

# Yulia Nur Aini 2

*by Psikologi Umsida*

---

**Submission date:** 19-Jul-2024 02:17AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2418797951

**File name:** Yulia\_Nur\_Aini\_Psikostudia.docx (336.38K)

**Word count:** 4639

**Character count:** 30043

## HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN EFIKASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA SMA BOARDING SCHOOL

## THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND SELF-EFFICACY ON SELF-ADJUSTMENT IN BOARDING SCHOOL STUDENTS

Yulia Nur Aini<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia  
Email: [yulianuraini833@gmail.com](mailto:yulianuraini833@gmail.com)

Nurfi Laili<sup>2</sup>

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia  
Email: [2xxxxxxx@ppppp.com](mailto:2xxxxxxx@ppppp.com)

### Correspondence:

Yulia Nur Aini  
Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia  
Email: [yulianuraini833@gmail.com](mailto:yulianuraini833@gmail.com)

### Abstract

The unfamiliarity of being away from parents can be stressful for students. Self-adjustment is a person's ability to adapt to their environment by making changes and overcoming conflicts to create a healthy relationship between themselves and the needs of their environment. The aim of this research is to determine the relationship between social support and self-efficacy on self-adjustment in boarding school students. The population in this study were 10th grade MA DAFI Boarding School students. In this study, sampling used a non-probability sampling technique. The method used is the saturated sample method because the population is small, namely 90 respondents. The data collection technique used is a psychological scale for each variable, namely variable X1 uses a social support scale using Sarafino's theory, variable X2 uses an efficacy scale, self based on Bandura's theory and variable Y using a self-adjustment scale that uses Baker and Siryk's theory. Each measuring instrument uses a Likert scale model to obtain data from each variable. The analysis technique uses the Pearson Product Moment technique with the help of JASP for Windows. The results of the research show a significant relationship between social support and self-efficacy and adjustment in boarding school students.

Keyword : Boarding School, Self Adjustment, Self Efficacy, Social Support

### Abstrak

Ketidak-terbiasaan jauh dari orang tua dapat menjadi tekanan tersendiri bagi siswa. Penyesuaian diri merupakan kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungannya dengan melakukan perubahan dan mengatasi konflik untuk mewujudkan hubungan yang sehat antara dirinya dan kebutuhan lingkungannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan dukungan sosial dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri pada siswa boarding school. Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa MA DAFI Boarding School kelas 10. Pada penelitian ini, pengambilan sampel menggunakan teknik non-probability sampling. Metode yang digunakan adalah metode sampel jenuh karena jumlah populasi kecil yaitu berjumlah 90 responden. Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan skala psikologi dari masing-masing variabel, yaitu pada variabel X1 menggunakan skala dukungan sosial yang menggunakan teori dari Sarafino, variabel X2 menggunakan skala efikasi diri yang berdasarkan teori Bandura dan variabel Y menggunakan skala penyesuaian diri yang menggunakan teori dari Baker dan Siryk. Dalam masing-masing alat ukur menggunakan model skala likert untuk mendapatkan data dari masing-masing variabel. Teknik analisis menggunakan teknik Product Moment Pearson dengan bantuan JASP for windows. Hasil dari penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan penyesuaian diri pada siswa boarding school.

Kata Kunci : Boarding School, Dukungan sosial, Efikasi diri, Penyesuaian diri

Copyright (c) Psikostudia: Jurnal Psikologi

Received 26/08/2021

Revised 23/09/2021

Accepted 27/02/2022



## LATAR BELAKANG

Pendidikan memegang peranan penting sebagai penyedia sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing tinggi. Pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi mengubah cara pandang dan cara berpikir manusia. Terdapat tiga jalur pendidikan yaitu yang terdiri dari pembelajaran formal, non formal dan informal untuk mencapai tujuan pendidikan (Sukmaningpraja & Santhoso, 2016). Pendidikan formal khususnya Sekolah Menengah Atas (SMA) yang menerapkan pendidikan berasrama yang berbasis pesantren yaitu sekolah yang juga menekankan nilai-nilai ajaran agama atau juga bisa disebut boarding school. Fenomena Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan sistem berasrama semakin meluas di Indonesia. Boarding school adalah sekolah yang mana siswa, guru, dan pengurus sekolah tinggal dalam satu lingkungan yaitu didalam asrama dalam kurun waktu tertentu dan mereka akan tinggal bersama sampai menamatkan pendidikannya. Ketika libur semester, sekolah biasanya akan memberikan izin pada siswanya untuk berlibur ke-kediaman masing-masing (Sukmaningpraja & Santhoso, 2016). Sekolah boarding school memiliki keunggulan berbeda dibandingkan sistem pendidikan reguler. Sekolah berasrama (*boarding school*) berlangsung total 24 jam sehari, siswa mengikuti kelas formal dari pagi hingga siang hari dan dilanjutkan dengan pelajaran agama atau pendidikan khusus pada malam harinya (Amin, 2017).

