

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan satu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami didalam dirinya (Agustiani, 2006). Orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang dengan keterbatasan yang ada pada dirinya, belajar untuk bereaksi terhadap dirinya dan lingkungan dengan cara yang matang, bermanfaat, efisien dan memuaskan, serta dapat menyelesaikan konflik, frustrasi, maupun kesulitan-kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengalami gangguan tingkah laku.

Sundari (2005) mengemukakan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk bereaksi karena tuntutan dalam memenuhi dorongan/ kebutuhan dan mencapai ketentraman batin dalam hubungannya dengan sekitar. Menurut Agustiani (2006) penyesuaian diri dapat dikatakan sebagai cara tertentu yang dilakukan oleh individu bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya.

Semiun (2006) menambahkan penyesuaian diri berarti seperti: pemuasan kebutuhan, keterampilan dalam menangani frustrasi dan konflik, ketenangan pikiran/jiwa, atau bahkan pembentukan simtom-simtom. Itu

berarti belajar bagaimana bergaul dengan baik dengan orang lain dan menghadapi tuntutan-tuntutan tugas. Carroll menegaskan apabila kebutuhan untuk menguasai adalah sama sekali atau untuk sebagian terbesar gagal dalam jangka waktu yang lama, maka individu pasti tidak dapat menyesuaikan diri.

Pendapat lain juga dikemukakan oleh Gerungan (dalam Nadzir, 2013) yang menyatakan bahwa penyesuaian diri berarti mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan (*autoplastis*) dan mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan diri (*alloplastis*).

Desmita (2010) menyebutkan bahwa penyesuaian diri prinsipnya yaitu suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, dengan mana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustrasi yang dialaminya sehingga terwujud tingkat keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dengan dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana individu tinggal.

Pada dasarnya penyesuaian diri melibatkan individu dengan lingkungannya. Penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangan, frustrasi-frustrasi, dan konflik-konflik batin serta menyelaraskan tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia dimana ia hidup (Semiun, 2006).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, dengan mana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustrasi yang dialaminya sehingga terwujud tingkat keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dengan dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana individu tinggal.

2. Aspek-aspek Penyesuaian diri

Schneiders (2010) menyatakan bahwa penyesuaian diri memiliki empat aspek, yaitu:

- a. *Adaptation*, artinya penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan seseorang dalam beradaptasi. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik, berarti memiliki hubungan yang memuaskan dengan lingkungannya. Penyesuaian diri dalam hal ini diartikan dalam konotasi fisik.
- b. *Conformity*, artinya seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya.
- c. *Mastery*, artinya orang yang mempunyai penyesuaian diri baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respons diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien.
- d. *Individual variation*, artinya ada perbedaan individual pada perilaku dan responsnya dalam menanggapi masalah.

Sedangkan Runyon dan Haber (dalam Nadzir, 2013) menyebutkan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan individu memiliki lima aspek sebagai berikut:

- a. Persepsi terhadap realitas yaitu individu mengubah persepsinya tentang kenyataan hidup dan menginterpretasikannya, sehingga mampu menentukan tujuan yang realistis sesuai dengan kemampuannya serta mampu mengenali konsekuensi dan tindakannya agar menuntun pada perilaku yang sesuai.
- b. Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan yaitu individu mampu menerima kegagalan yang dialami.
- c. Gambaran diri yang positif yaitu berkaitan dengan penilaian individu tentang dirinya sendiri. Individu mempunyai gambaran diri yang positif baik melalui penilaian pribadi maupun melalui orang lain, sehingga individu dapat merasakan kenyamanan psikologis.
- d. Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik berarti individu memiliki ekspresi emosi dan kontrol emosi yang baik.
- e. Hubungan interpersonal yang baik yaitu berkaitan dengan hakekat individu sebagai makhluk sosial, yang sejak lahir tergantung pada orang lain. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu membentuk hubungan dengan cara berkualitas dan bermanfaat.

