

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN KONSEP DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI REMAJA KELAS X SMA ANGKASA I JAKARTA

Della Nur Aristya¹, Anizar Rahayu²

¹Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jakarta, Indonesia

²Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jakarta, Indonesia

*E-mail: dellaaristya.upiyajkt@gmail.com

*E-mail: anizarrahayu.upiyajkt@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja dianggap sebagai masa yang labil, dimana individu berusaha mencari jati dirinya di tengah pergaulan sesama remaja. Masalah – masalah yang dihadapi remaja siswa SMA terutama di awal – awal sekolah antara lain tidak mampu beradaptasi terhadap situasi atau keadaan sekolah yang baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri remaja di SMA. Penyesuaian diri mencakup aspek adaptation, conformity, mastery, individual variation. Dukungan sosial melibatkan aspek-aspek dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan informatif. Sedangkan konsep diri terdiri dari aspek subjective self, objective self, social self, dan ideal self. Pengambilan sampel penelitian dengan teknik purposive sampling yang melibatkan seluruh siswa kelas X SMA Angkasa I Jakarta di semua jurusan yang berjumlah 200 orang. Adapun metode pengumpulan data menggunakan angket yang terdiri dari angket penyesuaian diri, angket dukungan sosial dan angket konsep diri. Analisis data dengan korelasi bivariat digunakan untuk mengukur korelasi antara variabel dukungan sosial dengan penyesuaian diri dan konsep diri dengan penyesuaian diri, sedangkan korelasi multivariat digunakan untuk mengukur korelasi antara variabel dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berkorelasi positif signifikan dengan penyesuaian diri remaja di SMA. Konsep diri juga berkorelasi positif signifikan dengan penyesuaian diri remaja di SMA. Selanjutnya, dukungan sosial dan konsep diri keduanya berkorelasi positif signifikan dengan penyesuaian diri remaja di SMA.

Kata kunci : Penyesuaian diri, Dukungan Sosial, Konsep diri

1. PENDAHULUAN

Masa remaja dianggap sebagai masa yang labil, dimana individu berusaha mencari jati dirinya di tengah pergaulan sesama remaja. Pada masa ini, remaja mengalami perubahan baik secara fisik, emosi, sosial, intelektual, psikoseksual maupun pemahaman tentang dirinya. Perubahan tersebut mengharuskan remaja untuk melakukan penyesuaian terhadap dirinya sendiri maupun sosial. Dengan demikian remaja dituntut untuk membangun komunikasi baik dengan teman sebaya di sekolah maupun diluar sekolah.

Peran orangtua sangat penting untuk remaja yang sedang mencari identitas diri, orangtua dapat memberi arahan kepada mereka agar tidak salah dalam menemukan jati dirinya. Karena disaat pencarian jati diri itu salah, maka akan dampak pada masa dewasa mereka. Seperti yang dikemukakan Hurlock (2004) bahwa masa remaja adalah periode penting dan memiliki ciri khas tertentu yang membedakannya dari periode lain

Siswa yang duduk di Sekolah Menengah Atas (SMA), termasuk dalam kategori remaja, mereka

mngalami perpindahan lingkungan pendidikan dari Sekolah Menengah Pertama (SMP) ke Sekolah Menengah Atas (SMA). Selain mengalami perpindahan lingkungan sekolah, siswa SMA terutama yang duduk di kelas X mendapatkan pelajaran baru, guru baru, teman baru, dan fasilitas sekolah baru. Perubahan – perubahan dan hal – hal yang terjadi di lingkungan sekolah tersebut, menuntut mereka melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan baru tersebut

