

## Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri

Siela Maimunah<sup>1</sup>

*Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman Samarinda*

**ABSTRACT.** *The study aimed to determine the effect of social support and self-efficacy toward self-adjustment of first level junior high school student in Syaichona Cholil Samarinda Islamic Boarding School. This study used quantitative approach. The subjects of this study are 78 selected first level junior high school student in Syaichona Cholil Samarinda Islamic Boarding School. Data collection methods used is social support scale, self-efficacy scale and self-adjustment scale. Research data was analyzed with multiple regression by the program Statistical Package for Social Science (SPSS) 23.0 for windows. Result showed that; (1) there is significant effect social support and self-efficacy toward self-adjustment of first level junior high school student by the  $f$  value  $>$   $f$  table ( $41.551 > 3.12$ ) and  $p$  value = 0.000 ( $p < 0.05$ ). Contribution effect social support and self-efficacy toward self-adjustment of first level junior high school student to 0.526; (2) there is significant effect social support toward self-adjustment of first level junior high school student by the beta coefficient ( $\beta$ ) = 0.276, and  $t$  value  $>$   $t$  table ( $3.042 > 1.992$ ) and  $p$  value = 0.003 ( $p < 0.05$ ); (3) there is significant effect self-efficacy toward self-adjustment of first level junior high school student by the beta coefficient ( $\beta$ ) = 0.551, and  $t$  value  $>$   $t$  table ( $6.082 > 1.992$ ) and  $p$  value 0.000 ( $p < 0.05$ ).*

**Keywords:** *self-adjustment, social support, self-efficacy*

**ABSTRAK.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri pada siswa SMP tingkat I di Pondok Pesantren Syaichona Cholil Samarinda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 78 siswa sekolah menengah pertama tingkat pertama di Pondok Pesantren Syaichona Cholil Samarinda. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala dukungan sosial, skala efikasi diri dan skala penyesuaian diri. Data penelitian dianalisis dengan regresi berganda dengan program Paket Statistik untuk Ilmu Sosial (SPSS) 23.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada pengaruh yang signifikan dukungan sosial dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri siswa SMP tingkat I dengan nilai  $f$  hitung  $>$   $f$  tabel ( $41,551 > 3,12$ ) dan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ . Kontribusi pengaruh dukungan sosial dan diri sendiri). Efikasi terhadap penyesuaian diri siswa SMP tingkat I menjadi 0,526; (2) terdapat pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa SMP tingkat I dengan koefisien beta ( $\beta$ ) = 0,276, dan nilai  $t >$   $t$  tabel ( $3,042 > 1,992$ ) dan nilai  $p = 0,003$  ( $p < 0,05$ ); (3) terdapat pengaruh yang signifikan efikasi diri terhadap penyesuaian diri siswa SMP tingkat I dengan koefisien beta ( $\beta$ ) = 0,551, dan nilai  $t >$   $t$  tabel ( $6.082 > 1.992$ ) dan nilai  $p$  0.000 ( $p < 0.05$ ).

**Kata Kunci:** penyesuaian diri, dukungan sosial, efikasi diri

---

<sup>1</sup> Email: sielasie@gmail.com

## PENDAHULUAN

Menurut Kartono (2007), masa remaja disebut juga sebagai masa penghubung atau masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa remaja merupakan masa dimana seorang anak memiliki keinginan untuk mengetahui berbagai macam hal serta ingin memiliki kebebasan dalam menentukan apa yang ingin dilakukannya. Remaja awal biasanya menempuh pendidikan di sekolah menengah pertama (SMP) atau di pondok pesantren (ponpes). Bagi remaja yang menempuh pendidikan di pesantren biasa dikenal dengan sebutan santri.

