan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri.

Peneliti menemukan fenomena yang relevan dengan hasil penelitian terdahulu tentang pengaruh dukungan keluarga terhadap penyesuaian diri remaja. Peneliti melakukan wawancara kepada NS yang berusia 15 tahun ,J berusia 16 tahun dan AR berusia 16 tahun. Berdasarkan fenomena yang di dapatkan di lapangan, anak-anak yang baru masuk sekolah, karna sudah di lingkungan yang baru, teman-teman yang baru, mereka baru mengenal satu sama lain sehingga ada yang lebih cepat adaptasi ada yang lebih lambat adaptasinya.

Cuplikan wawancara (NS):

*Iya kak, saya cepat kak bergaul dengan sekolah baru saya kak, karna pas awal masuk sekolah saya masih ikut sama teman saya yang satu sekolah asalnya sama saya kak.*

Cuplikan wawancara (J):

*Ya kak, saya mudah beradaptasi dengan sekolah baru saya kak, karna teman-teman baru saya orangnya baik-baik dan asik kak.*

Cuplikan wawancara (AR):

*Saya merasa bingung dan kesepian kak, saya susah beradaptasi dengan lingkungan baru saya kak, karna saya jarang berinteraksi dengan teman-teman baru saya kak.*

Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Astuti dkk (2000) menyebutkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan keluarga dan penyesuaian diri, dimana tinggi rendahnya dukungan keluarga akan berkorelasi dengan tinggi rendahnya

penyesuaian diri. Kumalasari (2012) menemukan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri.

Hasil wawancara mengungkapkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam proses adaptasi siswa di sekolah baru. Kehadiran teman lama dan sikap ramah dari teman-teman baru membuat beberapa siswa lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Namun, siswa yang kurang berinteraksi cenderung merasa kesepian dan bingung sehingga mengalami hambatan dalam beradaptasi.

Berdasarkan latar belakang serta beberapa penelitian terdahulu yang relevan, maka penulis ingin membahas tentang penelitian yang berjudul "**Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas X MAN 2 Tanah Datar**"

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Hubungan antara dukungan sosial keluarga dalam penyesuaian diri pada remaja kelas X MAN 2 Tanah Datar
2. Hubungan faktor yang menyebabkan penyesuaian diri pada remaja kelas X MAN 2 Tanah Datar
3. Hubungan penyesuaian diri remaja dengan lingkungan sekitarnya

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan indentifikasi masalah yang telah di uraikan maka peneliti mengkaji masalah dalam penelitian ini yaitu "Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Penyesuaian Diri Remaja kelas X MAN 2 Tanah Datar".

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalahnya adalah apakah terdapat hubungan dukungan sosial keluarga dengan penyesuaian diri remaja kelas X MAN 2 Tanah Datar?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penulisan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan penyesuaian diri remaja kelas X MAN 2 Tanah Datar.

#### **F. Manfaat Penelitian dan Luaran Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah, rumusan masalah, dan tujuan penelitian, ada beberapa manfaat teoritis dan praktis yang diharapkan dari temuan penelitian:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Bagi peneliti, untuk menambah pengetahuan dan wawasan terkait dengan masalah yang peneliti temukan
  - b. Bagi pembaca, untuk menambah pengetahuan dan wawasan tentang bagaimana peran dukungan sosial keluarga terhadap penyesuaian diri remaja.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dibuat sebagai jurnal ilmiah agar bermanfaat sebagai pengembangan dan bahan rujukan dalam mengkaji dan melihat aspek-aspek yang terkait dengan dukungan sosial keluarga terhadap penyesuaian diri remaja. Dapat memberikan masukan kepada keluarga dalam meningkatkan peran keluarga terhadap penyesuaian diri remaja.

Luaran penelitian yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebuah laporan penelitian dalam bentuk skripsi yang disetujui oleh penguji dan lembaga, serta sebuah artikel yang diterbitkan di jurnal ilmiah yang terakreditasi.

### **G. Defenisi Operasional**

1. Penyesuaian diri merupakan proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku seseorang dalam menghadapi tuntutan-tuntutan baik dari dalam diri sendiri atau dari lingkungannya. Penyesuaian diri memiliki 6 aspek yaitu, kontrol terhadap emosi yang berlebihan, mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi personal yang minimal, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu. .
2. Dukungan sosial keluarga adalah suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya, sehingga seseorang akan tahu bahwa ada orang lain yang memperhatikan, menghargai dan mencintainya. Dukungan sosial keluarga memiliki 4 aspek yaitu, dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Penyesuaian Diri**

##### **1. Pengertian Penyesuaian Diri**

Schneiders (1964) menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang meliputi respon mental dan perilaku, dalam hal ini individu akan berusaha mengatasi ketegangan, frustrasi, kebutuhan, dan konflik yang berasal dari dalam dirinya dengan baik dan menghasilkan derajat kesesuaian antara tuntutan yang berasal dari dalam dirinya dengan dunia yang obyektif tempat individu hidup. Kemampuan setiap individu tidaklah selalu sama. Ada yang mampu menyesuaikan diri tetapi ada juga individu yang tidak mampu menyesuaikan diri.

Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. Membahas tentang pengertian penyesuaian diri, Schneiders (1964) dapat ditinjau dari tiga sudut pandang yaitu:

a. Penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation*)

Pada mulanya penyesuaian diri diartikan sama dengan adaptasi (*adaptation*). Padahal adaptasi ini pada umumnya lebih mengarah pada penyesuaian diri dalam arti fisik, fisiologis, atau biologis. Penyesuaian diri cenderung diartikan sebagai usaha mempertahankan diri secara fisik (*selfmaintenance* atau *survival*). Penyesuaian diri diartikan sama dengan usaha mempertahankan diri maka hanya selaras dengan keadaan fisik saja, bukan penyesuaian dalam arti psikologis. Padahal, dalam penyesuaian diri sesungguhnya tidak sekedar penyesuaian fisik, melainkan yang lebih kompleks dan lebih penting lagi adalah adanya keunikan dan keberadaan kepribadian individu dalam hubungannya dengan lingkungan.

b. Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*Conformity*)

Dengan memaknai penyesuaian diri sebagai usaha konformitas, menyiratkan bahwa disana individu seakan-akan mendapat tekanan kuat untuk harus selalu mampu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku, baik secara moral, sosial, maupun emosional. Individu selalu diarahkan kepada tuntutan konformitas dan terancam akan tertolak dirinya manakala perilakunya tidak sesuai dengan norma-norma yang berlaku.

Norma yang berlaku pada suatu budaya tertentu tidak sama dengan norma pada budaya lainnya sehingga tidak mungkin merumuskan serangkaian prinsip-prinsip penyesuaian diri berdasarkan budaya yang dapat diterima secara universal. Konsep penyesuaian diri sesungguhnya bersifat dinamis dan tidak dapat disusun berdasarkan konformitas sosial.

c. Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*Mastery*)

Sudut pandang berikutnya adalah bahwa penyesuaian diri dimaknai sebagai usaha penguasaan (*mastery*), yaitu kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respon dalam cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan, dan frustrasi tidak terjadi. Penyesuaian diri diartikan sebagai kemampuan penguasaan dalam mengembangkan diri sehingga dorongan, emosi, dan kebiasaan menjadi terkendali dan terarah. Pemaknaan penyesuaian diri sebagai penguasaan (*mastery*) mengandung kelemahan, yaitu menyamaratakan semua individu. Prinsip-prinsip penting mengenai hakikat penyesuaian diri, yaitu sebagai berikut.

- 1) Setiap individu memiliki hakikat penyesuaian diri yang berbeda.
- 2) Penyesuaian diri sebagian besar ditentukan oleh kapasitas internal atau kecenderungan yang telah dicapainya.
- 3) Penyesuaian diri juga ditentukan oleh faktor internal dalam hubungannya dengan tuntutan lingkungan individu yang bersangkutan.

Menurut Schneiders (Agustiani, 2009:146) mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan satu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami di dalam dirinya. Penyesuaian diri bukan merupakan suatu yang bersifat absolut atau mutlak. Tidak ada individu yang dapat melakukan penyesuaian diri dengan sempurna. Penyesuaian diri bersifat relatif, artinya harus dinilai dan dievaluasi sesuai dengan kapasitas individu untuk memenuhi tuntutan terhadap dirinya.

Penyesuaian diri merupakan salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit (Hurlock, 2016: 257). Mengacu pada seberapa jauhnya kepribadian seseorang individu berfungsi secara efisien dalam masyarakat. Terdapat pola perilaku tertentu yang secara karakteristik dikaitkan dengan anak yang berpenyesuaian yang baik dan pola yang dikaitkan dengan mereka yang berpenyesuaian buruk. Penyesuaian diri yang baik memiliki semacam harmoni dalam, artinya mereka sewaktu-waktu ada kekecewaan dan kegagalan yang mereka berusaha terus untuk mencapai tujuan. Mereka menganggap tujuan tersebut terlalu tinggi, mereka bersedia memodifikasi tujuan agar cocok dengan kemampuan mereka. Penyesuaian diri adalah suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. (Fatimah, 2008).

Sobur (2016) menguraikan bahwa penyesuaian diri merupakan faktor yang penting dalam kehidupan manusia. Hidup manusia sejak lahir sampai mati tidak lain adalah penyesuaian diri. Kelainan-kelainan kepribadian tidak lain adalah kelainan-kelainan penyesuaian. Menunjukkan kelainan-kelainan kepribadian seseorang sering dikemukakan *maladjustment*, yang artinya “tidak ada penyesuaian” atau “tidak memiliki kemampuan menyesuaikan diri”. Jadi, misalnya seorang anak yang mengalami hambatan-hambatan emosional sehingga anak menjadi nakal, anak tersebut sering disebut *maladjusted child*. Sedangkan menurut

musthafa, penyesuaian adalah suatu proses dinamis secara terus-menerus yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku untuk mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan penyesuaian diri adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk berinteraksi dengan orang lain yang bertujuan untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya, baik secara pribadi ataupun sosial.

## **2. Karakteristik Penyesuaian Diri**

Sunarto dan Hartono (2002) menjelaskan bahwa karakteristik yang memengaruhi penyesuaian diri antara lain:

### **a. Penyesuaian diri secara positif**

Individu yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut:

- 1) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional
- 2) Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis
- 3) Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi
- 4) Memiliki pertimbangan rasional dan penguasaan diri
- 5) Mampu dalam belajar
- 6) Menghargai pengalaman
- 7) Bersikap realistis dan objektif

Dalam melakukan penyesuaian diri yang positif, individu akan melakukannya dalam berbagai bentuk, antara lain:

- 1) Penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung
- 2) Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan)
- 3) Penyesuaian dengan trial and error atau coba-coba
- 4) Penyesuaian dengan substitusi (mencari pengganti)
- 5) Penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri
- 6) Penyesuaian dengan belajar
- 7) Penyesuaian dengan inhibisi dan pengendalian diri
- 8) Penyesuaian dengan perencanaan yang cermat

b. Penyesuaian diri yang salah

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian yang salah. Penyesuaian diri yang salah ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistis, agresif, dan sebagainya. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian yang salah yaitu:

1) Reaksi bertahan (*defence reaction*)

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Individu selalu berusaha untuk menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan. Bentuk khusus reaksi ini antara lain: rasionalisasi, represi, proyeksi dan “*sour grapes*” (anggur kecut).

2) Reaksi menyerang (*aggressive reaction*)

Individu yang mempunyai penyesuaian diri yang salah menunjukkan tingkah laku yang bersifat menyerang untuk menutupi keagalannya. Ia tidak mau menyadari keagalannya. Reaksi-reaksi ini tampak dalam tingkah laku: Selalu membenarkan diri sendiri, mau berkuasa dalam setiap situasi, mau memiliki segalanya, bersikap senang mengganggu orang lain, menggertak baik dengan ucapan maupun dengan perbuatan, menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka, menunjukkan sikap menyerang dan merusak, keras kepala dalam perbuatannya, bersikap balas dendam, memperkosa hak orang lain, tindakan yang serampangan, marah secara sadis.

3) Reaksi melarikan diri (*escape reaction*)

Individu akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan konflik atau kegagalan. Reaksi tampak dalam tingkah laku sebagai berikut: suka berfantasi untuk memuaskan keinginan-keinginan yang tidak tercapai dalam bentuk angan-angan (seolah-olah sudah tercapai), banyak tidur, suka minuman

keras, bunuh diri, atau menjadi pecandu narkoba, regresi yaitu kembali pada tingkah laku kekanak-kanakan.

Ali dan Asrori (2008) ada tujuh karakteristik dalam penyesuaian diri, yaitu:

- a. Penyesuaian diri remaja terhadap peran dan identitasnya
- b. Penyesuaian diri remaja terhadap pendidikan
- c. Penyesuaian diri remaja terhadap kehidupan seks
- d. Penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial
- e. Penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan waktu luang
- f. Penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan uang
- g. Penyesuaian diri remaja terhadap kecemasan, konflik, dan frustrasi

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk menghadapi tantangan dan perubahan dengan cara yang sehat.

### **3. Aspek-aspek Penyesuaian Diri**

Terdapat beberapa aspek menurut Schneiders (1964) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri meliputi aspek sebagai berikut :

- a. Kontrol terhadap emosi yang berlebihan  
Individu mengontrol emosinya dalam menghadapi suatu masalah dengan cerdas dan dapat menentukan berbagai alternative penyelesaian masalah.
- b. Mekanisme pertahanan diri yang minimal  
Menekankan pada penyelesaian masalah dengan melalui serangkaian mekanisme pertahanan diri dan tindakan nyata untuk mengubah suatu kondisi.
- c. Frustrasi personal yang minimal  
Meminimalkan frustrasi yang dapat memunculkan perasaan tidak berdaya dan mengakibatkan individu mengalami kesulitan dalam kemampuan berpikir.