Sejalan dengan itu Alberlt & Emmons (dalam Kumalasari, 2012) ada empat aspek dalam penyesuaian diri, yaitu:

- a. Aspek *self knowledge* dan *self insight*, yaitu kemampuan mengenal kelebihan dan kekurangan diri. Kemampuan ini harus ditunjukkan dengan *emotional insight*, yaitu kesadaran diri akan kelemahan yang didukung oleh sikap yang sehat terhadap kelemahan tersebut.
- b. Aspek *self objectifity* dan *self acceptance*, yaitu apabila individu telah mengenaldirinya, ia bersikap realistik yang kemudian mengarah pada penerimaan diri.
- c. Aspek *self development* dan *self control*, yaitu kendali diri berarti mengarahkan diri, regulasi pada impuls-impuls, pemikiran- pemikiran, kebiasaan, emosi, sikap dan tingkah laku yang sesuai. Kendali diri bisa mengembangkan kepribadian kearah kematangan, sehingga kegagalan dapat diatasi dengan matang.
- d. Aspek *satisfaction*, yaitu adanya rasa puas terhadap segala sesuatu yang telah dilakukan, menganggap segala sesuatu merupakan suatu pengalaman dan bila keinginannya terpenuhi maka ia akan merasakan suatu kepuasan dalam dirinya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas mengenai aspek-aspek penyesuaian diri dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang membentuk penyesuaian diri yang sesuai dengan penelitian ini yaitu *adaptation*, *comformity*, *mastery* dan *individual variation*.

3. Karakteristik Penyesuaian Diri yang Baik

Semiun (2006) mengemukakan individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang memiliki respons-respons yang matang, efisien, memuaskan, dan sehat. Sebaliknya, orang yang neurotik adalah orang yang sangat tidak efisien dan tidak pernah menangani tugas-tugas secara lengkap. Meskipun memiliki kekurangan-kekurangan kepribadian, orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik dapat bereaksi secara efektif terhadap situasi-situasi yang berbeda, dapat memecahkan konflik-konflik, frustrasi-frustrasi, dan masalah-masalah tanpa menggunakan tingkah laku simptomatik.

Dari sudut pandang Adler tuntutan untuk mencapai sukses sebagai manusia yang berada di lingkungan sosial adalah peranan yang besar, berasal dari perasaan diri. Tuntutan untuk sukses sebagai manusia di lingkungan sosial berasal dari perasaan *inferiority* (Agustiani, 2006).

a. *Inferiority*

Perasaan kompleks tentang perasaan rendah diri yang diungkap oleh Adler ternyata berasal dari pertahanan diri yang terbentuk akibat perbuatan dan ketidakmampuan untuk bicara atau lebih spesifik seperti secara fisik kurang tangkas, kurang tinggi atau juga kurang terampil secara akademik.

b. Gaya hidup

Rychlak mengungkapkan gaya hidup mencerminkan kepribadian seseorang. Jika kita dapat mengerti akan tujuan hidup

seseorang, maka kita akan mengerti akan arah yang akan di ambil, dan hal itu merupakan kepribadian diri individu yang bersangkutan.

c. Minat Sosial

Minat sosial melibatkan perasaan akan adanya kesatuan dengan orang lain, rasa menyatu dan memiliki. Adler menganggap bahwa minat sosial merupakan potensi yang dimiliki individu, tetapi individu yang berbeda akan mengaktualisasikannya pada tingkatan yang berbeda pula.

Menurut Pandangan NeoFreudian, ciri dari penyesuaian diri yang baik adalah perkembangan menyeluruh dari potensi individu secara sosial dan kemampuan untuk membentuk hubungan yang hangat dan peduli terhadap orang lain. Jika individu dapat mengatasi konflik maka individu akan menunjukkan kepedulian pada orang lain tanpa takut mengorbankan identitas dan keunikan diri. Dengan kata lain ia akan mampu untuk mencapai penyesuaian diri yang baik (Semiun, 2006).

Penyesuaian diri sebagai usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada dirinya dan lingkungannya. Memenuhi kebutuhan yang tidak berlebihan tidak merugikan orang lain dan wajib menolong orang lain yang memerlukan. Sejalan dengan itu Sundari (2005) menambahkan penyesuaian diri yang baik adalah :

- 1) Bilamana dengan sempurna memenuhi kebutuhan, tanpa melebihkan yang satu dan mengurangi yang lain.