Kehidupan di pesantren yang sangat berbeda dengan kehidupan siswa yang bersekolah di sekolah umum, memaksa mereka untuk melakukan perubahan demi bertahan hidup hingga menyelesaikan pendidikannya di pesantren (Hidayat, 2016). Jadwal padat yang diberikan kepada para siswa kemudian mempengaruhi kehidupan mereka. Siswa dibebani dengan aktivitas yang tidak mudah di setiap hari, dari bangun tidur sampai kembali tidur. Mereka diatur dengan jadwal padat sehingga tidak ada waktu yang terbuang percuma (Hidayat, 2016). Lingkungan pesantren mengharuskan para siswa untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik dan taat pada segala aturan dan kegiatan yang berlaku di lingkungan pesantren terutama bagi siswa baru. Seorang Santri harus mampu menyesuaikan diri dengan segala aktivitas, adat dan budaya yang ada di lingkungan Pesantren. Hal ini dikarenakan setiap siswa akan tinggal dalam lingkungan pesantren, agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik, setiap santri wajib mengikuti segala tata tertib dan kegiatan pondok pesantren. Namun, peraturan yang ketat dan kesibukan jadwal di pesantren dapat menimbulkan masalah bagi beberapa siswa untuk dihadapi (Hanafi, 2021). Permasalahannya kemudian ada santri yang tidak bisa beradaptasi dengan kehidupan pesantren. Tidak jarang santri meninggalkan pesantren sebelum tamat atau bahkan setelah tahun pertama mereka di pesantren (Hanafi, 2021).

Ketidak-terbiasaan jauh dari orang tua dapat menjadi tekanan tersendiri bagi siswa, tetapi ketika para siswa dapat mengatasi tekanan dengan baik, mereka dapat menjadi individu yang lebih tangguh dan lebih mampu menghadapi permasalahan selanjutnya tanpa bantuan keluarga atau kerabat (Oktaningrum & Santhoso, 2019). Selain itu, siswa

menghadapi masalah seperti ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri, ketidakmampuan untuk mengatur waktu belajar, ketidakmampuan untuk mengenal teman baru, guru baru, dan lingkungan baru. Beberapa siswa mengatakan bahwa mereka belum mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan pesantren (Afidah, 2017). Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan kepada salah satu guru di sekolah *boarding school*, bahwa pada siswa baru yang tidak terbiasa tinggal jauh dengan orang tua dan mengikuti kegiatan di asrama yang padat serta peraturan yang ketat, dan belum siap menghadapi tantangan atau kemungkinan masalah yang akan terjadi, tak jarang mereka akan memilih untuk pindah sekolah. Sangat sulit bagi santri untuk menyesuaikan diri dengan tempat mereka berada. Oleh karena itu, hal penting yang harus diperhatikan oleh setiap santri adalah menyesuaikan diri dengan aktivitas di sekolah selama proses pembelajaran. Terutama dalam hal penyesuaian diri, penyesuaian diri di lingkungan sekolah adalah salah satu dari banyak bentuk masalah yang dihadapi santri (Amaliyah & Affandi, 2022).

Menurut Baker dan Siryk (Hadi, 2021), penyesuaian diri adalah proses interaksi berbagai tingkat antara seseorang dengan lingkungannya agar terjadi keharmonisan antara kebutuhan seseorang dengan tuntutan lingkungannya. Kemampuan menyesuaikan diri yang berhasil ditandai dengan tidak adanya rasa benci, tidak adanya keinginan untuk melarikan diri dari kenyataan dan tidak adanya keyakinan terhadap potensi yang dimiliki. Sebaliknya, kegagalan dalam penyesuaian diri ditandai dengan keterkejutan dan emosi, kecemasan, ketidakpuasan dan keluhan terhadap nasib yang dialami (Nada, 2021). Baker dan Syrk (Hadi, 2021) membagi aspek penyesuaian diri menjadi empat bagian, yaitu : 1. Penyesuaian diri akademik. 2. Penyesuaian sosial. 3. Penyesuaian personal-emosi. Beberapa permasalahan yang sering ditemui pada santri adalah ketika mereka merasa tidak nyaman, mereka akan melakukan apapun yang mereka inginkan, baik itu benar atau salah, seperti kurang disiplin dalam hal waktu, bosan dengan rutinitas sekolah atau bahkan dengan kegiatan pesantren yang dapat menimbulkan stres dan kekecewaan. Terkait dengan penyesuaian diri, siswa yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan akan merasa tertekan dan stres, serta siswa cenderung mengikuti kegiatan yang menarik dibandingkan belajar (Novia Damayanti et al., 2021). Santri yang tidak terbiasa terpisah dari orang tuanya dan selalu bergantung pada orang tuanya mungkin akan merasa kehidupan di boarding school sangat sulit dan cukup banyak bagi siswa baru mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan boarding school. Sebagian siswa mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren, dampaknya mereka merasa putus asa dan kurang percaya diri terhadap kemampuan beradaptasi dan bersosialisasi dengan baik (Sa'idah & Laksmiwati, 2017). Penyesuaian diri sangat penting bagi santri tahun pertama, oleh karenanya ia perlu beradaptasi dengan lingkungan boarding school yang baru. Santri membutuhkan "pengganti" keluarganya yang bisa mensupport mereka. Oleh karena itu, biasanya santri di tahun