Santri adalah sebutan bagi seseorang yang mengikuti pendidikan Ilmu Agama Islam disuatu tempat yang dinamakan pesantren, biasanya menetap di tempat tersebut hingga pendidikannya selesai. Menurut Qomar (2007) pesantren didefinisikan sebagai suatu tempat pendidikan dan pengajaran yang menekankan pelajaran agama islam dan didukung asrama sebagai tempat tinggal santri yang bersifat permanen.

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan yang paling berpengaruh sampai sekarang. Keadaan di pondok yang telah diatur sedemikian rupa dari mulai situasi asrama hingga jadwal lainnya yang telah dibuat demi kepentingan santri ternyata membawa permasalahan tersendiri bagi santri, khususnya santri yang baru lulus SD menuju ke SMP. Pada masa transisi inilah santri dituntut untuk tinggal secara mandiri, terpisah dari orang tua dan keluarga, hidup dan tinggal dilingkungan pondok pesantren yang berbeda dengan tempat tinggal dirumah mengharuskan santri untuk mampu melakukan penyesuaian diri.

Di Indonesia, khususnya Kalimantan Timur banyak terdapat beberapa pondok pesantren, seperti salah satunya pondok pesantren Syaichona Cholil Samarinda. Seperti pondok pesantren pada umumnya pesantren ini memiliki banyak peraturan yang harus ditaati oleh santri yang memutuskan untuk melanjutkan pendidikan dipesantren ini, seperti wajib tinggal di asrama yang telah disediakan, mengikuti semua kegiatan yang telah ditetapkan dari pagi hingga malam hari, menjaga kebersihan dan ketertiban selama tinggal di pondok, mampu hidup secara mandiri, misalnya seperti mencuci pakaian sendiri, tidak boleh membawa *handphone* dan lain-

lain. Sehingga tidak menutup kemungkinan dilingkungan yang seperti ini santri harus melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan pondok pesantren.

Menurut Gerungan (2004) penyesuaian diri adalah mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan (*autoplastis*) dan mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan diri (*alloplastis*). Sobur (2011) mengartikan secara luas bahwa proses penyesuaian diri itu terbentuk sesuai dengan hubungan individu dengan lingkungan sosialnya, yang dituntut dari individu, tidak hanya mengubah kelakuannya dalam menghadapi kebutuhan-kebutuhan dirinya dari dalam dan keadaan di luar dalam lingkungan tempat ia hidup, tetapi ia juga dituntut untuk menyesuaikan diri dengan adanya orang lain yaitu teman-teman yang berbeda latar belakangnya, baik daerah asal, bahasa, ekonomi, serta tingkatan umur.

Menurut Pritaningrum & Hendriani (2013), Santri yang kurang mampu menyesuaikan diri biasanya, memperlihatkan beberapa perilaku tertentu seperti, sering di kamar dan jarang bergaul, lebih suka menyendiri, sering melamun dan terkadang menangis, sering tidak makan, diam dan kurang merespon orang lain baik guru maupun teman, tidak mengikuti pelajaran di kelas atau tidak memperhatikan penjelasan guru, tidak punya minat, tidak berpartisipasi dalam kelompok, perasaan rindu yang sangat terhadap rumah dan keluarga.

Berhasil tidaknya remaja melakukan penyesuaian diri dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor dari dalam diri (internal) dan faktor dari luar (eksternal). Salah satu faktor eksternal yaitu dukungan sosial. Menurut Baron & Byrne (2005) dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga. Dukungan sosial dapat diperoleh individu dari orang-orang terdekat, yaitu teman, pasangan, dan keluarga atau orangtua.

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 lingkungannya (Johnson dalam Handono, 2013). 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. Individu yang mendapatkan dukungan sosial akan mudah dalam penyesuaian diri dengan lingkungannya, karena dia akan selalu merasa tidak sendirian ketika harus menghadapi segala permasalahan yang ada

Selain dukungan sosial, faktor lain yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri adalah efikasi diri. Alwisol (2009) menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan.

