

Peers as a Bridge to Adaptation: A Study on Social Adjustment among New Student

Teman Sebaya sebagai Jembatan Adaptasi: Studi tentang Penyesuaian Sosial pada Siswa Baru

Namira Aqillah Salsabillah¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik
Email: namira.aqillah210701077@umg.ac.id

Nadhirotul Laily²

²Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik
Email: nadhirotul.laily@umg.ac.id

Correspondent

Namira Aqillah Salsabillah

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik
Email: namira.aqillah210701077@umg.ac.id

Abstract

Social adjustment was an important aspect in adolescent development, especially for students (santri) living in Islamic boarding schools (pesantren) where adaptation to various prevailing social norms and values was required. Peer interaction was believed to play a significant role in facilitating this adjustment, as positive peer relationships enabled individuals to learn social skills, build self-confidence, and understand surrounding social expectations. This study aimed to examine the influence of peer interaction on the social adjustment of junior high school students. A quantitative method with a simple linear regression approach was used. The sample consisted of 85 new students at SMP IT Al-Ibrah Gresik, selected through a saturated sampling technique. Data were collected using a closed-ended questionnaire based on a five-point Likert scale. The peer interaction scale contained 32 items covering openness, cooperation, and frequency of interaction, based on the theory by (Maulani & Purnama, 2020). The social adjustment scale comprised 25 items based on Schneiders' theory in Tionardi (2019), which included recognition, participation, social approval, altruism, and conformity. The regression analysis showed that peer interaction had a significant effect on social adjustment, with an F value of 260.765 and a significance of 0.000. These findings emphasized the importance of strengthening positive peer interaction through social skills development programs in pesantren settings.

Keyword : Peer Interaction, Social Adjustment, Adolescents, Boarding School, Psychosocial Development

Abstrak

Penyesuaian sosial merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja, khususnya bagi santri yang tinggal di pesantren dan dituntut untuk mampu beradaptasi dengan norma serta nilai sosial yang berlaku. Interaksi teman sebaya diyakini berperan penting dalam membantu proses penyesuaian sosial karena melalui hubungan yang positif, individu belajar keterampilan sosial, membangun rasa percaya diri, dan memahami ekspektasi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh interaksi teman sebaya terhadap penyesuaian sosial santri SMP. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan regresi linier sederhana. Sampel berjumlah 85 santri baru SMP IT Al-Ibrah Gresik yang diambil melalui teknik sampling jenuh. Data dikumpulkan menggunakan angket tertutup berbasis skala Likert lima poin. Skala interaksi teman sebaya terdiri dari 32 item berdasarkan aspek keterbukaan, kerjasama, dan frekuensi hubungan menurut (Maulani & Purnama, 2020). Skala penyesuaian sosial terdiri dari 25 item berdasarkan teori Schneiders dalam Tionardi (2019) yang mencakup lima dimensi: recognition, participation, social approval, altruisme, dan conformity. Hasil analisis regresi menunjukkan pengaruh signifikan interaksi teman sebaya terhadap penyesuaian sosial, dengan nilai F sebesar 260,765 dan signifikansi 0,000. Temuan ini menekankan pentingnya penguatan interaksi positif melalui program pengembangan keterampilan sosial di lingkungan pesantren.

Kata Kunci : Interaksi Teman Sebaya, Penyesuaian Sosial, Remaja, Pesantren, Perkembangan Psikososial

Copyright (c) 2025 Namira Aqillah Salsabillah, Nadhirotul Laily

Received 2025-02-24

Revised 2025-03-08

Accepted 2025-04-18



LATAR BELAKANG

Masa remaja dikenal sebagai masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa. Menurut (zzulhaq et al. (2023) masa remaja dikelompokkan menjadi dua yaitu masa remaja awal di usia 13 tahun sampai 17 tahun, dan masa remaja akhir yaitu pada rentang usia 17 sampai 21 tahun. Santri baru yang tinggal di Pondok Pesantren adalah remaja awal, dengan rentang usia antara 13 tahun sampai 17 tahun (Khusna & Ulya, 2024).

Boarding school atau sekolah berasrama merupakan lembaga pendidikan yang menyediakan tempat tinggal bagi siswanya selama periode tertentu, seperti satu semester atau satu tahun akademik. Di dalam lingkungan sekolah berasrama, tidak hanya mendapatkan pendidikan formal, tetapi siswa juga mendapat pengalaman hidup bersama dengan teman sekelas (Jonathan & Hadiwono, 2020).

Kementerian Agama (Kemenag) mencatat, terdapat 39.043 pesantren di dalam negeri pada 2022/2023. Setiap pesantren tersebut mendidik sebanyak 4,08 juta santri. Berdasarkan provinsinya, jumlah pesantren paling banyak terdapat di Jawa Barat, dengan jumlah 12.121 unit. Posisi kedua berada di Jawa Timur dengan 6.744 pesantren. Hal ini mengindikasikan bahwa konsep boarding school yang diterapkan di pesantren, di mana siswa wajib tinggal di lingkungan sekolah selama beberapa tahun, hal ini dengan tujuan untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang intensif. Pengalaman hidup bersama dalam pesantren tidak hanya memberikan pendidikan agama, namun mengajarkan nilai-nilai moral, kemandirian, dan kehidupan social (Kusumawardhani et al., 2020).

Di kalangan santri yang baru masuk pesantren untuk berpenyesuaian dengan kehidupan di pesantren, perubahan besar akan terjadi pada santri, dimana akan terjadi peralihan dari lingkungan keluarga ke lingkungan pesantren. Penyesuaian sosial tidak lepas dari lingkup penyesuaian, dalam penyesuaian sosial santri pada umumnya akan menghasilkan beberapa bentuk masalah yaitu norma dan aturan pesantren, masalah pembelajaran, komunikasi bahasa dengan orang lain, pertemanan, dan perbedaan gaya hidup, lingkungan sosial sebelumnya (Nafeesa, 2018). Bagi santri salah satu permasalahannya terletak pada kangen orang tua yang membuat santri sulit menyesuaikan dengan kondisi sosial yang ada di pesantren, yang membuat santri merasa tidak nyaman dan tidak mau lagi menyesuaikan diri. Cara berpakaian dan kebiasaan makan juga menjadi isu ataupun masalah penyesuaian sosial santri (Naveera & Thomas P, 2018).

Hal ini didukung oleh penelitian dari Setiawan dan Faradina (2018) didapatkan hasil bahwa Santri MTs pondok pesantren Assiddiqiyah lebih banyak yang memiliki penyesuaian sosial buruk (51,5 %) dari yang baik (48,5%). Santri MTs pondok pesantren Assiddiqiyah yang memiliki penyesuaian sosial yang buruk, diduga karena santri tersebut belum mampu beradaptasi dengan lingkungan, kegiatan, serta teman-teman yang ada di pesantren tersebut, selain itu santri juga merasa bahwa sekolah di pesantren bukan pilihannya sendiri tetapi paksaan dari orangtua, sehingga santri enggan untuk menjalankan kegiatan yang ada di

pesantren dan memilih kabur atau bahkan keluar dari pesantren (Solomon & Rothblum, 2918).

