

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Penyesuaian Diri

##### 1. Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut Schneider dalam Hendra Agustiani, penyesuaian diri adalah suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu sehingga muncul hubungan yang lebih sesuai antara individu dengan lingkungannya. Schneiders juga mengatakan bahwa orang yang menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang belajar menanggapi secara dewasa dan berguna, dengan keterbatasannya, terhadap dirinya sendiri dan lingkungan, serta kesulitan pribadi dan sosial, tanpa mengalami gangguan tingkah laku.<sup>1</sup>

E. Hurlock dalam Singgih mengatakan gambaran umum penyesuaian diri secara umum yakni jika seseorang mampu menyesuaikan diri terhadap orang lain secara umum ataupun terhadap kelompoknya, dan ia dapat memperlihatkan sikap dan tingkah laku yang menyenangkan, artinya ia diterima oleh kelompok atau lingkungannya. Dengan kata lain seseorang tersebut mampu untuk menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Hendra Agustiani, *Psikologi Perkembangan “Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian diri Pada Remaja”*, (Bandung: Refika Aditama, 2006), 146.

<sup>2</sup> Singgih D Gunarsa, Ny. Y. Singgih, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2008), 93-94.

Menurut Enung, penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya.<sup>3</sup>

Menurut Satmiko, dalam buku teori-teori psikologi Ghuftron dan Risnawita, ia berpendapat bahwa penyesuaian diri dipahami sebagai interaksi yang terus-menerus antara seorang individu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Penyesuaian diri yang baik dikaitkan dengan seseorang ketika mereka dapat mengatasi ketegangan dalam upaya mereka untuk memenuhi kebutuhan, dan bebas dari berbagai gejala yang mengganggu (seperti kecemasan kronis, kemurungan, depresi, obsesi, atau gangguan psikosomatis yang dapat menghambat tugas seorang individu), frustrasi dan konflik.<sup>4</sup>

Dengan demikian penyesuaian diri dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan adaptasi terhadap lingkungan, berusaha meminimalkan ketegangan, emosi negatif dan prasangka dalam diri agar tercipta hubungan yang nyaman dengan lingkungan.

---

<sup>3</sup> Enung Fathimah., 198.

<sup>4</sup> M. Nur Ghuftron & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media: 2012), 50.

## 2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders penyesuaian diri meliputi beberapa aspek, yaitu sebagai berikut:<sup>5</sup>

### a. Pengakuan (*Recognition*)

Pengakuan adalah menghormati dan menerima hak-hak orang lain. Dalam hal ini menurut Schneiders individu harus mampu menerima hak-hak orang lain yang berbeda dengan dirinya untuk menghindari terjadinya konflik sosial.

### b. Partisipasi (*Participation*)

Partisipasi adalah melibatkan diri dalam berelasi. Setiap individu harus dapat mengembangkan dan memelihara sebuah hubungan persahabatan. Individu yang tidak mampu membangun relasi dengan orang lain dan lebih menutup diri akan menghasilkan penyesuaian diri yang buruk.

### c. Persetujuan Sosial (*Social Approval*)

Persetujuan sosial adalah minat dan simpati terhadap kesejahteraan orang lain. Dimana individu dapat peka dengan masalah dan kesulitan orang lain di sekelilingnya serta bersedia memberikan bantuan untuk meringankan masalah.

### d. Altruisme (*Altruism*)

Altruisme adalah memiliki sifat rendah hati dan tidak egois. Individu harus mengembangkan rasa saling membantu dan mementingkan orang lain yang merupakan nilai dari penyesuaian moral yang baik.

### e. Kesesuaian (*Conformity*)

---

<sup>5</sup> Schneiders, *Personal Adjustment and Mental Health*, (New York: Holt, Rinehart and Winston, 1964).

Kesesuaian adalah menghormati dan mentaati nilai-nilai integritas hukum, tradisi, dan kebiasaan. Individu harus memiliki kesadaran penuh untuk mematuhi dan menghormati peraturan dan tradisi yang berlaku di lingkungan tempat tinggalnya agar dapat diterima dengan baik oleh lingkungannya.

### **3. Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri**

Menurut Schneider, faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dapat dikatakan sama dengan faktor-faktor yang mempengaruhi dan mengatur kepribadian. Faktor-faktor ini mempengaruhi efek yang menentukan dari proses penyesuaian diri. Faktor-faktor tersebut antara lain:<sup>6</sup>

#### **a. Kondisi Fisik**

Kondisi fisik seseorang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang menyesuaikan diri, karena kondisi sistem tubuh yang baik merupakan prasyarat penyesuaian diri yang baik. Ketika ada cacat fisik dan penyakit kronis, hal itu dapat mencegah individu untuk menyesuaikan diri.