Menurut Bandura (1997) karakteristik individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi adalah ketika individu tersebut merasa yakin bahwa mereka mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang mereka hadapi, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas, percaya pada kemampuan diri yang mereka miliki, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru, menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya. Efikasi diri yang tinggi akan mampu memberikan motivasi pada santri secara kognitif untuk bertindak lebih terarah dan dapat mengontrol lingkungan sekitarnya sehingga dapat menampilkan perilaku-perilaku tertentu sesuai yang diharapkan yaitu dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan pondok pesantren.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Penyesuaian Diri**

Menurut Fatimah (2006) penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. Sedangkan menurut Asrori (2005) penyesuaian diri dapat didefinisikan sebagai suatu proses yang mencakup respon respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada. Aspek-aspek penyesuaian diri menurut Fatimah (2006) yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri menurut Fatimah (2006) yaitu

faktor internal meliputi: faktor fisiologis, faktor psikologis, dan faktor eksternal meliputi: Kematangan sosial, moral, faktor lingkungan, agama dan budaya.

### **Dukungan Sosial**

Menurut Sarafino (2006) dukungan sosial yaitu bentuk penerimaan dari seseorang atau sekelompok orang terhadap individu yang menimbulkan persepsi dalam dirinya bahwa ia disayangi, diperhatikan, dihargai dan ditolong. Taylor (2003) berpendapat bahwa dukungan sosial merupakan bentuk pemberian informasi serta merasa dirinya dicintai dan diperhatikan, terhormat dan dihargai, serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban timbal balik dari orang tua, kekasih/kerabat, teman, jaringan lingkungan sosial serta dalam lingkungan masyarakat. Aspek-aspek dukungan sosial Menurut Sarafino (dalam kumalasari & Latifah, 2012) yaitu, dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penghargaan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Myers (dalam Maslihah, 2011) yaitu, empati, norma-norma dan nilai sosial, pertukaran sosial.

### **Efikasi Diri**

Bandura (2005) mendefinisikan efikasi diri adalah keyakinan manusia pada kemampuan mereka untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri mereka dan kejadian-kejadian dilingkungannya. Efikasi diri sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan (Alwisol, 2009). Aspek-aspek Efikasi diri menurut Bandura (dalam Gufron, 2011) yaitu, tingkat kesulitan tugas, kekuatan keyakinan dan generalitas. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri menurut Bandura (dalam Gufron, 2011) yaitu, budaya, gender, sifat dari tugas yang dihadapi, intensif eksternal, status atau peran individu dalam lingkungan serta informasi tentang kemampuan diri.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode kuantitatif, yaitu penelitian yang banyak menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data serta penampilan dari

hasilnya (Arikunto, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah santri Pondok Pesantren Syaichona Cholil Samarinda yang berjumlah 321. Menurut Sugiyono (2015) *purposive sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu. Sehingga dengan menggunakan *purposive sampling* maka jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 78 santri.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, alat pengukuran atau instrumen. Instrumen penelitian yang digunakan ada

tiga yaitu, skala penyesuaian diri, dukungan sosial, dan efikasi diri dengan menggunakan skala likert. Teknik analisis data yang dilakukan untuk pengolahan data penelitian adalah menggunakan uji regresi ganda.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**Karakteristik Responden**

Karakteristik subjek penelitian pada santri tingkat pertama pondok pesantren Syaichona Cholil samarinda dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Karakteristik Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin**

Aspek	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	40	51%
	Perempuan	38	49%
<b>Total</b>		<b>78</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1, subjek penelitian di pondok pesantren Syaichona Cholil Samarinda yaitu

laki-laki sebesar 51 persen dan perempuan sebesar 48 persen.

**Tabel 2. Karakteristik Subyek Berdasarkan Usia**

Aspek	Usia	Frekuensi	Presentase
Usia	12	19	24.4%
	13	44	56.4%
	14	11	14.1%
	15	4	5.1%
<b>Total</b>		<b>78</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2, subyek penelitian di pondok pesantren Syaichona Cholil Samarinda

didominasi pada usai 13 tahun yaitu sebesar 56.4 persen.