Hal ini juga didukung dengan hasil penelitian dari Vivekananda (2018) penyesuaian sosial yang baik pada santri dari kebiasaan santri untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya baik dengan teman sebaya, ustadz serta masyarakat sekitar dan Santri dapat menerima kekurangan terhadap dirinya, lingkungan sekitar serta ikut aktif dalam melakukan kegiatan sosial di lingkungan pondok pesantren dan bertanggung jawab terhadap apa saja perbuatan yang dilakukan.

Masa remaja adalah fase perkembangan yang penuh tantangan dan perubahan signifikan pada berbagai aspek kehidupan mulai dari fisik emosi hingga social (Wahyuningtiyas et al., 2019). Santri baru yang masuk pesantren berada dalam rentang usia remaja awal yang menurut Hurlock dimulai sejak usia tiga belas tahun hingga tujuh belas tahun. Fase ini membuat remaja berada dalam posisi rentan terhadap tekanan lingkungan baru yang menuntut penyesuaian cepat dan efektif (E. Prasetyo & Triani, 2019).

Pesantren sebagai lembaga pendidikan berasrama memberikan suasana yang sangat berbeda dibanding lingkungan keluarga. Ketika santri baru harus tinggal bersama orang asing di lingkungan yang memiliki aturan ketat maka muncul tekanan mental yang tidak . Proses ini menuntut mereka mengembangkan kemampuan beradaptasi agar dapat bertahan secara psikologis dan social (Khusna & Ulya, 2024).

Dalam konteks boarding school pesantren memberikan pengalaman hidup kolektif yang menuntut interaksi sosial intensif (Santoso & Wibowo, 2021). Di pesantren santri tidak hanya belajar materi pelajaran dan ilmu agama tetapi juga belajar menghadapi dinamika sosial secara langsung. Mereka belajar berbagi ruang dan waktu serta memahami karakter orang lain yang beragam (W. Prasetyo & Susanto, 2020).

Kementerian Agama mencatat bahwa terdapat lebih dari tiga puluh sembilan ribu pesantren di Indonesia yang tersebar di berbagai provinsi. Pesantren di Jawa Barat dan Jawa Timur menduduki jumlah tertinggi yang menunjukkan betapa besarnya pengaruh sistem pendidikan pesantren di Indonesia. Jutaan santri mengikuti sistem ini yang membentuk karakter mereka sejak usia dini (Arini & Jaya, 2021).

Dalam lingkungan pesantren santri akan mengalami peralihan dari kehidupan individual ke kehidupan kolektif. Perubahan ini bukan hanya bersifat fisik tetapi juga emosional dan sosial. Perpindahan dari rumah ke pesantren menuntut santri melepas kebiasaan lama dan mulai menerima kebiasaan baru yang berlaku di pesantren (Rizal & Sari, 2021).

Santri baru sering mengalami guncangan emosional terutama ketika harus berpisah dari orang tua. Rasa rindu rumah menjadi beban psikologis yang berat dan memengaruhi kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri (Santoso & Wibowo, 2021). Dalam beberapa kasus perasaan

ini membuat santri menarik diri dari interaksi sosial dan enggan mengikuti kegiatan pesantren (Wahyuni, 2020).

Perbedaan gaya hidup antara rumah dan pesantren juga menjadi sumber kesulitan adaptasi. Santri terbiasa dengan kebebasan di rumah tetapi harus mengikuti jadwal ketat di pesantren. Pola makan aturan berpakaian dan kebiasaan harian yang berbeda menjadi tantangan yang harus dihadapi setiap hari (E. Yuliana, 2023).

Masalah komunikasi juga muncul terutama bagi santri yang berasal dari daerah dengan bahasa daerah yang berbeda. Mereka harus belajar berkomunikasi dengan bahasa Indonesia formal atau bahasa pesantren yang seringkali menggunakan istilah Arab. Ketidakmampuan memahami bahasa ini bisa membuat santri merasa terasing (T. Setiawan & Suryani, 2022).

Penyesuaian sosial yang buruk telah dibuktikan oleh beberapa penelitian seperti yang dilakukan oleh Setiani dan timnya. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa lebih dari setengah santri di salah satu pesantren memiliki tingkat penyesuaian sosial yang rendah. Mereka mengalami kesulitan dalam berinteraksi mengikuti aturan dan terlibat dalam kegiatan social (Budianto, 2020a).

Santri yang gagal beradaptasi biasanya mengalami konflik dengan teman atau pengasuh dan bahkan berkeinginan untuk pulang ke rumah. Beberapa dari mereka merasa bahwa berada di pesantren bukan pilihan mereka sendiri tetapi paksaan dari orang tua. Hal ini memperparah perasaan tidak nyaman dan menjauhkan mereka dari semangat belajar (Mulyani & Putri, 2019).

Namun dalam proses adaptasi sosial teman sebaya memegang peran penting yang tidak bisa diabaikan. Teman sebaya adalah individu yang berada dalam usia dan situasi yang sama sehingga mereka memiliki pengalaman dan kebutuhan yang serupa. Kedekatan emosional dengan teman sebaya menjadi salah satu penopang psikologis terkuat bagi santri baru (Pratiwi & Kurniawan, 2021).

Interaksi dengan teman sebaya membantu santri baru memahami lingkungan sosial dan budaya pesantren secara lebih mudah. Melalui teman sebaya mereka bisa belajar tentang aturan tidak tertulis cara menyikapi pengasuh serta strategi menghadapi jadwal padat di pesantren. Teman sebaya menjadi jembatan antara santri baru dengan sistem yang ada (Eka, 2022).

Kehadiran teman sebaya juga membantu meredakan stres dan tekanan emosional. Ketika santri mengalami kesedihan atau frustrasi mereka cenderung mencari dukungan dari teman yang bisa memahami kondisi mereka. Hubungan yang terbentuk atas dasar kesamaan pengalaman menciptakan ikatan emosional yang kuat (Fitria, 2020).

Teman sebaya juga dapat berperan sebagai model atau panutan dalam berperilaku. Santri yang lebih dulu beradaptasi biasanya menunjukkan bagaimana cara menjalani kehidupan pesantren dengan lancar. Santri baru yang melihat hal ini cenderung meniru dan belajar dari apa yang dilakukan teman tersebut (Ginting, 2021).

Dalam kelompok teman sebaya santri juga bisa berbagi cerita kesedihan atau kegembiraan yang mereka alami. Komunikasi terbuka ini menciptakan ruang aman bagi

santri untuk mengekspresikan perasaan mereka. Rasa diterima dan didengar sangat penting dalam membangun kepercayaan diri (Pratiwi & Kurniawan, 2021).

Aktivitas harian seperti belajar bersama mengaji kerja bakti dan olahraga menjadi sarana alami untuk mempererat hubungan sosial. Santri yang terlibat dalam kegiatan kolektif lebih cepat beradaptasi karena merasa menjadi bagian dari komunitas. Keterlibatan aktif ini meningkatkan rasa memiliki terhadap lingkungan pesantren (Fitriani & Wulandari, 2022).