#### **b. Perkembangan dan kematangan emosi**

Perbedaan bentuk penyesuaian diri antar individu dipengaruhi oleh perbedaan yang dialami masing-masing individu dalam tahap perkembangan. Seiring perkembangannya, individu menjadi lebih matang untuk merespon lingkungan. Kematangan intelektual, sosial, moral dan emosional seseorang mempengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri.

---

<sup>6</sup> Alexander A. Schneiders, *Personal adjustment and Mental Health*, (New York: Holt, Rinehart & Winston, 1964)

c. Faktor psikologis

Keadaan mental yang sehat merupakan prasyarat penyesuaian diri yang baik, sehingga frustrasi, ketakutan dan memberi respon dapat terjadi sesuai dengan keinginan internal dan dorongan lingkungan. Hal-hal yang termasuk dengan keadaan psikologis adalah pengalaman, pendidikan, harga diri, dan kepercayaan diri.

d. Faktor lingkungan

Kondisi lingkungan yang baik, tenang, damai, aman, penuh penerimaan dan pengertian, serta mampu melindungi anggotanya merupakan lingkungan yang memudahkan proses penyesuaian diri. Sebaliknya jika individu hidup dalam lingkungan yang tidak tenang, damai atau aman, maka individu tersebut mengalami gangguan dalam proses penyesuaian diri. Lingkungan yang dimaksud meliputi rumah, keluarga, dan teman sebaya.

e. Faktor budaya dan agama

Agama merupakan faktor yang menciptakan iklim psikologis yang dapat digunakan untuk meredam konflik, frustrasi dan ketegangan psikologis lainnya. Agama memberikan nilai dan keyakinan agar individu memiliki maksud, tujuan, dan stabilitas dalam hidup yang mereka butuhkan untuk mengatasi tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam kehidupan mereka. Kebudayaan dalam masyarakat merupakan faktor yang membentuk watak dan perilaku individu untuk menyesuaikan diri dengan baik atau membentuk individu yang sulit menyesuaikan diri.

Sedangkan menurut Enung Fatimah, faktor-faktor penyesuaian diri dapat dikelompokkan sebagai berikut:<sup>7</sup>

a. Faktor fisiologis

Kondisi fisik, seperti struktur fisik dan temperamen sebagai disposisi turun temurun, aspek perkembangan pada dasarnya terkait dengan susunan tubuh.

b. Faktor psikologis

Banyak faktor psikologis yang mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri, seperti pengalaman, kebutuhan, penentuan nasib sendiri, aktualisasi diri, frustrasi, depresi, dan lain-lain.

#### 4. Penyesuaian Diri Pada Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pertumbuhan dan perkembangan yang demikian pesat pada masa ini, baik secara fisik maupun mental.<sup>8</sup> Selain perubahan yang terjadi dalam diri remaja, terdapat pula perubahan dalam lingkungan seperti sikap orang tua atau anggota keluarga lain, guru, teman sebaya, maupun masyarakat pada umumnya. Remaja dituntut untuk mampu menampilkan tingkah laku yang dianggap pantas atau sesuai bagi orang-orang seusianya.<sup>9</sup>

Kemampuan remaja untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya tidak terjadi dengan sendirinya. Remaja memperoleh kemampuan

---

<sup>7</sup> Enung Fatimah., 199

<sup>8</sup> Alex Sobur, *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*, (Bandung: Penerbit Pustaka Setia, 2003), 134.

<sup>9</sup> Hendriari Agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2009), 28.

ini dari bekal yang dipelajari dari lingkungan keluarga dan proses pembelajaran pengalaman baru dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya sendiri.<sup>10</sup>

Berhasil tidaknya remaja melakukan penyesuaian diri dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: 1) Kondisi fisik, yang meliputi faktor keturunan, kesehatan, bentuk tubuh dan lain-lain yang berkaitan dengan fisik. 2) Perkembangan dan kematangan, meliputi perkembangan intelektual, sosial, moral, dan kematangan emosional. 3) Psikologis, yaitu faktor-faktor pengalaman individu, frustrasi, dan konflik yang dialami, dan kondisi psikologis seseorang dalam menyesuaikan diri. 4) Lingkungan, yaitu kondisi yang ada pada lingkungan, seperti kondisi keluarga, kondisi rumah, dan sebagainya. 5) Budaya, termasuk adat istiadat dan agama yang turut mempengaruhi penyesuaian seseorang.<sup>11</sup>

Seorang santri yang tinggal di Pondok Pesantren mengharuskan dirinya untuk beradaptasi dengan lingkungan barunya. Remaja yang kurang mampu menyesuaikan diri biasanya memperlihatkan beberapa perilaku sering di kamar dan jarang bergaul, lebih suka menyendiri, sering melamun dan terkadang menangis.<sup>12</sup> Sedangkan santri yang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren ataupun di luar lingkungan pesantren, maka akan mampu untuk menjalani aktifitas maupun kegiatannya dengan baik.<sup>13</sup>

---

<sup>10</sup> Orthorita Putri Maharani, “*Hubungan Antara Dukungan Sosial Ayah Dengan Penyesuaian Sosial Pada Remaja Laki-laki*”, *Jurnal Psikologi*, No. 1, (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 2003), 23-35.