- 2) Bilamana tidak mengganggu manusia lain dalam memenuhi kebutuhan yang sejenisnya
- 3) Bilamana bertanggung jawab terhadap masyarakat dimana ia berada (saling menolong secara positif).

Schneiders (2010) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri yang baik adalah :

- a. Kontrol terhadap emosi yang berlebihan.

Adanya kontrol dan ketenangan emosi individu yang memungkinkannya untuk menghadapi permasalahan secara inteligen dan dapat menentukan berbagai kemungkinan pemecahan masalah ketika muncul hambatan. Bukan berarti tidak ada emosi sama sekali, tetapi lebih kepada kontrol emosi ketika menghadapi situasi tertentu.

- b. Mekanisme pertahanan diri minimal.

Pendekatan terhadap permasalahan lebih mengindikasikan respon normal dari pada penyelesaian masalah memutar melalui serangkaian mekanisme pertahanan diri yang disertai tindakan nyata untuk mengubah suatu kondisi. Individu dikatakan mengalami gangguan penyesuaian jika individu mengalami kegagalan dan menyatakan bahwa tujuan tersebut tidak berharga untuk mencapai.

c. Frustrasi personal yang minimal.

Individu yang mengalami frustrasi ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan tanpa harapan, maka akan sulit bagi individu untuk mengorganisir kemampuan berpikir, perasaan, motivasi dan tingkah laku dalam menghadapi situasi yang menuntut penyelesaian.

d. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri.

Individu memiliki kemampuan berpikir dan melakukan pertimbangan terhadap masalah atau konflik serta kemampuan mengorganisir pikiran, tingkah laku dan perasaan untuk memecahkan masalah, dalam kondisi sulit sekalipun menunjukkan penyesuaian yang normal. Individu tidak mampu melakukan penyesuaian diri yang lebih baik apabila individu dikuasai oleh emosi yang berlebihan ketika berhadapan dengan situasi yang menimbulkan konflik.

e. Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu.

Penyesuaian normal yang ditunjukkan individu merupakan proses belajar berkesinambungan dari perkembangan individu sebagai hasil dari kemampuannya mengatasi situasi konflik dan stress. Individu dapat melakukan analisis mengenai faktor-faktor apa saja yang membantu dan mengganggu penyesuaiannya.

f. Sikap realistik dan objektif.

Sikap yang realistik objektif bersumber pada pemikiran yang rasional, kemampuan menilai situasi, masalah dan keterbatasan individu sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya.

Rohmah (2004) mengungkapkan bahwa ciri-ciri individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik :

- a. Mempunyai toleransi terhadap frustrasi yang lebih baik.
- b. Mempunyai sikap yang sehat terhadap fungsi tubuhnya.
- c. Merasa diterima sebagian dari kelompoknya.
- d. Percaya diri dan tidak merasa rendah diri dihadapan orang banyak
- e. Mengerti mengapa individu berbuat cara tertentu, atau mengapa individu mempunyai perasaan tertentu terhadap seseorang atau peristiwa tertentu.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri penyesuaian diri yaitu orang yang memiliki respons-respons yang matang, efisien, memuaskan, dan sehat. Meskipun memiliki kekurangan-kekurangan kepribadian, orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik dapat bereaksi secara efektif terhadap situasi-situasi yang berbeda, dapat memecahkan konflik-konflik, frustrasi-frustrasi, dan masalah-masalah tanpa menggunakan tingkah laku simtomatik.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dilihat dari konsep sosiopsikogenik. Penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor iklim lembaga sosial di mana individu terlibat di dalamnya. Bagi peserta didik,

faktor sosiopsikogenik yang dominan memengaruhi penyesuaian dirinya adalah sekolah, yang mencakup (Desmita, 2010) :

- a. Hubungan guru-siswa, yang merujuk pada iklim hubungan sosial dalam sekolah, apakah hubungan tersebut bersifat demokratis atau otoriter, yang mencakup :
 - 1) Penerimaan-penolakan guru terhadap siswa.
 - 2) Siswa dominatif (otoriter, kaku, banyak tuntutan) atau integratif (permisif, *sharing*, menghargai dan mengenal perbedaan individu.
 - 3) Hubungan yang bebas ketegangan atau penuh ketegangan.
- b. Iklim intelektual sekolah yang merujuk pada sejauh mana perlakuan guru terhadap siswa dalam memberikan kemudahan bagi perkembangan intelektual siswa sehingga tumbuh perasaan kompeten, yang mencakup:
 - 1) Perhatian terhadap perbedaan individual siswa.
 - 2) Intensitas tugas-tugas belajar.
 - 3) Kecenderungan untuk mandiri atau berkonformitas pada siswa.
 - 4) Sistem penilaian.
 - 5) Kegiatan ekstrakurikuler.
 - 6) Pengembangan inisiatif siswa.