Hubungan yang kuat dengan teman sebaya juga menumbuhkan sikap empati dan toleransi. Dalam kehidupan berasrama santri belajar memahami dan menghargai perbedaan karakter dan latar belakang. Mereka belajar menyelesaikan konflik secara sehat dan menghindari kekerasan fisik atau verbal (D. Yuliana & Hanifah, 2023).

Kondisi adaptasi sosial yang baik ditandai dengan kemampuan santri mengikuti kegiatan pesantren tanpa paksaan. Mereka mulai menikmati kehidupan berasrama dan membentuk rutinitas harian yang stabil. Adaptasi yang berhasil akan terlihat dari sikap aktif terlibat bertanggung jawab dan memiliki hubungan sosial yang positif (Budianto, 2020b).

Penelitian Khair dan Anindra juga menunjukkan bahwa santri yang memiliki kemampuan adaptasi sosial yang baik mampu menerima diri dan lingkungannya. Mereka terlibat dalam kegiatan sosial merasa nyaman dalam interaksi dan memiliki kesadaran terhadap tanggung jawab pribadi. Teman sebaya sangat mendukung proses ini melalui motivasi dan pengaruh positif (Dhika et al., 2021).

Adaptasi sosial yang didukung oleh lingkungan yang kondusif mampu membentuk karakter yang kuat. Santri yang berhasil melewati masa sulit adaptasi cenderung memiliki ketahanan mental lebih baik dalam menghadapi tantangan masa depan. Mereka juga memiliki rasa percaya diri dan sikap sosial yang sehat (Kurniawan et al., 2018a).

Teman sebaya berfungsi sebagai jaringan dukungan sosial pertama yang terbentuk dalam lingkungan baru. Dalam banyak kasus hubungan ini bertahan dalam jangka panjang bahkan setelah lulus dari pesantren. Keberadaan mereka membuktikan bahwa proses adaptasi tidak harus dilalui sendirian (Khair & Anindra, 2023).

Kepercayaan dan rasa aman yang diberikan oleh teman sebaya mendorong santri untuk terbuka dan berkembang. Mereka merasa diterima apa adanya dan tidak perlu merasa malu atau takut jika melakukan kesalahan. Lingkungan yang suportif ini menciptakan fondasi sosial yang stabil (Ni'mah et al., 2020).

Dalam beberapa pesantren peran teman sebaya diformalisasi melalui sistem mentoring. Santri senior ditugaskan untuk membimbing santri baru selama masa orientasi dan adaptasi. Pendekatan ini terbukti efektif dalam mempercepat proses penyesuaian sosial dan mengurangi kecemasan (Panewaty & Indrawati, 2020).

Pengasuh pesantren juga memiliki peran dalam menciptakan budaya pertemanan yang sehat. Mereka dapat memfasilitasi ruang diskusi kegiatan kelompok dan pendekatan personal untuk mendukung dinamika sosial yang

positif. Dengan keterlibatan pengasuh maka proses adaptasi dapat dikawal dengan bijak (Panewaty & Indrawati, 2020).

Penyesuaian sosial bukan sekadar kemampuan untuk bertahan dalam lingkungan baru tetapi juga tentang bagaimana individu berkembang secara emosional dan sosial. Santri yang sukses beradaptasi menjadi individu yang tangguh dan mandiri. Mereka memiliki kemampuan mengelola diri dan menjalin hubungan yang sehat (Tionardi, 2019).

Kehidupan pesantren yang intensif membutuhkan strategi adaptasi yang kuat dan salah satunya adalah menjalin relasi yang sehat dengan teman sebaya. Dukungan yang diberikan oleh teman menjadi kunci bagi keberhasilan proses penyesuaian ini. Hal ini memperlihatkan bahwa keberadaan teman bukan hanya pelengkap tetapi kebutuhan dasar dalam interaksi sosial (Pranata et al., 2024).

Adaptasi bukanlah proses yang instan melainkan perjalanan panjang yang membutuhkan waktu pengalaman dan dukungan. Setiap santri memiliki ritme yang berbeda dalam menyesuaikan diri dan peran teman sebaya adalah menyesuaikan dukungan sesuai dengan kebutuhan tersebut. Pendekatan ini membuat proses adaptasi lebih manusiawi (Putrianti & Abdullah, 2022).

Teman sebaya menjadi jembatan antara ketakutan dan penerimaan antara kesepian dan kebersamaan serta antara kesulitan dan kekuatan. Dalam dinamika kehidupan pesantren teman sebaya bukan hanya sahabat tetapi juga penyelamat. Mereka hadir dalam setiap tawa tangis dan langkah menuju kedewasaan (Sari, 2024).

Dengan memahami pentingnya teman sebaya dalam proses adaptasi maka sudah semestinya lembaga pesantren memberi perhatian serius terhadap dinamika ini. Membentuk komunitas yang suportif memperkuat relasi sosial dan menciptakan budaya saling membantu akan mempercepat proses penyesuaian santri baru. Ini bukan hanya tentang bertahan tetapi juga tentang bertumbuh bersama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, karena bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel, yaitu interaksi teman sebaya sebagai variabel bebas dan penyesuaian sosial sebagai variabel terikat (Sugiyono, 2016). Pendekatan kuantitatif memberikan kerangka kerja terstruktur dalam mengamati fenomena sosial dengan mengukur hubungan antara variabel yang telah dirumuskan dalam bentuk hipotesis yang kemudian diuji secara statistik (Creswell, 2014). Metode korelasional dipilih untuk menggambarkan sejauh mana kekuatan dan arah hubungan antar variabel, dalam hal ini antara interaksi teman sebaya dan kemampuan penyesuaian sosial santri baru di SMP IT Al-Ibrah Gresik.

Penelitian ini mengidentifikasi dua variabel utama. Variabel bebas adalah interaksi teman sebaya yang mengacu pada hubungan sosial antar individu dengan usia dan perkembangan yang setara, dalam konteks pergaulan di lingkungan sekolah (Santrock, 2012). Sementara itu, variabel

terikat adalah penyesuaian sosial, yaitu sejauh mana individu mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan dan dinamika dalam lingkungan sosialnya. Interaksi antar kedua variabel ini diharapkan memberikan pemahaman mendalam mengenai pengaruh hubungan pertemanan terhadap kualitas adaptasi sosial remaja di lingkungan pendidikan berbasis boarding school.

Definisi operasional dari interaksi teman sebaya mengacu pada teori Maulani dan Purnama (2020) yang mencakup tiga aspek utama: (1) keterbukaan dalam kelompok, yaitu kesediaan individu untuk menerima kehadiran orang lain, berbagi cerita, dan bersikap jujur dalam komunikasi; (2) kerjasama dalam kelompok, yaitu kemampuan untuk bekerja sama dan berdiskusi; serta (3) frekuensi hubungan antar anggota kelompok, yakni seberapa sering interaksi dan komunikasi berlangsung di antara mereka. Skor tinggi pada skala ini mencerminkan tingginya intensitas dan kualitas interaksi teman sebaya.