<sup>11</sup> Hendriari Agustiani., 147-148

<sup>12</sup> Meidiana Pritaningrum dan Wiwin Hendriani, “*Penyesuaian Diri Remaja ....*”, 137.

<sup>13</sup> Elly Ghofinayah dan Erni Agustina Setiowati, “*Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Ketrampilan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Pondok Pesantren Daar Al Furqon Kudus*”, *Proyeksi*, Vol. 12, No. 1, (Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, 2017), 1-16.

## B. Dukungan Sosial Teman Sebaya

### 1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya

Baron & Byrne berpendapat bahwa dukungan sosial didefinisikan sebagai kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga. Dukungan sosial dapat dilihat dari banyaknya kontak sosial yang dilakukan antara individu satu dengan individu lainnya dalam menjalin suatu hubungan yang berhubungan langsung dengan lingkungan sekitarnya.<sup>14</sup>

Menurut House dalam Farid Mashudi, dukungan sosial adalah persepsi seseorang terhadap dukungan potensial yang diterima dari lingkungannya. Dukungan sosial mengacu pada kesenangan yang dirasakan sebagai penghargaan terhadap kepedulian dan pertolongan dalam konteks hubungan yang akrab.<sup>15</sup> Sarafino berpendapat bahwa dukungan sosial adalah suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu atau kelompok.<sup>16</sup>

Sumber dukungan bisa dapat dari mana saja, misalnya keluarga, pasangan, teman dan lain-lain. Orang yang menerima dukungan sosial merasa dicintai, dihargai, dan juga percaya bahwa orang-orang di sekitarnya selalu bersedia membantu ketika mereka dalam sebuah masalah.

---

<sup>14</sup> Baron & Bryne, *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid 2*, (Jakarta: Erlangga, 2003), 244.

<sup>15</sup> Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, (Yogyakarta: IRCiSoD, 2012), 222.

<sup>16</sup> E.P Sarafino, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7 ed. (New York: John Wiley & Sons, Inc., 2011), 81.

Salah satu sumber dukungan sosial adalah teman sebaya. Menurut Santrock, teman sebaya adalah anak-anak atau remaja atau orang dewasa dengan tingkat usia yang sama.<sup>17</sup>

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan bentuk empati, ungkapan kepedulian, pertolongan yang diberikan oleh orang lain yang berada dalam rentang usia yang sama dan memiliki kedekatan antara satu dengan yang lainnya sebagai bentuk timbal balik atas apa yang telah dilakukan atau dialami individu baik berupa ungkapan verbal maupun non verbal.

## 2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Dukungan sosial memiliki empat aspek menurut House dalam Bart Smet, yaitu:

- a. *Emotional support* (dukungan emosional), meliputi ungkapan empati, pemberian curahan kasih sayang, dan perhatian.
- b. *Appraisal support* (dukungan penghargaan), meliputi ungkapan hormat (penghargaan) positif tentang orang yang bersangkutan, dorongan maju atau persetujuan dengan perasaan individu.
- c. *Informational support* (dukungan informasi), meliputi nasehat, saran atau umpan balik, petunjuk-petunjuk.
- d. *Instrumental support* (dukungan instrumental), meliputi bantuan langsung, seperti meminjamkan kostum, meminjamkan uang, dan sesuatu yang dibutuhkan oleh orang lain.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> John W. Santrock, *Perkembangan Masa Hidup, Edisi Lima, Jilid 1-2*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2002), 145.

<sup>18</sup> Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: PT. Grafindo, 1994), 136.

### 3. Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Cohen dan Syme, faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah sebagai berikut:<sup>19</sup>

a. Pemberian dukungan sosial

Dukungan yang konsisten dari sumber yang sama lebih masuk akal dan lebih berarti daripada dukungan dari sumber yang berbeda. Hal ini terkait dengan kedekatan dan kepercayaan penerimaan dukungan.

b. Jenis dukungan

Dukungan yang memberikan manfaat dan sesuai dengan situasi yang dihadapi akan sangat berarti bagi penerima dukungan.

c. Penerimaan dukungan

Karakteristik penerima dukungan juga mempengaruhi efektifitas dukungan yang diterima. Karakteristik ini meliputi kepribadian, kebiasaan dan peran sosial. Serta dukungan akan efektif apabila penerima dan pemberian dukungan memiliki kemampuan untuk mencari dan mempertahankan dukungan yang diperoleh.

d. Lamanya pemberian dukungan

Waktu pemberian dukungan berpengaruh pada kapasitas yang dimiliki oleh pemberi dukungan untuk memberikan dukungan dalam suatu periode tertentu.

