

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**Judul Skripsi : PENGARUH PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL  
TEMAN SEBAYA TERHADAP PENYESUAIAN DIRI  
MAHASISWA KAMPUS MENGAJAR ANGKATAN 6  
DI SUMATERA UTARA**

**Nama : Josephine Elisabeth Sihombing**

**NPM : 20900074**

**Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

**MENYETUJUI  
KOMISI PEMBIMBING**

**Asina C. Rosito, S.Psi, MSc**



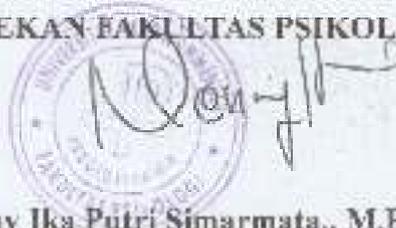
**Dosen Pembimbing I**

**Nancy Naomi Aritonang., M.Psi, Psikolog**



**Dosen Pembimbing II**

**MENGETAHUI  
DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI,**



**(Dr. Nenny Ika Putri Simarmata., M.Psi, Psikolog)**

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar belakang masalah**

Pendidikan merupakan bagian penting dalam kehidupan dan harus sejalan dengan perkembangan zaman. Waktunya harus mempunyai tantangan dengan arus globalisasi dan kemajuan teknologi. Saat ini, Dunia telah memasuki era teknologi tinggi dalam kehidupan Revolusi 4.0 atau sering disebut dengan era 4.0 merupakan fase keempat yang ditandai dengan lahirnya teknologi digital yang sangat berpengaruh dalam kehidupan masyarakat. Kualitas pendidikan dasar dan menengah di Indonesia masih sangat rendah (PISA 2018 peringkat Indonesia no 7 dari bawah). Jumlah satuan pendidikan di Indonesia sangat banyak dan beragam permasalahan baik satuan pendidikan formal, non formal maupun informal. Kegiatan pembelajaran dalam bentuk asistensi mengajar dilakukan oleh mahasiswa di satuan pendidikan seperti sekolah dasar, menengah, maupun atas. Sekolah tempat praktek mengajar dapat berada di lokasi kota maupun di daerah terpencil (Buku panduan Merdeka Belajar - Kampus Merdeka)

Merdeka Belajar – Kampus Merdeka (MBKM), merupakan kebijakan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, yang bertujuan mendorong mahasiswa untuk menguasai berbagai keilmuan yang berguna untuk memasuki dunia kerja. Salah satu program dari Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) adalah Program Kampus Mengajar. Program Kampus Mengajar adalah program yang memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk belajar di luar kelas

dengan menjadi mitra guru dalam proses pembelajaran di satuan pendidikan dasar dan menengah. Dengan mengikuti kegiatan Kampus Mengajar, mahasiswa akan memiliki kesempatan untuk meningkatkan keterampilan diri dan mendapat pengalaman mengajar yang dapat diakui dalam bentuk satuan kredit semester (sks). Kampus Mengajar merupakan program kolaborasi yang mana penerima manfaatnya adalah mahasiswa dan siswa di jenjang pendidikan dasar dan menengah. Program ini berfokus pada dua luaran, yaitu pengembangan kompetensi mahasiswa peserta program melalui peningkatan keterampilan kepemimpinan, inisiatif, kemampuan berpikir analitis, pemecahan masalah, kreativitas dan inovasi, kemampuan adaptasi dan resiliensi, kolaborasi, dan kedisiplinan, serta peningkatan literasi dan numerasi bagi siswa di sekolah sasaran. Konteks ini semakin kuat mengingat kondisi literasi dan numerasi Indonesia yang masih rendah seiring dengan upaya-upaya peningkatan literasi dan numerasi sebagai salah satu agenda prioritas nasional (Pusat Informasi Kampus Merdeka, 2023).

Program Kampus Mengajar menyoal sekolah-sekolah yang membutuhkan bantuan untuk peningkatan literasi dan numerasi di satuan pendidikan dasar dan menengah berdasarkan hasil Asesmen Nasional Berbasis Komputer (ANBK) tahun 2021, serta menyoal SMK di luar dari SMK Pusat Keunggulan (SMK PK). Untuk dapat mengikuti kegiatan Program Kampus Mengajar, berbagai rangkaian proses seleksi telah dilewati oleh peserta, baik mahasiswa maupun Dosen Pembimbing Lapangan (DPL). Proses panjang tersebut diharapkan mampu menyaring peserta terbaik yang memiliki semangat tinggi untuk menjadi bagian dari agen perubahan pendidikan Indonesia yang

mana Kampus Mengajar Angkatan 6 kembali menugaskan mahasiswa ke satuan pendidikan dasar dan menengah terdekat dari domisili yang didaftarkan peserta mahasiswa pada saat pendaftaran di laman MBKM (Pusat Informasi Kampus Merdeka, 2023).

Program Kampus Mengajar juga menjadi wahana peningkatan mutu pendidikan tinggi dengan cara memfasilitasi, mendorong, dan mempercepat perguruan tinggi untuk mencapai Indikator Kinerja Utama Perguruan Tinggi (IKU PT) yang ditetapkan pada Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 754/P/2020 tentang IKU PTN dan LLDikti di Lingkungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Tahun 2020, khususnya terkait dengan: (1) aspek peningkatan kualitas lulusan yaitu kesiapan kerja lulusan dan pengalaman belajar mahasiswa di luar kampus; (2) aspek peningkatan kualitas dosen yaitu jumlah keluaran penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang berhasil mendapat rekognisi internasional atau diterapkan oleh masyarakat per jumlah dosen; (3) aspek peningkatan kualitas kurikulum dan pembelajaran pendidikan tinggi yang mengimplementasikan kelompok berbasis proyek (*team-based project*), case method, dan penilaian yang terkait dalam pelaksanaan Program Kampus Mengajar di satuan pendidikan dasar dan menengah (Pusat Informasi Kampus Merdeka, 2023).

Kampus mengajar ini di peruntukan bagi mahasiswa dari berbagai jurusan dan perguruan tinggi di Indonesia selama 1 (satu) semester untuk membantu tenaga pendidik dan kependidikan di tingkat Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) untuk mengembangkan diri sekaligus membuat perubahan. Mahasiswa dari berbagai Indonesia akan di tempatkan

disekolah khususnya di wilayah 3T (Tertinggal, Terluar, dan Terdepan) selama enam belas minggu dapat berkreasi, berkolaborasi, serta beraksi menunjang peningkatan mutu pembelajaran di sekolah dasar dan mengasah kepekaansosial, kematangan emosional, dan kepemimpinan, selanjutnya, mahasiswa akan diarahkan oleh dosen dan guru pamong dalam menjalankan tujuan yang diantisipasi dari program kampus mengajar, membantu pemerataan pendidikan di Indonesia (Hamid, Sahib, & Aljuwanti, 2023).

Program Kampus Mengajar Angkatan 6 Tahun 2023 akan mulai memasuki periode penugasan pada tanggal 10 Agustus 2023, dimana sebanyak 43.000 mahasiswa yang mendaftar mengikuti Program Kampus Mengajar Angkatan 6. Untuk wilayah Sumatera Utara, terdapat 1.494 Mahasiswa yang akan dibimbing oleh 172 Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) dan yang akan ditugaskan di 306 Sekolah jenjang SD, SMP dan SMK yang menjadi sasaran Program Kampus Mengajar (BPMP Provinsi Sumatera Utara).

Mahasiswa terdiri dari 5 orang dalam 1 sekolah penugasan. Mahasiswa bisa terdiri dari universitas dan jurusan yang berbeda – beda. Mahasiswa juga didampingi oleh 1 dosen pembimbing lapangan (DPL) yang mendampingi mahasiswa dalam proses perancangan program, administrasi dan laporan mahasiswa.

Dalam hal ini mahasiswa perlu bekerja sama dengan teman satu penugasan dalam proses berjalannya program yang akan mereka laksanakan dan capai disekolah penugasan serta bertahan sampai penugasan selesai. 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. Selain itu untuk berinteraksi dengan orang lain diperlukan dari orang – orang di sekitarnya antara lain dari orang tua, guru dan teman (Dela & Anizar, 2018).