**Hasil Uji Asumsi**

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Kolmogorof-Smirnof Z	P	Keterangan
Penyesuaian Diri	0.078	0.200	Normal
Dukungan Sosial	0.090	0.187	Normal
Efikasi Diri	0.072	0.200	Normal

Berdasarkan tabel 3 diketahui hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel penyesuaian diri menghasilkan nilai Z = 0.078 dan p = 0.200. Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir penyesuaian diri adalah normal. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel dukungan sosial menghasilkan nilai Z = 0.900 dan p

= 0.187. Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir dukungan sosial adalah normal. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel efikasi diri menghasilkan nilai Z = 0.072 dan p = 0.200. Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir efikasi diri adalah normal.

**Tabel 4. Hasil Uji Linearitas**

Variabel	F hitung	F Tabel	P	Keterangan
Dukungan Sosial- Penyesuaian Diri	1.092	1.70	0.391	Linear
Efikasi Diri-Penyesuaian Diri	1.537	1.70	0.092	Linear

Berdasarkan tabel 4 diketahui Hasil uji asumsi linieritas antara variabel dukungan sosial dengan penyesuaian diri menunjukkan nilai F hitung < F tabel yang artinya terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri yang mempunyai nilai *deviant from linearity*  $F = 1.092$  dan  $p = 0.391 > 0.05$  yang berarti hubungannya

dinyatakan linier. Hasil uji asumsi linieritas antara variabel efikasi diri dengan penyesuaian diri menunjukkan nilai F hitung < F tabel yang artinya terdapat hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri yang mempunyai nilai *deviant from linearity*  $F = 1.537$  dan  $p = 0.092 > 0.05$  yang berarti hubungannya dinyatakan linier.

Tabel 5. Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Dukungan Sosial-Penyesuaian Diri	0.770	1.298	Unmultikol
Efikasi Diri-Penyesuaian Diri	0.770	1.298	Unmultikol

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa nilai koefisiensi *tolerance* variabel penyesuaian diri terhadap dukungan sosial sebesar 0.770 atau mendekati 1 dan nilai *variance inflation factor* (VIF) sebesar 1.298 yaitu disekitar angka 1, sehingga pada model regresi yang digunakan tidak

terjadi gejala multikolinieritas. Nilai koefisiensi *tolerance* variabel penyesuaian diri terhadap efikasi diri sebesar 0.770 atau mendekati 1 dan nilai *variance inflation factor* (VIF) sebesar 1.298 yaitu disekitar angka 1, sehingga pada model regresi yang digunakan tidak terjadi gejala multikolinieritas.

Tabel 6. Hasil Uji Homoskedastisitas

Variabel	t hitung	t tabel	p	Keterangan
Dukungan sosial	0.658	1.992	0.513	Homoskedastisitas
Efikasi Diri	-0.753	1.992	0.454	Homoskedastisitas

Berdasarkan tabel 6 di atas maka dapat disimpulkan bahwa dari pengujian dengan metode Glejser dari variabel dukungan sosial terhadap absolute residual (absres1) diperoleh nilai koefisien t hitung  $(0.658) < t$  tabel  $(1.992)$  dan nilai  $p$   $(0.513) > 0.05$  maka data dinyatakan homoskedastik. Kemudian dari variabel efikasi diri terhadap absolute residual (absres1) diperoleh nilai koefisien t hitung

$(-0.753) < t$  tabel  $(1.992)$  dan nilai  $p$   $(0.454) > 0.05$  maka data dinyatakan homoskedastik.

### Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh antara dukungan sosial dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi ganda.