---

<sup>19</sup> S Cohen dan L Syme, *Sosial Support and Hralth*, (Florida: Academic Press, 1985), 101.

## C. *Self Esteem*

### 1. Pengertian *Self Esteem*

Menurut Santrock dalam Desmita, *self esteem* merupakan dimensi penilaian yang menyeluruh dari diri. *Self esteem* juga sering disebut dengan *self worth* atau *self image*.<sup>20</sup>

*Self esteem* menurut Santrock dalam Desmita adalah penilaian diri positif atau negatif seseorang. Evaluasi individu tercermin dalam penghargaan yang diberikan terhadap keberadaan dan pentingnya mereka. Individu dengan harga diri yang positif menerima dan menghormati diri mereka sendiri apa adanya dan tidak cepat menyalahkan diri sendiri atas kekurangan atau ketidak sempurnaan mereka sendiri. Dia selalu puas dan bangga dengan pekerjaannya sendiri dan selalu menghadapi tantangan yang paling beragam dengan percaya diri. Di sisi lain, orang dengan harga diri negatif merasa tidak berguna, tidak berharga, dan selalu meyalahkan diri sendiri atas ketidaksempurnaannya. Dia biasanya tidak percaya diri dalam menyelesaikan semua tugas dan tidak yakin dengan idenya.<sup>21</sup>

Menurut Lerner dan Spainer dalam Ghufon dan Rini, *self esteem* adalah tingkat evaluasi positif dan negatif yang berhubungan dengan konsep diri seseorang. *Self esteem* merupakan penilaian dimana seseorang individu dapat menilai dirinya sendiri secara positif dan negatif.<sup>22</sup>

---

<sup>20</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik, Panduan Bagi Orangtua Dan Guru Dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, Dan SMA*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012), 43.

<sup>21</sup> Ibid.,

<sup>22</sup> M. Nur Ghufon & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media: 2012), 40.

Sedangkan menurut Coopersmith dalam Schiraldi, *self esteem* adalah penilaian diri atau evaluasi diri, penilaian penerimaan atau penolakan diri, dan ditandai dengan sejauh mana individu menganggap dirinya lebih ramah, lebih ekspresif, dan aktif. Lebih percaya diri dan mempercayai orang lain, dan tidak terlalu terganggu oleh masalah internal dan kritik. Harga diri memanifestasikan dirinya sebagai evaluasi subjektif dari kata-kata dan perilaku.<sup>23</sup>

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa *self esteem* adalah evaluasi atau penilaian diri yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri dengan memahami dan meyakini kemampuannya, merasa bahagia atas dirinya, menerima dirinya sendiri, kesadaran terhadap kompetisinya, dan juga penerimaan terhadap dirinya sendiri.

## 2. Aspek-aspek *Self Esteem*

Menurut Coopersmith dalam Schiraldi, aspek-aspek *self esteem* meliputi: *power* (kekuatan), *significance* (keberartian), *virtue* (kebajikan) dan *competence* (kompetensi).<sup>24</sup> Aspek ini dijelaskan lebih rinci di bawah ini sebagai berikut:

- a. *Power* (kekuatan), yaitu kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan perilaku orang lain. Ditandai dengan kemampuan sebagai berikut:
  - 1) Mengontrol perilaku diri sendiri.
  - 2) Pengakuan dan rasa hormat dari orang lain.
  - 3) Memiliki pendapat yang diterima orang lain.

---

<sup>23</sup> Gileen R. Schiraldi, *The Self-Esteem Workbook: Edition 2*, (Ireland: New Publications, 2016), 42.

<sup>24</sup> Ibid, 46.

b. *Significance* (keberartian), yaitu adanya kepedulian, perhatian dan kasih sayang yang diterima dari orang lain. Ditandai dengan kemampuan sebagai berikut:

- 1) Penerimaan diri.
- 2) Penerimaan dari orang tua (keluarga).
- 3) Penerimaan dari teman.

c. *Virtue* (kebajikan), yaitu ketaatan atau mengikuti standar moral dan etika. Ditandai dengan kemampuan sebagai berikut:

- 1) Taat kepada etika moral.
- 2) Taat pada aturan/prinsip agama.
- 3) Kepedulian terhadap orang lain.

d. *Competence* (kompetensi), yaitu kemampuan untuk berhasil memenuhi tuntutan prestasi. Ditandai dengan kemampuan sebagai berikut:

- 1) Mampu melaksanakan tugas/tanggung jawab dengan baik.
- 2) Mampu berprestasi dengan baik.
- 3) Mampu mengambil keputusan sendiri.