Sebagai program baru, tentunya pengimplementasian kampus mengajar tidak lepas dari berbagai tantangan. Penelitian terdahulu pernah dilakukan oleh Hilmi dkk (2022) Penelitian ini menemukan beberapa tantangan mahasiswa dalam pelaksanaan kampus mengajar di Yogyakarta antara lain kompetensi mengajar mahasiswa kurang relevan dengan yang dibutuhkan sekolah, beberapa mahasiswa tidak diberikan kesempatan mengajar, sarana dan prasarana kurang mendukung, guru gagap teknologi, dan miskomunikasi mahasiswa Kampus Mengajar dengan guru di lapangan. Solusi yang ditawarkan adalah perlu ada inovasi dalam pembelajaran, memperbanyak kegiatan ekstrakurikuler dalam mengisi kekosongan dalam mengajar, digitalisasi bahan bacaan di perpustakaan, adaptasi teknologi, dan koordinasi dengan guru dibuat lebih matang sebelum penerjunan di sekolah. Penelitian ini menjadi masukan berharga bagi pemegang kebijakan dan pelaku Kampus Mengajar dalam perbaikan ke depannya.

Tantangan pelaksanaan Kampus mengajar, dirasakan oleh seluruh peserta kampus mengajar. Bukan hanya Mahasiswa yang merasakan kendalanya, namun dosen yang membimbing Mahasiswa pun mengalami

kendala. Tantangan yang dihadapi ada yang sama dan berbeda di masing-masing lokasi penempatannya. (Asra, Ningrum, Rahman, & Yuliartati, 2023)

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh peneliti terhadap 15 orang mahasiswa yang mengikuti kampus mengajar angkatan 6 di Sumatera Utara, dimana mereka merasa kecewa dikarenakan sekolah penugasan mereka berbeda jauh dengan domisili tempat mereka tinggal. Sehingga hal ini menyebabkan mahasiswa membutuhkan penyesuaian diri dengan lingkungan yang baru.

Pada dasarnya penyesuaian diri melibatkan individu dengan lingkungannya, Schneiders (1955) mendefinisikan penyesuaian diri adalah sebagai sebuah proses, yang melibatkan respons mental dan perilaku, yang dengannya seseorang berusaha untuk berhasil mengatasi kebutuhan batin, ketegangan, frustrasi, dan konflik, dan untuk menghasilkan dampak yang baik. tingkat keselarasan antara tuntutan-tuntutan batin ini dan tuntutan-tuntutan yang dibebankan kepadanya oleh dunia obyektif di mana ia tinggal.

Penyesuaian diri dapat didefinisikan juga sebagai adalah interaksi individu yang terus-menerus dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan dengan lingkungan sekitar tempat individu hidup (Calhoun and Acocella, 1990). Sedangkan menurut Fatimah (2006) penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya. Penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses psikologi sepanjang hayat (*life long process*) dan manusia terus-menerus akan

berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan guna mencapai pribadi yang sehat.

Penyesuaian diri yang baik dapat terjadi jika seorang individu selalu dalam keadaan seimbang antara dirinya dengan lingkungannya, tidak ada lagi kebutuhan yang tidak terpenuhi, dan semua fungsi serta kebutuhan individu tersebut akan berjalan normal. Seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang efektif, mampu untuk mencapai tingkat keakraban yang cocok dalam membina hubungan sosialnya. Mereka biasanya mampu dan selalu merasa nyaman ketika berinteraksi dengan orang lain sekaligus mampu mengelola serta membangun hubungan dengan orang lain. Selain itu, mereka pun akan menjadikan orang-orang di sekitarnya nyaman dengan keakraban tersebut (Listyasari, 2013).

Selain penyesuaian diri para mahasiswa kampus mengajar juga membutuhkan dukungan sosial, menurut Johnson dan Johnson (Rochayati, 2001) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan makna dari hadirnya orang lain yang dapat diandalkan untuk dimintai bantuan, dorongan, dan penerimaan apabila individu yang bersangkutan mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan. Jadi pada dasarnya dukungan sosial merupakan hubungan yang sifatnya menolong disaat individu sedang mengalami persoalan atau kesulitan, baik berupa informasi maupun bantuan nyata, sehingga membuat individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai.

Sesuai dengan Sarafino (2008) mengatakan dukungan sosial mengacu kepada rasa nyaman, perhatian, harga diri, atau berupa bantuan kepada orang lain atau kelompok kepada individu tersebut. Aspek dukungan sosial

meliputi dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan (Sarafino, 2008). Menurut Riena (2010) seperti keintiman, harga diri, keterampilan sosial. Seperti yang dikemukakan oleh King (2012) bahwa dukungan sosial merupakan informasi yang berasal luar individu tersebut yang memperlihatkan bahwa orang lain menunjukkan rasa cinta dan diperhatikan, menghargai, dihormati, dan ikut sertakan dalam segala komunikasi dan kewajiban berhubungan dan bersifat berbalas. Selain itu Santrock (2006) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah memperoleh informasi atau kritik, komentar dan sebagainya dari orang lain yang dianggap sangat penting dalam hidup individu nya yang saling bergantung satu sama lain. Ada juga menurut Baron dan Byrne (2003) yang mengatakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan jasmani dan psikologis yang diperoleh individu dari teman, keluarga dan orang sekitarnya.

Terdapat beberapa permasalahan yang dihadapi mahasiswa kampus mengajar angkatan 6 di sekolah penugasan yang peneliti temukan di grup besar kampus mengajar angkatan 6 di Sumatera utara, beberapa mahasiswa mengalami permasalahan dengan guru – guru disekolah penugasan yang dimana mereka sering dinggap saingan guru – guru tersebut, kurang diberi akses untuk menjalankan program disekolah, terdapat guru-guru yang merasa iri dengan biaya yang didapatkan mahasiswa dari program tersebut dan bahkan mendapat larangan dari sekolah untuk mengajar.

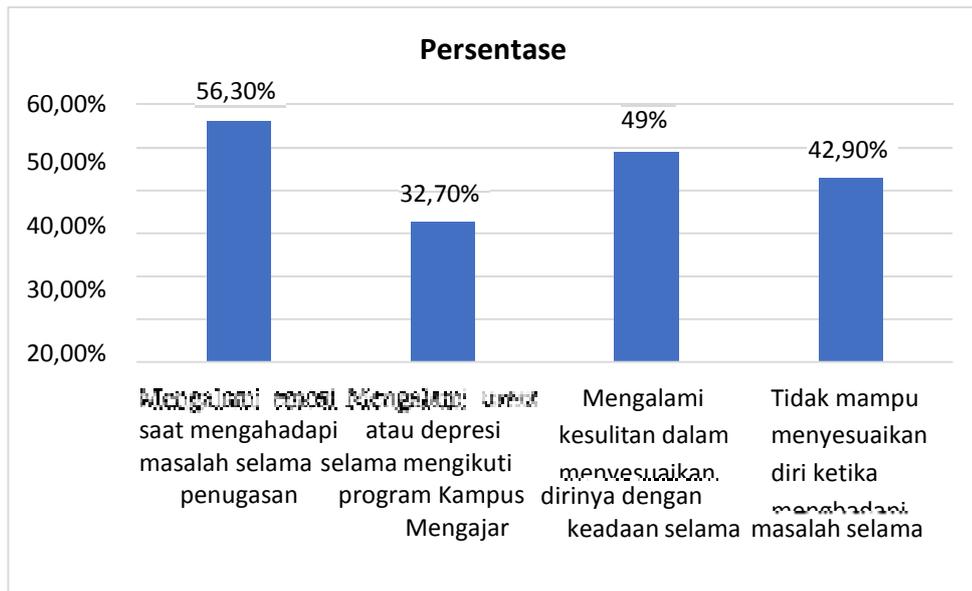
Berikut beberapa permasalahan yang dialami mahasiswa Kampus Mengajar angkatan 6 di Sumatera Utara :



(Sumber : Komunikasi whatsapp grup km6 sumatera utara)

Sebuah survei dilakukan oleh peneliti mengenai penyesuaian diri mahasiswa kampus mengajar dilingkungan sekolah penempatannya pada 29 januari 2024 dengan jumlah responden sebanyak 49 orang. Hasil survei menunjukkan bahwa :

**Gambar 1.1 Chart Survei Awal**



Hasil survei menyimpulkan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan penyesuaian diri dengan lingkungannya dan lingkungan sekolah selama penugasan Kampus Mengajar.