Penyesuaian sosial dalam penelitian ini merujuk pada teori Schneiders (dalam Tionardi, 2019), yang mencakup lima dimensi: (1) recognition atau penghormatan terhadap hak orang lain, (2) participation atau keterlibatan aktif dalam hubungan sosial, (3) social approval atau minat terhadap kesejahteraan orang lain, (4) altruisme atau kecenderungan untuk membantu sesama, dan (5) conformity atau kepatuhan terhadap nilai serta norma sosial yang berlaku. Penyesuaian sosial menjadi indikator penting dalam mengukur keberhasilan individu membentuk relasi sehat dalam konteks institusi pendidikan dan sosial (Papalia & Martorell, 2014).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri baru di SMP IT Al-Ibrah Gresik yang berjumlah 85 orang, terdiri dari laki-laki dan perempuan. Karena jumlah populasi relatif kecil, maka digunakan teknik sampling jenuh, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Teknik ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang utuh dan representatif terhadap fenomena yang diteliti (Sugiyono, 2016).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket tertutup berbentuk skala Likert, yang dirancang untuk mengukur kedua variabel penelitian. Responden diminta memberikan penilaian terhadap pernyataan dalam skala lima tingkat, mulai dari "sangat tidak setuju" hingga "sangat setuju". Skala ini dipilih karena efektif dalam mengukur sikap, persepsi, dan kecenderungan perilaku (Azwar, 2016).

Instrumen skala interaksi teman sebaya dikembangkan berdasarkan teori Partowisastro yang telah disesuaikan dengan konteks remaja usia SMP dan terdiri dari 32 item, dengan distribusi merata pada tiga aspek utama. Sedangkan instrumen skala penyesuaian sosial disusun mengacu pada teori Schneiders dan mencakup item-item yang mewakili lima dimensi penyesuaian sosial. Setiap item diklasifikasikan sebagai favorable dan unfavorable untuk menjaga keseimbangan persepsi responden serta mencegah jawaban otomatis.

Uji validitas isi dilakukan dengan expert judgment, dan item yang lolos kemudian diuji validitas empirisnya menggunakan korelasi Pearson. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh item skala memiliki nilai r -hitung $> 0,30$, yang berarti valid. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan menggunakan

Cronbach's Alpha. Skala interaksi teman sebaya memperoleh nilai $\alpha = 0,871$ dan skala penyesuaian sosial memperoleh nilai $\alpha = 0,894$, yang keduanya menunjukkan reliabilitas tinggi (Arikunto, 2013).

Teknik analisis data menggunakan regresi linier parsial untuk mengetahui seberapa besar pengaruh masing-masing aspek interaksi teman sebaya terhadap lima dimensi penyesuaian sosial secara terpisah. Analisis dilakukan menggunakan bantuan software SPSS versi 25.0 dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil regresi parsial kemudian ditafsirkan untuk melihat kontribusi masing-masing aspek prediktor terhadap outcome variabel, baik yang signifikan maupun tidak signifikan.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini berfokus pada hubungan Interaksi Teman Sebaya dan Penyesuaian sosial pada mahasiswa yang bekerja, di mana stres kerja mencakup aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku, sementara regulasi emosi meliputi

strategi, goals, dan acceptance. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik purposive sampling, melibatkan 94 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama yang sedang bekerja. Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert, dengan stres kerja diukur berdasarkan teori Robbins et al. (2019) sedangkan regulasi emosi mengacu pada teori Gross (2015) Analisis data melibatkan uji validitas dan reliabilitas instrumen, serta uji asumsi seperti normalitas dan linearitas, sebelum dilakukan analisis korelasi Pearson untuk melihat hubungan antara Interaksi Teman Sebaya dan Penyesuaian sosial, serta korelasi parsial untuk mengamati hubungan antar aspek dalam kedua variabel tersebut.

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman lebih lanjut mengenai peran regulasi emosi dalam mengurangi dampak stres kerja pada mahasiswa yang bekerja, serta menjadi dasar bagi intervensi psikologis guna meningkatkan kesejahteraan individu dalam menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan secara bersamaan.

Tabel 1. Data Subjek Penelitian

Karakteristik	Jumlah (n=85)	Prosentase
Jenis kelamin		
Laki laki	39	46%
Perempuan	46	54%
Rentang usia		
13 tahun	47	55%
14 tahun	38	45%

Jumlah responden laki-laki sebanyak 39 orang dengan persentase 46% dan responden perempuan sebanyak 46 dengan persentase sebesar 54%. Sebagian besar responden

adalah berjenis kelamin perempuan. Seluruh responden telah menyetujui adanya dirinya menjadi responden penelitian.

Tabel 2. Kategorisasi Data Interaksi Teman Sebaya dan Penyesuaian Sosial

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Interaksi Teman Sebaya	$X < 46$	Rendah	50	51.5%
	$44 \leq X < 66$	Sedang	47	48.5%
	$X \geq 66$	Tinggi	0	0%
Penyesuaian Sosial	$X < 48$	Rendah	0	0%
	$48 \leq X < 72$	Sedang	49	50.5%
	$X \geq 72$	Tinggi	48	49.5%
Jumlah			97	100%

Pada variabel Interaksi Teman Sebaya, sebagian besar individu, yaitu 50 orang (51,5%), memiliki nilai kategori rendah ($X < 46$), sementara 47 orang (48,5%) berada dalam kategori sedang ($44 \leq X < 66$), dan tidak ada individu yang masuk dalam kategori tinggi ($X \geq 66$). Sementara itu,

pada variabel Penyesuaian Sosial, tidak ada individu yang masuk dalam kategori rendah ($X < 48$), sebanyak 49 orang (50,5%) berada dalam kategori sedang ($48 \leq X < 72$), dan 48 orang (49,5%) berada dalam kategori tinggi ($X \geq 72$).

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai sig	Keterangan
Interaksi Teman Sebaya	0,078	Berdistribusi Normal
Penyesuaian Sosial	0,182	Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi untuk variabel Interaksi Teman Sebaya sebesar

0,078 dan untuk variabel Penyesuaian Sosial sebesar 0,182. Karena kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Nilai Sig	Keterangan
XY	0,210	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai Deviation from Linearity sebesar 0,210. Karena nilai ini lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara

variabel Interaksi Teman Sebaya dan Penyesuaian Sosial bersifat linier.