- d. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri  
Menekankan pada individu yang berpikir dan mempertimbangkan masalah serta mengorganisasi pikiran, tingkah laku, dan perasaan untuk jalan keluar.
- e. Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu  
Pengalaman dirinya maupun pengalaman orang lain dapat menjadi proses belajar individu dengan melakukan analisis faktor-faktor yang dapat membantu dan mengganggu penyesuaiannya.
- f. Sikap realistis dan objektif  
Sikap realistis dan objektif bisa didapatkan dari pemikiran yang rasional, kemampuan menilai situasi, masalah dan keterbatasan individu sesuai dengan apa yang terjadi sebenarnya.

Sesuai dengan kekhasan perkembangan fase remaja maka penyesuaian diri dikalangan remaja pun memiliki aspek-aspek yang khas pula. Aspek-aspek penyesuaian diri remaja adalah sebagai mana dipaparkan berikut ini. (Ali & Mohammad, 2015).

- a. Penyesuaian diri remaja terhadap peran dan identitasnya  
Pesatnya perkembangan fisik dan psikis, seringkali menyebabkan remaja mengalami krisis peran dan identitasnya. Remaja senantiasa berjuang agar dapat memainkan perannya agar sesuai dengan perkembangan masa peralihannya dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Tujuannya adalah memperoleh identitas diri yang semakin jelas dan dapat dimengerti serta diterima oleh lingkungannya, baik lingkungan keluarga, sekolah, ataupun masyarakat. Penyesuaian diri remaja secara khas berupaya untuk dapat berperan sebagai subjek yang kepribadiannya memang berbeda dengan anak-anak ataupun orang dewasa.

b. Penyesuaian diri remaja terhadap pendidikan

Remaja sebenarnya mengetahui bahwa untuk menjadi orang yang sukses harus rajin belajar. Upaya pencarian identitas diri yang kuat menyebabkan mereka seringkali lebih senang mencari kegiatan-kegiatan selain belajar tetapi menyenangkan bersama-sama kelompoknya. Seringkali ditemui remaja yang malas dan tidak disiplin dalam belajar. Penyesuaian diri remaja secara khas berjuang ingin meraih sukses dalam studi, tetapi dengan cara-cara yang menimbulkan perasaan bebas dan senang, terhindar dari tekanan dan konflik, atau bahkan frustrasi.

c. Penyesuaian diri remaja terhadap kehidupan seks

Remaja perlu menyesuaikan penyaluran kebutuhan seksualnya dalam batas-batas penerimaan lingkungan sosialnya sehingga terbebas dari kecemasan psikoseksual, tetapi juga tidak melanggar nilai-nilai moral masyarakat dan agama. Secara khas seksual penyesuaian diri remaja dalam konteks ini adalah mereka ingin memahami kondisi seksual dirinya dan lawan jenisnya serta mampu bertindak untuk menyalurkan dorongan seksualnya yang dapat dimengerti dan dibenarkan oleh norma sosial dan agama.

d. Penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial

Dalam kehidupan keluarga, sekolah, maupun masyarakat, tentunya memiliki ukuran-ukuran dasar yang dijunjung tinggi mengenai apa yang dikatakan baik atau buruk, benar atau salah, yang boleh atau tidak boleh dilakukan, dalam bentuk norma-norma, hukum, nilai-nilai moral, sopan santun, maupun adat istiadat. Perjuangan penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial adalah ingin menginteraksikan antara dorongan untuk bertindak bebas di satu sisi, dengan tuntutan norma sosial pada masyarakat disisi lain. Tujuannya adalah agar dapat terwujud

internalisasi norma, baik pada kelompok remaja itu sendiri, lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat luas.

e. Penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan waktu luang

Waktu luang remaja merupakan kesempatan untuk memenuhi dorongan bertindak bebas. Remaja dituntut mampu menggunakan waktu luangnya untuk kegiatan-kegiatan yang bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain. Upaya penyesuaian diri remaja adalah melakukan penyesuaian dorongan kebebasannya serta inisiatif dan kreativitasnya dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Penggunaan waktu luang akan menjunjung pengembangan diri dan manfaat sosial.

f. Penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan uang

Remaja juga berupaya untuk memenuhi dorongan sosial lain yang memerlukan dukungan finansial. Remaja belum sepenuhnya mandiri, dalam masalah finansial, mereka memperoleh jatah dari orang tua sesuai dengan kemampuan keluarganya. Perjuangan penyesuaian diri remaja adalah berusaha untuk mampu bertindak secara proposional, melakukan penyesuaian antara kelayakan pemenuhan kebutuhannya dengan kondisi ekonomi orang tuanya.

g. Penyesuaian diri terhadap kecemasan, konflik, dan frustrasi

Dinamika perkembangan yang sangat dinamis, remaja seringkali dihadapkan pada kecemasan, konflik, dan frustrasi. Strategi penyesuaian diri terhadap kecemasan, konflik, dan frustrasi tersebut biasanya melalui suatu mekanisme pertahanan diri seperti kompensasi, rasionalisasi, proyeksi, sublimasi, identifikasi, regresi, dan reaksi. Batas-batas kewajaran dan situasi tertentu untuk sementara cara-cara tersebut memang masih memberikan manfaat dalam upaya penyesuaian diri remaja. Cara-cara tersebut seringkali ditempuh dan menjadi kebiasaan, hal itu akan menjadi tidak sehat.

Sundari (2015) karakteristik remaja dalam penyesuaian diri dapat dipaparkan sebagai berikut.

a. Penyesuaian terhadap keluarga (*family adjustment*)

Keluarga merupakan masyarakat kecil. Keharmonisan keluarga terwujud bila seluruh anggota keluarga mempunyai kesadaran dan kesanggupan memenuhi fungsinya. Tiap anggota keluarga berusaha mengadakan penyesuaian diri dalam keluarganya, antara lain:

- 1) Mempunyai relasasi yang sehat dengan segenap anggota keluarga.
- 2) Mempunyai solidaritas dan loyalitas keluarga serta membantu usaha keluarga dalam mencapai tujuan tertentu.
- 3) Mempunyai kesadaran adanya emansipasi yang gradual serta kemerdekaan dalam taraf kedewasaan.
- 4) Mempunyai kesadaran adanya otoritas orang tua.
- 5) Mempunyai kesadaran bertanggung jawab menjalankan aturan-aturan larangan secara disiplin.

b. Penyesuaian diri terhadap sosial (*social adjustment*)

Sosial atau masyarakat merupakan kumpulan individu, keluarga, organisasi dan lain-lainnya. Terjadi keharmonisan dalam masyarakat harus ada kesadaran bermasyarakat. Penyesuaian terhadap masyarakat:

- 1) Ada kesanggupan mengadakan relasi yang sehat terhadap masyarakat.
- 2) Ada kesanggupan bereaksi secara efektif dan harmonis terhadap kenyataan sosial.
- 3) Kesanggupan menghargai dan menjalankan hukum tertulis maupun tidak tertulis.
- 4) Kesanggupan menghargai orang lain mengenai hak-haknya dan pribadinya.

5) Kesanggupan untuk bergaul dengan orang lain dalam bentuk persahabatan.

c. Penyesuaian diri terhadap sekolah (*school adjustment*)

Sekolah merupakan wadah bagi peserta didik dalam mengembangkan potensinya, terutama perkembangan intelegensi maupun pribadinya. Sekolah harus menumbuhkan penyesuaian diri yang baik, bersifat konstruktif, sehingga terwujud:

- 1) Disiplin dalam sekolah terhadap peraturan-peraturan yang ada.
- 2) Pengakuan otoritas guru atau pendidik.
- 3) Interes terhadap mata pelajaran di sekolah.
- 4) Situasi dan fasilitas yang cukup, sehingga tujuan sekolah dapat tercapai.

d. Penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi

Perguruan tinggi merupakan tempat pendidikan tertinggi, untuk mencapai gelar, tempat yang menyenangkan penuh kenangan. Mahasiswa merupakan tempat yang diliputi keraguan, kecemasan bahkan kegagalan. Penyesuaian diri di perguruan tinggi hampir sama di sekolah, tetapi harus ditambah dengan:

- 1) Pengembangan kepribadian yang seimbang yaitu dapat memenuhi tuntutan ilmiah, jasmani, dan rohani yang sehat serta tanggung jawab sosial yang masak.
- 2) Dapat belajar menyesuaikan diri di tempat kelak bekerja.
- 3) Siap menghadapi persaingan, ulet dalam menghadapi segala persoalan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan aspek-aspek penyesuaian diri yaitu peran dan identitasnya, kematangan emosional, kematangan sosial, dan kognisi.

#### 4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Schneider (Ali dan Mohammad, 2015) menyatakan bahwa ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri remaja, yaitu:

a. Kondisi fisik.

Seringkali kondisi fisik berpengaruh kuat terhadap proses penyesuaian diri remaja. Aspek-aspek berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat memengaruhi penyesuaian diri remaja adalah.

- 1) Hereditas dan konstitusi fisik, pengaruh hereditas terhadap
- 2) penyesuaian diri, lebih digunakan pendekatan fisik karena hereditas dipandang lebih dekat dan tak terpisahkan dari mekanisme fisik.
- 3) Sistem utama tubuh, termasuk ke dalam sistem utama tubuh yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri adalah sistem syaraf, kelenjar, dan otot.
- 4) Kesehatan fisik, kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan diri, percaya diri, harga diri, dan sejenisnya yang akan menjadi kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses penyesuaian diri.

b. Kepribadian

Unsur-unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri adalah.

- 1) Kemauan dan kemampuan untuk berubah, merupakan karakteristik kepribadian yang pengaruhnya sangat menonjol terhadap proses penyesuaian diri. Sebagai suatu proses yang dinamis dan berkelanjutan, penyesuaian diri membutuhkan kecenderungan untuk berubah dalam bentuk kemauan, perilaku, sikap, dan karakteristik sejenis lainnya.
- 2) Pengaturan diri, sama pentingnya dengan proses penyesuaian diri dan pemeliharaan stabilitas mental, kemampuan untuk mengatur diri, dan mengarahkan diri.
- 3) Realisasi diri, perkembangan kepribadian berjalan normal sepanjang masa kanak-kanak dan remaja, di dalamnya tersirat potensi laten dalam bentuk sikap, tanggung jawab penghayatan nilai-nilai, penghargaan diri dan lingkungan,

serta karakteristik lainnya menuju pembentukan kepribadian dewasa.

- 4) Intelegensi, kemampuan pengaturan diri sesungguhnya muncul tergantung pada kualitas dasar lainnya yang penting peranannya dalam penyesuaian diri, yaitu kualitas intelegensi.

c. Edukasi

Termasuk unsur-unsur penting dalam edukasi atau pendidikan yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu, adalah.

- 1) Belajar, merupakan unsur penting dalam penyesuaian diri individu karena pada umumnya respon-respons dan sifat-sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh dan menyerap ke dalam diri individu melalui proses belajar.
- 2) Pengalaman, ada dua jenis pengalaman yang memiliki nilai signifikan terhadap proses penyesuaian diri, yaitu pengalaman yang menyangatkan (*salutary experience*), dan pengalaman traumatik (*traumatic experience*). Pengalaman yang menyangatkan adalah peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang menyenangkan, mengasyikan, dan bahkan dirasa ingin mengulangnya kembali. Sedangkan pengalaman traumatik adalah peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang sangat tidak menyenangkan, menyedihkan, atau bahkan sangat menyakitkan. Sehingga yang mengalami pengalaman traumatik akan cenderung ragu-ragu, kurang percaya diri, gamang, rendah diri, atau bahkan merasa takut ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dibandingkan dengan yang mengalami pengalaman menyangatkan.
- 3) Latihan, merupakan proses belajar yang dioreintasikan kepada perolehan ketrampilan dan kebiasaan. Seseorang yang sebelumnya memiliki penyesuaian diri yang kurang baik dan

kaku, tetapi karena melakukan latihan secara sungguh-sungguh, akhirnya lambat laun menjadi bagus dalam setiap penyesuaian diri dengan lingkungan baru.

- 4) Determinasi diri, bahwa sesungguhnya individu itu sendiri harus mampu menentukan dirinya sendiri untuk melakukan proses penyesuaian diri. Determinasi merupakan faktor yang sangat kuat yang dapat digunakan untuk kebaikan atau keburukan, untuk mencapai penyesuaian diri secara tuntas, atau bahkan merusak diri sendiri.

#### d. Lingkungan

Berbicara faktor lingkungan sebagai variabel yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri sudah tentu meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan masyarakat.

- 1) Lingkungan keluarga, merupakan lingkungan utama yang sangat penting atau bahkan tidak ada yang lebih penting dalam kaitannya dengan penyesuaian diri individu. Unsur-unsur di dalam keluarga, seperti konstelasi keluarga, interaksi orang tua dan anak, karakteristik keluarga, kekohesifan keluarga, dan gangguan dalam keluarga akan berpengaruh terhadap penyesuaian diri individu.
- 2) Lingkungan sekolah, juga dapat menjadi kondisi yang memungkinkan berkembangnya atau terhambatnya proses perkembangan penyesuaian diri. Sekolah dipandang sebagai media yang sangat berguna untuk mempengaruhi kehidupan dan perkembangan intelektual, sosial, nilai-nilai, sikap, dan moral siswa.
- 3) Lingkungan masyarakat, juga menjadi faktor yang dapat berpengaruh terhadap perkembangan penyesuaian diri. Konsistensi nilai-nilai, sikap, aturan-aturan, norma, moral, dan perilaku masyarakat tersebut sehingga akan

berpengaruh terhadap proses perkembangan penyesuaian dirinya.

e. Agama dan Budaya

Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktik-praktik yang memberikan makna sangat mendalam, tujuan, serta kestabilan dan keseimbangan hidup individu. Faktor agama memiliki sumbangan yang berarti terhadap penyesuaian diri individu. Selain agama, budaya juga merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan individu. Adanya karakteristik budaya yang diwariskan kepada individu melalui berbagai media dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat.

