

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Dukungan Sosial

a. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan sosial menurut Sarafino adalah tindakan yang dilakukan oleh orang lain atau dukungan yang diterima. Dukungan sosial juga mengacu pada perasaan atau persepsi seseorang tentang kenyamanan, kepedulian dan bantuan yang diberikan.¹⁷ Dukungan sosial dalam Bart Smet didefinisikan berdasarkan konteksnya yang berasal dari Gottlieb yakni dukungan sosial diberikan melalui kata-kata, tulisan dan secara perilaku dibuktikan dengan aksi nyata.¹⁸

Baron & Byrne mendefinisikan dukungan sosial sebagai bentuk kenyamanan fisik dan emosional yang diberikan oleh teman, keluarga, dan orang-orang di sekitar individu.¹⁹ Hartub dkk dalam Desmita menyatakan bahwa "hubungan sosial anak-anak dan remaja berpusat pada teman-teman mereka, selain juga pada keluarga," karena bagi anak usia sekolah, teman sebaya memiliki peran yang hampir setara dengan orang tua. Teman sebaya bisa menjadi sumber ketenangan ketika anak merasa cemas. Sering kali,

¹⁷ Edward P Sarafino and Timothy W Smith, *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions, Seventh Edition* (USA: John Wiley & Sons, Inc, 2011), 82.

¹⁸ Bart Smeth, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: PT Grasindo, 1994), 135.

¹⁹ Robert A. Baron and Donn Byrne, *Psikologi Sosial Jilid 2* (Jakarta: Erlangga, 2005), 244.

seorang anak yang awalnya penakut dapat berubah menjadi lebih berani berkat dukungan dari teman-temannya.²⁰

Setiap anak memang mengalami kesulitan dalam mencari teman dan diterima oleh kelompok, namun anak yang masuk sekolah baru juga menghadapi tantangan lebih besar. Anak baru perlu memulai interaksi untuk mendapatkan teman dengan mencoba menyapa atau bermain bersama anggota kelompok yang sudah ada, dengan mengamati dan meniru cara mereka bermain serta mencoba menarik perhatian mereka. Sehingga ketika berada di sekolah anak akan lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman-temannya. Pengaruh hubungan anak dengan teman sebaya bisa mengarah hal positif maupun negatif. Tetapi ketika anak mendapatkan teman yang baik maka akan berdampak pada daya tahan anak untuk menghadapi berbagai tantangan.

Dari beberapa uraian di atas maka bisa disimpulkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya adalah bantuan atau sokongan yang diberikan oleh teman sebaya yang dirasakan individu ketika dibutuhkan, sehingga individu merasa diterima dan dihargai oleh lingkungan sekitarnya.

²⁰ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), 224.

b. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Aspek-aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino ada empat, yakni :²¹

1. Dukungan Emosional

Bentuk dukungan ini melibatkan menunjukkan empati dan perhatian kepada seseorang sehingga mereka merasa dipedulikan, disayangi, dan perasaan nyaman.

2. Dukungan Penghargaan

Jenis dukungan ini diberikan melalui pengakuan positif kepada orang lain, seperti menyetujui, memberi dorongan dan memberikan penilaian baik terhadap ide, pendapat atau usaha yang dilakukan oleh orang tersebut.

3. Dukungan Instrumental

Dukungan ini berupa bantuan langsung yang bersifat fisik atau material, seperti memberikan uang atau barang, atau membantu menyelesaikan tugas tertentu.

4. Dukungan Informatif

Dukungan ini berbentuk pemberian saran, arahan, atau umpan balik mengenai apa yang dilakukan seseorang, membantu mereka membuat keputusan yang lebih baik.

²¹ Sarafino and Smith, *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions, Seventh Edition*, 82.