Penulis juga melakukan serangkaian wawancara dengan narasumber yang mengikuti program kampus mengajar angkatan 6, yaitu S yang berusia 20 tahun mengatakan :

*“Awalnya aku sulit kali beradaptasi dengan banyak hal bahkan pernah sampai nangis mulai dari awal penugasan. Aku harus jauh dari rumah dan masuk ke lingkungan baru karena dapat penempatan yang jauh, terusharus menyesuaikan diri dengan sekolah baik sama guru, para siswa, program yang dimana aku belum punya persiapan yang banyak pada saat itu dan kenapa aku bisa bertahan sampai akhir penugasan ya karna udah komit dari awal kak, disupport dan saling support juga kami sesama tim penugasan apalagi kami serumah jadi lebih ringan beban itu kak bisa tukar pikiran kami dan buat kegiatan lah supaya enjoy ngejalaninya tapi itu pun kadang pernah nya kami cekcok karna ga sepemikiran kak”.*

(S, 20 Tahun)

Sejalan dengan wawancara personal yang dilakukan dengan P 20 Tahun mengatakan :

*“Aku dari jurusan non Pendidikan selama ngajar aku merasa kesusahan kak harus banyak kali belajar untukmemahami siswa dengan berbagai macam karakter, belajar membuat program Pendidikan dan menjalankan program itu. Dulu hampir tiap hari aku stress ngeluh sama teman 1 penugasanku dan mereka lah yang membantu supaya tetap semangat dan sabar aku apalagi kalau masalah pembuatan program kak kadang sampe nangis buatnya tapi dibantulah sama teman yang dari jurusan Pendidikan”.*

Berikut juga hasil wawancara personal yang dilakukan dengan P 21

Tahun mengatakan :

*“Pengalaman saya selama mengikuti kampus mengajar kak tentunya memiliki banyak kesulitan ya dimulai dari lokasi penempatannya itu nggak ada di internet atau google maps. selama penugasan banyak sekali kesulitan yang saya hadapi dimulai dari tidak adanya jaringan internet yang menurut saya itu membuat saya kewalahan seperti menghubungi keluarga yang posisinya juga pada saat itu saya sedang menyusun proposal penelitian buat skripsi jadi mau tidak mau untuk nge-zoom sangat susah kak gitu. Terus untuk adaptasi di sana kak ya namanya juga kita ke tempat baru kan menurutku itu sangat sulit bagiku karena kan Aku orangnya introvert gitu kak pendiam lagi jarang juga kemana-mana gitu. Di mana Saya sendiri dituntut untuk beradaptasi di sana kak dengan orang-orang baru terlebih di sekolah dengan guru-guru dengan anak-anak. Bahkan bukan hanya itu kak kami juga kesulitan mencari makan karena namanya juga di kampung pedalaman sekali gitu kan di perkebunan kelapa sawit jadi kami kesusahan mencari makan untuk berbelanja pun kami hanya sekali seminggu gitu. yang membuat saya bertahan kak ya namanya juga mengabdikan jadi mau nggak mau kita berusaha gitu maunggak mau saya harus tetap beradaptasi di sana. Untuk siapa yang membuat saya bertahan selama penugasan itu tentunya teman-teman satu kelompok saya kami saling mensupport gitu karena kan posisinya teman yang saya miliki pada saat penugasan itu ya mereka kak, jadi menurutku itu kata-kata semangat dari mereka itu sangat penting karena kan jauh dari orang tua gitu terus orang-orang di sana pun kan tidak saya kenal yang kemungkinan yang hanya dekat dengan saya itu ya teman-teman satu kelompok saya kak. Kemudian kedua orang tua saya lah tentunya yang memberikan saya kata-kata semangat karena kedua orang tua saya sangat mendukung saya mengikuti kampus mengajar ini seperti itu kak”.*

(T, 21 Tahun)

Berdasarkan wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa selama mengikuti program Kampus Mengajar mahasiswa membutuhkan dukungan sosial dari teman sebaya dalam menjalani dan menyelesaikan penugasan.

Sumber-sumber dukungan sosial menurut Goldberger & Breznitz (1982) salah satunya berasal dari teman sebaya. Menurut Sarafino (2011) teman sebaya merupakan sumber dukungan sosial penting sepanjang transisi masa remaja. Dukungan sosial teman sebaya adalah dukungan yang diberikan kepada individu oleh kelompok sebayanya berupa kenyamanan secara fisik dan psikologis sehingga individu merasa dicintai, diperhatikan, dihargai sebagai bagian dari kelompok sosial.

Hasil penelitian Rufaida dan Kustanti (2018) menyebutkan bahwa dukungan sosial teman sebaya rendah akan menyebabkan penyesuaian dirinya juga akan rendah. Pada umumnya penyesuaian diri akan mengkaitkan seseorang dengan keadaan lingkungan sekitarnya, penyesuaian diri berkaitan dengan tingkah laku dan mental sehingga membuat individu akan berupaya menangani semua kebutuhannya mulai dari tekanan, frustasi, dan permasalahan batin serta menyeimbangkan tututan yang diberikan kepada individu oleh dunia yang menjadi tempat tinggalnya.

Wawancara yang dilakukan penulis sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Uthia Estiane (2015) dengan judul Pengaruh Dukungan Sosial Sahabat Terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru di Lingkungan Perguruan Tinggi dimana hasilnya menyatakan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi sebesar 4,8%. 95,2% pengaruh disebabkan oleh

dimensi-dimensi lain dari dukungan sosial sahabat dan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian sosial terhadap lingkungan perguruan tinggi lain yang tidak diteliti oleh penulis. Penelitian yang dilakukan oleh Agnes Wahyu Erna (2018) dengan judul Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri Taruna Tingkat Pertama Jalur Mandiri di ATKP Makassar, dimana hasilnya menunjukkan terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap penyesuaian diri.

Berdasarkan berbagai uraian di atas, maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Kampus Mengajar di Sumatera utara.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, agar memudahkan peneliti dalam menjawab masalah tersebut, maka dapat disimpulkan rumusan masalah yang diangkat adalah “ Seberapa besar Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial teman sebaya terhadap Penyesuaian diri mahasiswa Kampus Mengajar di Sumatera utara” ?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Penyesuaian Diri mahasiswa Kampus Mengajar di Sumatera utara.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 bagian:

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang psikologi Pendidikan serta mengetahui seberapa besar pengaruh antara Dukungan sosial Teman Sebaya terhadap Penyesuaian diri pada mahasiswa Kampus Mengajar di Sumatera utara.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

##### **1.4.2.1 Bagi peneliti**

Manfaat yang dapat diperoleh bagi peneliti adalah memberikan wawasan serta pengetahuan terkait bidang psikologi, terutama yang berkaitan dengan seberapa besarnya Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa kampus mengajar di Sumater Utara

#### 1.4.2.2. Bagi mahasiswa

Manfaat yang didapat oleh mahasiswa dalam penelitian ini adalah dapat menambah wawasan mahasiswa mengenai dukungan sosial teman sebaya dan penyesuaian diri serta juga mampu melakukan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri ketika berada di suatu tempat yang dimana yang belum pernah tinggal di tempat tersebut.

#### 1.4.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sarana dan referensi mengaplikasikan teori, pemahaman teori serta kondisi nyata yang ada mengenai dukungan sosial teman sebaya dan penyesuaian diri.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Penyesuaian Diri**

##### **2.1.1 Pengertian Penyesuaian Diri**

Schneiders (1955) mendefinisikan penyesuaian diri adalah sebagai sebuah proses, yang melibatkan respons mental dan perilaku, yang dengannya seseorang berusaha untuk berhasil mengatasi kebutuhan batin, ketegangan, frustrasi, dan konflik, dan untuk menghasilkan dampak yang baik. tingkat keselarasan antara tuntutan-tuntutan batin ini dan tuntutan-tuntutan yang dibebankan kepadanya oleh dunia obyektif di mana ia tinggal. Dalam pengertian ini, sebagian besar tanggapan sesuai dengan makna penyesuaian.