Tabel 5. Uji Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
X-Y	0,871	0,759	0,758	0,640

Berdasarkan Hasil Uji Regresi Linear Sederhana diatas nilai R (Koefisien Korelasi) sebesar 0,871 menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara Interaksi Teman Sebaya terhadap Penyesuaian Sosial. Semakin tinggi nilai interaksi teman sebaya, maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian

sosial individu. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,759, yang berarti 75,9% variabilitas dalam Penyesuaian Sosial dapat dipengaruhi oleh Interaksi Teman Sebaya. Sedangkan 24,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Anova

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Regression	106.940	1	106.940	260.765	.000 ^b
Residual	34.038	83	.410		

Berdasarkan Hasil tabel diatas menghasilkan Nilai F = 260.765 menunjukkan besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai Sig. = 0.000 ($p < 0.05$) menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan, yang berarti Interaksi Teman Sebaya secara signifikan berpengaruh terhadap Penyesuaian Sosial. Dengan

demikian, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa "Tidak ada pengaruh antara interaksi teman sebaya terhadap penyesuaian sosial" ditolak. Sebaliknya, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa "Terdapat pengaruh yang signifikan antara interaksi teman sebaya terhadap penyesuaian sosial" diterima.

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Coefficients

Model	B	Std. error	Beta (β)	t-hitung	Sig
(Constant)	64.124	1.089		58.895	.000
Interaksi Teman Sebaya	0,201	0,12	0.871	16.148	.000

Berdasarkan tabel Coefficients diatas diperoleh nilai B (Unstandardized Coefficients) untuk variabel Interaksi Teman Sebaya adalah 0,201. Ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 satuan pada Interaksi Teman Sebaya akan meningkatkan Penyesuaian Sosial sebesar 0,201 satuan. Nilai t hitung = 16,148 dengan p-value (Sig.) = 0,000. Karena nilai Sig. < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti

terdapat pengaruh yang signifikan antara Interaksi Teman Sebaya terhadap Penyesuaian Sosial. Dapat disimpulkan bahwa Interaksi Teman Sebaya berpengaruh secara signifikan terhadap Penyesuaian Sosial. Hubungan yang ditunjukkan bersifat positif, artinya semakin tinggi Interaksi Teman Sebaya, maka semakin baik pula Penyesuaian Sosial yang dimiliki individu.

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Parsial

Aspek Interaksi Teman Sebaya (X)	Aspek Penyesuaian Sosial (Y)	Koefisien Beta (β)	t-hitung	Sig. (p-value)	Keterangan Pengaruh
Keterbukaan dalam kelompok	Recognition (penghormatan hak orang lain)	0.312	3.445	0.001	Signifikan
Keterbukaan dalam kelompok	Participation (keterlibatan sosial)	0.254	2.987	0.004	Signifikan

Keterbukaan dalam kelompok	Social approval (minat terhadap orang lain)	0.187	1.754	0.082	Tidak signifikan
Keterbukaan dalam kelompok	Altruisme (membantu sesama)	0.273	2.645	0.009	Signifikan
Keterbukaan dalam kelompok	Conformity (kepatuhan terhadap nilai sosial)	0.299	3.218	0.002	Signifikan
Kerjasama dalam kelompok	Recognition	0.281	2.778	0.007	Signifikan
Kerjasama dalam kelompok	Participation	0.326	3.534	0.001	Signifikan
Kerjasama dalam kelompok	Social approval	0.231	2.123	0.036	Signifikan
Kerjasama dalam kelompok	Altruisme	0.198	1.854	0.068	Tidak signifikan
Kerjasama dalam kelompok	Conformity	0.304	3.010	0.003	Signifikan
Frekuensi hubungan antar anggota	Recognition	0.267	2.532	0.012	Signifikan
Frekuensi hubungan antar anggota	Participation	0.299	3.045	0.003	Signifikan
Frekuensi hubungan antar anggota	Social approval	0.244	2.301	0.024	Signifikan
Frekuensi hubungan antar anggota	Altruisme	0.289	2.784	0.006	Signifikan
Frekuensi hubungan antar anggota	Conformity	0.310	3.291	0.001	Signifikan

Hasil uji regresi parsial menunjukkan bahwa aspek-aspek interaksi teman sebaya memiliki kontribusi signifikan terhadap berbagai dimensi penyesuaian sosial. Keterbukaan dalam kelompok secara signifikan memengaruhi pengakuan terhadap hak orang lain (recognition), keterlibatan sosial (participation), altruisme, dan kepatuhan terhadap norma sosial (conformity), namun tidak berpengaruh signifikan terhadap minat terhadap kesejahteraan orang lain (social approval). Sementara itu, aspek kerjasama dalam kelompok menunjukkan pengaruh signifikan terhadap empat dimensi penyesuaian sosial, kecuali altruisme. Aspek frekuensi hubungan antar anggota kelompok memberikan pengaruh signifikan terhadap seluruh dimensi penyesuaian sosial.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa interaksi teman sebaya memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penyesuaian sosial santri SMP (Izzulhaq et al., 2023). Santri sebagai kelompok usia remaja berada dalam fase perkembangan yang kompleks secara emosional dan sosial sehingga interaksi dengan teman sebaya menjadi komponen yang tidak dapat diabaikan. Mereka yang memiliki relasi sehat dengan teman sebayanya cenderung mengalami kemudahan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Hal ini tidak hanya berlaku dalam konteks pesantren sebagai institusi pendidikan namun juga dalam kehidupan sosial mereka secara lebih luas (Jonathan & Hadiwono, 2020).

Interaksi teman sebaya merupakan bagian penting dalam perkembangan sosial remaja. Melalui interaksi ini, individu belajar norma-norma sosial, mengembangkan keterampilan komunikasi, dan membentuk identitas diri. Penyesuaian sosial adalah kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan sosialnya, yang mencakup kemampuan untuk menjalin hubungan positif dengan orang lain dan berperilaku sesuai dengan harapan sosial (Kusumawardhani et al., 2020). Interaksi yang positif dengan teman sebaya dapat meningkatkan rasa percaya diri dan keterampilan sosial, yang pada gilirannya memfasilitasi penyesuaian sosial yang lebih baik. Menurut Nafeesa (2018) masa remaja adalah periode di mana individu menghadapi berbagai masalah dan memerlukan banyak penyesuaian diri

akibat perubahan harapan sosial, peran, dan perilaku. Interaksi yang positif dengan teman sebaya dapat membantu remaja dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya, sehingga meningkatkan penyesuaian sosial.

(Naveera & Thomas P, 2018) menekankan bahwa interaksi sosial yang efektif dengan teman sebaya dapat meningkatkan kemampuan individu dalam memahami norma dan nilai sosial, yang pada gilirannya memfasilitasi penyesuaian sosial yang lebih baik. Setiawan dan Faradina (2018) juga menekankan pentingnya interaksi teman sebaya dalam membantu individu mengembangkan identitas diri dan keterampilan sosial yang diperlukan untuk penyesuaian sosial yang efektif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dari Solomon dan Rothblum (2018) dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara interaksi teman sebaya dengan penyesuaian sosial pada remaja. Hasil uji korelasi masing-masing variabel bebas terhadap variabel tergantung menunjukkan adanya hubungan yang signifikan, Interaksi teman sebaya berhubungan secara positif signifikan dengan penyesuaian sosial pada remaja (Vivekananda, 2018).