pertama mempunyai kebutuhan dukungan sosial yang besar untuk dapat menjalani kehidupan yang akan dijalani di lingkungan boarding school (Hadi, 2021).

Menurut hasil penelitian Zakiyah (Zakiyah & Nur, 2023) bahwa dukungan sosial dan penyesuaian diri terbukti memiliki hubungan yang signifikan. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil wawancara kepada lima santri baru yang merasa bahwa mereka dapat lebih mudah melakukan proses penyesuaian diri karena adanya dukungan dan bantuan dari teman sebaya. Dua subjek mengatakan bahwa di awal masa sekolah mereka merasa kesulitan karena jauh dari orang tua dan harus melakukan semuanya sendiri, namun mereka merasa terbantu karena teman-temannya yang selalu ada dan siap membantu. Dua subjek lagi menjelaskan bahwa sebelumnya ketika di rumah mereka jarang bersosialisasi sehingga membuatnya tidak memiliki banyak teman, namun ketika di pondok pesantren mereka merasa senang karena memiliki banyak teman, itulah yang membuat mereka betah berada di pondok pesantren. Salah satu subjek juga mengatakan bahwa ia tidak betah dan sempat ingin keluar dari pondok pesantren karena suatu hal. Namun, niat tersebut diurungkan dan ia tetap bertahan hingga di tingkat akhir karena dukungan dari teman-temannya. Hal ini sejalan dengan penelitian Silvia (Nada, 2021) bahwa terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap penyesuaian diri yang alami oleh santri baru pondok pesantren.

Berdasarkan hasil penelitian Ekanita (Ekanita et al., 2019) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada santriwati Pondok Pesantren Modern Islam yaitu apabila individu merasa mendapatkan dukungan oleh lingkungan sekitarnya, maka segala sesuatu yang akan dihadapi menjadi lebih mudah ketika mengalami suatu tekanan. Hal ini selaras dengan hasil wawancara awal yang dilakukan pada 5 subjek, mereka menyatakan bahwa dengan adanya hubungan yang baik dengan teman kelas maupun teman asrama dapat menjadikan mereka lebih bersemangat untuk mencapai target keberhasilan mereka, mereka juga merasa lebih nyaman menceritakan keluh kesah mereka terhadap teman yang sebaya, meskipun jauh dari orang tua, dukungan atau dorongan serta motivasi dari teman-teman cukup untuk mendorong mereka semangat dalam menghadapi tekanan.

Menurut Sarafino, dukungan sosial adalah bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok di sekitarnya yang membuatnya merasa nyaman, dicintai dan dihargai. Wentzel juga mengatakan bahwa dukungan sosial datang dari orang-orang yang memiliki hubungan yang bermakna, seperti keluarga, teman dekat, pasangan, rekan kerja, kerabat, tetangga, teman, dan guru di sekolah (Isfaiyah et al., 2019). Rahmawan juga menyatakan bahwa sumber dukungan sosial yang paling penting untuk remaja adalah dari teman dekat, karena dapat memberikan rasa senang, dorongan serta semangat pada saat menghadapi kesulitan.