Schneiders (1955) mengatakan orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang memiliki tanggapan yang matang, efisien, memuaskan, dan sehat. Yang di maksud dengan efisien adalah bahwa mereka memberikan hasil yang diinginkan tanpa mengeluarkan terlalu banyak energi, membuang- buang waktu, atau banyak kesalahan. tidak efisien dalam menyelesaikan tugas, menyelesaikan bacaan yang diperlukan. Jadi untuk dapat dikatakan bahwa orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang, dalam keterbatasan yang disebabkan oleh kapasitas dan kepribadiannya, telah belajar bereaksi terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya dengan cara yang matang, sehat, efisien, dan

memuaskan, serta dapat menyelesaikan konflik mental, frustrasi, dan kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengembangkan perilaku yang bergejala. Oleh karena itu, orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik relatif bebas dari gejala-gejala yang melumpuhkan, seperti kecemasan kronis, kekhawatiran, kegelisahan, obsesi, fobia, keragu-raguan, dan gangguan psikosomatis yang mengganggu tujuan moral, sosial, agama, atau kejuruan. Ia adalah orang yang tinggal di dalam atau membantu menciptakan dunia hubungan antarpribadi dan kesenangan bersama yang berkontribusi pada realisasi dan pertumbuhan kepribadian yang berkelanjutan (Schneiders, 1955).

Penyesuaian diri merupakan salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit (Hurlock, 2016). Mengacu pada seberapa jauhnya kepribadian seseorang individu berfungsi secara efisien dalam masyarakat. Menurut Haber & Runyon (Rufaida & Erin, 2017) bahwa penyesuaian diri yaitu suatu proses, bukan merupakan keadaan yang statis. Penyesuaian diri dikatakan efektif apabila ditandai dengan seberapa baik individu mampu menghadapi situasi dan kondisi

### **2.1.2 Faktor – faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri**

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri tentu saja identik dengan faktor-faktor yang mengatur perkembangan dan munculnya kepribadian secara bertahap. Menurut Schneiders 1955 terdapat 5 faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, antara lain:

1. Kondisi fisik dan faktor penentunya, antara lain faktor keturunan, kondisi fisik, sistem saraf, kelenjar, dan otot, kesehatan, penyakit, dan lain sebagainya.
2. Perkembangan dan pendewasaan, khususnya pendewasaan intelektual, sosial, moral, dan emosional
3. Faktor penentu psikologis, termasuk pengalaman, pembelajaran, pengkondisian, penentuan nasib sendiri, frustrasi, dan konflik.
4. Kondisi lingkungan, khususnya rumah, teman, keluarga, dan sekolah.
5. Faktor penentu budaya, termasuk agama.

### **2.1.3 Aspek – aspek penyesuaian diri**

1. Kontrol terhadap emosi yang berlebihan. Penyesuaian diri yang normal dapat diidentifikasi dengan relatif tidak adanya emosi yang berlebihan atau merusak. Pada orang-orang yang kurang lebih bereaksi secara normal terhadap situasi-situasi dan permasalahan-permasalahan yang muncul, selalu ada tingkat ketenangan dan kendali emosional tertentu, yang memungkinkan mereka untuk menilai situasi dengan cerdas dan mulai menyelesaikan kesulitan apa pun yang ada. Hal ini tidak berarti tidak adanya emosi, yang mungkin mengindikasikan kelainan, melainkan pengendalian emosi yang positif demi keberhasilan memenuhi tuntutan situasi.
2. Mekanisme pertahanan diri yang minimal. Pendekatan yang lugas terhadap suatu masalah atau konflik akan lebih jelas mekanisme seperti rasionalisasi, proyeksi dan kompensasi. Ketika, misalnya, suatu upaya

gagal, maka lebih merupakan hal yang normal untuk mengakui kegagalan tersebut dan mungkin mencoba lagi daripada mengambil posisi bahwa tujuan tersebut tidak sepadan dengan usaha yang dilakukan (mekanisme yang buruk). Demikian pula, kembali pada alasan rasionalisasi yang masuk akal bukanlah penyesuaian yang normal dibandingkan pengakuan jujur atas kelemahan pribadi atau kurangnya upaya yang memadai.

3. Frustrasi diri yang minimal. Penyesuaian diri sebagian besar bebas dari rasa frustrasi pribadi. Hal ini wajar karena perasaan frustrasi membuat kita sulit dan terkadang tidak mungkin untuk bereaksi secara normal terhadap situasi atau masalah. Jika, misalnya, seorang siswa merasa sangat frustrasi dalam upaya akademik atau aspirasi sosialnya, maka akan semakin sulit baginya untuk mengatur pemikiran, perasaan, motif, atau perilakunya secara efisien dalam situasi di mana ia merasa frustrasi.
4. Pertimbangan rasional dan pengarahan diri. Penyesuaian diri yang paling menonjol adalah pertimbangan rasional dan pengarahan diri sendiri. Faktanya, antara ciri-ciri ini dan reaksi-reaksi seperti emosionalitas dan perkembangan mekanisme psikologis, terdapat hubungan terbalik yang mendasar, sehingga kehadiran salah satunya biasanya menunjukkan tidak adanya kebalikannya. Pertimbangan rasional dan emosi yang berlebihan tidak bisa berjalan seiring, mekanisme psikologis juga tidak kompatibel dengan pengarahan diri sendiri. Kemampuan manusia yang mendasar dan penting untuk memikirkan masalah, konflik, dan rasa frustrasi kita serta dengan sengaja

mengatur pemikiran dan perilaku kita demi kepentingan penyelesaian kesulitan apa pun yang timbul adalah jaminan paling pasti untuk penyesuaian yang normal.

5. Proses Penyesuaian diri selalu dapat dikenali dari besarnya pertumbuhan atau perkembangan yang terjadi. Penyesuaian diri ditandai dengan pembelajaran terus menerus, yang menjamin pengembangan kualitas pribadi yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari.
6. Pemanfaatan pengalaman masa lalu. Dalam proses pertumbuhan dan perubahan, pemanfaatan pengalaman masa lalu sangat menonjol. Tentu saja, ini adalah salah satu cara organisme belajar, namun hal ini merupakan kualitas yang sangat penting bagi pencapaian penyesuaian normal karena dalam banyak situasi tidak ada yang bisa menggantikan pengalaman yang menguntungkan. penyesuaian normal memerlukan, dan dapat diidentifikasi dengan penggunaan yang dibuat dari pengalaman masa lalu.
7. Sikap realistis dan objektif. Sikap realistis dan obyektif adalah sikap yang, berdasarkan pembelajaran, pengalaman masa lalu, dan pemikiran rasional, memungkinkan kita menilai suatu situasi, masalah, atau keterbatasan pribadi sebagaimana adanya dan seberapa berharganya hal tersebut. Kita dapat melihat betapa pentingnya kualitas ini dalam situasi krusial. Demikian pula, kegagalan dalam menilai kualitas pribadi tanpa bergantung pada perasaan, prasangka, atau motivasi akan menghalangi kita untuk bereaksi secara normal terhadap tuntutan situasi. Mampu

berdiri terpisah dan memandang diri sendiri secara realistis dan obyektif adalah salah satu tanda paling jelas dari kepribadian yang biasanya menyesuaikan diri

## **2.2 Dukungan Sosial**

### **2.2.1 Pengertian Dukungan Sosial**

Menurut Sarafino (2011). Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, kepedulian, harga diri, atau bantuan yang tersedia bagi seseorang dari orang atau kelompok lain Dukungan dapat datang dari banyak sumber—pasangan atau kekasih, keluarga, teman, dokter, atau organisasi komunitas. Orang dengan dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari ajaringan sosial, seperti organisasi keluarga atau komunitas, yang dapat membantu pada saat dibutuhkan. Jadi, dukungan sosial mengacu pada tindakan yang sebenarnya dilakukan oleh orang lain, atau menerima dukungan.