Menurut Soeparwoto, (dalam Kumalasari.2011) faktor penyesuaian diri dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor internal

- a) Motif, yaitu motif-motif sosial seperti motif berafiliasi, motif berprestasi dan motif mendominasi.
- b) Konsep diri remaja, yaitu bagaimana remaja memandang dirinya sendiri, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial maupun aspek akademik. Remaja dengan konsep diri tinggi akan lebih memiliki kemampuan untuk melakukan penyesuaian diri yang menyenangkan dibanding remaja dengan konsep diri rendah, pesimis ataupun kurang yakin terhadap dirinya.
- c) Persepsi remaja, yaitu pengamatan dan penilaian remaja terhadap objek, peristiwa dan kehidupan, baik melalui proses kognisi maupun afeksi untuk membentuk konsep tentang objek tertentu.
- d) Sikap remaja, yaitu kecenderungan remaja untuk berperilaku positif atau negatif. Remaja yang bersikap positif terhadap segala sesuatu yang dihadapi akan lebih

memiliki peluang untuk melakukan penyesuaian diri yang baik dari pada remaja yang sering bersikap negatif.

- e) Intelegensi dan minat, intelegensi merupakan modal untuk menalar. Menganalisis, sehingga dapat menjadi dasar dalam melakukan penyesuaian diri. Ditambah faktor minat, pengaruhnya akan lebih nyata bila remaja telah memiliki minat terhadap sesuatu, maka proses penyesuaian diri akan lebih cepat.
- f) Kepribadian, pada prinsipnya tipe kepribadian ekstrovert akan lebih lentur dan dinamis, sehingga lebih mudah melakukan penyesuaian diri dibanding tipe kepribadian introvert yang cenderung kaku dan statis.

## 2) Faktor eksternal

- a) Keluarga terutama pola asuh orang tua, pada dasarnya pola asuh demokratis dengan suasana keterbukaan akan lebih memberikan peluang bagi remaja untuk melakukan proses penyesuaian diri secara efektif.
- b) Kondisi sekolah, kondisi sekolah yang sehat akan memberikan landasan kepada remaja untuk dapat bertindak dalam penyesuaian diri secara harmonis. 3) Kelompok sebaya, hampir setiap remaja memiliki teman-teman sebaya dalam bentuk kelompok. Kelompok teman sebaya ini ada yang menguntungkan pengembangan proses penyesuaian diri tetapi ada pula yang justru menghambat proses penyesuaian diri remaja.
- c) Prasangka sosial, adanya kecenderungan sebagian masyarakat yang menaruh prasangka terhadap para remaja, misalnya memberi label remaja negatif, nakal, sukar diatur, suka menentang orang tua dan lainlain, prasangka semacam itu jelas akan menjadi kendala dalam proses penyesuaian diri remaja.

- d) Hukum dan norma sosial, bila suatu masyarakat benar-benar konsekuen menegakkan hukum dan norma-norma yang berlaku maka akan mengembangkan remaja-remaja yang baik penyesuaian dirinya.

Shcneiders (dalam Agustiani, 2009) menyatakan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu sebagai berikut:

- a. Faktor kondisi fisik, yang meliputi faktor keturunan, kesehatan, bentuk tubuh dan hal-hal lain yang berkaitan dengan fisik.
- b. Faktor perkembangan dan kematangan, yang meliputi perkembangan intelektual, sosial, moral, dan kematangan emosional.
- c. Faktor psikologis, yaitu faktor-faktor pengalaman individu, frustrasi dan konflik yang dialami, dan kondisi-kondisi psikologis seseorang dalam penyesuaian diri.
- d. Faktor lingkungan, yaitu kondisi yang ada pada lingkungan, seperti kondisi keluarga, kondisi rumah.
- e. Faktor budaya, termasuk adat istiadat dan agama yang turut mempengaruhi penyesuaian diri seseorang

Dari beberapa faktor diatas peneliti menyimpulkan bahwan faktor-faktor penyesuaian diri yaitu adanya faktor internal yang berdasarkan pada diri sendiri, Remaja dengan konsep diri tinggi akan lebih memiliki kemampuan untuk melakukan penyesuaian diri yang menyenangkan dibanding remaja dengan konsep diri rendah, pesimis ataupun kurang yakin terhadap dirinya. Faktor eksternal yang berdasarkan dari lingkungan dia tempat tinggal, kelompok teman sebaya ini ada yang menguntungkan pengembangan proses penyesuaian diri tetapi ada pula yang justru menghambat proses penyesuaian diri remaja.

## 5. Pentingnya Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri terhadap seorang remaja sangat lah berdampak pada dirinya, Bagi remaja, rasa penghargaan atas dirinya sangat dibutuhkan karena dengan meningkatnya penyesuaian diri yang dimiliki oleh remaja di lingkungan sosial akan membuat remaja tersebut mampu dan merasa dirinya dibutuhkan dan diterima oleh lingkungannya. Keterampilan sosial dan kemampuan penyesuaian diri menjadi semakin penting dan krusial manakala anak sudah menginjak masa remaja. Hal ini disebabkan karena pada masa remaja individu sudah memasuki dunia pergaulan yang lebih luas dimana pengaruh teman-teman dan lingkungan sosial akan sangat menentukan. Maka dari itu penyesuaian diri terhadap seorang remaja sangat lah penting jika seorang remaja bergaul di lingkungan yang tidak baik otomatis remaja tersebut akan memiliki perilaku buruk, begitupun sebaliknya jika seorang remaja tersebut bergaul di lingkungan yang baik maka dia akan memiliki perilaku yang baik juga.

### B. Dukungan Sosial Keluarga

#### 1. Pengertian Dukungan Sosial Keluarga

Menurut House et.al., (1988) mendefinisikan dukungan sosial sebagai penekanan pada peran hubungan sosial, kehadiran significant other dalam mendukung individu saat menghadapi tekanan dapat meredakan dampak dari tekanan yang dihadapi individu tersebut. Dukungan-dukkungan tersebut dapat berupa pemberian dukungan emosional, penghargaan, instrumental dan informasi yang dapat membantu individu dalam mengatur pikirannya, perasaannya dan perilakunya yang berguna untuk merespon tekanan yang dihadapinya.

Manusia adalah makhluk sosial, dalam menghadapi dan menjalani kehidupannya akan sangat membutuhkan bantuan dan dukunga social dari orang- orang sekitarnya. Dukungan social tersebut bisa didapatkan dari keluarga, teman sebaya, dll. Menurut teori Erikson (dalam, King 2014) masa dewasa awal memasuki tahap keenam, yaitu intimacy versus isolation. Orang – orang akan menghadapi tugas

perkembangan anatar menjalin hubungan yang intim dengan orang lain atau terisolasi secara social.

Erikson menguraikan bahwa intimacy seperti menemukan diri sendiri dan kehilangan bagian dari diri kita di dalam diri orang lain. Bila orang dewasa mengembangkan hubungan persahabatan yang sehat serta hubungan yang intim dengan pasangan, maka intimacy mungkin tercapai. Kaniasty (dalam Taylor, 2015) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah mengacu pada interaksi sosial yang tertanam dalam jaringan hubungan sosial yang menyediakan seseorang dengan akses potensial ke atau penerimaan actual untuk sumber daya yang dirasakan dari orang lain yang dianggap peduli.

Sedangkan Smet (dalam Nursalam dan Kurniawati, 2009) menyatakan bahwa sebagai satu diantara fungsi pertalian/ikatan sosial dan dari segi fungsionalnya mencakup dukungan emosional, mendorong adanya ungkapan perasaan, memberi nasehat atau informasi, pemberian bantuan material. Gottlieb (dalam Azizah, 2011) menguraikan bahwa dukungan sosial (social support) sebagai informasi verbal atau non-verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan yang akrab dengan subjek didalam lingkungan social lingkungan atau yang berupa kehadiran dan hal – hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimannya. Dalam hal ini orang yang merasa memperoleh dukungan social, secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapatkan saran atau kesan yang menyenangkan dirinya.

Sarafino dan Smith (dalam Uchino, 2012) mengatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang tersedia untuk seseorang dari orang atau kelompok lain. Cohen dan Syme (dalam Setiadi, 2009) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya, sehingga

seseorang akan tahu bahwa ada orang lain yang memperhatikan, menghargai dan mencintainya.

Sedangkan dalam definisi keluarga menurut Reiss (dalam Lestari 2012) menyatakan bahwa keluarga adalah suatu kelompok kecil yang terstruktur dalam pertalian keluarga dan memiliki fungsi utama berupa sosialisasi pemeliharaan terhadap generasi baru. Suprajitno (2005) menjelaskan bahwa keluarga merupakan bagian dari manusia yang setiap hari selalu berhubungan dengan kita. Keadaan ini perlu kita sadari sepenuhnya bahwa setiap individu merupakan bagian dari suatu keluarga.

Lestari Sri (2012) menyatakan bahwa keluarga adalah rumah tangga yang memiliki hubungan darah atau perkawinan atau menyediakan terselenggaranya fungsi–fungsi instrumental mendasar dan fungsi–fungsi ekspresif keluarga bagi para anggotanya yang berada dalam suatu jaringan. Berdasarkan definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa bahwa dukungan sosial adalah suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya, sehingga seseorang akan tahu bahwa ada orang lain yang memperhatikan, menghargai dan mencintainya.

## 2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Keluarga

House et.al., (1988) menyatakan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki empat aspek utama:

- a. Dukungan Emosional: Pemberian kasih sayang, perhatian, dan empati. Contohnya: mendengarkan keluhan, memberikan pelukan, atau mengekspresikan cinta.
- b. Dukungan Instrumental: Bantuan praktis dan nyata. Contohnya: memberikan uang saku, menyediakan fasilitas belajar, atau membantu dengan tugas-tugas.
- c. Dukungan Informasional: Pemberian saran, nasihat, dan informasi bermanfaat. Contohnya: memberi panduan

mengatasi masalah atau berbagi pengetahuan tentang pilihan pendidikan.

- d. Dukungan Penghargaan: Umpan balik konstruktif dan pengakuan. Contohnya: memberikan pujian atas prestasi atau mengapresiasi usaha yang dilakukan.

House menekankan bahwa keempat aspek ini saling melengkapi dan efektivitasnya bergantung pada kesesuaian dengan kebutuhan remaja serta kualitas hubungan dalam keluarga.

### **3. Pentingnya dukungan sosial keluarga**

Pentingnya dukungan sosial keluarga terhadap penyesuaian diri remaja. Orang yang sangat berperan penting dalam penyesuaian remaja yang paling terutama yaitu keluarga dimana keluarga akan memberikan contoh perilaku atau bimbingan awal kepada seorang remaja. Jika dukungan sosial keluarga terhadap seorang remaja baik maka remaja tersebut akan dapat menyesuaikan dirinya dengan baik pula dan begitupun sebaliknya jika seorang remaja mendapatkan perlakuan dukungan sosial keluarga dengan tidak baik maka dia akan berada di fase dimana dirinya akan mengikuti hal-hal yang menyimpang dan akan merugikan dirinya sendiri bahkan akan merugikan orang lain juga.

### **C. Keterkaitan Antara Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Penyesuaian Diri Remaja**

Dukungan keluarga juga sangat mempengaruhi proses penyesuaian diri seorang remaja. Sesuai dengan Penelitian Andriyani (2016) dengan judul “Korelasi Peran Keluarga Terhadap Penyesuaian Diri Remaja” menyimpulkan bahwa Lingkungan keluarga memiliki peran yang sangat penting dan signifikan terhadap penyesuaian diri remaja, artinya lingkungan keluarga merupakan salah satu variabel yang memberikan sumbangan efektif terhadap penyesuaian diri remaja yaitu sebesar 59,2% sedangkan 40,8% dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini menjelaskan bahwa semakin baik hubungan lingkungan keluarga maka semakin baik penyesuaian diri remaja, begitu juga sebaliknya semakin tidak baik hubungan lingkungan keluarga

yang diterima oleh individu maka semakin tidak baik pula penyesuaian diri remaja tersebut.

Lingkungan sosial keluarga yang baik akan menciptakan proses penyesuaian diri yang baik juga terhadap seorang remaja dan akan bisa menyesuaikan diri di lingkungannya. Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Astuti dkk (2000) menyebutkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan keluarga dan penyesuaian diri, dimana tinggi rendahnya dukungan keluarga akan berkorelasi dengan tinggi rendahnya penyesuaian diri. kumalasari (2012) menemukan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri.

#### **D. Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Gunandar dan Utami (2017) yang berjudul hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau persamaan penelitian dengan peneliti yaitu terletak pada kajian hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri perbedaan penelitian ini terletak pada subjek penelitiannya.
2. Penelitian pertama yang dilakukan oleh Rufaida dan Kustanti (2017) yang berjudul hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dari Sumatera di Universitas Diponegoro. Didapatkan hasil bahwa adanya hubungan yang positif antara dukungan sosial yang diberikan teman sebaya terhadap penyesuaian diri mahasiswa rantau dari Sumatera. Semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan maka semakin tinggi pula penyesuaian diri yang dirasakan mahasiswa rantau dari Sumatera. Persamaan dari penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang dukungan sosial sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah penelitian tersebut melakukan penelitian tentang dukungan sosial teman sebaya sedangkan penelitian ini

membahas tentang dukungan sosial keluarga terhadap penyesuaian diri remaja kelas X MAN 2 Tanah Datar.

3. Al-Kariimah (2017) juga melakukan penelitian yang berjudul hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi. didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi. Hubungan positif tersebut berarti semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi penyesuaian diri di perguruan tinggi dan semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah penyesuaian diri di perguruan tinggi. Nilai korelasi sebesar 0,295 menunjukkan hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Persamaan dari penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang dukungan sosial sedangkan perbedaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah melakukan tentang penelitian terdahulu membahas tentang dukungan sosial dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi sedangkan penelitian ini membahas tentang dukungan sosial keluarga terhadap penyesuaian diri remaja kelas X MAN 2 Tanah Datar.
4. penelitian yang dilakukan oleh Suhariadi (2013). Yang berjudul hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri masa persiapan pensiun pada karyawan PT pupuk kaltim. Menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri masa persiapan pensiun pada karyawan PT pupuk Kaltim. Hasil analisis statistik menunjukkan besar korelasi pearson adalah 0,537. Nilai positif pada koefisien korelasi menunjukkan semakin positif dukungan sosial maka semakin tinggi penyesuaian diri masa persiapan pensiun pada karyawan PT pupuk Kaltim. Persamaan penelitian adalah sama-sama meneliti tentang dukungan sosial sedangkan perbedaannya adalah pada bagian subjek penelitian ini dengan subjek karyawan PT Pupuk sedangkan pada penelitian ini yang menjadi subjeknya adalah remaja kelas X MAN 2 Tanah Datar.