Schneider (2010) menyebutkan bahwa proses penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor-faktor, yaitu kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan, dan agama & budaya. Sedangkan Penyesuaian sosial yang dilakukan oleh individu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu sebagai berikut (Agustiani, 2006) :

- 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, dan sebagainya.
- e. Faktor budaya, termasuk adat istiadat dan agama yang turut mempengaruhi penyesuaian diri.

Berdasarkan kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan, dan agama & budaya.

B. Dukungan Sosial Teman Sebaya

1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan sosial didefinisikan oleh Figley (1986) sebagai berikut, *“Social support has been defined as information from others that one is loved and cared for, esteemed and valued, and part of a network of communication and mutual obligations”*. Pendapat tersebut dapat didefinisikan bahwa dukungan sosial adalah informasi dari individu lain bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai dan dinilai, dan

menjadi bagian dari jaringan sosial.

Lebih lanjut Beehr (1995) berpendapat bahwa dukungan sosial merupakan transaksi interpersonal yang melibatkan aspek- aspek informasi, perhatian emosi, penilaian dan bantuan instrumental. Pendapat senada dikemukakan juga oleh Sarafino(2014) yang mengartikan dukungan sosial sebagai transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, dimana bantuan itu umumnya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan.

Marks.,dkk(2005) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten.

Menurut Santrock (2007) kawan-kawan sebaya (*peers*) adalah anak-anak atau remaja yang memiliki usia atau tingkatan kematangan yang kurang lebih sama. Hurlock (2002) berpendapat bahwa dukungan sosial dari teman sebaya yaitu berupa perasaan senasib yang menjadikan adanya hubungan saling mengerti dan memahami masalah masing-masing,saling memberi nasihat, simpati, yang tidak didapat dari orangtuanya sekaligus.

Menurut Willis (2005) Teman sebaya adalah kelompok yang terdiri dari anak-anak yang memiliki usia, kelas dan motivasi bergaul yang sama

atau hampir sama. Hal ini dinamakan *peer group* atau kelompok teman sebaya dapat membantu proses penyesuaian diri yang baik. Ditambahkan pula oleh Santrock (2003) teman sebaya adalah individu yang tingkat kematangan dan umurnya kurang lebih sama.

Kelompok sebaya adalah sekelompok anak yang mempunyai kesamaan dalam minat, nilai-nilai, sifat kepribadian dan pendapat. Kesamaan inilah yang menjadi faktor utama pada anak dalam menentukan daya tarik hubungan interpersonal dengan teman seusianya. Desmita (2010) menjelaskan bahwa tinggal di lingkungan yang sama, bersekolah di sekolah yang sama, dan berpartisipasi dalam kegiatan organisasi yang sama merupakan faktor atau dasar kemungkinan terbentuknya kelompok teman sebaya.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan dukungan yang berupa informasi dari individu lain bahwa seseorang tersebut dicintai dan diperhatikan, dihargai dan dinilai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial.

2. Bentuk - bentuk Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan teman sebaya dapat dirasakan dari adanya beberapa aspek yang ada. Umar & Lasula (2000) membedakan ada empat aspek dukungan yang dapat diberikan oleh teman sebaya, meliputi :

a. Dukungan emosional.

Bentuk bantuan ini memberikan dorongan untuk memberikan kehangatan dan kasih sayang, kepedulian, memberikan perhatian,

percaya terhadap individu serta pengungkapan simpati dan empati

b. Dukungan penghargaan.

Dukungan penghargaan dapat diberikan melalui penghargaan atau penilaian yang positif kepada individu, dorongan maju dan semangat atau persetujuan mengenai gagasan atau pendapat individu serta melakukan perbandingan secara positif terhadap orang lain.

c. Dukungan instrumental.