Sarafino, mengemukakan empat dimensi dalam dukungan sosial, yaitu: 1. Dukungan emosional (*emotional support*), yaitu dukungan yang diungkapkan melalui rasa empati, perhatian, cinta serta kepedulian kepada orang lain, sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman, rasa bahwa

orang yang bersangkutan ada dan disayangi. 2. Dukungan penghargaan (*esteem support*), yaitu dukungan yang dimanifestasikan lewat ekspresi penghargaan atau dukungan positif terhadap seseorang. 3. Dukungan instrumental (*instrumental support*), mencakup bantuan langsung, yang dapat berupa bantuan finansial atau bantuan untuk menyelesaikan tugas tertentu. 4. Dukungan informasi (*information support*) mencakup pemberian informasi yang berguna seperti petunjuk atau saran tentang apa yang harus dilakukan oleh penerima dukungan (Nada, 2021). Dengan begitu, orang yang menerima dukungan itu merasa memiliki teman yang senasib (Agustiani & Gazi, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Yasmina (Hadi, 2021) yakni ada pengaruh antara efikasi diri dengan penyesuaian diri santri tahun pertama kelas X di pesantren diterima. Hal ini berarti terdapat pengaruh antara efikasi diri dengan penyesuaian diri. Efikasi diri (*self-efficacy*) dan kemandirian biasanya dikaitkan dengan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Diharapkan bahwa para santri yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi memiliki keyakinan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh pesantren. Hal ini diharapkan dapat membantu para santri menyesuaikan diri dengan baik pada tahun pertama mereka di pesantren. Berdasarkan hasil penelitian (Aulia & Kustanti, 2021) yaitu adanya hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri, individu yang memiliki persepsi efikasi diri dapat menentukan jenis perilaku penyelesaian, seberapa tekun mereka berusaha mengatasi masalah atau menyelesaikan tugas, dan berapa lama mereka mampu menghadapi tantangan dan hambatan (Aulia & Kustanti, 2021). Hal tersebut sejalan dengan wawancara awal yang telah dilakukan kepada siswa yang bersekolah berasrama ini menunjukkan bahwa pada awal semester mereka sedikit kesulitan dalam menjalani kegiatan sehari-hari serta tugas yang diberikan oleh sekolah dan pesantren.

Kemampuan beradaptasi dengan lingkungan merupakan prasyarat penting bagi munculnya kesehatan mental seseorang. Santri baru pasti belum bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya, namun ada juga santri lama yang tidak bisa menerima keadaannya sebagai santri sehingga merasa tidak nyaman dan tidak mampu untuk bertahan di pondok pesantren serta melakukan segala aktivitas dengan terpaksa karena tuntutan orang tua. Ketidakkemampuan seseorang untuk mengatasi sesuatu disebut efikasi diri (Sandi, 2020). Efikasi diri berperan dalam mengatasi kesulitan menjadi suatu hal yang penting karena efikasi diri dapat menumbuhkan kembangkan perilaku positif seperti tidak mudah menyerah, gigih dan tahan terhadap segala kesulitan serta hal yang tidak menyenangkan lainnya. Efikasi diri memunculkan sikap optimisme dalam diri individu untuk berusaha memecahkan masalah untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Persepsi efikasi diri pada individu dapat mempengaruhi pola adaptasi individu ketika menghadapi tekanan ataupun masalah (Anggraini et al., 2017).

Bandura (Maharani & Hartati, 2021) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan seseorang pada kemampuan



mereka untuk memiliki kontrol atas tindakan mereka sendiri dan peristiwa lingkungan. Keyakinan individu pada kemampuan dirinya dalam mempengaruhi tindakan yang hendak mereka lakukan, seberapa banyak usaha yang mereka lakukan, berapa lama mereka untuk bertahan dalam menghadapi rintangan dan kemunduran, dan seberapa tangguh mereka setelah mengalami kemunduran. Bandura (Sandi, 2020), mengungkapkan bahwa **efikasi diri pada tiap individu itu berbeda antara satu sama lainnya**, perbedaan itu terletak **berdasarkan tiga aspek atau dimensi**, yaitu tingkat kesulitan (*level*), kekuatan keyakinan (*strength*), dan generalitas (*generality*).

Efikasi diri merupakan aspek diri atau kesadaran diri yang memiliki dampak penting dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini karena efikasi diri yang diperoleh memainkan peran penting dalam mempengaruhi individu untuk memutuskan suatu tindakan dalam mencapai suatu tujuan. Self-efficacy adalah keyakinan individu bahwa mereka mampu mengendalikan dan mencapai hasil yang positif. Bandura juga menggambarkan efikasi diri sebagai penentu perasaan, pemikiran, perilaku, dan motivasi individu (Sandi, 2020).