Dari penelitian awal ditemukan masalah – masalah yang dihadapi siswa kelas X antara lain tidak mampu beradaptasi terhadap situasi atau keadaan sekolah yang baru, hal ini terkait jam masuk sekolah dan jam sekolah yang membutuhkan waktu lebih lama dibandingkan ketika sekolah di SMP, selain itu sering terlihat menarik diri dari pergaulan dengan teman, minder, tidak tahu cara menjalin relasi dengan teman sebaya, sering membolos sekolah, acuh terhadap guru, berkelahi atau tawuran. Bagi remaja untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan akan terasa sulit jika tidak mendapat dukungan dari orang – orang di sekitar akan sulit menyesuaikan diri selain itu mereka

yang tidak memiliki konsep diri yang baik. Pemahaman dan penilaian positif terhadap diri sendiri dibutuhkan setiap individu agar individu mampu mengerti dan melakukan apa yang diharapkan oleh lingkungan, sehingga memudahkannya untuk menyesuaikan dengan tuntutan lingkungan. Individu dengan konsep diri rendah adalah individu yang mempunyai pandangan negatif terhadap dirinya, ia menilai dirinya sebagai figure yang mengecewakan. Penilaian yang negatif terhadap diri sendiri akan mengarah pada penolakan diri, sehingga individu cenderung mengembangkan perasaan tidak mampu, rendah diri, sehingga kurang mampu mengembangkan rasa percaya diri dan sulit berinteraksi dengan teman terutama orang – orang yang dikenal. Selain itu untuk berinteraksi dengan orang lain diperlukan dari orang – orang di sekitarnya antara lain dari orang tua, guru dan teman.

Dukungan sosial yang dirasakan oleh murid ketika harus berhadapan dengan berbagai hal, dapat memberikan rasa tenang yang dapat membantu individu dalam berinteraksi dengan orang-orang baru di sekitarnya. Hanya saja tidak semua siswa baru di SMA (kelas X) memiliki konsep diri positif dan tidak semua siswa beruntung mendapatkan dukungan dari orangtua, teman ataupun guru – guru yang memperhatikan dirinya. Mengingat pentingnya penyesuaian diri bsgj remaja SMA maka penelitian tentang “Hubungan Dukungan Sosial dan Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja di SMA” .

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan maka tujuan penelitian ini bertujuan untuk :

1. mengetahui hubungan dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja kelas x SMA Angkasa I Jakarta
2. mengetahui hubungan konsep diri dengan penyesuaian diri remaja kelas X di SMA Angkasa I Jakarta
3. mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri remaja kelas X di SMA Angkasa I Jakarta

2.METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang ditinjau dari paradigma penelitian yang menekankan pengujian teori melalui pengukuran variable penelitian dengan angka dan melakukan analisa data menggunakan dengan prosedur statistika. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi.

Populasi yang dipakai dalam penelitian ini adalah siswa SMA Angkasa I yang berjumlah 230 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X semua jurusan di

SMA Angkasa I Jakarta yang berjumlah 200 orang. dengan karakteristik:

- 1.) Siswa Kelas X semua jurusan di SMA Angkasa I
- 2.) Laki – laki dan perempuan
- 3.) Yang hadir pada saat penelitian dilakukan

Adapun teknik pengambilan sampel dilakukan dengan sensus. pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode skala model Likert terdiri dari skala penyesuaian diri, skala dukungan sosial, dan skala konsep diri. Adapun untuk mengukur hubungan dukungan sosial dan penyesuaian diri serta hubungan konsep diri dengan penyesuaian diri menggunakan metode analisis data bivariate correlations dan sedangkan Multivariate Correlation, untuk mengukur hubungan dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri analisis ini di olah statistik Product Moment Pearson dalam SPSS versi 15.0 for windows.