### 3. Faktor Yang Mempengaruhi *Self Esteem*

*Self Esteem* yang baik dibentuk oleh hasil interaksi individu dengan lingkungan dan dari berbagai penghargaan, penerimaan dan pemahaman orang lain terhadap dirinya. Menurut Ghufron, ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self esteem* seseorang, antara lain:

a. Faktor jenis kelamin

Wanita selalu bersama harga dirinya lebih rendah dibandingkan dengan pria. Misalnya: perasaan kurang mampu, kepercayaan diri kurang

mampu dan merasa butuh perlindungan. Hal ini mungkin terjadi karena peran orang tua dan harapan-harapan masyarakat yang berbeda-beda, baik pada pria maupun wanita.

b. Intelegensi

Intelegensi sebagai gambaran lengkap kapasitas fungsional individu sangat erat berkaitan dengan prestasi, karena pengukuran intelegensi selalu berdasarkan kemampuan akademis. Individu dengan harga diri yang tinggi akan mencapai prestasi akademik yang tinggi dari pada individu yang memiliki harga diri yang rendah. Selanjutnya, dikatakan individu dengan harga diri yang tinggi memiliki skor intelegensi yang lebih baik, taraf aspirasi yang lebih baik dan selalu berusaha keras.

c. Kondisi fisik

Adanya hubungan yang konsisten antara daya Tarik fisik dan tinggi badan dengan harga diri. Individu dengan kondisi fisik yang menarik cenderung memiliki harga diri yang tinggi dibandingkan individu yang memiliki kondisi fisik yang kurang menarik.

d. Lingkungan keluarga

Peran keluarga sangat menentukan bagi perkembangan harga diri seorang anak. Dalam keluarga, seorang anak mengenal orang tuanya yang mendidik dan membesarkannya serta sebagai dasar untuk bersosialisasi dalam lingkungan yang lebih besar. Keluarga harus menemukan suatu kondisi dasar untuk mencapai perkembangan harga diri anak yang baik. Perlakuan adil, pemberian kesempatan untuk aktif dan mendidik yang demokratis akan membuat anak mendapat harga diri

yang tinggi. Dan orang tua yang sering memberikan hukuman dan larangan dengan tanpa disertai alasan, akan menyebabkan anak merasa tidak berharga atau memiliki harga diri yang rendah.

e. Lingkungan sosial

Pembentukan harga diri dimulai dari seseorang yang menyadari dirinya berharga atau tidak. Hal ini merupakan hasil dari proses lingkungan, penghargaan, penerimaan dan perlakuan orang lain terhadap dirinya.<sup>25</sup>

## **D. Hubungan Antar Variabel**

### **1. Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri**

Penyesuaian diri merupakan hal penting bagi santri yang tinggal di asrama, apabila santri menempati tempat tinggal yang baru maka akan banyak masalah yang di hadapi individu dan tidak hanya masalah akademik yang dihadapi, namun masalah-masalah yang diluar akademiknya. Karena itu santri harus memiliki suatu penyesuaian diri yang baik.<sup>26</sup>

Salah satu faktor penyesuaian diri adalah faktor lingkungan. Lingkungan merupakan dimana individu tumbuh dan berkembang dapat menjadi faktor penentu bagi penyesuaian dirinya di masa yang akan datang. Lingkungan terdiri dari lingkungan sekolah, teman sepermainan, lingkungan masyarakat, dan juga keluarga. Teman sepermainan atau teman sebaya ada untuk saling sharing, memberikan masukan, dan saling support.

---

<sup>25</sup> M. Nur Ghufroon & S. Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi.*, 46

<sup>26</sup> Zakiyah, Hidayati dan Setyawan, "Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang", *Jurnal Psikologi Undip*, 2010, Vol. 8, No. 2, 156-167.

Peran teman sebaya dalam penyesuaian diri ini dapat berupa pemberian dukungan sosial.<sup>27</sup>

Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Hizma Rufaida dan Erin Ratna Kustanti. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif antara variabel dukungan sosial teman sebaya dengan variabel penyesuaian diri.<sup>28</sup> Penelitian serupa juga dilakukan oleh Andiani Ekanita dan Dhian Riskiana Putri menunjukkan hasil adanya hubungan korelasi positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri.<sup>29</sup> Dan juga penelitian oleh Nurhasanah dan Zulkipli Lessy yang mengatakan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pada Mahasiswa Minangkabau di Yogyakarta, artinya semakin tinggi siswa Minangkabau memperoleh dukungan sosial, maka siswa tersebut akan semakin baik dalam beradaptasi dengan lingkungannya.<sup>30</sup>

Dalam penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ida Ayu Ratih Trichayani dan Putu Nugrahaeni Widiasavitri. Didapatkan hasil bahwa penelitian ini memiliki hubungan yang positif antara dukungan sosial

---

<sup>27</sup> M. Ali, M. Asrori, *Psikologi remaja, Perkembangan Peserta didik*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2015), 34

<sup>28</sup> Hizma Raufaida dan Ratna Kustanti, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Dari Sumatera Di Universitas Diponegoro", *Jurnal Empati*, Vol. 7, No. 3, (Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, 2017), 217-222.