Tabel 7. Hasil Analisis Regresi Model Penuh

Variabel	F	F	R <sup>2</sup>	P
	Hitung	Tabel		
Dukungan Sosial (X1)				
Efikasi Diri (X2)	41.551	3.12	0.526	0.000
Penyesuaian Diri (Y)				

Berdasarkan tabel 7 di atas menunjukkan F hitung > F tabel yang artinya bahwa dukungan sosial dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan nilai  $F = 41.551$ ,  $R^2 = 0.526$ , dan  $P = 0.000$ . Hal ini menunjukkan bahwa  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak, hal tersebut bermakna bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima yaitu, terdapat pengaruh antara dukungan sosial dan efikasi diri terhadap

penyesuaian diri. Adapun kontribusi pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri adalah sebesar 0.526, hal ini menunjukkan bahwa 52.6 persen dari variasi penyesuaian diri dapat dijelaskan oleh dukungan sosial dan efikasi diri. Sedangkan sisanya 47.4 persen dijelaskan oleh variabel lain atau sebab-sebab lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Tabel 8. Hasil Uji Analisis Regresi Model Bertahap**

Variabel	Beta	T hitung	T Tabel	P
Dukungan Sosial (X1)	0.276	3.042	1.992	0.003
Penyesuaian Diri (Y)				
Efikasi Diri (X2)	0.551	6.082	1.992	0.000
Penyesuaian Diri (Y)				

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui bahwa pada dukungan sosial terhadap penyesuaian diri menunjukkan  $T_{hitung} > T_{tabel}$ , yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai  $\beta = 0.276$ ,  $t = 3.042$ , dan  $p = 0.003$ . Hal ini menunjukkan bahwa  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak, hal tersebut bermakna bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap penyesuaian diri. Kemudian pada efikasi diri terhadap penyesuaian diri menunjukkan  $T_{hitung} > T_{tabel}$ , yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai  $\beta = 0.551$ ,  $t = 6.082$ , dan  $p = 0.000$ . Hal ini menunjukkan bahwa  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak, hal tersebut bermakna bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh antara efikasi diri terhadap penyesuaian diri.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis regresi model penuh menunjukkan bahwa dukungan sosial dan efikasi diri dengan penyesuaian diri pada santri tingkat pertama SMP Pondok Pesantren Syaichona Cholil Samarinda menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan, dengan nilai diperoleh  $F_{hitung} > F_{tabel}$  ( $41.551 > 3.12$ ),  $Adjusted\ R\ square = 0.526$ , dan  $p = 0.000 < 0.050$ . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan efikasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penyesuaian diri pada santri tingkat pertama SMP Pondok Pesantren Syaichona Cholil Samarinda.

Penyesuaian diri menurut Semiun (2006) merupakan suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan, frustrasi, dan konflik batin yang dialami serta menelaraskan tuntutan-tuntutan batin individu dengan tuntutan-tuntutan lingkungan yang dikenakan kepadanya.

Dilihat dari hasil diatas santri yang memiliki dukungan secara penuh dari orang-orang disekitarnya akan membuat mereka secara mudah untuk penyesuaian diri dengan lingkungannya saat ini, yaitu lingkungan pondok pesantren yang kurang lebih akan mereka tempati selama 3 tahun kedepan

bersama dengan teman-temannya. Menurut Kartika (dalam Kumalasari & Ahyani, 2012) mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri remaja yakni dukungan dari lingkungan. Dukungan sosial yang diterima remaja dari lingkungan, baik berupa dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan dan kasih sayang membuat remaja menganggap bahwa dirinya dicintai, diperhatikan dan dihargai oleh orang lain. Jika individu diterima dan dihargai secara positif, maka individu tersebut cenderung mengembangkan sikap positif terhadap dirinya sendiri. Sehingga remaja mampu hidup mandiri ditengah masyarakat luas secara harmonis