3.LANDASAN TEORI

Penyesuaian diri

Menurut Scheineders (1964) penyesuaian diri adalah suatu proses yang meliputi respon mental dan perilaku, dalam hal ini individu akan berusaha mengatasi ketegangan, 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

menurut Semiun (2006) penyesuaian diri berarti pemuasan kebutuhan, keterampilan dalam menangani frustasi dan konflik, ketenangan pikiran/ jiwa, atau bahkan pembentukan simtom-simtom. Itu berarti belajar bagaimana bergaul dengan baik dengan orang lain dan menghadapi berbagai tuntutan tugas. Penyesuaian diri menuntut remaja untuk mampu hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga remaja merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungannya (Willis, 2005)

Penyesuaian diri menurut Scheineders (1960) meliputi 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. *Comformity* artinya seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi kreteria sosial dan hati nuraninya.
- Mastery* artinya orang yang mempunyai penyesuaian diri baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan

- c. 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

Schneiders (dalam Mohammad Ali, 2004) mengemukakan bahwa setidaknya ada 5 faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri yaitu :

1. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang berpengaruh kuat terhadap proses penyesuaian diri remaja. Aspek-aspek yang berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja adalah:

a. Hereditas dan konstitusi fisik mengidentifikasi pengaruh hereditas (keturunan) terhadap penyesuaian diri, lebih digunakan pendekatan fisik karena hereditas dipandang lebih dekat dan tidak terpisahkan dari mekanisme fisik. Berkembang prinsip umum bahwa semakin dekat kapasitas pribadi, sifat, atau kecenderungan berkaitan dengan konstitusi fisik maka akan semakin besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri.

b. Sistem utama tubuh termasuk ke dalam sistem tubuh yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri adalah sistem saraf, kelenjar, dan otot. Sistem saraf yang berkembang dengan normal dan sehat merupakan syarat mutlak bagi fungsi-fungsi psikologis agar dapat berfungsi secara maksimal dan yang akhirnya berpengaruh secara baik pula pada penyesuaian diri individu.

c. Kesehatan fisik penyesuaian diri seseorang akan lebih mudah dilakukan dan dipelihara dalam kondisi fisik yang sehat dari pada yang tidak sehat. Kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan diri, percaya diri, harga diri, dan sejenisnya yang akan menjadikan kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses penyesuaian diri.

Kepribadian

a. Kemauan dan kemampuan untuk berubah (*modifiability*), 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 kemampuan, perilaku, sikap, dan karakteristik sejenis lainnya. Semakin kaku dan tidak ada kemauan dan kemampuan untuk merespon lingkungan, semakin besar kemungkinannya untuk mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri. Kemauan dan kemampuan itu muncul dan berkembang melalui proses belajar. Individu yang bersungguh-sungguh belajar untuk dapat berubah,

kemampuan penyesuaian dirinya akan berkembang juga.

b. Pengaturan diri (*self regulation*), merupakan pengaturan diri sama pentingnya dengan proses penyesuaian diri dan pemeliharaan stabilitas mental, kemampuan untuk mengatur diri, dan mengarahkan diri. Kemampuan mengatur diri dapat mencegah penyimpangan kepribadian. Kemampuan pengaturan diri dapat mengarahkan kepribadian normal mencapai pengendalian diri dan realisasi diri.

c. Realisasi diri (*self realization*), realisasi diri mengimplikasikan potensi dan kemampuan ke arah realisasi diri. Proses penyesuaian diri dan pencapaian hasilnya secara bertahap sangat erat hubungannya dengan perkembangan kepribadian. 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, dari situlah unsur-unsur yang mendasari realisasi diri.

d. Intelegensi, kemampuan pengaturan diri sesungguhnya muncul tergantung pada kualitas dasar lainnya yang penting peranannya dalam penyesuaian diri, yaitu kualitas intelegensi. Tidak sedikit baik buruknya penyesuaian diri seseorang ditentukan oleh kapasitas intelektualnya. Intelegensi sangat penting bagi perolehan perkembangan gagasan, prinsip, dan tujuan memainkan peranan penting dalam proses penyesuaian diri.