<sup>29</sup> Andiani Ekanita dan Dhian Riskiana Putri, "Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Santriwati Kelas VII Madrasah Tsanawiyah (MTs) Pondok Pesantren di Sukaharjo", *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 2019, Vol. 24, No. 2, 149-154

<sup>30</sup> Nurhasanah dan Zulkipli Lessy, "The Practice Social Support and Self-Adjustment", *Jurnal Panangkaran*, Vol. 6, No. 2, 2022, 163-175

dengan penyesuaian diri pada remaja awal di panti asuhan.<sup>31</sup> Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Rahmadini Monika dan Dina Sukma mengatakan jika hubungan antara dukungan teman sebaya dengan penyesuaian diri siswa di SMP Negeri 7 Bukit Tinggi dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya dan penyesuaian diri pada umumnya berada dikategori tinggi dan terdapat hubungan signifikan positif dengan koefisien interval tingkat hubungan kuat antara dukungan teman sebaya dan penyesuaian diri.<sup>32</sup>

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hizma Rufaida dan Ratna tahun 2017, Andiani dan Dhian tahun 2019, Nurhasanah dan Zulkipli tahun 2022, Ida dan Putu tahun 2016, dan Rahmadini dan Dina tahun 2021 menjelaskan hasil yang sama yaitu ada hubungan yang signifikan dari dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri. Sehingga variabel dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri dapat dijadikan sebagai acuan hipotesis pada penelitian yang akan dilakukan.

## **2. Hubungan *Self Esteem* Dengan Penyesuaian Diri**

*Self esteem* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri.<sup>33</sup> *Self esteem* merupakan penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan dan penerimaan orang lain terhadap individu. Santrock dalam Dilla berpendapat bahwa *self esteem* merupakan

---

<sup>31</sup> Ida Ayu Ratih Tricahyani dan Putu Nugrahaeni Widiasavitri, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Awal Di Panti Asuhan Kota Denpasar", *Jurnal Psikologi Udayana*, 2016, Vol. 3, No. 3. 542-550.

<sup>32</sup> Rahmadini Monika dan Dina Sukma, "The Relationship Of Peer Support With Student Self-Adjustment", *Jurnal Neo Konseling*, Vol. 3, No. 2, 2021, 95-101

<sup>33</sup> Hariyadi, *Perkembangan Peserta Didik*, (Semarang: IKIP Semarang, 2003).

dimensi evaluative yang menyeluruh dari dalam diri, *self esteem* juga disebut kepercayaan diri atau gambaran diri.<sup>34</sup>

Hubungan antara *self esteem* dengan penyesuaian diri dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Timorora Sandha P, Sri Hartati, dan Nailul Fauziah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dan sangat signifikan antara *self esteem* dengan penyesuaian diri siswa tahun pertama SMA Skrista Mitra Semarang.<sup>35</sup> Penelitian serupa yang dilakukan oleh Khoirun Nisa' Nurul Widad dan Ruseno Arjanggi yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self esteem* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa psikologi tahun pertama.<sup>36</sup>

Penelitian lain yang dilakukan oleh Rani Andri Permatasari dan Siti Ina Savira. Hasil analisis data diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self esteem* dengan penyesuaian diri ditunjukkan dari hasil signifikansi yang kurang dari 0,05, yaitu sebesar 0,000. Selain itu, hipotesis dalam penelitian ini diterima sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *self esteem* dengan penyesuaian diri mahasiswa psikologi angkatan 2017 Universitas Negeri Surabaya.<sup>37</sup> Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Yuke Riana Devi dan Endang Fourianalistyawati mengatakan bahwa adanya hubungan positif yang

---

<sup>34</sup> Dilla Tria Febrianan, dkk, "Self Esteem Remaja Awal: Temuan Baseline Dari Rencana Program Self-Instructional Training Kompetensi Diri", *Jurnal Psikologi Insight*, 2018, Vol. 2, No. 1, 44.

<sup>35</sup> Timorora Sandha P, Sri Hartati, dan Nailul Fauziah, Hubungan Antara Self Esteem Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama SMA Krista Mitra Semarang, *Jurnal Psikologi*, Vol. 1, No. 1, 2019, 47-82.