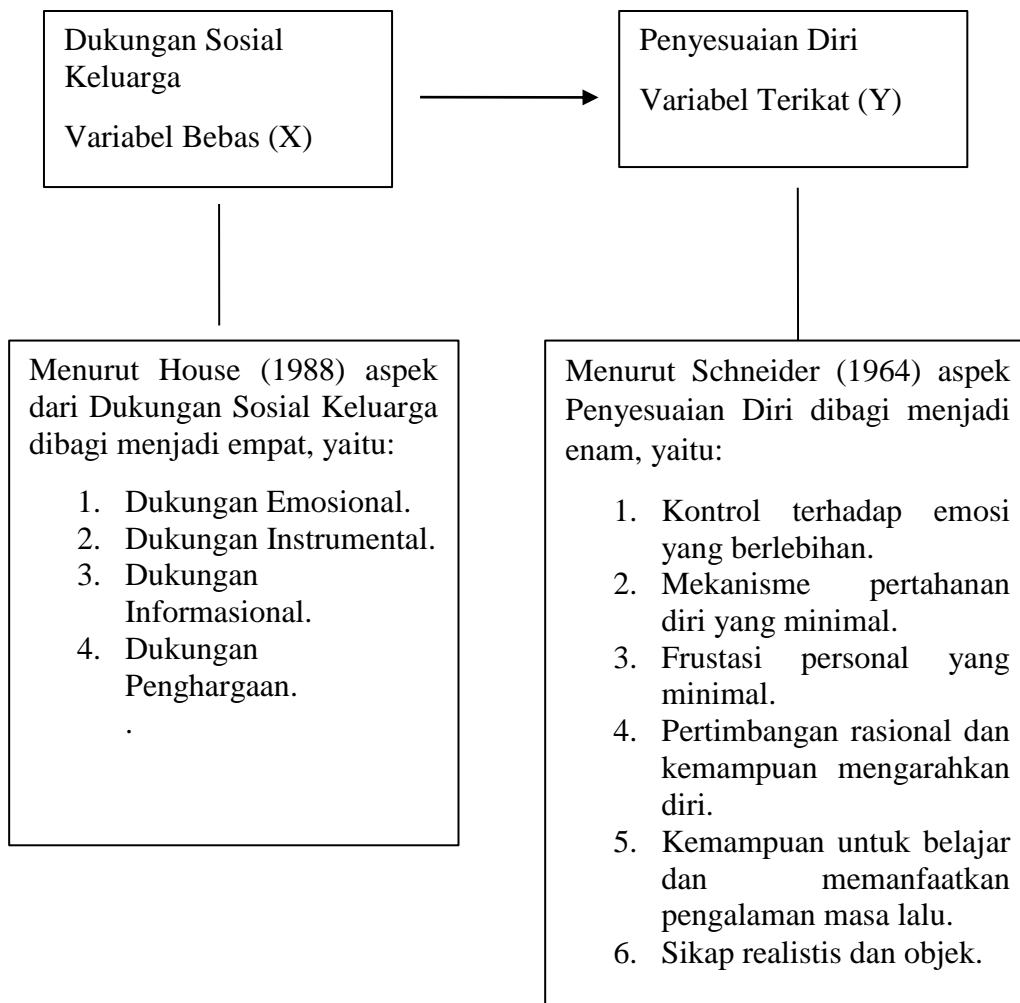
## **E. Kerangka Berpikir**

Kerangka berpikir dibuat dengan tujuan mencari hubungan antara dukungan sosial keluarga terhadap penyesuaian diri remaja. Setelah ditemukannya teori mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan penyesuaian diri dan dukungan sosial keluarga, maka akan disimpulkan faktor apa saja yang memengaruhi intensitas di MAN 2 Tanah Datar.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang meliputi respon mental dan perilaku individu dalam hal ini individu akan berusaha mengatasi ketegangan, frustrasi, kebutuhan, dan konflik yang berasal dari dalam dirinya dengan baik dan menghasilkan derajat kesesuaian antara tuntutan yang berasal dari dalam dirinya dengan dunia yang obyektif tempat individu hidup dengan melibatkan kontrol terhadap emosi yang berlebihan, mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi personal yang minimal, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, sikap realistis dan objektif (Schnneiders, 1964

Firman (1992) mengatakan bahwa yang dimaksud dengan penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk mereaksi kenyataan-kenyataan, situasi-situasi, hubungan-hubungan sosial dalam lingkungannya guna memenuhi kebutuhan hidup sesuai dengan nilai-nilai dan norma yang berlaku. Penyesuaian diri merupakan faktor yang di dalamnya terdapat proses seorang remaja mampu beradaptasi dengan lingkungannya tentunya nanti akan menyebabkan seorang yakin atau tidak yakin dengan penyesuaian diri dengan lingkungannya. Proses yang dijalani secara positif akan mampu menciptakan individu yang bisa menyesuaikan diri dengan baik . Sebaliknya, jika proses yang dijalani secara negatif, maka akan menyebabkan individu tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik.

Berdasarkan kajian teori dan dukungan dari penelitian yang relevan, dapat dikemukakan kerangka berpikir sebagai berikut:



**Gambar 2.1**  
**Kerangka Berfikir**

## F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban atau dugaan sementara tentang rumusan masalah penelitian yang kebenarannya perlu diuji dan dibuktikan melalui penelitian (Sugiyono, 2012). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel independen penyesuaian diri dan variabel dependen dukungan sosial keluarga. Peneliti meneliti adakah hubungan penyesuaian diri dengan dukungan sosial keluarga terhadap seorang remaja kelas X MAN 2 Tanah Datar. Berikut hipotesis yang terdapat dalam penelitian ini adalah :

1. Ho: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan dukungan sosial keluarga terhadap remaja MAN 2 Tanah Datar, lima kaum.
2. Ha: Terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan dukungan sosial keluarga di MAN 2 Tanah Datar Lima Kaum.

Adapun hipotesis statistiknya yaitu:

$$\mathbf{H_0 : } r_o \leq r_t$$

$$\mathbf{H_a : } r_o > r_t$$

Keterangan:

Ho = Hipotesis nol (null hypothesis)

Ha = Hipotesis alternatif (alternative hypothesis)

$r_o$  = Koefisien korelasi yang diperoleh dari hasil observasi atau perhitungan data penelitian

$r_t$  = Koefisien korelasi pada tabel nilai kritis (nilai tabel) pada tingkat signifikansi tertentu.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menggunakan angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2012). Sedangkan korelasional yaitu penelitian yang mengidentifikasi adanya hubungan prediktif antar variabel (Emzir, 2012). Jadi, dalam penelitian ini penulis akan menguji ada atau tidak ada korelasi antar variabel penelitian serta akan menganalisis data yang berupa angka-angka.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian ini berada disalah satu sekolah di Batusangkar yaitu sekolah MAN 2 Tanah Datar. waktu penelitian dilaksanakan dari Januari 2025 sampai Agustus 2025.

#### **C. Populasi dan sampel penelitian**

##### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2012) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam setiap penelitian harus disebutkan secara tersurat yaitu dengan besarnya anggota populasi serta wilayah penelitian yang menjadi cakupan (Hardani et.al, 2020). Berkenaan dengan penelitian ini, maka yang akan dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah remaja laki-laki dan perempuan usia 15 hingga 16 tahun (remaja awal-remaja akhir) yang sekolah di MAN 2 Tanah Datar.

**Tabel 3.1****Jumlah Populasi Penelitian Remaja MAN 2 Tanah Datar, Lima kaum****Tahun ajaran 2025/2026**

<b>NO</b>	<b>Lokal/Kelas</b>	<b>Jumlah Siswa</b>
1	X-1	35
2	X-2	35
3	X-3	36
4	X-4	36
5	X-5	20
6	X-6	36
7	X-7	36
8	X-8	33
9	X-9	34
10	X-10	35
11	X-11	36
Total		372

Sumber: Pembina sekolah MAN 2 Tanah Datar, Lima kaum.

## 2. Sampel

Setelah penelitian menetapkan populasi penelitian, selanjutnya ditetapkan sampel penelitian. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apa yang dipelajari dari sampel, kesimpulannya akan diberlakukan untuk populasi. Menurut Sugiyono (2012) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut Arikunto (2012) jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan. Namun, jika populasinya besar dari 100 orang, maka bisa diambil 10-15% atau 20- 25% dari jumlah populasi.

Penelitian ini menggunakan *probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk di pilih menjadi anggota sampel. Teknik yang digunakan untuk mengambil sampel yaitu *proportional stratified random sampling* dimana teknik pengambilan sampel pada populasi yang heterogen dan bertstrata dengan mengambil sampel dari tiap-tiap sub populasi yang jumlahnya disesuaikan dengan jumlah anggota dari masing-masing sub populasi secara acak atau serampangan (Sugiyono,2014).

Kemudian penelitian mengambil tingkat kepercayaan 90% dengan taraf kesalahan 10% penentuan sampel tersebut sesuai dengan taraf pengambilan sampel dengan penentuan jumlah sampel dari keseluruhan populasi menggunakan rumus Slovin (Priyono, 2008). Adapun rumus yang akan digunakan dalam pemilihan sampel dan perhitungannya sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

Keterangan:

n : ukuran atau jumlah sampel

N: jumlah populasi

e : batasan frekuensi kesalahan (eror tolerance 10% atau 0,10)

jika dimasukkan kedalam rumus maka akan menjadi :

Berdasarkan rumus tersebut maka peneliti akan mengambil sampel sebanyak 79 siswa. Dengan masing-masing siswa untuk sampel perlokal harus proposional dan dengan populasi. Berikut jumlah sampel perlokalnya:

$$\begin{aligned}
 n &= 372 / (1 + 372(0,1)^2) \\
 &= 372 / (1 + 3,72) \\
 &= 372 / 4,72 \approx 78,81 \\
 &= 79
 \end{aligned}$$

Dari perhitungan diatas maka total sampel di masing-masing kelas menjadi seperti berikut:

Tabel 3.2

Jumlah sampel per kelas

No	Lokal/Kelas	Jumlah Siswa	Rumus Penentuan Sampel	Jumlah Sampel
1	X-1	35	$(35/372) \times 79$	7
2	X-2	35	$(35/372) \times 79$	7
3	X-3	36	$(36/372) \times 79$	8
4	X-4	36	$(36/372) \times 79$	8
5	X-5	20	$(20/372) \times 79$	4
6	X-6	36	$(36/372) \times 79$	8
7	X-7	36	$(36/372) \times 79$	8
8	X-8	33	$(33/372) \times 79$	7
9	X-9	34	$(34/372) \times 79$	7
10	X-10	35	$(35/372) \times 79$	7
11	X-11	36	$(36/372) \times 79$	8
	Total	372		79

Berdasarkan perhitungan tersebut didapatkannya sampel perlokak yaitu, X-1 sebanyak 7 orang, X-2 sebanyak 7 orang, X-3 sebanyak 8 orang, X-4 sebanyak 8 orang, X-5 sebanyak 4 orang, X-6 sebanyak 8 orang, X-7 sebanyak 8 orang, X-8 sebanyak 7 orang, X-9 sebanyak 7 orang, X-10 sebanyak 7 orang, X-11 sebanyak 8 orang.

#### **D. Defenisi Operasional**

1. Penyesuaian diri merupakan proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku seseorang dalam menghadapi tuntutan-tuntutan baik dari dalam diri sendiri atau dari lingkungannya. Penyesuaian diri memiliki 6 aspek yaitu, kontrol terhadap emosi yang berlebihan, mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi personal yang minimal, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu.
2. Dukungan sosial keluarga adalah suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya, sehingga seseorang akan tahu bahwa ada orang lain yang memperhatikan, menghargai dan mencintainya. Dukungan sosial keluarga memiliki 4 aspek yaitu, dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan.

#### **E. Pengembangan Instrumen**

Menurut Sugiyono (2012) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Sedangkan menurut Ibnu Hadjar, instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik variabel secara objektif (Hardani et.al, 2020). Agar penulis mudah dalam menyusun instrumen penelitian maka terlebih dahulu penulis merancang instrumen dengan membuat kisi-kisi penyesuaian diri dan skala dukungan sosial keluarga . Untuk kisi-kisi instrumen akan dicantumkan pada bagian lampiran.

Skala yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa daftar pernyataan dapat dibuat dalam bentuk skala Likert. Skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2012:134). Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian. Dalam prosedur Likert, sejumlah pernyataan disusun dengan jawaban responden diberi bobot sesuai dengan aitem. Jawaban setiap aitem instrumen yang digunakan skala Likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai negatif yang dapat berupa kata-kata yang terdapat dalam tabel berikut:

**Tabel 3.3**

**Skor Jawaban Berdasarkan Skala Likert**

Alternatif jawaban	Skor aitem	
	Aitem <i>favorable</i>	Aitem <i>unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Agak Sesuai (AS)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

\*Sumber: Saifuddin (2020)

Berikut merupakan skala penyesuaian diri dan dukungan sosial keluarga.

1. Skala penyesuaian diri

Penyesuaian diri disusun berdasarkan aspek yang terdiri dari kontrol terhadap emosi yang berlebihan, mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi personal yang minimal, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, sikap realistis dan objek..

## 2. Skala Dukungan Sosial Keluarga

Skala Dukungan Sosial Keluarga disusun berdasarkan aspek yang terdiri dari dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, Dan dukungan penghargaan. Menemukan kerangka teori yang tepat dilakukan untuk menjelaskan fenomena atau atribut yang hendak diteliti oleh peneliti. Pendalaman ini sangat penting dilakukan guna menentukan jenis atribut atau konstruk yang akan diteliti, apakah berjenis linear, bipolar, atau ortogonal.