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan **dukungan sosial dan efikasi diri dengan penyesuaian diri pada SMA boarding school**. Terdapat keunikan dalam penelitian ini, meskipun penelitian ini sudah banyak dilakukan sebelumnya, seperti pada penelitian Sa'idah (Sa'idah & Laksmiwati, 2017) yang berjudul "Dukungan Sosial dan Self-Efficacy dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Tingkat Pertama di Pondok Pesantren" dan penelitian Yasmina (Hadi, 2021) yang berjudul "Pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri santri tahun pertama kelas X Madrasah Aliyah pondok pesantren putri latifiyyah 1 tambak beras jombang" penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian terdahulu yaitu dari segi populasi, lokasi penelitian, tahun penelitian dan teknik analisis data, sehingga hasil penelitian ini akan berbeda dengan penelitian sebelumnya. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara bersama-sama mengenai hubungan **dukungan sosial dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri pada siswa MA Darul Fikri Bording School**.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui **hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri pada siswa MA DAFI Boarding School**. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan penelitian yang berfokus pada analisis data data angka yang diolah menggunakan metode statistika. Penelitian ini bersifat kolerasional, yakni penelitian yang berfokus untuk melihat sejauh mana variasi pada variabel berkaitan dengan variasi satu atau lebih pada variabel lainnya yang dilihat berdasarkan koefisien korelasi, sehingga peneliti dapat mendapatkan informasi mengenai taraf hubungan antar variabel (Sandi, 2020). Penelitian ini terdiri dari tiga variabel yang akan diteliti, yaitu satu variabel

terikat (Y) berupa penyesuaian diri dan variabel bebas (X1) berupa dukungan sosial dan (X2) yaitu efikasi diri.

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan ciri tertentu yang ditetapkan peneliti untuk diteliti dan nantinya akan ditarik kesimpulannya (Sandi, 2020). Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa MA DAFI Boarding School kelas 10. Menurut Sugiyono (Puspitasari, 2018), Sampel merupakan bagian dari jumlah dan ciri yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini, pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling*. Metode yang digunakan adalah metode sampel jenuh. Sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi dijadikan sampel. Istilah lain dari sampel jenuh ialah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Alasan penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh karena jumlah populasi kecil yaitu berjumlah 90 orang.

Berdasarkan fokus penelitian yang akan diteliti, terdapat tiga instrumen penelitian untuk mengambil data dari populasi yang sudah ditentukan tersebut. Pada instrumen dukungan sosial menggunakan hasil modifikasi skala dukungan sosial dari Silvia (Nada, 2021) yang berjumlah 24 item valid dengan nilai reliabilitas sebesar 0,864. Skala ini berdasarkan dari teori Sarafino (Nada, 2021). Dukungan sosial merupakan bantuan nyata yang didapatkan individu dari hubungan sosialnya dengan orang sekitar, sehingga individu tersebut merasa diperhatikan dan di hargai. **Aspek-aspek dukungan sosial antara lain dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi**.

Pada instrument skala efikasi diri menggunakan skala yang diadaptasi oleh Mukhodatul Afidah (Afidah, 2017) yang memiliki 20 item dengan reliabilitas 0,878 dibuat berdasarkan teori dari Bandura (Afidah, 2017). *Self-efficacy* adalah keyakinan seseorang dalam melakukan sesuatu yang mengarahkannya pada hasil yang diharapkan, serta kemampuan untuk melakukan pekerjaan, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan yang dialami. Efikasi diri mengungkapkan tiga aspek atau dimensi, yaitu tingkat kesulitan (*level*), kekuatan keyakinan (*strength*), dan generalitas (*generality*).

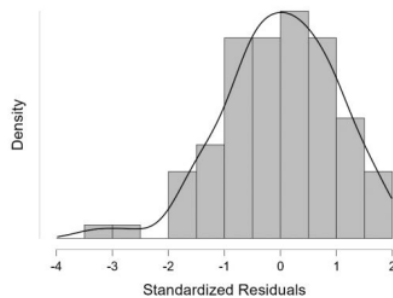
Pada instrument skala penyesuaian diri menggunakan hasil adaptasi oleh Yasmina (Hadi, 2021) yang memiliki 30 item dengan reliabilitas 0,839 dibuat berdasarkan teori Baker dan Siryk (Hadi, 2021). Penyesuaian diri ialah kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungannya dengan melakukan perubahan dan mengatasi konflik untuk mewujudkan hubungan yang sehat antara dirinya dan kebutuhan lingkungannya dengan aspek penyesuaian sosial, penyesuaian akademik dan penyesuaian sosial-emosi.

Pengumpulan data dilakukan dengan model skala. Model skala yang digunakan yaitu skala likert. Menurut Sugiyono (Sepfitri, 2015) skala likert merupakan model variabel yang diukur akan dijabarkan dalam bentuk indikator variabel, kemudian dijadikan sebagai titik tolak ukur untuk menyusun item-item skala yang berupa pertanyaan atau pernyataan. Skala likert yang disusun berdasarkan item yang mendukung konsep disebut dengan *favourable* sedangkan item yang tidak mendukung konsep disebut dengan *unfavourable*. Pada

setiap pernyataan terdapat empat pilihan jawaban yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik regresi linier berganda. Teknik ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri pada siswa MA Darul Fikri Boarding School. Proses perhitungan menggunakan program alat bantu dengan JASP for windows.