Dukungan sosial menurut Schwarzer dan Knoll (2007) dukungan sosial dapat dikatakan sebagai sumber daya yang berasal dari orang lain, yang bertujuan memberi bantuan, atau sebagai pertukaran sumber daya. Menurut Santrock (2002) bahwa dukungan sosial merupakan suatu tanggapan atau informasi dari pihak lainnya yang dicintai, disayangi, menghormati, menghargai serta mencakup adanya hubungan yang saling bergantung. Kemudian menurut Smet (1994) mengungkapkan bahwa dukungan sosial merupakan sebuah komponen dari suatu informasi dan nasehat baik secara verbal ataupun nonverbal juga berupa bentuk bantuan

secara nyata tau suatu tindakan yang didapatkan dari orang lain yang mempunyai efek emosional bagi penerima.

### **2.2.2 Faktor – faktor yang mempengaruhi dukungan sosial**

Menurut Sarafino & Smith (2012) tidak semua individu mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang sekitarnya. Ada beberapa faktor yang menentukan seseorang menerima dukungan sosial, berikut adalah faktor- faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yang diterima individu:

#### a) Penerima Dukungan (*Recipients*)

Seseorang akan memperoleh dukungan sosial jika dia juga melakukan hal-hal yang dapat memicu orang lain untuk memberikan dukungan terhadap dirinya. Yang dimaksud dalam hal tersebut adalah individu harus memiliki proses sosialisasi yang baik dengan lingkungannya, termasuk didalamnya membantu orang lain yang butuh pertolongan atau dukungan, dan membiarkan orang lain tahu bahwa dirinya membutuhkan dukungan atau pertolongan jika memang membutuhkan. Seseorang tidak mungkin menerima dukungan sosial jika dia tidak ramah, tidak pernah menolong orang lain, dan tidak assertive atau tidak terbuka kepada orang lain jika dia membutuhkan dukungan atau pertolongan. Hal ini terjadi karena adanya hubungan timbal balik antara individu dan orang-orang sekitarnya, begitu pula sebaliknya.

b) Penyedia Dukungan (*Providers*)

Providers yang dimaksud mengacu pada orang-orang terdekat individu yang dapat diharapkan menjadi sumber dukungan sosial. Ketika individu tidak mendapatkan dukungan sosial, bisa saja orang yang seharusnya memberikan dukungan sedang dalam kondisi yang kurang baik seperti tidak memiliki jenis bantuan yang dibutuhkan oleh recipients, sedang mengalami stress, atau kondisi-kondisi tertentu yang membuatnya tidak menyadari bahwa ada orang yang membutuhkan bantuannya.

c) Komposisi dan Struktur Jaringan Sosial

Komposisi dan struktur jaringan sosial adalah hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungannya. Hubungan ini dapat dilihat dalam ukuran (jumlah orang yang sering berhubungan dengan individu), frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan orang-orang tersebut), komposisi (apakah orang-orang tersebut merupakan anggota terdekat atau tidak).

### **2.2.3 Aspek – aspek dukungan sosial**

Menurut Sarafino (2011) Dukungan sosial terdiri dari empat, yaitu :

a. Dukungan Emosional

Dukungan ini melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai

dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain.

b. Dukungan Penghargaan

Dukungan ini terjadi lewat ungkapan penghargaan positif kepada orang lain, yang melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju, dorongan maju dan penilaian positif terhadap ide-ide, pendapat perasaan dan performa orang lain. Serta adanya pembandingan positif dari individu dengan orang lain. Dukungan ini memberikan perasaan berharga bagi seseorang yang menganggap bahwa dirinya memiliki kemampuan yang berbeda dengan orang lain sehingga menimbulkan rasa percaya diri pada seseorang

c. Dukungan Instrumental

Dukungan yang berupa pemberian bantuan secara langsung seperti bantuan uang atau materi lainnya. Bentuk dukungan ini melibatkan bantuan langsung, misalnya yang berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu.

d. Dukungan Informatif

Dukungan yang terdiri dari pemberian nasihat, pengarahan, saran atau feedback mengenai apa yang dilakukan oleh orang lain.. Serta bagaimana cara memecahkan persoalan.

## 2.3 Pengertian Persepsi

Kinichi dan Kreitner (2003 : 67) pengertian persepsi sebagai berikut .  
Perception is a cognitive process that enables us to interpret and understand our surroundings. Persepsi pada hakekatnya adalah proses kognitif yang dialami oleh setiap orang dalam memahami informasi Persepsi dan Kepribadian tentang lingkungannya. baik lewat penglihatan, pendengaran, penghayatan, perasaan dan penciuman. Kunci untuk memahami persepsi terletak pada pengenalan, bahwa persepsi merupakan suatu penafsiran yang unik terhadap situasi, dan bukannya suatu pencatatan yang benar terhadap situasi.

## 2.4 Hasil Penelitian Terdahulu

Menurut Damayanti, Muhimmatul Hasanah, dan Zahro (2017) Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri santri di Pondok Pesantren Al-Adawiyah putri Sunan Drajat. Analisis regresi menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial teman sebaya mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penyesuaian diri, dengan koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 55,3%. Artinya dukungan sosial teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri siswa. Mayoritas subjek memiliki dukungan sosial teman sebaya yang tinggi, dimana 92% termasuk dalam kategori tinggi. Penelitian menyimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berperan penting dalam penyesuaian diri santri di pondok pesantren.

Menurut Saputra dan Sugiarti (2021) Hasil penelitian menunjukkan penyesuaian diri dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri yang mempunyai pengaruh secara positif pada siswa SMA kelas X. Berdasarkan Hipotesis pertama ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap penyesuaian diri, koefisien regresi ( $B$ ) 0.67 dan signifikan dengan nilai  $P$ -value 0.01 artinya  $<0.01$ , artinya berpengaruh positif jika dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri meningkat maka penyesuaian diri juga akan meningkat. Hipotesis kedua ada pengaruh dukungan sosial teman terhadap penyesuaian diri, dengan koefisien regresi ( $B$ ) 0.30 dan signifikan dengan nilai  $P$ -value 0.01 artinya  $<0.01$ , artinya berpengaruh positif jika dukungan sosial teman

Sebayu meningkat maka penyesuaian diri juga akan meningkat. Hipotesis ketiga ada pengaruh konsep diri terhadap penyesuaian diri, dengan koefisien regresi (B) 0.62 dan signifikan dengan nilai P-value 0.01 artinya  $<0.01$ , artinya berpengaruh positif jika konsep diri meningkat maka penyesuaian diri juga akan meningkat.

Hasil penelitian Hess & Lerner (2015) Hasilnya menunjukkan bahwa anak-anak yang ditolak oleh teman sebayanya memiliki persepsi paling buruk terhadap dukungan sosial teman sebaya dan menunjukkan tingkat masalah penyesuaian diri yang paling tinggi. Pengaruh status teman sebaya terhadap dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya dan pentingnya dukungan teman sebaya pada masa remaja awal dibahas.

Hasil penelitian Uthia Estiane (2015) hasil penelitian menunjukkan Hasil yang diperoleh adalah terdapat pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi sebesar 4,8%. 95,2% pengaruh disebabkan oleh dimensi-dimensi lain dari dukungan sosial sahabat dan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian sosial terhadap lingkungan perguruan tinggi lain. Pemilihan sumber-sumber dukungan sosial yang baik bagi mahasiswa baru dapat membantu proses penyesuaian diri secara sosial mereka terhadap lingkungan perguruan tinggi, sehingga mahasiswa baru dapat beradaptasi dan berprestasi dengan baik.

Hasil penelitian Demaray, Malecki, Davidson, Hodgson, Rebus (2005) Hasil menunjukkan hubungan antara dukungan sosial dan perilaku

penyesuaian siswa dari waktu ke waktu. Khususnya dukungan dari orang tua berkaitan dengan klinis maladaptasi dan gejala emosional satu tahun kemudian. Faktanya, dukungan orang tua masih terkait maladaptasi klinis satu tahun kemudian bahkan setelah tingkat maladaptasi klinis siswa sebelumnya diperhitungkan. Dukungan orang tua juga berhubungan dengan penyesuaian diri dalam jangka pendek (6 bulan). Dukungan teman sekelas berhubungan dengan gejala emosional siswa satu tahun kemudian. Akhirnya, dukungan sekolah terkait dengan ketidaksesuaian sekolah satu tahun kemudian bahkan setelah siswa ketidaksesuaian sekolah sebelumnya diperhitungkan. Implikasinya bagi psikolog sekolah adalah dibahas.