Mencakup bantuan langsung, seperti memberikan pinjaman uang atau menolong dengan melakukan suatu pekerjaan guna menyelesaikan tugas-tugas individu.

d. Dukungan informasi.

Memberikan informasi, nasehat, sugesti ataupun umpan balik mengenai apa yang sebaiknya dilakukan oleh orang lain yang membutuhkan.

e. Dukungan Jaringan Sosial (*Network Support*)

Jenis dukungan ini diberikan dengan cara membuat kondisi agar seseorang menjadi bagian dari suatu kelompok yang memiliki persamaan minat dan aktivitas sosial. Dukungan jaringan sosial juga disebut sebagai dukungan persahabatan (*Companionship Support*) yang merupakan suatu interaksi sosial yang positif dengan orang lain, yang memungkinkan individu dapat menghabiskan waktu dengan individu lain dalam suatu aktivitas sosial maupun hiburan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari dukungan sosial teman sebaya antara lain dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial.

3. Faktor-faktor Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya

a. Faktor-faktor Dukungan sosial Teman Sebaya

Umar & Lasula (2000) mengemukakan bahwa sedikitnya ada tiga faktor penting yang mendorong seseorang untuk memberikan dukungan yang positif, diantaranya:

- 1) Empati, yaitu turut merasakan kesusahan orang lain dengan tujuan mengantisipasi emosi dan memotivasi tingkah laku untuk mengurangi kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.
- 2) Norma dan nilai sosial, yang berguna untuk membimbing individu untuk menjalankan kewajiban dalam kehidupan.
- 3) Pertukaran sosial, yaitu hubungan timbal balik perilaku sosial antara cinta, pelayanan, informasi. Keseimbangan dalam pertukaran akan menghasilkan hubungan interpersonal yang memuaskan. Pengalaman akan pertukaran secara timbal balik ini membuat individu lebih percaya bahwa orang lain akan menyediakan bantuan.

Cohen dan Syne (1985) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi efektifitas dukungan teman sebaya, antara lain :

1) Pemberian dukungan.

Pemberian dukungan adalah orang-orang yang memiliki arti penting dalam kehidupan individu tersebut.

2) Jenis dukungan.

Jenis dukungan yang diterima akan memiliki arti bila dukungan itu bermanfaat dan sesuai dengan situasi yang ada.

3) Penerimaan dukungan.

Kepribadian, kebiasaan, dan peran sosial merupakan karakteristik penerima dukungan yang akan menentukan keefektifan dukungan.

4) Permasalahan yang dihadapi.

Dukungan sosial yang tepat dipengaruhi oleh kesesuaian antara jenis dukungan yang diberikan dan masalah yang ada.

b. Pengaruh Teman Sebaya

Pengaruh teman sebaya menurut Figley (1986) ada dua macam yaitu:

1) Pengaruh positif

a) Apabila individu dalam kehidupannya memiliki *peer group*, maka mereka akan lebih siap menghadapi kehidupan yang akan datang.

b) Individu dapat mengembangkan rasa solidaritas antar kawan

c) Apabila individu masuk dalam *peer group*, maka setiap anggota akan dapat membentuk masyarakat yang akan direncanakan sesuai dengan kebudayaan yang mereka anggap

baik (menyeleksi kebudayaan dari beberapa temannya).

- d) Setiap anggota dapat beralih memperoleh pengetahuan, kecakapan, dan melatih bakatnya.
 - e) Menolong individu untuk bersifat mandiri.
 - f) Menyalurkan perasaan dan pendapat demi kemajuan kelompok.
- 2) Pengaruh negatif
- a) Sulit menerima seseorang yang tidak mempunyai kesamaan.
 - b) Tertutup bagi individu lain yang tidak termasuk anggota.
 - c) Menimbulkan rasa iri pada anggota satu dengan anggota yang lain yang tidak memiliki kesamaan dengan dirinya
 - d) Timbulnya persaingan antar anggota kelompok.
 - e) Timbulnya pertentangan antar kelompok sebaya. Misalnya: antar kelompok kaya dengan kelompok miskin.