### HASIL PENELITIAN

Dalam penelitian ini untuk menganalisa data menentukan terlebih dahulu atau melakukan uji asumsi atau normalitas, uji linieritas dan uji multikolinieritas. Jika nantinya data yang di dapatkan berdistribusi normal, linier dan tidak terjadi multikolinieritas, maka dapat dilanjut melakukan uji selanjutnya. Lebih spesifiknya data hasil uji normalitas, linieritas dan multikolinieritas dapat dilihat di tabel, sebagai berikut:



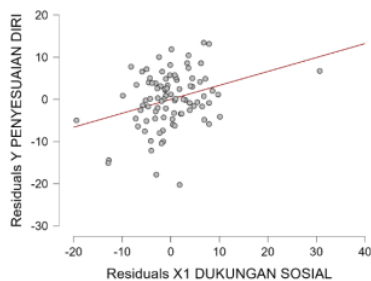
Gambar 1. Grafik Uji Normalitas

Berdasarkan hasil *standardized residual* di atas nampak bahwa data berdistribusi normal, karena membentuk kurva normal melengkung seperti di atas.

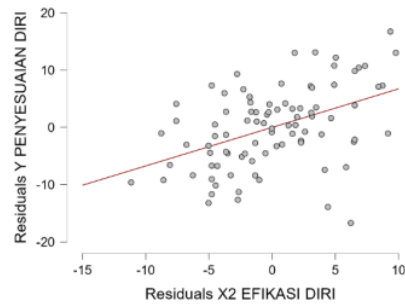
Tabel 1. Uji Multikolinieritas

Coefficients						Collinearity Statistics	
Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Tolerance	VIF
H <sub>0</sub> (Intercept)	93.244	0.833		111.892	< .001		
H <sub>1</sub> (Intercept)	26.024	9.364		2.779	0.007		
DUKUNGAN SOSIAL	0.330	0.108	0.285	3.056	0.003	0.827	1.209
EFIKASI DIRI	0.673	0.144	0.437	4.687	< .001	0.827	1.209

Berdasarkan hasil collinearity statistic, nilai VIF 1.209 < 10. Maka tidak terjadi multikolinieritas.



Gambar 2. Grafik Uji Linieritas (1)



Gambar 3. Grafik Uji Linieritas (2)

Tabel 3. Uji Determinasi

Model Summary - PENYESUAIAN DIRI				
Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
H <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	7.906
H <sub>1</sub>	0.612	0.375	0.361	6.321

Berdasarkan hasil di atas diperoleh hasil nilai R 0.612 dan R<sup>2</sup> 0.375. artinya ini adalah varian explane atau sumbangan efektif variabel independen terhadap variabel dependen. Varians dari Penyesuaian Diri yang mampu dijelaskan oleh Dukungan Sosial dan Efikasi diri itu sebesar 37,5%. Sementara sisanya itu dijelaskan oleh hal-hal lain yang tidak kita teliti disini.

Tabel 2. Uji Hipotesis

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H <sub>1</sub>	Regression	2086.647	2	1043.324	26.113	< .001
	Residual	3475.975	87	39.954		
	Total	5562.622	89			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Uji hipotesa menunjukkan bahwa nilai F 26.113 kemudian nilai p dibawah 0.001, artinya ini sangat signifikan. Maka Dukungan Sosial dan Efikasi diri bersama-sama mampu memprediksi Penyesuaian Diri.

Tabel 4. Nilai Koefisien Hubungan Antar Variabel

Coefficients						Collinearity Statistics	
Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Tolerance	VIF
H <sub>0</sub> (Intercept)	93.244	0.833		111.892	< .001		
H <sub>1</sub> (Intercept)	26.024	9.364		2.779	0.007		
DUKUNGAN SOSIAL	0.330	0.108	0.285	3.056	0.003	0.827	1.209
EFIKASI DIRI	0.673	0.144	0.437	4.687	< .001	0.827	1.209

Ditinjau dari masing-masing variabel menunjukkan bahwa Dukungan Sosial memiliki peranan yang signifikan terhadap Penyesuaian Diri, karena nilai p 0.003 < 10. Sedangkan Efikasi

Diri juga memiliki peranan yang signifikan terhadap Penyesuaian Diri, karena nilai  $p < 0.001 < 10$ .

### PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan penyesuaian diri sebagai variable mediator. Perhitungan pada proses analisa data dilakukan dengan JASP versi 17.2 dengan menggunakan analisis regresi linier berganda untuk melihat apakah ada hubungan antara variable independent dengan variable dependent. Pada penelitian ini terdapat 90 subjek dengan kriteria sebagai siswa boarding school.