<sup>36</sup> Khoirun Nisa' Nurul Widad dan Ruseno Arjanggi, "Hubungan antara self esteem dengan penyesuaian diri pada mahasiswa fakultas psikologi UNISSULA", *Jurnal Konstelasi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU)* 5, Vol. 1. NO. 1, 2021, 128-135

<sup>37</sup> Rani Andri Permatasari dan Siti Ina Savira, "Hubungan Antara Self Esteem Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2017 Universitas Negeri Surabaya", *character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 05, No. 02, 2018, 1-7.

signifikan antara *self esteem* dengan penyesuaian diri terhadap peran sebagai ibu rumah tangga pada ibu berhenti bekerja di Jakarta.<sup>38</sup>

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Timorora dkk tahun 2019, Khoirun dan Ruseno tahun 2021, Rani dan Siti 2018, Yuke dan Endang tahun 2018 menjelaskan hasil yang sama yaitu ada hubungan yang signifikan pada *self esteem* dengan penyesuaian diri. Sehingga variabel *self esteem* dengan penyesuaian diri dapat dijadikan sebagai acuan hipotesis pada penelitian yang akan dilakukan.

### **3. Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan *Self Esteem* Dengan Penyesuaian Diri**

Hubungan dukungan sosial teman sebaya dan penyesuaian diri dengan penyesuaian diri ketiganya memiliki keterkaitan, Penyesuaian diri yang baik dapat terjadi bila individu mendapat dukungan dari keluarga, teman, dan orang terdekat. Seorang santri banyak menghabiskan waktu dengan teman-temannya. Oleh karena itu teman sebaya berpengaruh dalam penyesuaian diri santri. Kemudian individu dengan *self esteem* tinggi kemampuan menyesuaikan dirinya juga akan lebih tinggi dibanding dengan individu yang memiliki *self esteem* rendah. Seseorang yang memiliki *self esteem* tinggi cenderung lebih bisa mengenali dirinya sendiri lebih percaya diri dan individu yang percaya diri dan bisa dengan baik mengenali dirinya juga akan lebih mudah menyelesaikan diri dengan lingkungan sekitar. Dalam hal ini

---

<sup>38</sup> Yuke Riana Devi dan Endang Fourianalisyawati, "Hubungan Antara Self Esteem Dengan Penyesuaian Diri Sebagai Peran Ibu Rumah Tangga Pada Ibu Berhenti Bekerja Di Jakarta", *Jurnal Psibernetika*, Vol. 11, No. 01, 2018, 9-20.

dukungan sosial teman sebaya dan *self esteem* termasuk dalam faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri santri.

Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *self esteem* dengan penyesuaian diri dalam penelitian yang dilakukan oleh Erina Maulida Erwin yang berjudul “Peran Dukungan Sosial dan *Self-Esteem* terhadap Penyesuaian diri Mahasiswa yang sedang Berkuliah di Luar Negeri”. Hasil olah data menunjukkan terdapat peran yang signifikan pada dukungan sosial dan *self esteem* terhadap penyesuaian diri mahasiswa yang sedang berkuliah di luar negeri. Kemudian terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri. Begitu juga dengan variabel *self-esteem* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan penyesuaian diri.<sup>39</sup>

Penelitian lain yang dilakukan Fani Kumalasari dan Latifah Nur Ahyani dengan hasil penelitian yaitu berarti ada hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. Hipotesis yang dilakukan diterima.<sup>40</sup> Penelitian serupa oleh Nawangwulan Intan Widyaswari dan Pamela Hendra Heng juga mengatakan bahwa terdapat korelasi positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian mahasiswa tingkat pertama.<sup>41</sup>

---

<sup>39</sup> Erina Maulida Erwin, “Peran Dukungan Sosial Dan Self-Esteem Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Yang Sedang Berkuliah di Luar Negeri”, Vo. 1, N0. 3, 2019, 21-33

<sup>40</sup> Fani Kumalasari dan Latifah Nur Ahyani pada, “Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di Panti Asuhan”, *Jurnal Psikologi Pitutur*, Vol. 1, No. 1, 2018, 21-31

<sup>41</sup> Nawangwulan Intan Widyaswari dan Pamela Hendra Heng, “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian diri Mahasiswa Tingkat Pertama (Studi Pandemi Covid-19)”, *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, Vol. 6, No. 2, 2022, 331-339.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Arfina Afriliana dan Adi Fahrudin. Pada penelitian ini didapatkan hasil penelitian yaitu terdapat hubungan yang positif antara *self esteem* dengan penyesuaian diri pada pasangan muda di coffe omah Bekasi.<sup>42</sup> Penelitian serupa oleh Rachmadi Khalid dan Endang Sri Indrawati yang mengatakan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara harga diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswi rantau di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.<sup>43</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Erina tahun 2019, Fani dan Latifah tahun 2018, Nawangwulan dan Pamela tahun 2022, Arfina dan Adi tahun 2023, Khalid dan Endang tahun 2021 dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan *self esteem* dengan penyesuaian diri memiliki hubungan positif yang signifikan. Sehingga variabel dukungan sosial teman sebaya dan *self esteem* dengan penyesuaian diri dapat dijadikan sebagai acuan hipotesis pada penelitian yang akan dilakukan.