Berdasarkan ulasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor dari adanya dukungan sosial yaitu empati terhadap sesama, norma dan nilai sosial dan pertukaran sosial yaitu hubungan timbal balik perilaku sosial dari individu. Pengaruh teman sebaya ada dua macam bentuk yaitu pengaruh positif dan pengaruh negatif. Yang mencakup pengaruh positif disini antara lain dengan memiliki teman sebaya maka akan lebih siap untuk menjalani kehidupan kedepannya, individu dapat mengembangkan rasa solidaritas antar sesama, individu dapat menyeleksi kebudayaan dari kelompok teman sebaya tersebut, individu dapat saling beralih ilmu pengetahuan, dan mendorong individu agar dapat mandiri serta menyalurkan perasaan dan pendapat demi kemajuan

kelompok. Sedangkan pengaruh negatif dari teman sebaya antara lain individu sulit menerima orang yang tidak memiliki kesamaan, menimbulkan rasa iri, timbul persaingan dan pertentangan antar kelompok sebaya.

C. Peserta Didik

1. Pengertian Peserta Didik

Menurut Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu (pendis.kemendiknas.go.id). Dalam proses pendidikan, peserta didik merupakan salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral. Peserta didik menjadi pokok persoalan dan tumpuan perhatian dalam semua proses transformasi yang disebut sebagai bahan mentah (*Raw Material*).

Dalam perspektif psikologis peserta didik adalah individu yang sedang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikis menurut fitrahnya masing-masing (Desmita, 2010). Sebagai individu yang tengah tumbuh dan berkembang, peserta didik memerlukan bimbingan dan pengarahan yang konsisten menuju ke arah titik optimal kemampuan fitrahnya.

Peserta didik di sini adalah individu yang sedang mengenyam pendidikan di SMP atau Madrasah Tsanawiyah yang berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti umumnya adalah remaja awal. Seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelumnya dan sesudahnya (Muslihah, 2012). Ciri-ciri masa remaja, yaitu :

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Terjadi perkembangan fisik dan Mental yang cepat dan penting terutama pada awal masa remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Peralihan tidak berarti terputus dengan apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya, apa yang terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang. Struktur psikis anak remaja berasal dari masa kanak-kanak, dan banyak ciri yang umumnya dianggap sebagai ciri khas masa remaja sudah ada pada masa akhir anak-anak (Hurlock, 2002). Perubahan fisik yang terjadi selama setahun awal masa remaja mempengaruhi tingkat perilaku individu dan mengakibatkan diadakannya penilaian kembali penyesuaian nilai-nilai

yang telah bergeser.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Ada empat perubahan sama yang bersifat universal, yaitu :

- 1) Meningkatnya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi.
- 2) Perubahan tubuh, minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Apa yang masa kanak-kanak dianggap penting, sekarang setelah hampir dewasa tidak penting lagi.
- 3) Dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Apa yang masa kanak-kanak dianggap penting, sekarang setelah hampir dewasa tidak penting lagi.
- 4) Sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab mereka.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah pada masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh remaja laki-laki maupun remaja perempuan. Ada dua alasan bagi kesulitan, yaitu pertama, sepanjang masa kanak-kanak, masalah anak-anak sebagian diselesaikan oleh orang tua dan guru-

guru, sehingga remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, karena para remaja merasa diri mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada akhir masa kanak-kanak, penyesuaian diri dengan standar kelompok adalah jauh lebih penting bagi anak yang lebih besar dari individualisme. Akan tetapi lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal seperti sebelumnya.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak serta perilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja. Dengan menerima stereotip memberikan keyakinan bahwa orang dewasa mempunyai pandangan yang buruk tentang remaja, membuat peralihan kemasadewasaan sulit sehingga menimbulkan banyak pertentangan dengan orang tua dan anak terjadi jarak yang menghalangi anak untuk meminta bantuan orang tua untuk mengatasi berbagai masalahnya.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Remaja seringkali melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagai mana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya

sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Remaja merasa gelisah untuk meninggikan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan.