Berdasarkan pengujian hasil hipotesa diketahui bahwa nilai  $F_{26.113}$  dengan nilai taraf signifikansi  $p < .001$  yang berarti menunjukkan bahwa  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan penyesuaian diri. Untuk melihat berapa sumbangan efektif variabel independent terhadap variabel dependent yaitu berdasarkan hasil menunjukkan bahwa nilai  $R < 0.612$  dan  $R^2 < 0.375$  artinya varians dari penyesuaian diri yang mampu dijelaskan oleh dukungan sosial dan efikasi diri itu sebesar 37,5%. Sementara sisanya itu dijelaskan oleh hal-hal lain yang tidak diteliti disini.

Berdasarkan hasil selanjutnya, untuk melihat apakah masing-masing variabel independent memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel dependent, maka ditinjau dari variabel dukungan sosial diperoleh hasil  $p < 0.003 < 10$  yang artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan penyesuaian diri. Menurut Sarafino, dukungan sosial adalah bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok di sekitarnya yang membuatnya merasa nyaman, dicintai dan dihargai. Wentzel juga mengatakan bahwa dukungan sosial datang dari orang-orang yang memiliki hubungan yang bermakna, seperti keluarga, teman dekat, pasangan, rekan kerja, kerabat, tetangga, teman, dan guru di sekolah (Isfaiyah et al., 2019). Rahmawan juga menyatakan bahwa sumber dukungan sosial yang paling penting untuk remaja adalah dari teman dekat, karena dapat memberikan rasa senang, dorongan serta semangat pada saat menghadapi kesulitan. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu Hal ini sejalan dengan penelitian Silvia (Nada, 2021) bahwa terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap penyesuaian diri yang alami oleh santri baru pondok pesantren. Hal ini selaras dengan hasil wawancara awal yang dilakukan pada 5 subjek, mereka menyatakan bahwa dengan adanya hubungan yang baik dengan teman kelas maupun teman asrama dapat menjadikan mereka lebih bersemangat untuk mencapai target keberhasilan mereka, mereka juga merasa lebih nyaman menceritakan keluh kesah mereka terhadap teman yang sebaya, meskipun jauh dari orang tua, dukungan atau dorongan serta motivasi dari teman-teman cukup untuk mendorong mereka semangat dalam menghadapi tekanan.

Berdasarkan ditinjau dari variabel efikasi diri diperoleh hasil  $p < 0,001 < 10$  yang artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri. Bandura (Maharani & Hartati, 2021) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan seseorang pada kemampuan

mereka untuk memiliki kontrol atas tindakan mereka sendiri dan peristiwa lingkungan. Keyakinan individu pada kemampuan dirinya dalam mempengaruhi tindakan yang hendak mereka lakukan, seberapa banyak usaha yang mereka lakukan, berapa lama mereka untuk bertahan dalam menghadapi rintangan dan kemunduran, dan seberapa tangguh mereka setelah mengalami kemunduran. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Yasmina (Hadi, 2021) yakni ada pengaruh antara efikasi diri dengan penyesuaian diri santri tahun pertama kelas X di pesantren diterima. Hal ini berarti terdapat pengaruh antara efikasi diri dengan penyesuaian diri. Efikasi diri (*self-efficacy*) dan kemandirian biasanya dikaitkan dengan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dengan nilai signifikansi  $p < 0,001 < 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan penyesuaian diri pada siswa boarding school. Pada hasil yang didapat variabel dukungan sosial dan efikasi diri secara bersama-sama memiliki hubungan terhadap penyesuaian diri dengan nilai 37,5%.

### SARAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

#### 1. Siswa atau pelajar

Siswa atau pelajar yang bersekolah di boarding school diharapkan mampu saling memberikan dukungan sosial kepada teman yang lainnya dan mengerti perlunya efikasi diri untuk memberikan faktor penyesuaian supaya mampu dalam mengatasi kesulitan, beradaptasi selama proses belajar dan didalam lingkungan boarding school, serta bertanggung jawab akan hasil belajarnya.

#### 2. Orang Tua

Orang tua diharapkan memberi dukungan mengingat siswa yang berada jauh dari orang tua. Orang tua bisa membentuk ikatan emosional dengan anak yaitu memberikan cukup kasih sayang, dan perhatian dari orang tua yang cukup serta memberikan dukungan, karena hal tersebut bisa memberikan kesempatan pada anak untuk mengembangkan proses adaptasi dan penyesuaian diri siswa di lingkungan boarding school.