Jenis atribut atau konstruk ini nantinya akan berpengaruh pada bentuk skala psikologi yang akan dipilih (Saifuddin, 2020). Dalam penelitian ini, peneliti memilih jenis skala linear yang mengukur sesuatu secara menyeluruh. Setelah menemukan kerangka teori, maka dilakukanlah pembatasan kawasan ukur berdasarkan konstruk yang didefinisikan oleh teori yang bersangkutan (Azwar, 2011).

Sebelum membuat aitem, maka perlu diidentifikasi komponen-komponen atribut dan indikator-indikator perilaku yang dapat dilihat dalam blueprint atau kisi-kisi instrument.

Untuk memudahkan peneliti dalam menyusun instrument penelitian ini, maka sebagai panduan awal peneliti perlu memulai dengan merancang *blueprint* dan kisi-kisi pada skala penyesuaian diri dan dukungan sosial keluarga, berikut ini disajikan bentuk skala dan kisi-kisi yang digunakan untuk mengukur kedua variabel tersebut:

### 1. Skala dan kisi-kisi penyesuaian diri

Penyesuaian diri disusun berdasarkan aspek yang terdiri dari kontrol terhadap emosi yang berlebihan, mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi personal yang minimal, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, sikap realistik dan objek.

Tabel. 3.4

Kisi-Kisi Instrumen Skala *Penyesuaian Diri*

No	Aspek	Indikator
1	Kontrol terhadap emosi yang berlebihan	Menghadapi suatu masalah dengan cerdas
		Menentukan berbagai alternative penyelesaian masalah
2	Mekanisme pertahanan diri yang minimal	Penyelesaian masalah dengan mekanisme pertahanan diri
		Tindakan nyata untuk mengubah suatu kondisi
3	Frustrasi personal yang minimal	Meminimalkan frustrasi perasaan tidak berdaya
		Mengalami kesulitan dalam kemampuan berfikir
4	Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri	Membuat keputusan berdasarkan logika, bukan emosi sesaat
		Mampu menetapkan tujuan dan konsisten mencapainya
5	kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu	Mengambil pelajaran dari kesalahan sebelumnya
		Menerepkan pengalaman masa lalu untuk menghadapi situasi baru
6	sikap realistis dan objek	Menilai situasi sesuai fakta, bukan asumsi pribadi
		Menerima kenyataan tanpa berlebihan dalam harapan

**Tabel 3.5 Blue Print Skala Penyesuaian Diri**

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
			F	UF	
1	Kontrol terhadap emosi yang berlebihan	Menghadapi suatu masalah dengan cerdas	1,2,3	4,5,6	6
		Menentukan berbagai alternative penyelesaian masalah	7,8,9	10,11,12	6
2	Mekanisme pertahanan diri yang minimal	Penyelesaian masalah dengan mekanisme pertahanan diri	13,14,15	16,17,18	6
		Tindakan nyata untuk mengubah suatu kondisi	19,20,21	22,23,24	6
3	Frustrasi personal yang minimal	Meminimalkan frustrasi perasaan tidak berdaya	25,26,27	28,29,30	6
		Mengalami kesulitan dalam kemampuan berfikir	31,32,33	34,35,36	6
4	Pertimbangan rasional dan kemaampuan mengarahkan diri	Membuat keputusan berdasarkan logika, bukan emosi sesaat	37,38,39	40,41,42	6

		Mampu menetapkan tujuan dan konsisten mencapainya	43,44,45	46,47,48	6
5	kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu	Mengambil pelajaran dari kesalahan sebelumnya	49,50,51	52,53,54	6
		Menerepkan pengalaman masa lalu untuk menghadapi situasi baru	55,56,57	58,59,60	6
6	sikap realistis dan objek	Menilai situasi sesuai fakta, bukan asumsi pribadi	61,62,63	64,65,66	6
		Menerima kenyataan tanpa berlebihan dalam harapan	67,68,69	70,71,72	6
<b>Total</b>			36	36	72

## 2. Skala dan kisi-kisi dukungan sosial keluarga Skala

Dukungan Sosial Keluarga disusun berdasarkan aspek yang terdiri dari dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, Dan dukungan penghargaan.

**Tabel. 3.6****Kisi-Kisi Instrument Skala Dukungan Sosial Keluarga**

No	Aspek	Indikator
1	Dukungan emosional	Pemberian kasih sayang, perhatian
		Pemberian empati
2	Dukungan instrumental	Mendapatkan bantuan praktis
		Memberi bantuan nyata
3	Dukungan informasional	Memberi nasehat
		Memberi informasi
4	Dukungan penghargaan	Memberi penilaian positif
		Mendapatkan pujian atas pencapaian

**Tabel. 3.7****Blue Print Skala Dukungan Sosial Keluarga**

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
			F	UF	
1	Dukungan emosional	Pemberian kasih sayang,perhatian	1,2,3	4,5,6	6
		Pemberian empati	7,8,9	10,11,12	6
2	Dukungan instrumental	Mendapatkan bantuan praktis	13,14,15	16,17,18	6
		Memberi bantuan nyata	19,20,21	22,23,24	6

3	Dukiungan informasional	Memberi nasehat	25,26,27	28,29,30	6
		Memberi informasi	31,32,33	34,35,36	6
4	Dukungan penghargaan	Memberi penilaian positif	37,38,39	40,41,42	6
		Mendapatkan pujian atas pencapaian	43,44,45	46,47,48	6
Total			24	24	48

## 1. Uji Validitas dan Reabilitas

### a. Uji validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2016). Instrument yang valid adalah instrument yang dapat mengukur apa yang hendak diukur (Yeni & dkk, 2018). Untuk menguji validitas konstruksi, dapat menggunakan pendapat para ahli (*judgement experts*). Dalam hal ini setelah instrument di konstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsulkan dengan ahli. Para ahli diminta pendapatnya tentang instrument yang sudah diukur itu. Jumlah tenaga ahli yang digunakan minimal tiga orang dan umumnya mereka yang telah bergelar doctor sesuai dengan lingkup yang diteliti (Sugiyono, 2013).

Penilaian dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan angka 1 yaitu untuk item yang sangat tidak relevan, angka 2 untuk item yang tidak relevan, angka 3 untuk item yang cukup relevan, angka 4 untuk item yang relevan, dan angka 5

untuk item yang sangat relevan. Hasil dari penilaian ekspert ini kemudian dianalisis dengan menggunakan formula Aiken's V. Nilai Aiken's V berkisar antara 0-1. Item yang layak digunakan yaitu item yang memiliki nilai Aiken's V diatas 0,5, artinya nilai-nilai item yang berada dibawah 0,5 tidak relevan (Mandasari, 2019).

Pada tahap ini, peneliti biasanya menerima beberapa penilaian dari ahli (validator) untuk instrumen yang akan digunakan sebagai penelitian lebih lanjut. Setelah itu, peneliti juga akan melakukan uji validitas isi dengan uji Aiken's-V berdasarkan hasil penilaian panel ahli dari segi sejauh mana aitem tersebut mewakili konstruk yang diukur.

Hasil analisis validitas *Aiken'V* untuk variabel Dukungan sosial keluarga dapat dilihat pada tabel berikut;

**Table 3.8**  
**hasil analisis aiken'V variabel Dukungan sosial keluarga**

No Aitem	V1	V2	Aiken'V	Keterangan
1.	4	5	0,875	Valid
2.	4	5	0,875	Valid
3.	4	5	0,875	Valid
4.	4	5	0,875	Valid
5.	4	5	0,875	Valid
6.	4	5	0,875	Valid
7.	4	5	0,875	Valid
8.	4	5	0,875	Valid
9.	4	5	0,875	Valid
10.	4	5	0,875	Valid
11.	4	5	0,875	Valid
12.	4	5	0,875	Valid
13.	4	5	0,875	Valid
14.	4	5	0,875	Valid
15.	4	5	0,875	Valid
16.	4	5	0,875	Valid
17.	4	5	0,875	Valid
18.	4	5	0,875	Valid
19.	4	5	0,875	Valid

20.	4	5	0,875	Valid
21.	4	5	0,875	Valid
22.	4	5	0,875	Valid
23.	4	5	0,875	Valid
24.	4	5	0,875	Valid
25.	4	5	0,875	Valid
26.	4	5	0,875	Valid
27.	4	5	0,875	Valid
28.	4	5	0,875	Valid
29.	4	5	0,875	Valid
30.	4	5	0,875	Valid
31.	4	5	0,875	Valid
32.	4	5	0,875	Valid
33.	4	5	0,875	Valid
34.	4	5	0,875	Valid
35.	4	5	0,875	Valid
36.	4	5	0,875	Valid
37.	4	5	0,875	Valid
38.	4	5	0,875	Valid
39.	4	5	0,875	Valid
40.	4	5	0,875	Valid
41.	4	5	0,875	Valid
42.	4	5	0,875	Valid
43.	4	1	0,375	Gugur
44.	4	1	0,375	Gugur
45.	4	5	0,875	Valid
46.	4	5	0,875	Valid
47.	4	5	0,875	Valid
48.	4	5	0,875	Valid

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa 46 aitem mendapatkan hasil diatas 0,5 dan 2 aitem yang mendapatkan hasil dibawah 0,5. Hal ini berarti dari 48 aitem terdapat 46 aitem yang valid dan 2 aitem yang gugur.

Selanjutnya adalah hasil hasil uji validitas *Aiken's V* penyesuaian diri dengan hasil yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 3.9

hasil uji validitas *Aiken's V* penyesuaian diri

No Aitem	V1	V2	<i>Aiken's V</i>	Keterangan
1.	4	5	0,875	Valid
2.	4	5	0,875	Valid
3.	4	5	0,875	Valid
4.	4	5	0,875	Valid
5.	4	5	0,875	Valid
6.	4	5	0,875	Valid
7.	4	5	0,875	Valid
8.	4	5	0,875	Valid
9.	4	5	0,875	Valid
10.	4	5	0,875	Valid
11.	4	5	0,875	Valid
12.	4	5	0,875	Valid
13.	4	5	0,875	Valid
14.	4	5	0,875	Valid
15.	4	5	0,875	Valid
16.	4	5	0,875	Valid
17.	4	5	0,875	Valid
18.	4	5	0,875	Valid
19.	4	5	0,875	Valid
20.	4	5	0,875	Valid
21.	4	5	0,875	Valid
22.	4	5	0,875	Valid
23.	4	5	0,875	Valid
24.	4	5	0,875	Valid
25.	4	5	0,875	Valid
26.	4	5	0,875	Valid
27.	4	5	0,875	Valid
28.	4	5	0,875	Valid
29.	4	5	0,875	Valid
30.	4	5	0,875	Valid
31.	4	5	0,875	Valid
32.	4	5	0,875	Valid
33.	4	5	0,875	Valid
34.	4	5	0,875	Valid
35.	4	5	0,875	Valid
36.	4	5	0,875	Valid

37.	4	5	0,875	Valid
38.	4	5	0,875	Valid
39.	4	5	0,875	Valid
40.	4	5	0,875	Valid
41.	4	5	0,875	Valid
42.	4	5	0,875	Valid
43.	4	5	0,875	Valid
44.	4	5	0,875	Valid
45.	4	5	0,875	Valid
46.	4	5	0,875	Valid
47.	4	5	0,875	Valid
48.	4	5	0,875	Valid
49.	4	5	0,875	Valid
50.	4	5	0,875	Valid
51.	4	5	0,875	Valid
52.	4	5	0,875	Valid
53.	4	5	0,875	Valid
54.	4	5	0,875	Valid
55.	4	5	0,875	Valid
56.	4	5	0,875	Valid
57.	4	5	0,875	Valid
58.	4	5	0,875	Valid
59.	4	5	0,875	Valid
60.	4	5	0,875	Valid
61.	4	5	0,875	Valid
62.	4	5	0,875	Valid
63.	4	5	0,875	Valid
64.	4	5	0,875	Valid
65.	4	5	0,875	Valid
66.	4	5	0,875	Valid
67.	4	5	0,875	Valid
68.	4	5	0,875	Valid
69.	4	5	0,875	Valid
70.	4	5	0,875	Valid
71.	4	5	0,875	Valid
72.	4	5	0,875	Valid

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa 72 aitem mendapatkan hasil diatas 0,5 dan dapat dinyatakan valid.

#### b. Uji Reliabilitas

Setelah data uji coba diperoleh, maka peneliti akan mengolah data tersebut dengan tujuan menggugurkan aitem yang memiliki nilai daya bedanya rendah (Saifuddin, 2020). Pengujian daya diskriminasi atau daya beda aitem ini dapat dikoreksi menggunakan teknik Part Whole dari Pearson yaitu melalui pengujian terhadap korelasi antar tiap aitem corrected item total correlation (CITC) dengan skor total nilai jawaban sebagai kriteria.

Nilai CITC dinyatakan memenuhi daya beda yaitu aitem yang memiliki nilai 0,3 ke atas, jika jumlah aitem yang lolos belum sesuai dengan yang diinginkan, nilai CITC dapat diturunkan menjadi 0,25, menurunkan batas kriteria di bawah 0,2 sangat tidak disarankan. Jika koefisien korelasinya atau CITC rendah mendekati nol berarti fungsi aitem tersebut tidak cocok dengan fungsi ukur tes dan daya bedanya tidak baik (Azwar, 2011). Jadi, dalam penelitian ini nilai corrected item total correlation (CITC) yang diambil adalah 0,30 ke atas.

Setelah nilai CITC per aitem diketahui, selanjutnya dilakukan uji reliabilitas skala menggunakan koefisien Alpha Cronbach (Azwar, 2011). Reliabilitas mengacu kepada konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur. Dalam aplikasinya reliabilitas dinyatakan oleh koefisiensi reliabilitas yang angkanya beda dalam rentang 0 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas (mendekati angka 1,00) berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya, koefisien yang semakin rendah (mendekati angka 0) berarti semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2011). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan koefisien reliabel 0,80 (Azwar, 2011).