Selain faktor eksternal seperti dukungan sosial, santri juga membutuhkan keyakinan dalam dirinya sendiri untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Hasil tersebut sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Schneiders (dalam Rahma, 2011) bahwa salah satu faktor yang memberikan pengaruh pada penyesuaian diri adalah keadaan psikologis yaitu efikasi diri. Kondisi psikologis yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respon yang selaras terhadap tuntutan dari dalam diri individu maupun tuntutan dari lingkungan luar

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Saidah dan Hermien (2017) dalam penelitiannya yang berjudul dukungan sosial dan *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada santri tingkat pertama di pondok pesantren menunjukkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *self-efficacy* dengan penyesuaian diri. Kemudian penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahma (2011) yang berjudul hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja dipanti asuhan menunjukkan hasil bahwa efikasi diri dan dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan dengan penyesuaian diri. Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri, artinya variabel dukungan sosial dan efikasi diri dapat digunakan sebagai prediktor untuk kemampuan penyesuaian diri pada remaja atau santri.

Sumbangan efektif yang disumbangkan variabel dukungan sosial dan efikasi diri dengan penyesuaian diri didapatkan sebesar 52.6 persen ( $R^2 = 0.526$ ) yang berarti variabel bebas (dukungan sosial dan efikasi diri) memberikan sumbangsih efektifitas pengaruh sebesar 52.6 persen terhadap variabel terikat (penyesuaian diri), namun sisanya sebesar 47.4 persen justru cenderung dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Dari hasil analisis regresi model bertahap didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri dengan nilai  $\beta = 0.276$ ;  $t$  hitung = 3.042 >  $t$  tabel = 1.992 dan  $p = 0.003$ . Sehingga dari hasil yang diperoleh dapat dipahami bahwa dukungan sosial yang didapatkan oleh santri tingkat pertama SMP Syaichona Cholil Samarinda mempengaruhi penyesuaian diri santri selama tinggal dipondok pesantren.

Mendukung pendapat Smet (1994) yang menegaskan bahwa jika individu merasa didukung oleh lingkungan, segala sesuatu dapat menjadi lebih mudah pada saat mengalami kejadian-kejadian yang menegangkan. Tidak adanya dukungan sosial dapat menimbulkan perasaan kesepian dan kehilangan yang juga dapat mengganggu proses penyesuaian diri. Hal senada juga diungkapkan oleh Caplin (dalam Rahma, 2011) bahwa kehadiran sumber-sumber dukungan yang sesuai dapat membantu penyesuaian diri individu dalam menghadapi peristiwa-peristiwa yang menekan.

Efikasi diri dibutuhkan santri yang tinggal di pondok pesantren dalam usaha untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan dan tuntutan. Seperti yang diungkapkan Bandura (2005), efikasi diri merupakan dasar utama dari tindakan individu. Efikasi diri menunjuk pada keyakinan individu akan kemampuannya dalam menentukan, mengatur, dan melaksanakan sejumlah perilaku yang tepat untuk menghadapi rintangan untuk mencapai keberhasilan yang diharapkan dan mencapai hasil prestasi tertentu.