2. Tugas – tugas Perkembangan Remaja

Dalam sepanjang rentang kehidupan menurut Hurlock (2002) memiliki tugas-tugas tersendiri setiap tahapnya. Salah satu tahapnya yaitu pada saat remaja, mengingat peserta didik yang bersekolah di SMP adalah remaja. Tugas-tugas tersebut antara lain :

- a. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
- b. Mencapai peran sosial pria, dan wanita.
- c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
- e. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya.

Berdasarkan ciri-ciri remaja di atas dapat disimpulkan bahwa pada masa remaja terjadi perkembangan fisik dan mental secara cepat. Sebagian dari mereka mempunyai sikap abmivalen yaitu menuntut kebebasan akan

tetapi mereka sering takut untuk bertanggung jawab dan ragu akan kemampuan mereka. Pada masa ini penyesuaian diri dengan kelompoknya lebih besar dari pada individualisme dalam rangka pencarian identitas diri. Pada masa usia remaja ini biasanya mempunyai emosi yang meledak-ledak dan sering merasa gelisah karena mereka hampir memasuki masa dewasa.

D. Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri pada Peserta Didik

Peserta didik memiliki peran penting dalam menentukan perannya sendiri. Khususnya peserta didik yang menempuh pendidikan di pondok pesantren yang diharuskan untuk tinggal di asrama. Pada awal masuk di pondok pesantren peserta didik akan dihadapkan dengan orang baru, situasi baru, tempat baru dan kebiasaan baru. Tentunya dari semua itu peserta didik membutuhkan penyesuaian diri. Penyesuaian diri dibutuhkan agar peserta didik mampu beradaptasi, memiliki kesesuaian, penguasaan atau pengendalian dari suatu respon serta mengakui adanya perbedaan individual pada perilaku dan responnya dalam menanggapi masalah.

Hasil penelitian Yuniar dkk (2005) menunjukkan bahwa setiap tahunnya 5-10% dari santri baru di Pondok Pesantren Modern Islam (PPMI) Assalam Surakarta mengalami masalah dalam melakukan proses penyesuaian diri, seperti tidak mampu mengikuti pelajaran, tidak bisa tinggal di asrama karena tidak bisa hidup terpisah dengan orang tua, melakukan tindakan-tindakan yang melanggar aturan pondok dan sebagainya. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa para peserta didik khususnya yang mengenyam

pendidikan di pondok pesantren harus dapat menyesuaikan diri agar selaras dalam menjalankan suatu hal yang berkaitan dengan pengembangan diri.

Menurut Hurlock (2002) salahsatu tugas perkembangan masa remaja yangtersulit adalah yang berhubungan denganpenyesuaian sosial. Untuk mencapai tujuandari pola sosialisasi, remaja harus membuatbanyak penyesuaian baru. Peserta didik yang mengenyam pendidikan di pondok pesantren akan dikenai wajib tinggal di asrama pondok, lingkungan asrama pondok merupakan lingkungan sosial yangutama dalam mengadakan penyesuaian diri mengingat waktu yang dihabiskan lebih lama dibandingkan lingkungan rumah.

Penyesuaian diri merupakan suatu usaha yangdilakukan oleh remaja untuk mempertemukantuntutan diri sendiri dengan lingkungan yangmelibatkan respon mental dan tingkah laku,sehingga tercapai hubungan yang selaras danharmonis antara diri dengan lingkungannya (Kumalasari, 2012).

Dalam melakukan kegiatan sehari-hari selama di pondok pesantren tidak akan lepas dari orang lain salah satunya yaitu teman sebaya. Hal ini sesuai dengan pendapat Hurlock (2002) adalah mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik itu pria atau wanita. Menurut Santrock (2007) kawan-kawan sebaya (*peers*) adalah anak-anak atau remaja yang memiliki usia atau tingkatan kematangan yang kurang lebih sama.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kumalasari (2012) bahwa dukungan sosial teman sebaya di perlukan untuk mendukung penyesuaian diri

dari individu. Dari penelitian tersebut terbukti bahwa memperoleh dukungan sosial khususnya dari teman sebaya sangat penting dalam memebangun penyesuaian diri. Dengan adanya dukungan sosial dari teman sebaya individu mendapat penghargaan, dicintai dan merasa senasib sepenanggungan, mengingat peserta didik tinggal di asrama pondok. Jika peserta didika dapat menyesuaikan diri maka berkembanglah potensi yang ada, salah satunya yaitu membangun hubungan interpersonal dengan teman sebaya.