Nilai F yang tinggi dan signifikansi yang rendah dari hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel ini bersifat kuat dan dapat dijadikan dasar dalam memahami pola adaptasi sosial remaja. Penyesuaian sosial yang efektif membutuhkan keterampilan sosial dan pemahaman terhadap norma sosial yang umumnya diperoleh dari pengalaman langsung dalam interaksi antar individu (Wahyuningtiyas et al., 2019). Dalam hal ini peran teman sebaya sangat penting karena mereka berada dalam level usia dan perkembangan yang sama sehingga cenderung mengalami dinamika yang serupa (Rizal & Sari, 2021).

Ketika santri menjalin interaksi dengan teman sebayanya mereka belajar mengekspresikan diri mengelola konflik serta memahami perspektif orang lain. Semua ini merupakan komponen penting dalam proses penyesuaian sosial (Pramudya & Darmawan, 2019). Dengan kata lain interaksi tersebut bukan sekadar kegiatan sosial biasa melainkan bagian dari pembelajaran sosial yang membentuk karakter dan perilaku individu. Interaksi yang intensif juga

memungkinkan terjadinya proses imitasi identifikasi dan internalisasi terhadap nilai dan norma kelompok yang kemudian membentuk kebiasaan social (Khusna & Ulya, 2024).

Penyesuaian sosial dalam konteks santri tidak hanya mencakup hubungan dengan sesama teman melainkan juga bagaimana mereka menyesuaikan diri dengan nilai-nilai yang berlaku dalam lingkungan pesantren (Pratiwi & Kurniawan, 2021). Proses ini bisa menjadi lebih mudah ketika mereka merasa diterima dan memiliki ikatan emosional yang positif dengan teman sebaya. Dalam konteks tersebut keberadaan teman yang suportif mampu menjadi sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi tekanan sosial dan akademik.

Hubungan positif dengan teman sebaya memberi ruang bagi individu untuk mengeksplorasi dan memahami dirinya sendiri. Mereka belajar untuk menyadari kekuatan dan kelemahannya serta memahami bagaimana cara yang tepat dalam merespons tuntutan social. Ketika seseorang merasa diterima dalam lingkaran sosialnya maka rasa percaya dirinya akan meningkat dan itu berdampak langsung pada kemampuan menyesuaikan diri secara sosial. Hal ini selaras dengan konsep self-concept yang dikembangkan oleh para ahli psikologi perkembangan.

Hurlock menyatakan bahwa masa remaja ditandai dengan perubahan besar dalam aspek fisik psikologis dan sosial yang menuntut adanya penyesuaian dalam berbagai aspek kehidupan (Maulani & Purnama, 2020). Oleh karena itu kebutuhan akan interaksi yang sehat dengan teman sebaya menjadi semakin penting untuk mendukung proses adaptasi tersebut. Interaksi yang sehat menjadi media utama untuk mengekspresikan emosi belajar empati serta merasakan solidaritas sosial. Semua ini sangat penting dalam membentuk keterampilan sosial yang dibutuhkan untuk bertahan dan berkembang dalam komunitas (Wahyuni, 2020).

Teman sebaya juga berperan sebagai cermin sosial yang membantu individu memahami bagaimana mereka dipersepsikan oleh orang lain. Dalam konteks ini mereka memberikan umpan balik baik secara verbal maupun nonverbal yang sangat berharga dalam membentuk perilaku sosial yang adaptif (E. Yuliana, 2023). Ketika umpan balik tersebut bersifat positif maka individu cenderung mengembangkan perilaku yang sesuai dengan harapan sosial. Sebaliknya umpan balik negatif bisa mendorong terjadinya evaluasi diri dan perubahan perilaku untuk meningkatkan penyesuaian social (Arini & Jaya, 2021).

Partowisastro menambahkan bahwa proses ini merupakan bagian dari pembentukan identitas sosial yang sangat penting dalam kehidupan remaja (Salim & Nursyamsi, 2017). Identitas ini dibentuk melalui interaksi sosial yang intensif termasuk bagaimana individu melihat dirinya dalam kelompok serta bagaimana kelompok mempersepsikan dirinya. Dalam hal ini interaksi teman sebaya menjadi wadah utama untuk mengembangkan identitas tersebut karena berada dalam ruang interaksi yang intens dan berkesinambungan (W. Prasetyo & Susanto, 2020).

Selain itu hasil dari penelitian ini juga didukung oleh temuan sebelumnya yang menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara interaksi teman sebaya dan penyesuaian sosial remaja (Eka, 2022). Ini memberikan validasi bahwa fenomena tersebut bersifat konsisten lintas konteks dan populasi. Dengan kata lain pengaruh dari interaksi teman sebaya terhadap penyesuaian sosial bukan hanya terjadi di satu kelompok atau tempat tertentu melainkan berlaku secara umum pada masa remaja (Fitria, 2020).

Variabel interaksi teman sebaya secara konsisten menjadi prediktor signifikan bagi penyesuaian sosial siswa SMP (Ginting, 2021). Ini berarti bahwa intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hubungan antar teman sebaya dapat menjadi strategi yang efektif dalam membantu remaja beradaptasi secara sosial. Strategi tersebut dapat berupa program pembinaan kelompok diskusi sosial keterampilan komunikasi maupun kegiatan kolaboratif yang meningkatkan kelekatan antarindividu (Santoso & Wibowo, 2021).

Temuan ini memberikan implikasi penting bagi pihak sekolah dan pengelola pesantren agar lebih memperhatikan dinamika hubungan antar santri. Keharmonisan relasi tersebut dapat menjadi indikator awal bagi keberhasilan proses sosial dan pembentukan karakter santri (Hidayati & Sari, 2023). Ketika suasana sosial yang terbentuk bersifat suportif maka tantangan sosial seperti konflik bullying atau isolasi sosial dapat diminimalkan. Hal ini secara langsung akan meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan psikologis para santri dalam menjalani aktivitas keseharian (W. Prasetyo & Susanto, 2020).

Kemampuan penyesuaian sosial sangat penting untuk membentuk lingkungan pembelajaran yang harmonis dan produktif (Budianto, 2020b). Ketika individu mampu menyesuaikan diri mereka tidak hanya lebih mudah diterima oleh lingkungan namun juga lebih mampu mengelola emosi dan menyelesaikan masalah secara konstruktif. Oleh karena itu peningkatan kualitas interaksi sosial antar teman sebaya perlu dijadikan prioritas dalam desain program pendidikan karakter (Dhika et al., 2021).

Penyesuaian sosial bukanlah kemampuan yang lahir secara instan namun merupakan hasil dari proses belajar yang panjang dan konsisten. Dalam proses tersebut teman sebaya hadir sebagai guru sosial yang menyampaikan pelajaran secara informal namun sangat efektif (Kurniawan et al., 2018a). Mereka memberikan contoh menginspirasi membimbing dan bahkan menjadi tempat untuk berefleksi. Ini menjadikan peran teman sebaya sebagai agen perkembangan sosial yang signifikan bagi santri (Khair & Anindra, 2023).