Penelitian oleh Sherman & Vinney (2004) hasil menunjukkan bahwa pengalaman pendampingan sejawat di masa lalu (PME) lebih bersifat melengkapi secara positif sumber dukungan sosial yang dipelajari secara tradisional, yang mendorong penggunaan PME sebagai pengobatan klinis intervensi.

## **2.5 Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri**

Sarafino (2011) mendefinisikan dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, kepedulian, harga diri, atau bantuan yang tersedia bagi seseorang dari orang atau kelompok lain. Dukungan dapat datang dari banyak sumber pasangan atau kekasih, keluarga, teman, dokter, atau organisasi komunitas. Smet (1994) mengungkapkan bahwa dukungan sosial merupakan sebuah komponen dari suatu informasi dan nasehat baik secara verbal

ataupun nonverbal juga berupa bentuk bantuan secara nyata tau suatu tindakan yang didapatkan dari orang lain yang mempunyai efek emosional bagi penerima. dukungan sosial dapat bersumber dari keluarga, teman sebaya dan lingkungan.

Kemudian Johnson & Johnson (dalam Rochayati, 2001) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan makna dari hadirnya orang lain yang dapat diandalkan untuk dimintai bantuan, dorongan, dan penerimaan apabila individu yang bersangkutan mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan. ada 4 aspek dukungan sosial menurut sarafino (2011) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif.

Schneiders (1955) mendefinisikan penyesuaian diri adalah sebagai sebuah proses, yang melibatkan respons mental dan perilaku, yang dengannya seseorang berusaha untuk berhasil mengatasi kebutuhan batin, ketegangan, frustrasi, dan konflik, dan untuk menghasilkan dampak yang baik. tingkat keselarasan antara tuntutan-tuntutan batin ini dan tuntutan-tuntutan yang dibebankan kepadanya oleh dunia obyektif di mana ia tinggal. Jadi untuk dapat dikatakan bahwa orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang, dalam keterbatasan yang disebabkan oleh kapasitas dan kepribadiannya telah belajar bereaksi terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya dengan cara yang matang, sehat, efisien, dan memuaskan, serta dapat menyelesaikan konflik mental, frustrasi, dan kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengembangkan perilaku yang bergejala.

Oleh karena itu, orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik relatif bebas dari gejala-gejala seperti stress, kecemasan kronis, kekhawatiran, kegelisahan, obsesi, fobia, keragu-raguan, dan gangguan psikosomatis yang mengganggu tujuan moral, sosial, agama, atau kejuruan. Menurut Desmita (2012), penyesuaian diri merupakan konstruk psikologis yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan maupun dari dalam diri individu itu sendiri. Dengan kata lain masalah penyesuaian diri menyangkut seluruh aspek kepribadian individu dalam interaksinya dengan lingkungan dalam dan luar dirinya. Menurut Lathifah (2015) tidak selamanya individu berhasil dalam penyesuaian diri. Hal itu disebabkan adanya rintangan atau hambatan tertentu yang menyebabkan seseorang itu tidak mampu melakukan penyesuaian diri secara optimal. Menurut Schneiders (1955) lingkungan sebagai faktor yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri itu meliputi lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

Dukungan sosial memiliki dampak atau pengaruh terhadap penyesuaian diri individu. Berdasarkan aspek dari dukungan sosial menurut Sarafino (2011) Dukungan sosial membantu individu mengatasi stres dan tekanan dalam hidup mereka dengan menyediakan sumber daya emosional, instrumental, dan informasional yang diperlukan untuk menghadapi tantangan. Dukungan emosional yaitu berupa dukungan melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Ketika seseorang merasa

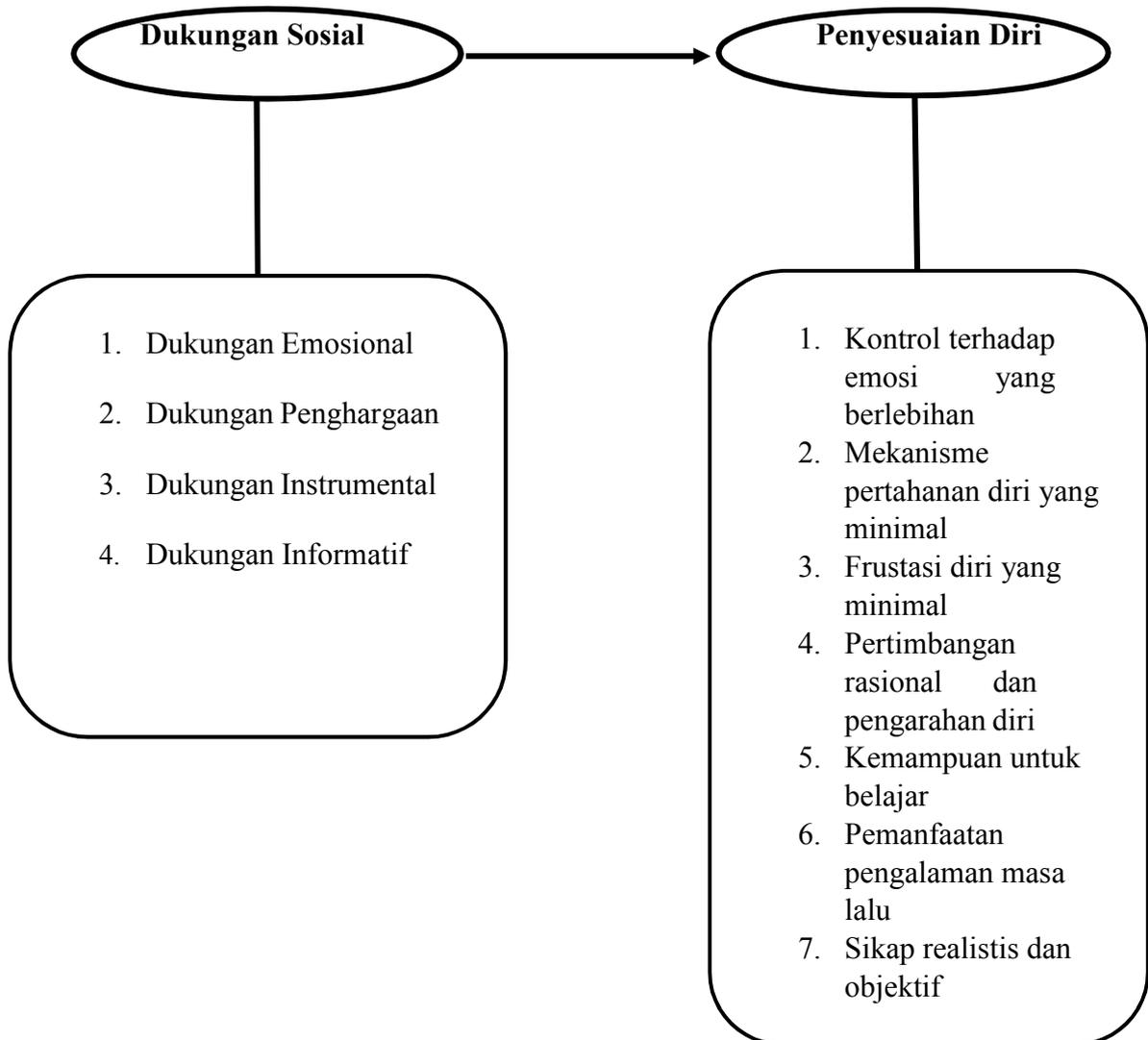
didukung, mereka cenderung lebih mampu mengelola stres dan lebih mudah menyesuaikan diri dengan perubahan dan tekanan hidup sehingga individu memiliki Kontrol terhadap emosi yang berlebihan, frustrasi yang minimal, mekanisme pertahanan diri yang minimal. Kemudian dukungan informatif, dukungan instrumental dan penghargaan mampu membantu individu meningkatkan kemampuan untuk belajar, mampu membantu individu memiliki sikap realistis dan objektif sesuai dengan aspek penyesuaian diri menurut Schein (1955).