Proses belajar

a. Belajar

Kemampuan belajar merupakan unsur penting dalam penyesuaian diri individu karena pada umumnya respon-respon dan sifat-sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh dan menyerap ke alam individu melalui proses belajar. Kemauan belajar menjadi sangat penting karena proses belajar akan terjadi dan berlangsung dengan baik dan berkelanjutan manakala individu yang bersangkutan memiliki kemauan yang kuat untuk belajar.

b. Pengalaman

Terdapat dua pengalaman yang mempengaruhi penyesuaian diri, diantaranya adalah pengalaman yang sehat dan pengalaman yang traumatik. Pengalaman yang menyehatkan adalah peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan menyenangkan, mengasikkan, dan bahkan ingin mengulangnya kembali. Pengalaman seperti ini akan dijadikan dasar untuk ditransfer oleh individu ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru. Pengalaman traumatik adalah peristiwa-peristiwa

yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang sangat tidak menyenangkan, menyedihkan, dan bahkan menyakitkan sehingga individu tersebut sangat tidak ingin mengulang kembali pengalaman tersebut. Individu yang mengalami pengalaman traumatik akan cenderung ragu-ragu, kurang percaya diri, gampang rendah diri, atau bahkan merasa takut ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya.

c. Latihan, merupakan proses belajar yang diorientasikan kepada perolehan keterampilan atau kebiasaan. Penyesuaian diri sebagai suatu proses yang kompleks yang mencakup di dalamnya proses psikologis dan sosiologis, maka memerlukan latihan yang sungguh-sungguh agar mencapai hasil penyesuaian diri yang baik. Tidak jarang orang yang dulunya memiliki kemampuan penyesuaian diri yang kurang baik dan kaku, tetapi karena melakukan latihan secara sungguh-sungguh, akhirnya lambat laun menjadi baik dalam setiap penyesuaian diri dengan lingkungan baru.

d. Determinasi diri, sesungguhnya setiap individu harus mampu menentukan dirinya sendiri untuk melakukan proses penyesuaian diri. Ini menjadi penting karena determinasi diri merupakan faktor yang sangat kuat yang digunakan untuk kebaikan atau keburukan, untuk mencapai penyesuaian diri secara tuntas, atau bahkan untuk merusak diri sendiri. Contohnya, perlakuan orang tua dimasa kecil yang menolak kehadiran anaknya akan menyebabkan anak tersebut menganggap dirinya akan ditolak di lingkungan manapun tempat dirinya melakukan penyesuaian diri. Determinasi diri seseorang sebenarnya dapat secara bertahap mengatasi penolakan diri tersebut maupun pengaruh buruk lainnya.

Lingkungan

a. 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 konsultasi keluarga, interaksi orang tua dengan anak, interaksi antar anggota keluarga, peran sosial dalam keluarga, karakteristik anggota keluarga, koefisien keluarga, dan gangguan dalam keluarga akan berpengaruh terhadap penyesuaian diri individu anggotanya.

b. Lingkungan sekolah, sebagaimana lingkungan keluarga, lingkungan sekolah juga dapat menjadi kondisi yang memungkinkan berkembangnya atau terhambatnya proses perkembangan penyesuaian diri. Pada umumnya, sekolah dipandang sebagai media yang sangat

berguna untuk mempengaruhi kehidupan dan perkembangan intelektual, sosial, nilai-nilai, sikap, dan moral siswa. Anak-anak SD seringkali lebih menganggap guru sangat disegani, dikagumi, dan dituruti. Tidak jarang anak-anak SD lebih mendengarkan dan menuruti apa yang dikatakan oleh guru dari pada orang tuanya.

c. Lingkungan masyarakat, keluarga dan sekolah berada di dalam lingkungan masyarakat, lingkungan masyarakat juga menjadi faktor yang dapat berpengaruh terhadap perkembangan penyesuaian diri. Konsistensi nilai-nilai, aturan-aturan, norma, moral, dan perilaku masyarakat akan diidentifikasi oleh individu yang berada dalam masyarakat tersebut sehingga akan berpengaruh terhadap proses perkembangan dirinya. Kenyataan menunjukkan bahwa tidak sedikit kecenderungan ke arah penyimpangan perilaku dan kenakalan remaja, sebagai salah satu bentuk penyesuaian diri yang tidak baik, berasal dari pengaruh lingkungan masyarakat.