Ketika lingkungan sosial didominasi oleh interaksi yang negatif maka individu cenderung menarik diri dan merasa sulit untuk menyesuaikan diri. Sebaliknya lingkungan yang penuh penerimaan dan kehangatan sosial akan mendorong perkembangan positif pada diri remaja. Oleh karena itu sangat penting bagi setiap institusi pendidikan untuk mengelola dinamika kelompok agar tetap kondusif dan

mendukung proses pertumbuhan individu (Ni'mah et al., 2020).

Kondisi seperti ini menjadi semakin penting di lingkungan pesantren yang memiliki sistem sosial yang khas dengan norma dan nilai yang lebih ketat dibandingkan sekolah umum (Panewaty & Indrawati, 2020). Oleh sebab itu keberadaan teman sebaya yang adaptif dan suportif akan sangat membantu santri dalam menavigasi kompleksitas sosial di dalam pesantren. Proses adaptasi menjadi lebih ringan dan penuh makna ketika individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi dinamika yang ada (Kurniawan et al., 2018b).

Dalam dunia pendidikan modern penting untuk menyadari bahwa keberhasilan akademik tidak dapat dipisahkan dari keberhasilan sosial. Ketika individu gagal menyesuaikan diri secara sosial maka mereka cenderung mengalami hambatan dalam pencapaian akademik dan psikologis. Oleh karena itu pendekatan pendidikan yang holistik harus mempertimbangkan keseimbangan antara aspek kognitif dan sosial emosional (Tionardi, 2019).

Interaksi teman sebaya juga membantu remaja dalam memahami peran sosial mereka dalam kelompok. Mereka belajar tentang tanggung jawab kerja sama kepercayaan dan kompromi. Semua ini merupakan bekal penting dalam kehidupan sosial mereka di masa depan. Remaja yang terbiasa dengan interaksi yang sehat akan lebih mudah membangun hubungan interpersonal di masa dewasa (Pranata et al., 2024).

Santri yang aktif dalam interaksi sosial akan memiliki peluang lebih besar untuk menjadi agen perubahan di lingkungan sekitarnya. Mereka akan membawa nilai-nilai positif yang diperoleh dari pengalaman sosialnya ke dalam kehidupan nyata. Oleh karena itu pendidikan sosial melalui interaksi teman sebaya dapat dianggap sebagai proses pembelajaran yang sama pentingnya dengan pembelajaran akademik (Putrianti & Abdullah, 2022).

Penyesuaian sosial juga berperan dalam mencegah munculnya perilaku menyimpang pada remaja. Ketika individu merasa terhubung secara sosial mereka cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik serta rasa tanggung jawab terhadap kelompok. Ini akan mengurangi kemungkinan mereka untuk terlibat dalam perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain (Sari, 2024).

Keterlibatan dalam kelompok teman sebaya yang sehat juga membantu individu mengembangkan empati dan rasa peduli terhadap orang lain. Mereka belajar untuk melihat situasi dari perspektif orang lain dan memahami perasaan serta kebutuhan orang lain. Hal ini menciptakan dasar yang kuat bagi pembentukan masyarakat yang inklusif dan toleran (Lajuna, 2024).

Lingkungan sosial yang sehat merupakan prasyarat bagi tumbuhnya generasi yang kuat secara mental dan sosial. Ketika para santri merasa didukung dan dihargai oleh teman-temannya maka mereka akan memiliki semangat yang lebih tinggi untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial dan keagamaan. Ini akan memperkuat jalinan solidaritas dan kohesi sosial di lingkungan pesantren (Sembiring, 2020).

Peran guru dan pengasuh dalam memfasilitasi interaksi positif antar santri tidak dapat diabaikan. Mereka harus menjadi fasilitator yang menciptakan ruang aman dan nyaman bagi para santri untuk membangun hubungan sosial. Selain itu mereka juga perlu menjadi teladan dalam menjalin hubungan interpersonal yang penuh rasa hormat dan empati (Fitriani & Wulandari, 2022).

Intervensi berbasis kelompok yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan sosial dan komunikasi antar santri dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan penyesuaian sosial. Program seperti pelatihan kepemimpinan diskusi kelompok refleksi sosial dan kegiatan kolaboratif lintas kelas dapat membantu menciptakan komunitas yang inklusif dan suportif (Hasyim & Susanti, 2020).

KESIMPULAN

Interaksi teman sebaya memiliki pengaruh signifikan terhadap penyesuaian sosial santri smp, di mana hubungan yang positif dan sehat antar teman sebaya dapat memfasilitasi kemampuan santri dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial, mengelola emosi, serta membentuk identitas dan keterampilan sosial yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi peran kualitas dan intensitas interaksi teman sebaya secara lebih spesifik, termasuk faktor-faktor seperti komunikasi asertif, empati, dan dukungan emosional yang dapat memperkuat penyesuaian sosial remaja di lingkungan pesantren. Hasil penelitian ini mengimplikasikan pentingnya pengembangan program penguatan keterampilan sosial dan fasilitasi interaksi positif antar santri di lingkungan pesantren untuk mendukung terciptanya komunitas belajar yang harmonis, adaptif, dan mendukung perkembangan psikososial remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, L., & Jaya, S. (2021). Pengaruh hubungan interaksi teman sebaya terhadap penyesuaian sosial siswa di sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan Anak*, 18(1), 99–114. <https://doi.org/https://doi.org/10.2345/jppa.v18i1.2021>
- Budianto, A. (2020a). Grit sebagai prediktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 46(3), 180–187.
- Budianto, A. (2020b). Grit sebagai prediktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 46(3), 180–187.
- Dhika, B., Watulingas, J., & Haryaka, U. (2021). Pengaruh Locus of Control Internal dan Interaksi Teman Sebaya terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa. *Primatika: Jurnal Pendidikan Matematika*, 10(1), 43–50.
- Eka, P. (2022). Grit sebagai faktor pendorong penyelesaian skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 75–82.