Menurut Damayanti, Muhimmatul Hasanah, dan Zahro (2017) Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri santri di Pondok Pesantren Al-Adawiyah putri Sunan Drajat. Hasil penelitian Rufaida dan Kustanti (2018) menyebutkan bahwa dukungan sosial teman sebaya rendah akan menyebabkan penyesuaian dirinya juga akan rendah.

Melalui uraian di atas, dapat dikatakan bahwa dukungan sosial memiliki keterkaitan dalam mempengaruhi penyesuaian diri.

**Gambar 2.5 Bagan kerangka Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial**

**Terhadap Penyesuaian diri**



## **2.6 Hipotesis**

Rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ha : Terdapat Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Kampus Mengajar Angkatan 6 di Sumatera Utara.

Ho : Tidak Terdapat Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Kampus Mengajar Angkatan 6 di Sumatera Utara.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Identifikasi Variabel Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013) metode penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan berlandaskan pada empirisme dalam meneliti populasi atau sampel penelitian tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan dalam penelitian tersebut. Metode kuantitatif bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan yang digunakan untuk meneliti pada populasi maupun sampel tertentu, pengumpulan data dengan menggunakan instrument penelitian, serta analisis data yang bersifat kuantitatif atau statistik. Hipotesis itu sendiri menggambarkan pengaruh antara dua atau lebih variabel untuk mengetahui apakah suatu variabel berasosiasi ataukah tidak dengan variabel lainnya; atau apakah sesuatu variabel disebabkan/dipengaruhi ataukah tidak oleh variabel lainnya. Variabel bebas merupakan variabel yang menjadi sebab timbulnya atau berubahnya variabel terikat, dan variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas, sehingga variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi.

Variabel Bebas (x) : Dukungan Sosial

Variabel Terikat (Y) : Penyesuaian diri

## **3.2 Defenisi Operasional Variabel Penelitian**

### **3.2.1 Definisi dukungan sosial**

Dukungan sosial adalah bentuk bantuan yang diberikan oleh individu atau kelompok kepada seseorang yang sedang mengalami tekanan atau masalah, dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan fisik penerima dukungan. Bentuk dukungan ini bisa berupa motivasi, dorongan, informasi, bantuan materi, atau emosi, seperti perhatian, penghargaan, dan kasih sayang. Dukungan sosial dapat bersumber dari teman sebaya, lingkungan, keluarga dan sekolah.

### **3.2.2 Definisi penyesuaian diri**

Penyesuaian diri adalah proses dinamis di mana individu berusaha mencapai harmoni dan keselarasan dalam dirinya sendiridan dengan lingkungannya Ini melibatkan respon mental dan perilaku untuk menghadapi ketegangan, frustrasi, konflik, dan emosi negatif lainnya, dengan tujuan menciptakan hubungan yang memuaskan dengan orang lain dan lingkungan sekitar.

### **3.3 Subjek Penelitian**

Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti program Kampus Mengajar (KM) angkatan 6 di Sumatera Utara.

### **3.4 Populasi dan Sampel**

#### **3.4.1 Populasi**

Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti Kampus Mengajar (KM) angkatan 6 di Sumatera Utara sebanyak 1.494 orang.

#### **3.4.2 Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif atau mewakili (Sugiyono, 2013). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *non probability sampling*, dengan penentuan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Ernanda & Sugiyono, 2017).

Pertimbangan tertentu untuk sampel pada penelitian ini adalah responden yang memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa yang mengikuti program Kampus Meangajar angkatan 6 di Sumatera Utara.
2. Responden perempuan dan laki laki
3. Responden berstatus mahasiswa

Dalam penelitian ini menggunakan tabel *Isaac* dan *Michael* untuk menentukan jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini. Berikut ini diberikan tabel penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu yang dikembangkan dari *Isaac* dan *Michael*, untuk tingkat kesalahan 5% (Sugiyono 2013).

**PENENTUAN JUMLAH SAMPEL DARI POPULASI TERTENTU DENGAN  
TARAF KESALAHAN 1%, 5%, DAN 10%**

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2600	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	34	32	31	360	234	177	154	5000	586	325	256
40	39	37	36	380	243	182	157	5500	594	327	257
45	44	41	40	400	252	187	160	6000	601	329	258
50	49	46	45	420	261	192	163	6500	608	330	259
55	54	51	50	440	270	197	166	7000	615	331	260
60	59	56	55	460	279	202	169	7500	622	332	261
65	64	61	60	480	288	207	172	8000	629	333	262
70	69	66	65	500	297	212	175	8500	636	334	263
75	74	71	70	520	306	217	178	9000	643	335	264
80	79	76	75	540	315	222	181	9500	650	336	265
85	84	81	80	560	324	227	184	10000	657	337	266
90	89	86	85	580	333	232	187	10500	664	338	267
95	94	91	90	600	342	237	190	11000	671	339	268
100	99	96	95	620	351	242	193	11500	678	340	269
105	104	101	100	640	360	247	196	12000	685	341	270
110	109	106	105	660	369	252	199	12500	692	342	271
115	114	111	110	680	378	257	202	13000	699	343	272
120	119	116	115	700	387	262	205	13500	706	344	273
125	124	121	120	720	396	267	208	14000	713	345	274
130	129	126	125	740	405	272	211	14500	720	346	275
135	134	131	130	760	414	277	214	15000	727	347	276
140	139	136	135	780	423	282	217	15500	734	348	277
145	144	141	140	800	432	287	220	16000	741	349	278
150	149	146	145	820	441	292	223	16500	748	350	279
155	154	151	150	840	450	297	226	17000	755	351	280
160	159	156	155	860	459	302	229	17500	762	352	281
165	164	161	160	880	468	307	232	18000	769	353	282
170	169	166	165	900	477	312	235	18500	776	354	283
175	174	171	170	920	486	317	238	19000	783	355	284
180	179	176	175	940	495	322	241	19500	790	356	285
185	184	181	180	960	504	327	244	20000	797	357	286
190	189	186	185	980	513	332	247	20500	804	358	287
195	194	191	190	1000	522	337	250	21000	811	359	288
200	199	196	195	1020	531	342	253	21500	818	360	289
205	204	201	200	1040	540	347	256	22000	825	361	290
210	209	206	205	1060	549	352	259	22500	832	362	291
215	214	211	210	1080	558	357	262	23000	839	363	292
220	219	216	215	1100	567	362	265	23500	846	364	293
225	224	221	220	1120	576	367	268	24000	853	365	294
230	229	226	225	1140	585	372	271	24500	860	366	295
235	234	231	230	1160	594	377	274	25000	867	367	296
240	239	236	235	1180	603	382	277	25500	874	368	297
245	244	241	240	1200	612	387	280	26000	881	369	298
250	249	246	245	1220	621	392	283	26500	888	370	299
255	254	251	250	1240	630	397	286	27000	895	371	300
260	259	256	255	1260	639	402	289	27500	902	372	301
265	264	261	260	1280	648	407	292	28000	909	373	302
270	269	266	265	1300	657	412	295	28500	916	374	303
275	274	271	270	1320	666	417	298	29000	923	375	304
280	279	276	275	1340	675	422	301	29500	930	376	305
285	284	281	280	1360	684	427	304	30000	937	377	306
290	289	286	285	1380	693	432	307	30500	944	378	307
295	294	291	290	1400	702	437	310	31000	951	379	308
300	299	296	295	1420	711	442	313	31500	958	380	309

Maka Jumlah Responden Berdasarkan Tabel *Isaac Dan Michael* (Sugiyono, 2013) dengan kesalahan 5% berjumlah 283 mahasiswa. Oleh karena itu, responden yang dilibatkan dalam Penelitian ini adalah responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 283 mahasiswa yang mengambil Kampus Mengajar (KM) angkatan 6 di Sumatera Utara.