Agama serta budaya

Agama berkaitan dengan faktor budaya. Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktek-praktek yang memberi makna yang sangat mendalam, tujuan serta kestabilan dan keseimbangan hidup individu

Banyak faktor dapat mempengaruhi terbentuknya penyesuaian diri pada remaja, namun dalam penelitian ini hanya dijelaskan pada variabel dukungan sosial dan konsep diri.

Dukungan Sosial

menurut Santrock (2006) dukungan sosial adalah sebuah informasi atau tanggapan dari pihak lain yang disayangi dan di cintai, yang menghargai dan menghormati, mencakup suatu hubungan komunikasi dan situasi yang saling bergantung. Sama dengan halnya Smet, (1994) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain

Gottlieb dalam Smet (1994) menyatakan dukungan sosial terdiri dari informasi, nasihat verbal maupun non verbal atau tindakan yang didapatkan karena kehadiran orang lain yang mempunyai manfaat emosional atau efek bagi si penerima

Dukungan sosial didefinisikan oleh House dalam Smet, (1994) yang melibatkan satu atau lebih aspek-aspek berikut ini:

a. Dukungan Emosional, yaitu mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan.

Dukungan Penghargaan, terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif bagi

- b. orang itu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif orang itu dengan orang lain.
- c. Dukungan Instrumental, yaitu mencakup bantuan langsung untuk mempermudah perilaku yang secara langsung menolong individu. Misalnya bantuan benda, pekerjaan dan waktu.
- d. Dukungan Informatif, yaitu mencakup pemberian nasehat, saran-saran, atau umpan balik

Adapun sumber dukungan sosial menurut Sarafino dan smith (2011) bisa berasal dari berbagai sumber seperti dari orang tua, teman, pacar, dan organisasi komunitas. Selanjutnya dalam penelitian ini dukungan sosial bersumber dari orang tua, guru dan juga teman

Konsep Diri

Surna dan Pandeiro (2014) konsep diri adalah penilaian kognitif berkenaan dengan fisik, sosial dan kompetensi akademik. Burn (1993), mendefinisikan konsep diri sebagai kesan terhadap diri sendiri secara keseluruhan yang mencakup pendapatnya terhadap diri sendiri, pendapat tentang gambaran diri di mata orang lain dan pendapatnya tentang hal-hal yang dicapai.

Surna dan Pandeiro (2014), konsep diri adalah penilaian kognitif berkenaan dengan fisik, sosial dan kompetensi akademik Konsep diri adalah gambaran seseorang mengenai dirinya sendiri dan merupakan gabungan dari keyakinan terhadap fisik, psikologis, sosial, emosional, aspirasi dan prestasi yang mereka capai (Saam dan Wahyuni, 2012)

Untuk mengukur konsep diri terdapat beberapa aspek yang dinilai bisa mewakili konsep diri Surna dan Pandeiro (2014) sebagai berikut :

- a. *Subjective self*, menunjuk pada privasi diri yang hanya diketahui oleh diri sendiri yaitu apa dan bagaimana pandangan, pikiran, perasaan, kemauan, dan cita-cita mengenai diri sendiri.
- b. *Objective self*, menunjuk pada pendapat atau pandangan orang lain tentang diri kita, orang lain yang menilai bagaimana sesungguhnya diri kita.
- c. *Social self*, biasanya digunakan untuk menggambarkan bagaimana persepsi dan pendapat kita terhadap keberadaan orang lain termasuk bagaimana jalan pikiran kita terhadap keberadaan orang lain dan bagaimana orang lain menilai jalan pikiran kita.
- d. *Ideal self*, adalah konsep berpikir tentang diri kita yang mengarah pada cita-cita kita, mau menjadi apa kita di kemudian hari, dan ini

adalah tujuan utama dalam proses perjalanan hidup.