**Table 3.10**  
**Interpretasi koefisien koleraskolerasi persi pearson**

<b>Cronbach's Alpha (<math>\alpha</math>)</b>	<b>Nilai Reliabilitas</b>
$\alpha > 0,9$	Sangat Bagus
$0,8 < \alpha \leq 0,9$	Bagus
$0,7 < \alpha \leq 0,8$	Cukup Bagus
$0,6 < \alpha \leq 0,7$	Agak Bagus
$0,5 < \alpha \leq 0,6$	Buruk
$\alpha \leq 0,5$	Buruk Sekali

Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan aplikasi SPSS versi 26 dengan metode Cronbach's Alpha. Instrumen dikatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha berada dalam rentang 0,70 hingga 0,90. Secara teoritis, nilai reliabilitas berkisar antara 0 hingga 1. Namun secara empiris, nilai koefisien reliabilitas cenderung mendekati 1, sedangkan nilai 0 jarang ditemukan dalam praktik (Yusup, 2018)

**Table 3.11 Hasil Uji Coba Reliabilitas skala dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri pada MAN 1 Tanah Datar**

Variabel	Aitem	Cronbach's Alpha	Keterangan
Dukungan Sosial keluarga	46	.938	Reliabel
Penyesuaian diri	72	.934	Reliabel

Total	118		

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai Cronbach's Alpha pada skala Dukungan sosial keluarga sebesar 0,938 dan nilai Cronbach's Alpha pada skala Penyesuain diri 0,934 menghasil nilai Alpha Cronbach's diatas 0,7. Dapat disimpulkan bahwa skala dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri itu sudah reliabel. Berikut adalah item-item yang gugur setelah uji reliabilitas:

**Table 3.12 Blueprint dukunga sosial keluarga Setelah Try Out (Uji Coba)**

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
			F	UF	
1	Dukungan emosional	Pemberian kasih sayang,perhatian	7,10,1	3,8,4	3
		Pemberian empati	2,5,11	9,14,17	5
2	Dukungan instrumental	Mendapatkan bantuan praktis	6,12,16	15,20,21	5
		Memberi bantuan nyata	13,18,22	24,26,28	6
3	Dukiungan informasional	Memberi nasehat	19,23,29	25,27,32	6
		Memberi informasi	30,34,36	33,37,40	5
4	Dukungan penghargaan	Memberi penilaian positif	31,35,38	41,45,47	5
		Mendapatkan pujian atas	43	48,46,44	2

		pencapaian			
Total			17	20	37

**Table 3.13 Blueprint penyesuaian diri Setelah Try Out (Uji Coba)**

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
			F	UF	
1	Kontrol terhadap emosi yang berlebihan	Menghadapi suatu masalah dengan cerdas	4,7,2	9,10,5	3
		Menentukan berbagai alternative penyelesaian masalah	1,11,3	6,8,15	2
2	Mekanisme pertahanan diri yang minimal	Penyelesaian masalah dengan mekanisme pertahanan diri	12,17,19	14,20,16	4
		Tindakan nyata untuk mengubah suatu kondisi	13,18,23	21,26,29	3
3	Frustasi personal yang minimal	Meminimalkan frustrasi perasaan tidak berdaya	24,30,35	22,28,34	6

		Mengalami kesulitan dalam kemampuan berfikir	25,31,33	27,36,40	3
4	Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri	Membuat keputusan berdasarkan logika, bukan emosi sesaat	32,41,44	37,42,38	3
		Mampu menetapkan tujuan dan konsisten mencapainya	45,48,39	43,52,50	2
5	kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu	Mengambil pelajaran dari kesalahan sebelumnya	46,49,55	51,53,57	2
		Menerepkan pengalaman masa lalu untuk menghadapi situasi baru	47,54,60	58,63,64	2
6	sikap realistis dan objek	Menilai situasi sesuai fakta, bukan asumsi pribadi	56,61,65	59,66,68	5

	Menerima kenyataan tanpa berlebihan dalam harapan	62,67,71	69,70,72	2
<b>Total</b>		15	22	37

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang penulis gunakan adalah skala. Skala merupakan ukuran kuantifikasi yang diatur berdasarkan nilai atau besarnya, yang bertujuan untuk mewakili atau representasi dari barang, orang atau kontinuitas (Hardani et al., 2020). Jenis skala yang digunakan peneliti adalah skala sikap atau skala nonkognisi. Skala sikap adalah jenis skala psikologi yang mengungkap penilaian individu terhadap situasi atau objek (Saifuddin, 2020:21). Skala sikap dalam penelitian ini adalah skala penyesuaian diri dan skala dukungan sosial keluarga.

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang digunakan. Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah skala psikologi. Sedangkan model skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *likert* yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2013).

Skala psikologi yaitu instrument yang bisa mengungkapkan konstruk psikologi melalui aitem yang tersirat. Skala akan menghasilkan skor tertentu yang dapat digunakan dalam uji statistika. Skala bersumber dari teori sehingga dibentuk komponen, indicator dan aitem. Aitem pada skala diuji daya beda, validitas maupun reliabilitas sehingga menjadi alat ukur yang baik (Periantalo, 2019).

Skala dukungan sosial keluarga disusun berdasarkan teori yang dikembangkan oleh House (1988) dimana terdapat empat aspek terdiri dari yaitu, Aspek dukungan emosional, aspek dukungan instrumental, aspek dukungan informasional, dan dukungan penghargaan. Sedangkan skala penyesuaian diri berdasarkan Schneider (1964) yang terdiri dari enam aspek yaitu kontrol terhadap emosi yang berlebihan, mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi personal yang minimal, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, sikap realistis dan objek.

### **G. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data merupakan proses pengolahan data yang dihasilkan. Teknik analisis data merupakan proses penyederhanaan data kedalam bentuk yang lebih mudah untuk dibaca serta diinterpretasikan. Dalam penelitian ini, teknik statistik yang dipakai untuk menguji hipotesis adalah korelasi *product moment*, akan tetapi sebelumnya dilakukan terlebih dahulu uji persyaratan analisis yakni menggunakan uji normalitas dan uji linearitas, jika uji persyaratan analisis uji normalitas dan linearitas tidak terpenuhi maka untuk menguji hipotesis di ganti menggunakan uji korelasi *spearman non parametric* dengan bantuan program *SPSS (Statistical Package for Social Science) versi 20.0 for windows*.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah program *Statistical Package For Sosial Science (SPSS)* yang terdiri dari:

#### 1. Deskriptif Data

Pada tahap ini, data yang telah diperoleh dari penelitian dideskriptifkan menurut masing-masing variabel dengan bantuan *SPSS 20* untuk mendapatkan mean/rerata (M), standar deviasi (SD), modus (Md), dan median (Me) dari data tersebut.

#### 2. Uji Persyaratan Analisis

Tujuan dari pengujian persyaratan analisis adalah untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan memenuhi

persyaratan untuk dianalisis dengan teknik analisis yang direncanakan. Hal tersebut dapat dilakukan melalui uji normalitas dan linearitas.

a. Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data yang terkumpul dan data yang akan dianalisis harus berdistribusi normal. Jika data berdistribusi normal maka hasil perhitungan statistik dapat digeneralisasikan untuk populasi penelitian. Oleh karena itu sebelum pengujian hipotesis dilakukan, maka terlebih dahulu akan dilakukan pengujian normalitas data (Sugiyono, 2012). Analisis normalitas data menggunakan rumus korelasi *product moment*

b. Linearitas

Linearitas diukur mengetahui linearitas hubungan antara variabel bebas dengan terikat, yaitu penyesuaian diri (Y) dukungan sosial keluarga (X). Jika nilai Linearitas lebih besar dari harga  $\alpha = 0,05$  dinyatakan bahwa regresinya linier, dan sebaliknya jika p lebih kecil dari harga  $\alpha = 0,05$  dinyatakan bahwa regresinya tidak linea

3. Uji Hipotesis

a. Uji korelasi

Uji korelasi adalah pengujian signifikansi untuk mengetahui hubungan variabel X terhadap variabel menggunakan analisis Korelasi *Pearson Product Moment* (PPM) untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel (Hartono, 2015).

$$r = \frac{n\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\left(n\sum (X)^2 - (\sum X)^2\right) \left(n\sum (Y)^2 - (\sum Y)^2\right)}}$$

Keterangan :

= Koefisien Korelasi Product Moment

N = Jumlah Responden

= Skor Butir Pertanyaan

= Skor Total

= Skor Pernyataan dikalikan dengan Skor total

= Jumlah Skor yang dikuadratkan dalam sebaran x

= jumlah skor yang dikuadratkan dalam sebaran y

**Tabel 3.14**

**Interpretasi data Indeks Korelasi “r” *Product Moment***

<b>Interval Koefesien</b>	<b>Tingkat Hubungan</b>
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60- 0,79	Kuat
0,80- 0,1000	Sangat Kuat

Sumber : Sugiyono, 2013

**BAB IV**  
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**A. Deskripsi subjek**

Total responden yang memenuhi syarat untuk penelitian ini yaitu sebanyak 79 subjek yang merupakan remaja kelas X MAN 2 Tanah Datar, Gambaran Umum Subjek dapat dilihat pada tabel berikut ini:

1. Data Responden

**Table 4.1 data responden**

<b>No</b>	<b>Inisial</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Usia</b>
<b>1.</b>	AY	Perempuan	15
<b>2.</b>	N	Perempuan	15
<b>3.</b>	AAL	Perempuan	16
<b>4.</b>	F	Laki-Laki	16
<b>5.</b>	A	Laki-Laki	15
<b>6.</b>	MA	Laki-Laki	16
<b>7.</b>	PHK	Perempuan	15
<b>8.</b>	F	Perempuan	16
<b>9.</b>	LAD	Laki-Laki	16
<b>10.</b>	DAR	Perempuan	16
<b>11.</b>	RR	Laki-Laki	15
<b>12.</b>	HN	Laki-Laki	15
<b>13.</b>	IJ	Perempuan	16
<b>14.</b>	SK	Perempuan	15
<b>15.</b>	RK	Perempuan	15

<b>16.</b>	AZ	Perempuan	15
<b>17.</b>	DL	Perempuan	15
<b>18.</b>	N	Perempuan	15
<b>19.</b>	R	Laki-Laki	16
<b>20.</b>	F	Laki-Laki	15
<b>21.</b>	MK	Laki-Laki	15
<b>22.</b>	A	Perempuan	15
<b>23.</b>	AM	Perempuan	16
<b>24.</b>	RP	Perempuan	16
<b>25.</b>	RR	Perempuan	16
<b>26.</b>	F	Laki-Laki	15
<b>27.</b>	S	Laki-Laki	16
<b>28.</b>	AZ	Laki-Laki	15
<b>29.</b>	MSA	Perempuan	15
<b>30.</b>	MMDF	Laki-Laki	15
<b>31.</b>	KF	Perempuan	16
<b>32.</b>	SH	Perempuan	15
<b>33.</b>	SA	Perempuan	16
<b>34.</b>	B	Laki-Laki	15
<b>35.</b>	SP	Perempuan	15
<b>36.</b>	I	Laki-Laki	15
<b>37.</b>	H	Laki-Laki	15

<b>38.</b>	AR	Laki-Laki	16
<b>39.</b>	R	Laki-Laki	15
<b>40.</b>	NT	Perempuan	15
<b>41.</b>	W	Laki-Laki	16
<b>42.</b>	UW	Laki-Laki	15
<b>43.</b>	P	Laki-Laki	16
<b>44.</b>	AUH	Laki-Laki	15
<b>45.</b>	S	Laki-Laki	15
<b>46.</b>	ADA	Perempuan	15
<b>47.</b>	SR	Perempuan	15
<b>48.</b>	ANF	Perempuan	15
<b>49.</b>	SA	Laki-Laki	15
<b>50.</b>	RN	Laki-Laki	15
<b>51.</b>	TS	Perempuan	14
<b>52.</b>	N	Perempuan	16
<b>53.</b>	F	Perempuan	15
<b>54.</b>	M	Perempuan	15
<b>55.</b>	IH	Laki-Laki	15
<b>56.</b>	NZ	Perempuan	15
<b>57.</b>	RGR	Perempuan	15
<b>58.</b>	AS	Perempuan	15
<b>59.</b>	I	Laki-Laki	15

<b>60.</b>	NA	Perempuan	16
<b>61.</b>	S	Perempuan	15
<b>62.</b>	A	Perempuan	15
<b>63.</b>	A	Perempuan	15
<b>64.</b>	MA	Perempuan	15
<b>65.</b>	MH	Perempuan	16
<b>66.</b>	FFF	Perempuan	15
<b>67.</b>	S	Laki-Laki	15
<b>68.</b>	I	Laki-Laki	15
<b>69.</b>	DA	Perempuan	16
<b>70.</b>	YZ	Perempuan	16
<b>71.</b>	MA	Perempuan	15
<b>72.</b>	NB	Laki-Laki	15
<b>73.</b>	AR	Perempuan	15
<b>74.</b>	IL	Laki-Laki	16
<b>75.</b>	MR	Perempuan	15
<b>76.</b>	EU	Perempuan	15
<b>77.</b>	AM	Laki-Laki	16
<b>78.</b>	MDA	Laki-Laki	16
<b>79.</b>	AY	Perempuan	15

Tabel tersebut menunjukkan bahwa terdapat 79 subjek yang akan menjadi responden dalam penelitian ini.

## 2. Data Variabel

Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan penyesuaian diri penulis menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel tersebut pada remaja kelas X MAN 2 Tanah Datar. Pada penelitian ini skala yang dibagikan untuk dukungan sosial keluarga sebanyak 37 aitem dan skala yang dibagikan untuk penyesuaian diri sebanyak 37 aitem. Variabel X dalam penelitian ini adalah dukungan sosial keluarga dan variabel Y dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri.