2. Penyesuaian Diri

a. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri menurut Schneider dalam Suwi Wahyu Utami adalah proses yang meliputi respon mental dan perilaku yang merupakan usaha individu untuk mengatasi dan menguasai kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, frustrasi dan konflik-konflik agar terdapat keselarasan dalam dirinya dengan tuntutan atau harapan dari lingkungan di tempat ia tinggal. Sedangkan Mappiare dalam Suwi Wahyu Utami mendefinisikan penyesuaian diri sebagai usaha yang dilakukan oleh individu agar bisa diterima dalam lingkup kelompoknya. Penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu akan menenangkan pada kepentingan kelompok daripada kepentingan pribadi dengan tujuan agar individu tersebut tidak dikucilkan.²²

Satmoko dalam Ghufon dan Rini Risnawita mendefinisikan penyesuaian diri sebagai interaksi seseorang dilakukan yang secara berlanjut dengan diri sendiri, orang lain dan lingkup dunianya. Seorang individu dikatakan memiliki penyesuaian diri apabila individu tersebut memperoleh kepuasan dalam usaha yang dilakukannya, mampu mengatasi ketegangan, perasaan frustrasi, dan konflik.²³ Penyesuaian diri memiliki istilah lain atau bahasa asli yakni *adjustment* atau *personal adjustment*. White dan Walt

²² Suwi Wahyu Utami, *Penyesuaian Diri Untuk Siswa Kelas VII SMP* (Yogyakarta, 2020), 2, <https://online.flipbuilder.com/zskt/cynz/files/basic-html/page1.html>.

²³ M. Nur Ghufon and Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media Group, 2010), 50.

dalam Harwanti Noviandari mendefinisikan penyesuaian diri sebagai cara yang dilakukan seseorang agar dapat berinteraksi dengan lingkungan agar bisa memperoleh keuntungan dan menghindari kerugian untuk dirinya. Sawrey dan Telford dalam Harwanti Noviandari juga menjelaskan penyesuaian diri dimaknai sebagai hubungan yang dilakukan oleh seseorang secara terus-menerus yang berkaitan dengan perilaku, pikiran, dan emosi.²⁴

Pengertian penyesuaian diri menurut Worchel dan Goethals dalam Harwanti Noviandari merupakan kegiatan yang dilakukan setiap hari yang berhubungan dengan interaksi diri sendiri dengan lingkungan serta orang lain. Menurut Fatimah dalam Harwanti Noviandari, penyesuaian diri adalah proses yang dilakukan secara alami oleh individu yang berkaitan dengan perubahan perilaku agar sesuai dengan lingkungannya. Kartono dalam Harwanti Noviandari menjelaskan penyesuaian diri sebagai usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh keselarasan antara dirinya dengan lingkungan.²⁵

Desmita juga mendefinisikan penyesuaian diri sebagai konstruk psikologi yang luas dan kompleks, yang memiliki kaitan dengan respon seseorang dalam menjalani tuntutan dari luar maupun dari dalam diri individu sendiri. Mustafa Fahmi dalam Desmita juga memberikan pengertian luas mengenai penyesuaian diri yakni suatu proses yang terbentuk berdasarkan hubungan seseorang

²⁴ Harwanti Noviandari, *Penyesuaian Diri Remaja Terhadap Lingkungan Baru* (Banyumas: CV.Pena Persada, 2021), 11.

²⁵ Ibid, 11–13.

dengan lingkungannya dimana seseorang tidak hanya dituntut untuk mengubah perilaku dalam lingkup lingkungan tempat tinggalnya tetapi juga beradaptasi dengan orang lain. Penyesuaian diri ini juga mencakup cara belajar seseorang dalam beradaptasi dengan lingkungan baru dengan perubahan sikap dan tindakan. Selama masa hidupnya seseorang akan selalu menghadapi perubahan perilaku karena pada dasarnya seseorang tersebut akan berhadapan dengan lingkungan yang terus berubah.²⁶

Penyesuaian diri atau adaptasi awalnya merupakan konsep yang berasal dari biologi, sebagaimana dikemukakan oleh Charles Darwin dalam teori evolusinya. Darwin menyatakan bahwa perubahan genetik dapat membantu organisme bertahan hidup, berkembang biak, dan bagi hewan, merawat keturunannya dimana proses ini disebut sebagai adaptasi. Artinya, perilaku manusia bisa dianggap sebagai respons terhadap berbagai tekanan dan tuntutan dari lingkungan sekitarnya, seperti iklim dan faktor-faktor alam lainnya. Secara alami, semua makhluk hidup diberikan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan mereka agar dapat bertahan hidup. Penyesuaian diri juga diartikan adalah proses alami dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku seseorang agar lebih selaras dengan kondisi lingkungannya.²⁷

Dari beberapa uraian tokoh di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa penyesuaian diri adalah proses yang dialami individu ketika

²⁶ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, 191–92.