Keterkaitan dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri remaja di SMA

Siswa SMA termasuk kategori remaja, yang memiliki ciri perkembangan fisik, emosi, sosial, intelektual, psiko-seksual, dan pemahaman diri. hal tersebut menyebabkan remaja SMA harus mampu melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan – perubahan yang dialaminya. Proses penyesuaian ini tidak terjadi dengan sendirinya, mereka harus belajar agar dapat berhasil dalam melakukan penyesuaian diri, dan ini memerlukan waktu dan kemampuan individu untuk merespon tuntutan – tuntutan yang timbul baik berasal dari dalam maupun dari luar dirinya.

Untuk memperoleh penyesuaian diri di SMA, remaja SMA harus bisa menyesuaikan dengan dirinya, sekolah dan lingkungan sosialnya, yang meliputi penyesuaian diri terhadap guru, mata pelajaran, teman sebaya dan lingkungan sekolah. Sama halnya menurut Willis (2005) penyesuaian diri menuntut kemampuan remaja untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga remaja puas terhadap diri sendiri dan lingkungannya.

Dukungan sosial yang tinggi dari orang tua atau keluarga dapat meningkatkan penyesuaian diri secara keseluruhan (Friedlander, 2007)

Dukungan sosial dalam hal ini sangat berperan penting bagi penyesuaian diri remaja SMA yang sedang mencari jati dirinya dan menyesuaikan diri dari Sekolah Menengah Pertama ke Sekolah Menengah Atas. Remaja akan merasa didukung apabila dihargai dan dicintai orang-orang sekitarnya dengan baik. Hal ini searah dengan Santrock (2006) dukungan sosial adalah sebuah informasi atau tanggapan dari pihak lain yang disayangi dan dicintai.

Selanjutnya konsep diri merupakan pandangan seseorang terhadap dirinya yang merupakan hasil pengalamannya berinteraksi dengan orang lain yang mempunyai arti penting dalam kehidupan orang yang bersangkutan. Proses pembentukan konsep diri dimulai dari pengalaman – pengalaman yang dimiliki oleh siswa sejak kecil. Konsep diri ini akan terus berkembang dan berubah secara disadari maupun tidak disadari, melalui sikap orang tua, lingkungan maupun pengalaman. Pembentukan konsep diri positif ditandai dengan percaya diri, penerimaan dirinya baik, optimis, dan harga dirinya tinggi, juga mempunyai rasa aman. Sebaliknya remaja yang memiliki konsep diri negatif merupakan siswa yang tidak percaya diri, kurang penerimaan diri, menarik diri dari pergaulan, pesimis, dan harga diri rendah. Konsep diri adalah gambaran diri positif tentang dirinya dengan cara pandang positif dapat

membantu dalam penyesuaian diri remaja dimana para remaja mempunyai cita – cita dan tujuan untuk menjadi apa dimasa depan, dapat menerima kritik dari orang lain tentang dirinya, dengan begitu remaja akan mudah untuk menyesuaikan dirinya tidak hanya untuk dirinya namun juga menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan sekitarnya.

Dukungan sosial dan Konsep diri sangat diperlukan dalam penyesuaian remaja dengan memiliki konsep diri yang positif dan mendapatkan dukungan dari orang – orang sekitar membuat tidak akan merasa sulit dalam penyesuaian dirinya di lingkungan sekitar. Dengan adanya dukungan sosial dapat memberikan rasa tenang, merasa dihargai, sehingga mendukung remaja merasa di terima dalam upaya mencari jati diri, mereka dapat bergaul dengan teman, guru, dan dapat menerima aturan sekolah dengan positif.