#### **E. Kerangka Berfikir**

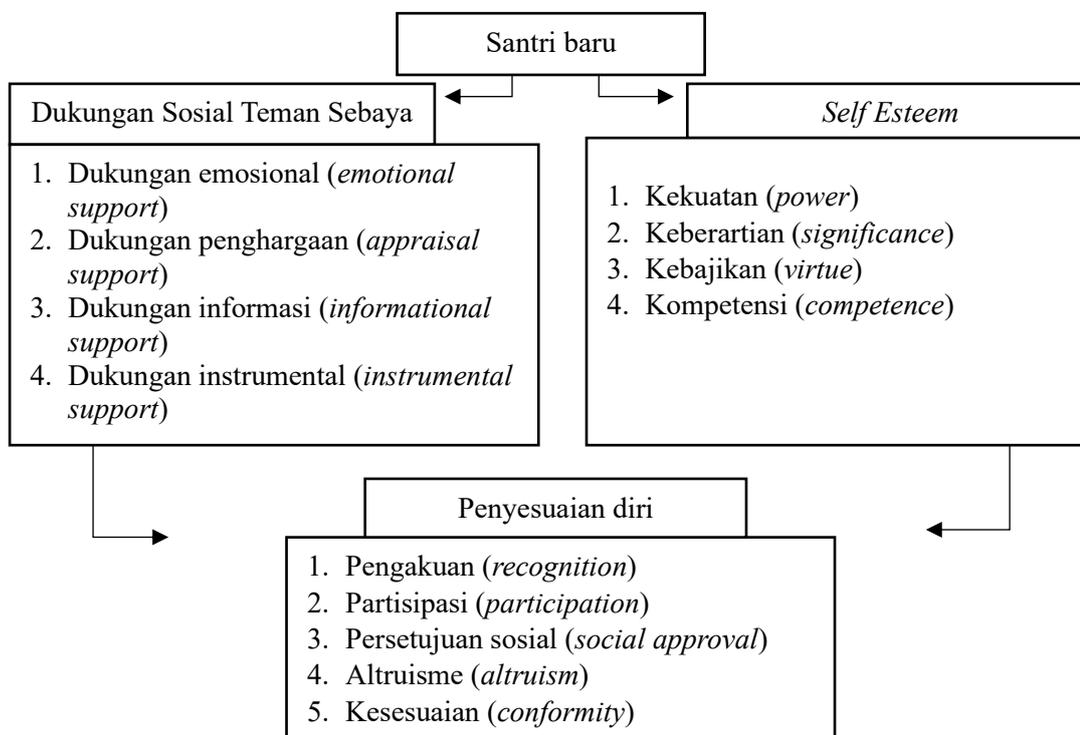
Untuk membangun kesesuaian berfikir mengenai penelitian yang akan dilakukan, maka perlu digambarkan kerangka berfikir yang merupakan landasan dalam melaksanakan penelitian ini dengan uraian sebelumnya, yakni:

---

<sup>42</sup> Arfina Afriliana dan Adi Fahrudin, "Hubungan Antara Self Esteem Dengan Penyesuaian Diri Pada Pasangan Muda Di Coffe Omah Bekasi", *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial (Rehsos)*, Vol. 5, No. 1, 2023, 79-87

<sup>43</sup> Khalid dan Endang Sri Indrawati, "Hubungan Antara Harga Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswi Rantau Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang", *Jurnal Empati*, Vol. 10, No. 4, 2021, 248-254

**Gambar 2.1**  
**Kerangka Pemikiran**



## F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teori yang telah diuraikan maka hipotesis yang diajukan peneliti ini, yaitu sebagai berikut:

1.  $H_a$  : Ada hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada santri baru di Pondok Pesantren Majma'al Bahrain Shiddiqiyah Jombang.  
 $H_0$  : Tidak ada hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada santri baru di Pondok Pesantren Majma'al Bahrain Shiddiqiyah Jombang.
2.  $H_a$  : Ada hubungan positif antara *self esteem* dengan penyesuaian diri pada santri baru di Pondok Pesantren Majma'al Bahrain Shiddiqiyah Jombang.

$H_0$  : Tidak ada hubungan positif antara *self esteem* dengan penyesuaian diri pada santri baru di Pondok Pesantren Majma'al Bahrain Shiddiqiyah Jombang.

3.  $H_a$  : Ada hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dan *self esteem* dengan penyesuaian diri pada santri baru di Pondok Pesantren Majma'al Bahrain Shiddiqiyah Jombang.

$H_0$  : Tidak ada hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dan *self esteem* dengan penyesuaian diri pada santri baru di Pondok Pesantren Majma'al Bahrain Shiddiqiyah Jombang.