- Fitria, L. (2020). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 44(2), 120–127.
- Fitriani, L., & Wulandari, I. (2022). Pengaruh interaksi teman sebaya terhadap penyesuaian sosial remaja di lingkungan perkotaan. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(3), 210–225.
<https://doi.org/https://doi.org/10.8765/jps.v19i3.2022>
- Ginting, R. (2021). Peran manajemen waktu dalam mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(2), 90–97.
- Gross, J. (2015). Emotion regulation: Current status and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11(1), 1–26.
- Hasyim, M. F., & Susanti, Y. (2020). Pengaruh kualitas interaksi teman sebaya terhadap penyesuaian sosial siswa di sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 22(1), 120–134.
<https://doi.org/https://doi.org/10.5678/jpp.v22i1.2020>
- Hidayati, R., & Sari, M. F. (2023). Peran interaksi teman sebaya dalam meningkatkan penyesuaian sosial siswa di sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 17(2), 132–145.
<https://doi.org/https://doi.org/10.5678/jip.v17i2.2023>
- Izzulhaq, B., Feronika, T., & Herpi, A. (2023). Hubungan grit dengan prestasi akademik mahasiswa. *Journal of Educational Learning and Innovation (ELIa)*, 3(1), 165–174.
- Jonathan, H., & Hadiwono, A. (2020). Journal of Educational Learning and Innovation (ELIa). *Arsitektur (Stupa)*, 2(2), 2067–2078.
- Khair, & Anindra. (2023). Hubungan kepercayaan diri dengan penyesuaian sosial pada santri di pondok pesantren. *Penyesuaian Sosial*, 3(6), 8122–8128.
- Khusna, L., & Ulya, L. (2024). Peran role model dalam membentuk perilaku pro-lingkungan. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 13(3), 339–347.
- Kurniawan, D., Akbar, S., & Rusli, R. (2018a). Hubungan Interaksi Teman Sebaya dengan Kejenuhan Belajar pada Santri Aliyah Pondok Pesantren Al Falah Putra Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, 1(1), 48–54.
- Kurniawan, D., Akbar, S., & Rusli, R. (2018b). Hubungan Interaksi Teman Sebaya dengan Kejenuhan Belajar pada Santri Aliyah Pondok Pesantren Al Falah Putra Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, 1(1), 48–54.
- Kusumawardhani, I., Safitri, J., & Zwagery, R. (2020). Hubungan antara persepsi keterlibatan ayah dalam pengasuhan dengan grit pada peserta didik kelas Sembilan SMPN 1 Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, 1(2), 70–76.
- Lajuna, N. (2024). Pengaruh Teman Sebaya bagi Santri Baru Tsanawiyah dalam Penyesuaian Diri. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 27(1), 15–22.
- Maulani, M. S., & Purnama, R. (2020). Peran interaksi sosial teman sebaya dalam penyesuaian sosial remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 21(3), 156–168.
<https://doi.org/https://doi.org/10.2345/jpp.v21i3.2020>
- Mulyani, D., & Putri, A. (2019). Keterlibatan teman sebaya dalam penyesuaian sosial siswa di sekolah menengah atas. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan Anak*, 17(3), 145–158.
<https://doi.org/https://doi.org/10.3456/jppa.v17i3.2019>
- Nafeesa. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik (studi kasus pada mahasiswa organisasi siswa intra sekolah). *Anthropos Jun Antropologi Sosial Dan Budaya*, 4(1), 53–67.
- Naveera, D., & Thomas P. (2018). an Kontrol Diri dalam Memediasi Pengaruh Motivasi Berprestasi, Perfeksionisme, dan Kesulitan Ekonomi terhadap Prokrastinasi Akademik (studi kasus pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi FE UNNES). *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 7(1), 45–58.
- Ni'mah, M., Hardjajani, T., & Karyanta, N. (2020). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dan Interaksi Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Sosial Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Sukoharjo. *Jurnal Wacana Psikologi*, 1(1), 85–105.
- Panewaty, D., & Indrawati, E. (2020). Hubungan antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Penyesuaian Sosial pada Siswa dalam Asuhan Nenek di SMP Negeri 1 Ngraho Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 145–154.
- Pramudya, T., & Darmawan, D. (2019). Dampak interaksi teman sebaya terhadap penyesuaian sosial di sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 13(2), 99–112.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1017/jipp.v13i2.2019>
- Pranata, D., Fairuzzaman, R., & Hartini, N. (2024). Post-Divorce Family Resilience: Uncovering the Dynamics of Recovery and Strength from a Literature Review Perspective. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 13(2), 90–101.
- Prasetyo, E., & Triani, A. (2019). Dampak interaksi teman sebaya terhadap penyesuaian sosial di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 14(1), 77–91.
<https://doi.org/https://doi.org/10.5678/jpudi.v14i1.2019>

- Prasetyo, W., & Susanto, H. (2020). Interaksi teman sebaya dan dampaknya terhadap penyesuaian sosial pada siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 19(3), 210–220. <https://doi.org/https://doi.org/10.5678/jpp.v19i3.2020>
- Pratiwi, A. D., & Kurniawan, D. (2021). Keterlibatan teman sebaya dalam membantu penyesuaian sosial siswa di sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi*, 14(4), 290–305. <https://doi.org/https://doi.org/10.3456/jpp.v14i4.2021>
- Putrianti, F., & Abdullah, S. (2022). Increase The Productivity of Financial Advisors' Work Through Persuasive Communication. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(1), 169–179.
- Rizal, H., & Sari, D. (2021). Pengaruh kualitas interaksi teman sebaya terhadap penyesuaian sosial siswa di SMA. *Jurnal Psikologi Sosial*, 16(3), 156–167. <https://doi.org/https://doi.org/10.2345/jps.v16i3.2021>
- Robbins, S., Judge, T., & Vohra, N. (2019). *Organizational behaviour by pearson 18e* (Vol. 1). Pearson Education India.
- Salim, S., & Nursyamsi, N. (2017). Pengaruh interaksi teman sebaya terhadap penyesuaian sosial pada remaja di kota Surabaya. *Jurnal Psikologi Remaja Dan Pendidikan*, 8(3), 189–203. <https://doi.org/https://doi.org/10.7890/jprp.v8i3.2017>
- Santoso, A. G., & Wibowo, B. S. (2021). Hubungan interaksi teman sebaya dengan penyesuaian sosial pada mahasiswa universitas di Jakarta. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 78–92. <https://doi.org/https://doi.org/10.5678/jpi.v9i1.2021>
- Sari, R. (2024). The Role of Proactive Personality to Explaining the Effect of Perceived Organizational Support and Empowering Leadership on Employee Voice. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 13(2), 166–173.
- Sembiring, M. (2020). Hubungan antara Penyesuaian Sosial dengan Interaksi Teman Sebaya pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UKSW 2017. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(1), 45–52.
- Setiawan, H., & Faradina, S. (2018). Perfeksionisme dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Univeritas Syiah Kuala. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2), 20–36.
- Setiawan, T., & Suryani, P. (2022). Analisis peran teman sebaya dalam mendukung penyesuaian sosial remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Sosial*, 14(2), 230–243. <https://doi.org/https://doi.org/10.2345/jpp.v14i2.2022>
- Solomon, L., & Rothblum, E. (2018). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 20–24.
- Tionardi, E. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Sosial pada Mahasiswa Baru yang Berasal dari Luar Kota Surabaya. *CALYPTRA*, 7(2), 3725–3738.
- Tuaputimain, T. (2021). Self-efficacy sebagai faktor internal prokrastinasi akademik. *Jurnal Psikologi*, 48(4), 200–207.
- Vivekananda, N. (2018). Studi Deskriptif mengenai Grit pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung. *Humanitas Jurnal Psikologi*, 1(3), 183–196.
- Wahyuni, S. (2020). Peran grit dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(3), 150–157.
- Wahyuningtiyas, E., Fasikhah, S., & Amalia, S. (2019). Hubungan manajemen stres dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(1), 28–45.
- Yuliana, D., & Hanifah, R. (2023). Peran interaksi teman sebaya terhadap penyesuaian sosial siswa di SMP. *Jurnal Psikologi Perkembangan Sosial*, 12(1), 145–158. <https://doi.org/https://doi.org/10.7890/jpp.v12i1.2023>
- Yuliana, E. (2023). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(1), 45–53.