Dari uraian diatas hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah

H₁: Ada hubungan dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja kelas X SMA Angkasa 1 Jakarta

H₂: Ada hubungan konsep diri dengan penyesuaian diri remaja kelas X SMA Angkasa 1 Jakarta

H₃: Ada hubungan dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri remaja kelas X SMA Angkasa 1 Jakarta

4.HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hipotesis pertama dari hasil analisis data uji koefisien korelasi bivariate antara variabel dukungan sosial dengan penyesuaian diri diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,502$ dan $p = 0,000 < 0,05$, artinya bahwa H₀₁ di tolak dan H_{a1} ditemukan itu artinya ada hubungan positif signifikan dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di SMA. Hal ini menunjukkan ada hubungan dengan arah positif pada dukungan sosial dan penyesuaian diri.

pada hipotesis dengan menggunakan korelasi bivariat antara konsep diri dengan penyesuaian diri diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,325$ dan $p = 0,000 < 0,05$, artinya ada hubungan positif signifikan antara konsep diri dengan penyesuaian diri remaja di SMA. Hal ini berarti bahwa H₀₁ ditolak dan H_{a1} yang berbunyi ada hubungan konsep diri dengan penyesuaian diri remaja di SMA diterima. Hal ini menunjukkan ada hubungan dengan arah positif pada konsep diri dan penyesuaian diri yang artinya semakin tinggi dukungan sosial dan konsep dirinya maka akan semakin tinggi penyesuaian dirinya.

Hasil penelitian sejalan dengan peneliti sebelumnya juga dilakukan Meding (2015) yang menunjukkan ada hubungan positif dan signifikan

antara konsep diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian sosial. Semakin positif konsep diri dan semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki maka semakin baik juga penyesuaian sosial yang dilakukan oleh individu.

Sedangkan hasil analisis data multivariate correlation diperoleh koefisien nilai R (nilai korelasi) = 0,521 dan $p = 0,000 < 0,05$, hal ini berarti bahwa H_a yang berbunyi “Ada hubungan dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri remaja di SMA” diterima. Sedangkan H₀ yang berbunyi “Tidak ada hubungan dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri remaja di SMA” di tolak. Dengan demikian, ada hubungan arah positif antara hubungan dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri remaja di SMA.

Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui keterkaitan dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri remaja di SMA Angkasa I. Dari hasil penelitian untuk uji hipotesis secara *bivariate* antara variabel dukungan sosial dan penyesuaian diri ($rx1y$) sebesar 0,502 dengan $p = 0,000 < 0,05$. Maka diketahui ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri. Hal ini menunjukkan ada hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di SMA. Hasil korelasi dengan arah positif menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi pula penyesuaian diri. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki remaja SMA, maka semakin rendah pula tingkat penyesuaian dirinya.

Dengan adanya dukungan sosial pada remaja, maka dapat membantu remaja dalam melakukan penyesuaian diri yang baik dengan lingkungan sekolah mereka yang baru.

Hasil penelitian untuk uji hipotesis secara *bivariate* antara variabel konsep diri dengan penyesuaian diri diperoleh nilai koefisien korelasi ($rx2y$) sebesar 0,325 dengan $p = 0,000 < 0,05$ Maka diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara konsep diri dan penyesuaian diri. Hal ini menunjukkan ada hubungan konsep diri dengan penyesuaian diri remaja di SMA. Hasil korelasi dengan arah positif menunjukkan bahwa semakin tinggi konsep diri, maka semakin tinggi pula penyesuaian diri. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah konsep diri yang dimiliki remaja SMA, maka semakin rendah pula tingkat penyesuaian dirinya.

Hasil analisis data penelitian pada hipotesis dengan korelasi berganda antara dukungan sosial, konsep diri, penyesuaian diri diperoleh nilai R (nilai korelasi) = 0,521 dan $p = 0,000 < 0,05$ hasil penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan positif antara dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri remaja di SMA.