### a. Deskripsi per aspek skala dukungan sosial keluarga

Untuk mengetahui distribusi tingkat dukungan sosial keluarga pada remaja kelas X MAN 2 Tanah Datar, dilakukan kategorisasi terhadap setiap aspek dukungan sosial keluarga, yaitu aspek dukungan emosional, aspek dukungan instrumental, aspek dukungan informasional, dan aspek dukungan penghargaan. Hasil kategorisasi masing-masing aspek ditampilkan pada tabel berikut:

#### 1) Aspek Dukungan emosional

Table 4.2 kategorisasi Aspek Dukungan emosional

Jumlah	Persentase	Kategori
17	21.5%	Rendah
38	48.1%	Sedang
24	30.4%	Tinggi

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa tingkat dukungan emosional yang dirasakan oleh responden terbagi ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Sebanyak 17 responden (21,5%) berada

pada kategori rendah. Mayoritas responden, yaitu 38 orang (48,1%), berada pada kategori sedang. Sementara itu, 24 responden (30,4%) termasuk dalam kategori tinggi.

## 2) Aspek Dukungan instrumental

Tabel 4.3 kategorisasi Aspek Dukungan instrumental

Jumlah	Persentase	Kategori
41	51.9%	Rendah
26	32.9%	Sedang
12	15.2%	Tinggi

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu sebanyak 41 orang (51,9%), berada dalam kategori rendah. Sebanyak 26 responden (32,9%) tergolong dalam kategori sedang, dan hanya 12 responden (15,2%) yang berada dalam kategori tinggi.

## 3) Aspek Dukungan informasional

Tabel 4.4 kategorisasi Aspek Dukungan informasional

Jumlah	Persentase	Kategori
25	31.6%	Rendah
33	41.8%	Sedang
21	26.6%	Tinggi

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori sedang dalam hal dukungan informasional, yaitu sebanyak 33 orang (41,8%). Selanjutnya, 25

responden (31,6%) termasuk dalam kategori rendah. Sementara itu, 21 responden (26,6%) tergolong dalam kategori tinggi.

#### 4) Aspek Dukungan penghargaan

Table 4.5 kategorisasi Aspek Dukungan penghargaan

Jumlah	Persentase	Kategori
21	26.6	Rendah
44	55.7	Sedang
14	17.7	Tinggi

Hasil analisis data menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu sebanyak 44 orang (55,7%), berada pada kategori sedang dalam hal dukungan penghargaan. Sebanyak 21 responden (26,6%) tergolong dalam kategori rendah. Sementara itu, hanya 14 responden (17,7%) yang masuk ke dalam kategori tinggi.

#### b. Deskripsi per aspek penyesuaian diri

Untuk mendapatkan gambaran lebih mendetail mengenai penyesuaian diri responden, dilakukan kategorisasi pada enam aspek utama yaitu kontrol terhadap emosi yang berlebihan, mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi personal yang minimal pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan masa lalu, sikap realistis dan objektif.

##### 1) Aspek Kontrol terhadap emosi yang berlebihan

Table 4.6 kategorisasi Aspek Kontrol terhadap emosi yang berlebihan

Jumlah	Persentase	Kategori
26	32.9%	Rendah
29	36.7%	Sedang
24	30.4%	Tinggi

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa sebanyak 29 responden (36,7%) berada pada kategori sedang dalam hal kemampuan mengontrol emosi yang berlebihan. Sementara itu, 26 responden (32,9%) tergolong dalam kategori rendah. Adapun 24 responden (30,4%) berada pada kategori tinggi.

2) Aspek Mekanisme pertahanan diri yang minimal

Table 4.7 kategorisasi Aspek Mekanisme pertahanan diri yang minimal

Jumlah	Persentase	Kategori
19	24.1%	Rendah
44	55.7%	Sedang
16	20.3%	Tinggi

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu sebanyak 44 orang (55,7%), berada pada kategori sedang dalam hal penggunaan mekanisme pertahanan diri yang minimal. Sebanyak 19 responden (24,1%) berada pada kategori rendah. Sementara itu, 16 responden (20,3%) termasuk dalam kategori tinggi.

3) Aspek Frustrasi personal yang minimal.

Table 4.8 kategorisasi Aspek Frustrasi personal yang minimal

Jumlah	Persentase	Kategori
21	26.6%	Rendah
42	53.2%	Sedang
16	20.3%	Tinggi

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori **sedang** dalam hal frustrasi personal yang minimal, yaitu sebanyak **42 orang (53,2%)**. Sebanyak **21 responden (26,6%)** tergolong dalam kategori **rendah**. Sementara itu, **16 responden (20,3%)** berada pada kategori **tinggi**.

4) Aspek Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri

Table 4.9 kategorisasi Aspek Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri

Jumlah	Persentase	Kategori
30	38.0%	Rendah
29	36.7%	Sedang
20	25.3%	Tinggi

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori rendah, yaitu sebanyak 30 orang (38,0%), dalam hal pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri. Sebanyak 29 responden (36,7%) berada pada kategori sedang. Sementara itu, 20 responden (25,3%) termasuk ke dalam kategori tinggi.

5) Aspek Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu

Table 4.10 kategorisasi Aspek Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu

Jumlah	Persentase	Kategori
13	16.5%	Rendah
37	46.8%	Sedang
29	36.7%	Tinggi

Berdasarkan hasil analisis, mayoritas responden, yaitu sebanyak 37 orang (46,8%), berada pada kategori sedang dalam hal kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu. Sebanyak 29 responden (36,7%) tergolong dalam kategori tinggi. Sementara itu, hanya 13 responden (16,5%) yang berada pada kategori rendah.

6) Aspek Sikap realistis dan objek

Table 4.11 kategorisasi Aspek Sikap realistis dan objek

Jumlah	Persentase	Kategori
29	36.7%	Rendah
37	46.8%	Sedang
13	16.5%	Tinggi

Berdasarkan hasil analisis, mayoritas responden, yaitu sebanyak 37 orang (48%), berada pada kategori sedang. Sebanyak 13 (16%) tergolong dalam kategori tinggi. Sementara itu sebanyak 29 (36%) berada dalam kategori rendah.

3. Data Empirik

Data hipotetik merupakan hasil pengkategorisasian sesuai dengan skor hipotetik dari skala. Sedangkan skor empiric didapatkan dari data penelitian sesungguhnya yang digunakan dalam penelitian ini dengan bantuan SPSS 26.

**Table 4.12 Skor Empirik dan hipotetik**

<b>Kategori</b>	<b>Variabel</b>	<b>N</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Range</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>
Skor Empirik	Dukungan social keluarga	79	80	165	85	116.34	20.99
Skor Empirik	Penyesuaian diri	79	77	165	88	116.94	20.67
Skor Hipotetik	Dukungan social keluarga	79	37	185	148	111.00	24.67
Skor Hipotetik	Penyesuain diri	79	37	185	148	111.00	24.67

Berdasarkan Tabel 4.12, dapat dilihat bahwa skor empirik variabel dukungan sosial keluarga pada 79 responden memiliki skor minimum 80 dan maksimum 165, dengan rentang (range) sebesar 85. Nilai rata-rata (mean) yang diperoleh adalah 116,34 dengan standar deviasi 20,99. Untuk variabel penyesuaian diri, skor minimum yang diperoleh responden adalah 77 dan maksimum 165, dengan rentang 88. Rata-rata skor empirik

penyesuaian diri adalah 116,94 dan standar deviasi 20,67. Sementara itu, pada skor hipotetik kedua variabel (dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri) menunjukkan hasil yang sama, yaitu skor minimum 37 dan maksimum 185, dengan rentang 148. Nilai rata-rata skor hipotetik untuk kedua variabel adalah 111,00 dengan standar deviasi 24,67. Perbandingan antara skor empirik dan skor hipotetik ini menunjukkan bahwa rata-rata empirik kedua variabel berada sedikit di atas rata-rata hipotetiknya, yang mengindikasikan bahwa dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri responden relatif berada pada tingkat yang cukup baik.

#### 4. Hasil Kategorisasi

##### a. Dukungan Sosial Keluarga

<b>Norma Penilaian</b>	<b>Rentang Skor</b>	<b>Interpretasi</b>
$X < M - 1 \text{ SD}$	$X < 77.0$	Rendah
$M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$	$77.0 \leq X < 144.0$	Tinggi
$M + 1 \text{ SD} \leq X$	$144.0 \leq X$	Sedang

hasil perhitungan kategorisasi skor dukungan sosial keluarga, diperoleh tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Subjek yang memperoleh skor kurang dari 77,0 dikategorikan memiliki dukungan sosial keluarga rendah. Subjek yang memperoleh skor berada pada rentang 77,0 sampai dengan 144,0 dikategorikan memiliki dukungan sosial keluarga sedang. Sementara itu, subjek yang memperoleh skor sama dengan atau lebih dari 144,0 dikategorikan memiliki dukungan sosial keluarga tinggi.

**Table 4.13 kategorisasi dukungan sosial keluarga**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Kategorisasi</b>
1	AY	Tinggi
2	N	Rendah
3	AAL	Tinggi
4	F	Sedang
5	A	Rendah
6	MA	Tinggi
7	PHK	Rendah
8	F	Tinggi
9	LAD	Sedang
10	DAR	Rendah
11	RR	Tinggi
12	HN	Tinggi
13	IJ	Tinggi
14	SK	Rendah
15	RK	Sedang
16	AZ	Sedang
17	DL	Rendah
18	N	Tinggi
19	R	Sedang
20	F	Sedang

21	MK	Sedang
22	A	Rendah
23	AM	Rendah
24	RP	Sedang
25	RR	Sedang
26	F	Sedang
27	S	Sedang
28	AZ	Sedang
29	MSA	Rendah
30	MMDF	Rendah
31	KF	Tinggi
32	SH	Sedang
33	SA	Sedang
34	B	Sedang
35	SP	Sedang
36	I	Sedang
37	H	Rendah
38	AR	Rendah
39	R	Sedang
40	NT	Sedang
41	W	Sedang
42	UW	Sedang

43	P	Tinggi
44	AUH	Rendah
45	S	Sedang
46	ADA	Tinggi
47	SR	Sedang
48	ANF	Rendah
49	SA	Tinggi
50	RN	Sedang
51	TS	Tinggi
52	N	Sedang
53	F	Sedang
54	M	Tinggi
55	IH	Tinggi
56	NZ	Rendah
57	RGR	Sedang
58	AS	Sedang
59	I	Sedang
60	NA	Sedang
61	S	Rendah
62	A	Sedang
63	A	Sedang
64	MA	Sedang

65	MH	Sedang
66	FFF	Sedang
67	S	Rendah
68	I	Rendah
69	DA	Rendah
70	YZ	Rendah
71	MA	Tinggi
72	NB	Tinggi
73	AR	Sedang
74	IL	Rendah
75	MR	Sedang
76	EU	Sedang
77	AM	Sedang
78	MDA	Sedang
79	DY	Tinggi

b. Penyesuaian diri

<b>Norma Penilaian</b>	<b>Rentang Skor</b>	<b>Interpretasi</b>
$X < M - 1 \text{ SD}$	$X < 78.5$	Rendah
$M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$	$78.5 \leq X < 144.3$	Tinggi
$M + 1 \text{ SD} \leq X$	$144.3 \leq X$	Sedang

hasil perhitungan kategorisasi skor penyesuaian diri, diperoleh tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Subjek yang memperoleh skor kurang dari 78,5 dikategorikan memiliki penyesuaian diri rendah. Subjek yang memperoleh skor berada pada rentang 78,5 sampai dengan 144,3 dikategorikan memiliki penyesuaian diri sedang. Sedangkan subjek yang memperoleh skor sama dengan atau lebih dari 144,3 dikategorikan memiliki penyesuaian diri tinggi.

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Kategorisasi</b>
1	AY	Tinggi
2	N	Sedang
3	AAL	Tinggi
4	F	Sedang
5	A	Rendah
6	MA	Tinggi
7	PHK	Rendah
8	F	Tinggi
9	LAD	Rendah
10	DAR	Sedang
11	RR	Tinggi
12	HN	Tinggi
13	IJ	Sedang

14	SK	Rendah
15	RK	Sedang
16	AZ	Rendah
17	DL	Rendah
18	N	Tinggi
19	R	Sedang
20	F	Sedang
21	MK	Sedang
22	A	Rendah
23	AM	Rendah
24	RP	Sedang
25	RR	Sedang
26	F	Sedang
27	S	Sedang
28	AZ	Sedang
29	MSA	Sedang
30	MMDF	Sedang
31	KF	Sedang
32	SH	Sedang
33	SA	Sedang
34	B	Rendah
35	SP	Sedang

36	I	Tinggi
37	H	Sedang
38	AR	Rendah
39	R	Sedang
40	NT	Sedang
41	W	Sedang
42	UW	Tinggi
43	P	Sedang
44	AUH	Rendah
45	S	Sedang
46	ADA	Sedang
47	SR	Sedang
48	ANF	Rendah
49	SA	Tinggi
50	RN	Sedang
51	TS	Tinggi
52	N	Sedang
53	F	Sedang
54	M	Sedang
55	IH	Tinggi
56	NZ	Sedang
57	RGR	Rendah

58	AS	Sedang
59	I	Sedang
60	NA	Rendah
61	S	Sedang
62	A	Sedang
63	A	Rendah
64	MA	Sedang
65	MH	Sedang
66	FFF	Sedang
67	S	Rendah
68	I	Rendah
69	DA	Rendah
70	YZ	Rendah
71	MA	Tinggi
72	NB	Tinggi
73	AR	Tinggi
74	IL	Tinggi
75	MR	Rendah
76	EU	Tinggi
77	AM	Tinggi
78	MDA	Rendah
79	DY	Tinggi

## B. Uji Persyaratan Analisis

Analisis data dimaksud untuk melakukan hipotesis dan menjawab rumusan masalah yang telah diajukan. Adapun dalam melakukan analisis terhadap regresi linier, terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis terhadap variabel dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri. Uji persyaratan yang dimaksud sebagai berikut:

### 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas bertujuan untuk menentukan apakah data yang diperoleh memiliki distribusi normal atau tidak. Dalam hal ini, penulis menggunakan metode Kolmogorov Smirnov. Data dianggap berdistribusi normal apabila nilai signifikansi melebihi 0,05 (Priyatno, 2011). Berikut hasil uji normalitas skala dukungan sosial keluarga dan skala penyesuaian diri:

**Table 4.14 uji normalitas**

Tests of Normality			
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	df	Sig.
Dukungan_sosial	.050	79	.200 <sup>*</sup>
Penyesuaian_diri	.050	79	.200 <sup>*</sup>

Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai signifikansi untuk variabel dukungan sosial sebesar 0,200 dan untuk variabel penyesuaian diri sebesar 0,200. Karena kedua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel berdistribusi normal.