Bagi siswa yang memiliki keyakinan diri akan lebih mampu menyesuaikan diri dilingkungannya, siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi, akan mudah dalam menentukan tujuan sendiri yang menantang dan tekun terhadap tujuan ketika menghadapi rintangan, Locke & Latham (dalam Maddux, 1995).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh antara dukungan sosial dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri pada santri tingkat pertama SMP Pondok Pesantren Syaichona Cholil Samarinda
2. Terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada santri tingkat pertama SMP Pondok Pesantren Syaichona Cholil Samarinda
3. Terdapat pengaruh antara efikasi diri terhadap penyesuaian diri pada santri tingkat pertama SMP Pondok Pesantren Syaichona Cholil Samarinda.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Santri.  
Dapat membuat daftar pencapaian keberhasilan pada diri sendiri dan yakin dengan kelebihan diri sendiri sehingga dapat meningkatkan tingkah laku yang sesuai dengan keadaan dipondok pesantren. Berinteraksi dengan kakak kelas dan guru mengenai informasi terkait dengan kegiatan yang ada dipondok pesantren. Bercerita dan meminta nasihat kepada teman, guru dan orang tua ketika memiliki masalah yang sedang dihadapi selama tinggal dipondok pesantren. Membuat kelompok belajar bersama dengan teman-teman guna mengerjakan tugas tugas sekolah yang mudah maupun sulit.
2. Bagi Orang Tua Santri  
Diharapkan bagi orang tua santri mempersiapkan dan mengedukasi tentang kemandirian santri sebelum masuk pesantren. Senantiasa mendengarkan keluhan kesah santri selama tinggal dipondok pesantren. Dapat memberikan nasihat dan saran terhadap permasalahan yang sedang dihadapi santri serta memenuhi semua kebutuhan finansial pada santri
3. Bagi Pondok Pesantren  
Pondok Pesantren dapat membuat masa orientasi santri atau program sebelum masuk pesantren, agar santri dapat mengetahui lebih banyak hal tentang kehidupan dipondok pesantren. Membuat program kecerdasan dukungan emosional diawal semester pada santri dengan memberikan bimbingan konseling agar memudahkan para

santri dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi dan mengambil keputusan dengan benar. Membuat metode khusus dalam proses belajar mengajar dikelas, misal dengan membuat kelompok belajar, memberikan beban tugas secara bertahap atau sesuai dengan tahapan pada santri agar santri mampu menyesuaikan diri dengan tugas-tugas disekolah yang sesuai dengan kemampuannya. Serta menentukan standar penilaian yang tepat serta mengevaluasi hasil tugas santri secara rutin agar mencapai standar penelitian yang sesuai.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang dukungan sosial dan efikasi diri agar lebih memperhatikan kemampuan peneliti dan supaya melakukan uji coba alat ukur sebelum mengambil data penelitian yang sebenarnya. Selain itu disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian pada saat santri baru masuk pesantren

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori, M. (2005). *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian edisi revisi*. Malang: UMM Press.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of a control*. New York: W. H Freeman and Company.
- Bandura, A. (2005). *Theories of personality, sixth edition. Social cognitive theory*. The Mc Graw-Hill Companies
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*, Bandung: Pustaka Setia.
- Gerungan, W. A. (2004). *Psikologi Sosial*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Ghufron, M. R. (2011). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Handono, O., & Khoirudin, B. (2013). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Lingkungan Pada Santri Baru. *Jurnal Emphaty*. 1, (2). 79-89.
- Kartono, K. 2007. *Psikologi Anak Psikologi Perkembangan*. Bandung: Mandar maju.
- Kumalasari, F., & Latifah N. A. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*. 1, (1). 21-31.
- Maddux, J. E. (1995). *Self-efficacy, adaptation, and adjustment : Theory, Research and Application*. New York: Plenum Press.
- Maslihah, S. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyifa Boarding School. Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*. 10, (2). 103-114.
- Pritaningrum., & Hendriani. (2013). Penyesuaian Diri Remaja yang tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*. 2, (3). 135-143.
- Qomar, M. (2007). *Pesantren dari transformasi metodologi menuju demokratisasi institusi*. Jakarta: Erlangga.
- Rahma, N. A. (2011). Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja dipanti asuhan. *Jurnal Psikologi Islam*. 8, (2). 231-246.
- Saidah, S., & Hermian, L. (2017). Dukungan Sosial dan *Self Efficacy* dengan Penyesuaian Diri pada Santri Tingkat Pertama di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. 7, (2). 116-122
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction (5<sup>th</sup> ed)*. USA: John Willey & Sons Inc
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 3*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta:Grasindo.
- Sobur, A. (2011). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: CV. Alfabeta
- Taylor, S. E. (2003). *Helath Psychology. Fifth Edition*. United States of America: Mc Graw-Hill, Inc.