#### 3. Lembaga pendidikan

Lembaga pendidikan bisa lebih fokus pada fasilitas kenyamanan siswa karena hal tersebut dapat memberikan semangat selama proses belajar siswa, maupun penanaman efikasi diri siswa dalam belajar dalam bentuk mengenalkan cara belajar yang baik.

#### 4. Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji variabel-variabel lainnya yang memiliki hubungan dengan kemandirian belajar, berdasarkan temuan dari penelitian ini.



#### DAFTAR PUSTAKA

- Afidah, M. (2017). *Pengaruh Self Efficacy dan Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri Siswa Baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Agustiani, S., & Gazi. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial dan Perbandingan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif Ibu Muda Pengguna Media Sosial. *Tazkiya: Journal of Psychology*, 9(2), 122–132.  
<https://doi.org/10.15408/tazkiya.v9i2.17540>
- Amailiyah, F., & Affandi, G. R. (2022). *The Influence of Self-Regulated Learning and Academic Bouyancy on School Adjustment of Students at The An-Nur Islamic Boarding School Tanggulangin*.
- Amin, L. (2017). Manajemen Pembinaan Peserta Didik pada Program Boarding School di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta Student Development Management On Boarding School Program Of Abu Bakar Integrated Islamic Junior High School Yogyakarta. In *Jurnal Hanata Widya* (Vol. 6).
- Anggraini, O. D., Wahyuni, E. N., & Laily Tiarani Soejanto. (2017). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Resiliensi Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Trawas. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(2), 50–56.  
<http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Aulia, D., & Kustanti, E. R. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Boarding School di Madrasah Tsanawiyah NU Assalam dan Madrasah Tsanawiyah Amtsilati. *Jurnal Empati*, 10(03), 205–209.
- Ekanita, A., Riskiana, D., Program, P., Psikologi, S., Humaniora, S., & Seni, D. (2019). Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Santriwati Kelas VII Madrasah Tsanawiyah (MTs) Pondok Pesantren di Sukoharjo. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 149–154.  
<https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art5>
- Hadi, Y. A. (2021). *Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Santri Tahun Pertama Kelas X Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Putri Latifiyyah 1 Tambak Beras Jombang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Hanafi, R. (2021). *Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Resiliensi pada Santri Pesantren Umar Bin Khatib*. Universitas Islam Riau.
- Hidayat, D. A. J. (2016). *Perbedaan Penyesuaian Diri Santri di Pondok Pesantren*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Isfaiyah, Rahmawati, & Dalimunthe, R. Z. (2019). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Siswa serta Implikasi terhadap Bimbingan Pribadi-Sosial*.
- Maharani, P. C. D., & Hartati, M. T. S. (2021). *Hubungan antara Self Efficacy dan Dukungan Sosial dengan Resiliensi Siswa SMK Negeri 1 Wonosegoro Kabupaten Boyolali Tahun Pelajaran 2020/2021*. 8(1).
- Nada, S. Q. (2021). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Pada Santri Baru Pondok Pesantren Roudhotul Muta'allimat 3 Jabon Sidoarjo*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Novia Damayanti, Muhimmatul Hasanah, & Indah Fajrotuz Zahro. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Penyesuaian Diri Santri di Pondok Pesantren. *Ummul Qura: Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 16(1), 1–14.  
<https://doi.org/10.55352/uq.v16i1.250>
- Oktaningrum, A., & Santhoso, F. H. (2019). Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi pada Siswa SMA Berasrama di Magelang. *Gadja Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 127.  
<https://doi.org/10.22146/gamajop.46359>
- Puspitasari, K. (2018). *Pengaruh Dukungan Sosial Kawan Sebaya terhadap Regulasi Diri dalam Belajar Siswa Sekolah Berasrama (Boarding School)*.
- Sa'idah, S., & Laksmiwati, H. (2017). Dukungan Sosial dan Self-Efficacy dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Tingkat Pertama di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(2), 2087–1708.
- Sandi, A. (2020). *Hubungan Antara Daya Juang dengan Efikasi Diri Pada Santri*.
- Sepfitri, N. (2015). *Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Motivasi Berprestasi Siswa MAN 6 Jakarta*.
- Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F. H. (2016). Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer. *Journal Of Psychology*, 2(3), 184–191.
- Zakiah, uz, & Nur, A. F. N. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Guru dengan Penyesuaian Diri Siswa SMP. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*. <http://ejournal.unair.ac.id/BRPKM>





# Yulia Nur Aini 2

---

## ORIGINALITY REPORT

---

14%

SIMILARITY INDEX

14%

INTERNET SOURCES

10%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

---

## MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

---

5%

★ repository.untag-sby.ac.id

Internet Source

---

Exclude quotes Off

Exclude bibliography On

Exclude matches < 1%