### 3.5 Teknik Pengumpulan data

Teknik yang digunakan dalam memperoleh data dalam penelitian itu adalah menggunakan teknik skala psikologi. Skala Psikologi adalah instrumen pengukuran untuk mengidentifikasi konstruk psikologis (Widhiarso, 2016). Dalam melakukan penyebaran skala ini nanti akan menggunakan media *google form*. Skala yang digunakan dalam

pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan skala *likert*. Skala *likert* adalah skala pengukuran yang dikembangkan oleh Likert. Skala *likert* mempunyai empat atau lebih butir-butir pertanyaan yang dikombinasikan sehingga membentuk sebuah skor/nilai yang merepresentasikan sifat individu, misalkan pengetahuan, sikap, dan perilaku. Dalam proses analisis data, komposit skor, biasanya jumlah atau rata-rata, dari semua butir pertanyaan dapat digunakan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua skala psikologi sebagai alat ukurnya, yaitu skala dukungan sosial dan penyesuaian diri.

### 3.5.1 Skala dukungan sosial

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur dukungan sosial yang disusun berdasarkan aspek dari Sarafino (2011). Skala dukungan sosial disusun dengan menggunakan skala likert dimana skala likert dalam pengukuran dukungan sosial yang dipisahkan menjadi pernyataan faforable dan unfavorable yaitu, Sangat Setuju (SS), Setju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

**Tabel 3.5.1. Kriteria penilaian skala *likert* Dukungan Sosial**

Pilihan Jawaban	Bentuk pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

### 3.5.2 Skala penyesuaian diri

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur *self adjustment* yang disusun berdasarkan aspek dari Schneiders (1955). Skala *self adjustment* disusun dengan menggunakan skala *likert* dimana skala *likert* dalam pengukuran *self adjustment* yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable* yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

**Tabel 3.5.1. Kriteria penilaian skala *likert* Penyesuaian diri**

Pilihan Jawaban	Bentuk pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

### 3.5.3 Rancangan Tabel Blueprint

#### 3.5.3.1. Blue Print Dukungan sosial

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Dukungan Emosional	2,4, 18	3,15, 6	6
Dukungan Penghargaan	10, 25, 21	7,9, 12. 22	7
Dukungan Instrumental	24,17, 19	11, 1, 13	6
Dukungan Informatif	5,8, 14	23,20, 16	6
Total			25

#### 3.5.3.2. Rancangan Blueprint Penyesuaian diri

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Kontrol terhadap emosi yang berlebihan	4,10	7	3
Mekanisme pertahanan diri	5	8, 14	3
Frustrasi diri yang minimal	11, 3	15	3
Pertimbangan Rasional	9	1	2

danPengarahan diri			
Kemampuan belajar	2	13	2
Pemanfaatan pengalamanmasa lalu	6		1
Sikap realistis dan objektif		12	1
Total			15

### 3.5.4 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Validitas adalah kemampuan suatu tes untuk mengukur secara akurat yang diukur dengan besaran yang menggunakan instrument sebagai suatu kesatuan butir sebagai kriteria untuk menentukan validitas item atau butir dari suatu instrument. Satu butir item akan dikatakan valid apabila memiliki koefisien yang positif dan signifikansi dengan total item (Kuncono Teguh, 2016). Konsistensi internal diperoleh melalui mengkorelasikan antara skor pada masing-masing item dengan skor total dengan bantuan dari pembimbing (professional judgment). Dengan menggunakan content validity berdasarkan isi dari item yang akan dilakukan untuk mengetahui item yang sudah dikerjakan. Dalam penelitian ini pengujian validitas item dibantu dengan menggunakan program SPSS 20.0 for windows.

#### Reliability statistics Dukungan Sosial

Chronbachs Alpha	N of Item
0,939	25

#### Reliability statistics Penyesuaian diri

Chronbachs Alpha	N of Item
0,842	15

### **3.6 Pelaksanaan Penelitian**

#### **3.6.1 Tahap Persiapan**

##### **a. Pembuatan alat ukur**

Didalam penelitian ini nanti terdapat dua alat ukur yang digunakan dalam bentuk skala yang terdiri dari beberapa item-item yang telah disusun dan dikembangkan oleh peneliti, antara lain:

##### **1. Skala dukungan sosial**

Menurut Sarafino (2011). Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, kepedulian, harga diri, atau bantuan yang tersedia bagi seseorang dari orang atau kelompok lain. Dukungan dapat datang dari banyak sumber pasangan atau kekasih, keluarga, teman dokter, atau organisasi komunitas. Orang dengan dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial, seperti organisasi keluarga atau komunitas, yang dapat membantu pada saat dibutuhkan. Jadi, dukungan sosial mengacu pada tindakan yang sebenarnya dilakukan oleh orang lain, atau menerima dukungan. Dalam hal ini dukungan sosial akan diukur berdasarkan beberapa aspek dari Sarafino (2011) antara lain, Dukungan Emosional, Dukungan Penghargaan, Dukungan Instrumental, Dukungan Informatif.

## 2. Skala penyesuaian diri

Schneiders (1955) mendefinisikan penyesuaian diri adalah sebagai sebuah proses, yang melibatkan respons mental dan perilaku, yang dengannya seseorang berusaha untuk berhasil mengatasi kebutuhan batin, ketegangan, frustrasi, dan konflik, dan untuk menghasilkan dampak yang baik. tingkat keselarasan antara tuntutan-tuntutan batin ini dan tuntutan-tuntutan yang dibebankan kepadanya oleh dunia obyektif di mana ia tinggal. Skala penyesuaian diri akan diukur berdasarkan dari aspek Schneiders (1955) antara lain, Tidak ada emosi yang berlebihan, Tidak ada mekanisme psikologi, Tidak ada rasa frustrasi pribadi, Pertimbangan rasional dan pengarahan diri, Kemampuan belajar, Pemanfaatan pengalaman masa lalu, Sikap realistis dan objektif.

### b. Uji coba alat ukur

Setelah alat ukur telah selesai disusun dalam bentuk *tabel blue print*, maka tahap selanjutnya yang akan dilakukan adalah melaksanakan uji coba alat ukur. Uji coba alat ukur dilakukan untuk melihat apakah alat ukur sudah disusun dan menghasilkan item yang baik. Dimana alat ukur yang baik adalah alat ukur yang dapat memberikan informasi yang dapat dipercaya, validitas, reliabel dan praktis.

Setelah selesai melakukan uji coba, maka hasil yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan program SPSS 20.0 *for windows* untuk mengetahui reliabilitas dan validitas dari kedua skala yang disusun oleh

peneliti, kemudian itu itemnya akan diseleksi. Untuk item yang tidak lolos akan dihilangkan dalam tiap item dan item yang lolos akan disusun kembali untuk dilakukan pengujian setelah uji coba, kemudian hasil dari item yang lolos dan telah disusun akan digunakan kembali pada saat penelitian.

### **3.6.2 Tahap Pelaksanaan penelitian**

Pada tahap pelaksanaan penelitian ini, dimana peneliti akan membagikan *kuesioner* secara offline kepada responden dan diberikan juga secara online lewat *whatsapp*, *telegram* dan *instagram* yang dimana sudah berisikan item-item yang valid kepada seluruh mahasiswa yang mengikuti Kampus Mengajar (KM) angkatan 6 di Sumatera Utara melalui media *google form*. Peneliti juga hanya memberikan satu kali pengisian dengan satu email supaya tidak terjadi pengisian berulang pada hasil *google form* nantinya.

## **3.7 Analisis data**

### **3.7.1 Uji Asumsi**

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas merupakan digunakan untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan untuk menguji asumsi apakah data yang berasal dari populasi terdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan bantuan dari *software SPSS 20.0 for windows* dengan menggunakan uji

*kolmogrov smirnov* dengan taraf signifikasni jika  $p > 0,05$  maka akan dinyatakan terdistribusi normal begitu juga sebaliknya jika nilai  $p < 0,05$  makadinyatakan tidak terdistribusi normal.

#### **b. Uji Linearitas**

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara kedua variabel tersebut tergolong linear atau tidak. Duavariabel dikatakan linear jika memiliki nilai signifikansi atau probabilitas yang diperoleh  $p < 0,05$ . Dalam melakukan uji linearitas dilakukan dengan menggunakan program SPSS 20.0 *for windows*.

#### **3.7.2 Uji Hipotesis**

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan regresi linear sederhana yang bertujuan untuk melihat pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel tergantung. Dalam melakukan uji hipotesis nanti akan menggunakan bantuan *darisoftware* SPSS 20.0 *for windows*.