### 2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk melihat pola hubungan kedua variabel bebas dan terikat akan membentuk garis lurus. Nilai

signifikansi linearity ( $p < 0.05$ ) berarti hubungan antar variabel dapat dijelaskan menggunakan model linear. Jika nilai signifikansi deviation from linearity signifikan ( $p < 0.05$ ) itu artinya data tidak linear. Namun jika nilai signifikansi deviation from linearity tidak signifikan ( $p > 0.05$ ) itu menunjukkan tidak ada perbedaan data penelitian dengan data linear ideal, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa data linear.

**Table 4.15 Uji Linearitas**

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Penyesuaian_diri * Dukungan_sosial	Between Groups	(Combined)	70128.538	58	1209.113	1.705	.094
		Linearity	34854.332	1	34854.332	49.151	.000
		Deviation from Linearity	35274.205	57	618.846	.873	.667
	Within Groups		3461.950	14182.500	20	709.125	
	Total		6390.985	84311.038	78		

Hasil uji linearitas pada tabel di atas diperoleh nilai signifikansi untuk linearity sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ), yang menunjukkan adanya hubungan linear antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri. Sementara itu, nilai signifikansi deviation from linearity sebesar 0,667 ( $> 0,05$ ) mengindikasikan tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari linearitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri adalah linear sehingga memenuhi asumsi uji regresi.

### C. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk menentukan apakah hipotesis yang diajukan dapat diterima atau ditolak. Hasil pengujian hanya dapat

diperoleh jika seluruh asumsi yang diperlukan telah terpenuhi. Dalam penelitian ini, uji asumsi yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa syarat-syarat analisis telah terpenuhi, sehingga pengujian hipotesis dapat dilanjutkan. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara Dukungan sosial keluarga dengan Penyesuaian diri remaja kelas X MAN 2 Tanah Datar. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis Pearson untuk menguji hubungan antara kedua variabel.

<b>Correlations</b>			
		Dukungan_sosial_keluarga	Penyesuaian_diri
Dukungan_sosial_keluarga	Pearson Correlation	1	.643**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	79	79
penyesuaian_diri	Pearson Correlation	.643**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	79	79
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Hasil analisis korelasi Product Moment Pearson antara dukungan sosial keluarga dengan penyesuaian diri diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,643 dengan signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan penyesuaian diri pada subjek penelitian. Dengan demikian, semakin tinggi

dukungan sosial keluarga yang diterima, maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian diri. Adapun jumlah subjek penelitian adalah sebanyak 79 orang.

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan, diperoleh gambaran bahwa skor empirik pada variabel dukungan sosial keluarga memiliki nilai minimum sebesar 80 dan nilai maksimum sebesar 165, dengan rata-rata sebesar 116,34 dan standar deviasi sebesar 20,99. Sementara itu, skor empirik pada variabel penyesuaian diri menunjukkan nilai minimum sebesar 77 dan maksimum sebesar 165, dengan rata-rata sebesar 116,94 dan standar deviasi sebesar 20,67. Apabila dibandingkan dengan skor hipotetik pada kedua variabel, yang memiliki rentang skor 37 hingga 185 dengan nilai rata-rata 111,00 dan standar deviasi 24,67, dapat dilihat bahwa nilai rata-rata empirik pada kedua variabel berada di atas rata-rata hipotetiknya.

Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, responden memiliki tingkat dukungan sosial keluarga dan kemampuan penyesuaian diri yang tergolong cukup baik. Temuan ini memberikan indikasi bahwa responden memperoleh dukungan dari keluarga dalam bentuk dukungan emosional, informasi, maupun bantuan nyata. Dukungan ini memungkinkan individu untuk merasa lebih aman, nyaman, dan termotivasi dalam menghadapi berbagai tantangan. Sarafino dan Smith (2011) menegaskan bahwa dukungan sosial yang memadai dapat menjadi salah satu faktor protektif yang membantu individu mengurangi dampak stres dan meningkatkan kualitas hidup.

Dengan demikian, keberadaan dukungan sosial keluarga yang tinggi pada responden dalam penelitian ini dapat diasumsikan sebagai salah satu modal psikologis yang berkontribusi pada kemampuan mereka dalam melakukan penyesuaian diri. Kemampuan penyesuaian diri responden yang juga berada pada kategori cukup baik menunjukkan bahwa mereka memiliki keterampilan dalam menyesuaikan perilaku, pikiran, dan perasaan terhadap tuntutan lingkungan, baik lingkungan sosial maupun akademik. Hurlock (2011) mengemukakan bahwa

penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang melibatkan interaksi antara faktor internal dan eksternal, di mana individu berupaya untuk mencapai keselarasan antara kebutuhan pribadi dengan harapan lingkungan.

Dukungan sosial keluarga yang memadai dapat memperkuat rasa percaya diri, memfasilitasi komunikasi yang positif, serta menyediakan lingkungan emosional yang stabil sehingga individu lebih mudah menyesuaikan diri dengan perubahan atau tantangan yang dihadapi. Jika ditinjau lebih jauh, variasi skor yang terlihat pada kedua variabel (range sebesar 85 untuk dukungan sosial keluarga dan 88 untuk penyesuaian diri) menunjukkan adanya perbedaan tingkat persepsi dan kemampuan antar responden. Meskipun demikian, standar deviasi yang berada pada kisaran sedang mengindikasikan bahwa perbedaan tersebut masih dalam batas wajar dan mayoritas responden cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi. Kecenderungan ini sejalan dengan hasil kategorisasi yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri pada tingkat yang memadai.

Hasil penelitian ini menguatkan teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner yang menekankan pentingnya sistem keluarga sebagai lingkungan terdekat yang memengaruhi perkembangan individu. Dalam konteks penelitian ini, keluarga tidak hanya menjadi sumber dukungan material, tetapi juga menyediakan lingkungan emosional yang aman, yang pada gilirannya memfasilitasi proses adaptasi diri. Dukungan yang diberikan keluarga dapat berupa dorongan, bimbingan, atau sekadar kehadiran yang memberi rasa aman, yang semuanya berperan dalam membentuk kemampuan individu untuk menyesuaikan diri secara positif.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa adanya dukungan sosial keluarga yang tinggi berbanding lurus dengan kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik. Temuan ini memiliki implikasi penting bahwa untuk meningkatkan penyesuaian diri individu, terutama pada remaja atau mahasiswa, perlu diperkuat sistem dukungan dari keluarga. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui

peningkatan kualitas komunikasi, keterlibatan aktif dalam aktivitas individu, dan pemberian dukungan emosional yang konsisten.

Dalam perspektif Islam, pentingnya hubungan harmonis dalam keluarga ditegaskan dalam QS. Luqman ayat 14:

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَلَتْهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ

*"Dan Kami perintahkan kepada manusia (agar berbuat baik) kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu. Hanya kepada-Ku kembalimu.*

Ayat ini mengingatkan bahwa keluarga adalah sumber utama dukungan, kasih sayang, dan pembentukan karakter yang baik, sehingga dukungan sosial keluarga memiliki nilai spiritual yang tinggi.

Kemampuan penyesuaian diri responden yang juga berada pada kategori cukup baik menunjukkan bahwa mereka memiliki keterampilan dalam menyesuaikan perilaku, pikiran, dan perasaan terhadap tuntutan lingkungan. Hurlock (2011) mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang melibatkan interaksi antara faktor internal dan eksternal. Hal ini sejalan dengan QS. Al-Hujurat ayat 13 yang mengajarkan pentingnya saling mengenal dan menghargai perbedaan:

\*يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَىٰ  
إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ\*

*"Wahai manusia! Sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-*

*bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa di antara kamu."*

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara dukungan sosial keluarga terhadap penyesuaian diri remaja kelas X di MAN 2 Tanah Datar dapat disimpulkan bahwa secara umum responden memiliki tingkat dukungan sosial keluarga dan kemampuan penyesuaian diri yang tergolong cukup baik. Hal ini ditunjukkan oleh rata-rata skor empirik kedua variabel yang berada di atas skor rata-rata hipotetik.

Dukungan sosial keluarga yang tinggi berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu mengatasi tantangan, memberikan rasa aman, serta memotivasi untuk beradaptasi dengan lingkungan. Kemampuan penyesuaian diri responden yang berada pada kategori cukup baik menunjukkan bahwa mereka mampu menyesuaikan perilaku, pikiran, dan perasaan terhadap tuntutan yang ada.

Dukungan emosional, bimbingan, serta keterlibatan aktif dari keluarga menjadi salah satu faktor penting yang memfasilitasi tercapainya penyesuaian diri yang positif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang dirasakan individu, maka semakin baik pula kemampuan individu tersebut dalam melakukan penyesuaian diri terhadap berbagai situasi dan tuntutan kehidupan.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

##### **1. Bagi Responden**

Diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan kualitas hubungan dengan keluarga, baik melalui komunikasi yang terbuka, saling

menghargai, maupun dukungan emosional. Responden juga disarankan untuk terus mengembangkan keterampilan penyesuaian diri dengan cara belajar menghadapi tantangan secara positif, memperluas jaringan pertemanan, dan meningkatkan kepercayaan diri.

## **2. Bagi Keluarga**

Penting untuk memberikan dukungan yang konsisten, baik secara emosional, informasi, maupun bantuan nyata. Keluarga diharapkan lebih aktif dalam memberikan bimbingan, mendengarkan keluhan atau cerita anggota keluarga, serta menciptakan lingkungan rumah yang aman dan nyaman, sehingga dapat membantu anggota keluarga beradaptasi secara lebih efektif.

## **3. Bagi Institusi Pendidikan**

Pihak sekolah atau kampus diharapkan dapat memfasilitasi kegiatan yang mempererat hubungan antar mahasiswa atau siswa, seperti pelatihan keterampilan sosial, kegiatan ekstrakurikuler, atau program mentoring. Hal ini dapat membantu individu mengembangkan penyesuaian diri dan memperkuat jejaring dukungan sosial.

## **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Disarankan untuk memperluas subjek penelitian pada populasi yang lebih beragam, misalnya pada kelompok usia berbeda atau latar belakang budaya yang berbeda, sehingga hasilnya dapat lebih generalis. Peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan variabel lain, seperti kecerdasan emosional, konsep diri, atau faktor lingkungan sosial di luar keluarga, untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA.

- Agustiani, H. (2009). Psikologi perkembangan. Jakarta: Aditama.
- Ali, M., & Asrori, M. (2015). Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik. Jakarta: Bumi Aksara.
- Andriyani, J. (2016). Korelasi peran keluarga terhadap penyesuaian diri remaja. *Jurnal Al-Bayan*, 22(34).
- Ariefudin, I. R. (2021). Profil dukungan keluarga dan sekolah terhadap aktivitas belajar siswa. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aulia, L. A., Kelly, E., & Zuhri, A. S. (2022). Dukungan keluarga dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. *Psikostudia*, 11(4), 623–632.
- Azwar, S. (2011). *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Diana, R. R., Anshori, A., Nugraha, S. P., Ramadhan, Y. A., & Lukman, L. (2021). Motivasi belajar mahasiswa: Peran dukungan sosial melalui mediator religiositas. *An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), 263–277. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i2.1748>
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Desmita. (2011). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Emzir. (2012). *Metodologi penelitian kualitatif: Analisis data*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hartono, J. (2005). *Analisis dan desain sistem informasi: Pendekatan terstruktur, teori, dan praktik aplikasi bisnis*. Yogyakarta: Andi.
- Hasan, S. A., & Handayani, M. M. (2014). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri siswa tunarungu di sekolah inklusi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Universitas Airlangga*, 3(2), 128–135.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540–545. <https://doi.org/10.1126/science.3399889>

- Hurlock, E. B. (1980). *Developmental psychology: A life-span approach* (5th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Istiwidiyanti & Soedjarwo, Trans.). Jakarta: Airlangga.
- KBBI. (2021). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *INFODATIN: Situasi balita pendek*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
- Klassen, R. M. (2004). A cross-cultural investigation of the efficacy beliefs of South Asian immigrant and Anglo Canadian nonimmigrant early adolescents. *Journal of Educational Psychology*, 96(4), 731–742.
- Kumalasari, N. (2012). *Kesehatan reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pritaningrum, M., & Hendriana, W. (2013). Penyesuaian diri remaja yang tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izza Gresik pada tahun pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 3(2), 134–143.
- Priyatno, D. (2008). *Analisis statistik data dengan SPSS*. Yogyakarta: Mediakom.
- Rahman, S. (2021). Pentingnya motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar. *Merdeka Belajar dalam Menyambut Era Masyarakat 5.0*, 289–302.
- Rumini, S., & Sundari, S. (2004). *Perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Saragi, M. P. D., Iswari, M., & Mudjiran. (2016). Kontribusi konsep diri dan dukungan orang tua. *Konselor*, 5(1), 1–14.
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Memahami penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutafti, H. (2022). Pengaruh perilaku overprotective orang tua. [Artikel].
- Willis, S. S. (2005). *Remaja dan masalahnya*. Bandung: Alfabeta.
- Firdaus, A. R. (2018). Relationship of social support with learning motivation. *Psikologi*, 1–11.

Firman. (1992). Penyesuaian diri remaja. Padang: PPB-FIP IKIP Padang.

Yusuf, S. (2004). Psikologi perkembangan anak dan remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.