E. Kerangka Berfikir

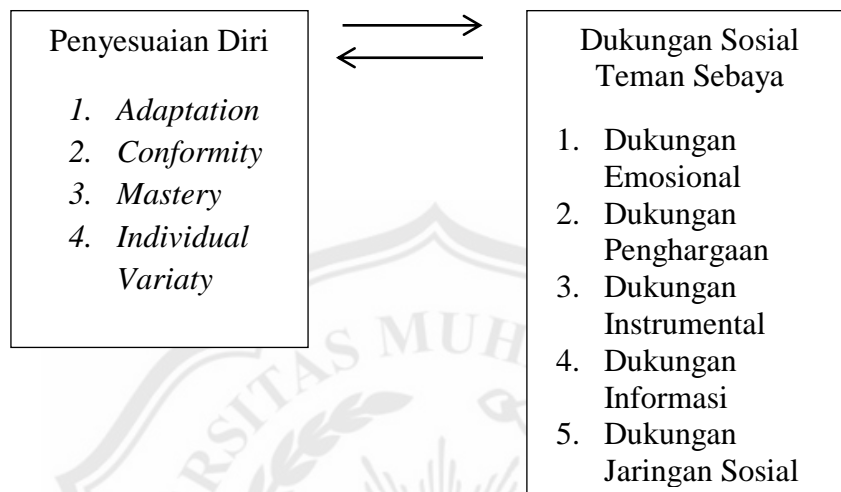
Dalam benak peserta didik pastinya timbul pertanyaan ketika awal masuk asrama pondok pesantren, karena mereka sebelumnya belum mengetahui bagaimana kehidupan di asrama. Para peserta didik tentunya akan dihadapkan dengan situasi baru, orang-orang baru dan tempat baru dimana dari semua itu berbeda dengan kondisi lingkungan rumah. Peserta didik tentunya harus mampu menyesuaikan diri dengan semua hal tersebut sehingga peserta didik dapat menjalankan aktifitas dengan baik.

Kehidupan selama di asrama berbeda dengan kehidupan ketika berada di tempat tinggal berasal. Dari segi aktifitas bisa saja berbeda namun juga bisa saja sama, karena masing-masing peraturan keluarga berbeda-beda. Peserta didik yang memiliki peraturan bebas di rumah akan merasa tidak biasa tentunya, sehingga akan timbul berbagai permasalahan antara lain jadwal aktifitas yang padat dan diharuskan untuk dilaksanakan berbeda ketika di rumah, karena tidak ada peraturan terkait dilaksanakannya suatu aktifitas

sehingga tidak ada larangan, tidak biasa jauh dari orang tua, mengalami diskriminasi karena tidak biasa berbagi barang atau pun makanan yang dimiliki, banyaknya teman yang memutuskan untuk keluar dari pondok pesantren akhirnya membuat rasa iri ada di benak peserta didik yang lain namun tidak bisa seenaknya mengambil keputusan karena sudah diberi mandat oleh orang tua, dan merasa terbebani dengan kurikulum sekolah dimana diberlakukan dua kurikulum dalam kegiatan belajar, mengingat sekolah yang ada di bawah naungan pondok pesantren.

Namun dengan adanya permasalahan tersebut peserta didik akan dapat menyesuaikan diri karena mendapat dukungan sosial dari teman sebaya. Hurlock (2002) mengatakan bahwa remaja dapat memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya, berupa perasaan senasib yang menjadikan adanya hubungan saling mengerti, simpati yang tidak didapat dari orang tuanya sekalipun. Dukungan dari orang-orang terdekat berupakesediaan untuk mendengarkan keluhan-keluhan remaja akan membawa efek positif yaitu sebagai pelepasan emosi dan mengurangi kecemasan. Sehingga dalam hal ini remaja merasa dirinya diterima dan diperhatikan oleh lingkungan sekitarnya.

Adapun penjelasan mengenai uraian di atas, dapat digambarkan melalui alur kerangka berfikir sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

F. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan antara dukungan teman sebaya dengan penyesuaian diri pada peserta didik Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Modern Darul Mujahadah Tegal.