Dalam penelitian ini ditemukan kontribusi dukungan sosial dan konsep diri dengan

penyesuaian diri sebesar 24,58% dengan hasil R Square (R^2) 0,271, itu artinya sisanya sebesar merupakan sumbangan dari faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Berdasarkan perhitungan *Stepwise*, variabel dukungan sosial menyumbang sebesar 25,2% dengan hasil R Square 0,252.

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Hal ini dikarenakan jumlah subyek lebih dari 100. Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan terhadap skala penyesuaian diri diperoleh nilai $p = 0,004 < 0,05$, skala dukungan sosial diperoleh nilai $p = 0,006 < 0,05$, skala konsep diri $p = 0,200 < 0,05$. Hal ini berarti data penelitian pada skala penyesuaian diri dan skala dukungan sosial tidak berdistribusi normal, sedangkan skala konsep diri berdistribusi normal.

Hasil kategorisasi skor pada penelitian ini, skor penyesuaian diri pada kategori “tinggi” dengan mean temuan sebesar 75,41. Artinya, penyesuaian diri yang dimiliki remaja SMA Angkasa I berada pada kategori tinggi. Kemudian, skor dukungan sosial pada kategori “tinggi” dengan mean temuan 100,97. Artinya, dukungan sosial yang dimiliki remaja SMA berada pada kategori tinggi. Selanjutnya, skor konsep diri berada pada kategori “tinggi” dengan mean temuan sebesar 86,86. Artinya, konsep diri yang dimiliki remaja SMA berada pada kategori tinggi.

Di antara persoalan terpentingnya yang dihadapi remaja dalam kehidupan sehari-hari dan yang menghambat penyesuaian diri yang sehat adalah hubungan remaja dengan orang dewasa terutama orangtua. Tingkat penyesuaian diri dan pertumbuhan remaja sangat tergantung pada sikap orangtua dan suasana psikologi dan sosial dalam keluarga. Sikap orangtua yang otoriter, yang memaksakan kekuasaan dan otoritas kepada remaja juga akan menghambat proses penyesuaian diri remaja. Biasanya remaja berusaha untuk menentang kekuasaan orang tua dan pada gilirannya ia cenderung otoriter terhadap teman-temannya dan cenderung menentang otoritas yang ada baik di sekolah maupun dimasyarakat.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan dengan arah positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja kelas X SMA Angkasa I Jakarta

2. Ada hubungan yang signifikan dengan arah positif konsep diri dengan penyesuaian diri remaja kelas X SMA Angkasa I Jakarta
3. Ada hubungan yang signifikan dengan arah positif antara dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri remaja kelas X SMA Angkasa I Jakarta

DAFTAR PUSTAKA

- Burns, R. 1993. *Konsep Diri : Teori, Pengukuran, Perkembangan, & Perilaku*. (penerj : Eddy), Arcan, Jakarta,
- Chaplin, J.P. 2001. *Kamus Lengkap Psikologi*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Kuncono. 2005. *Aplikasi Komputer Psikologi (Diktat Kuliah dan Panduan Praktikum)*. Jakarta : Universitas Persada Indonesia Fakultas Psikologi
- I Nyoman, Olga D. 2014. *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Erlangga
- Risnawati, R., Ghufron, M.N. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Hurlock. 2004. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga
- Meding Edie. 2015. *Konsep Diri, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Sosial Mahasiswa Pemandang Di Bali*. Persona, Jurnal Psikologi Indonesia Mei, Vol. 4, No. 02, hal 183 - 194
- Semiun, Y. 2006. *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo
- Santrock, J.W. 2006. *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Terjemahan. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Sarafino, E.P. 2006. *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions. Fifth edition*. New York: John Wiley and sons. Inc
- Willis, S dan Sofyan. 2005. *Remaja dan Masalahnya*. Bandung : CV. Alfa