²⁷ Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)* (Bandung: CV.Pustaka Setia, 2008), 194.

beradaptasi dengan lingkungan baru, tuntutan lingkungan dengan dirinya sendiri sehingga tercipta keselarasan antara perasaan dan perilaku individu dengan lingkungan tempatnya berada.

b. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Aspek-aspek penyesuaian diri menurut Schneiders dalam Ghufroon dan Rini ada empat yakni :²⁸

a. Adaptation

Penyesuaian diri dilihat sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungannya, seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu membentuk hubungan yang harmonis dengan lingkungan sekitar. Dalam konteks fisik, misalnya, siswa yang merasakan suhu ruangan kelas yang terlalu dingin mungkin akan mengenakan jaket untuk menjaga kenyamanan selama proses belajar.

b. Conformity

Seseorang dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik jika ia memenuhi standar atau norma sosial, serta sejalan dengan hati nuraninya. Contohnya, ketika seseorang mengikuti aturan yang berlaku di masyarakat seperti tata cara berpakaian yang sopan di tempat umum, ini menunjukkan konformitas terhadap harapan sosial.

²⁸ Ghufroon and S, *Teori-Teori Psikologi*, 51.

c. *Mastery*

Penyesuaian diri melibatkan kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisir respons terhadap berbagai tantangan. Seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan mampu mengelola masalah dengan efisien. Misalnya, ketika menghadapi situasi sulit, mereka bisa membuat strategi untuk menyelesaikan masalah tersebut tanpa merasa kewalahan.

d. *Individual variation*

Setiap individu memiliki perbedaan dalam cara mereka menanggapi masalah dan tantangan. Tidak ada satu pendekatan yang cocok untuk semua orang, dan respons terhadap situasi berbeda sesuai dengan kepribadian dan pengalaman masing-masing. Misalnya, satu orang mungkin mengatasi stres dengan meditasi, sementara yang lain lebih memilih aktivitas fisik seperti berolahraga.

3. Remaja

a. Pengertian Remaja

Menurut Golinko dalam Yudrik Jahja kata remaja berasal dari bahasa Latin yaitu *adolescence* yang memiliki arti tumbuh atau mencapai kematangan. Remaja menurut DeBrun adalah periode perkembangan diantara anak-anak dan dewasa. Papalia & Olds sendiri menggambarkan masa remaja adalah fase transisi dari anak-anak menuju dewasa yang dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan

berlangsung hingga awal dua puluhan. Addams dan Gullota berpendapat bahwa fase remaja berkisar pada usia 11 sampai 20 tahun. Hurlock sendiri juga memiliki pendapat mengenai pembagian fase remaja yakni remaja awal (13 sampai 16 atau 17 tahun) dan remaja akhir (16 atau 17 tahun hingga 18 tahun). Pembagian fase remaja awal dan akhir oleh Hurlock dikarenakan pada fase remaja akhir individu mencapai transisi perkembangan mendekati masa dewasa.²⁹

Papalia & Olds dalam Yudrik Jahja menyimpulkan bahwa masa remaja adalah fase transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Sementara itu, Anna Freud melihat masa remaja sebagai bagian dari perkembangan psikoseksual, termasuk perubahan hubungan dengan orang tua dan orientasi menuju masa depan. Menurut Hurlock, Papalia, dan Olds dalam Yudrik Jahja, perkembangan remaja mencerminkan peralihan menuju kedewasaan dan melibatkan kombinasi perubahan biologis seperti peningkatan tinggi badan, kematangan fungsi reproduksi, serta perkembangan kognitif.³⁰

Secara umum, masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu :

1. Masa remaja awal (12-15 tahun)

Pada tahap ini, individu mulai meninggalkan perannya sebagai anak-anak dan tidak lagi bergantung pada orang tua. Individu mulai berupaya untuk membentuk identitas yang unik. Fokus utama adalah pada aspek fisik dan konformitas dengan teman sebaya.

²⁹ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Kencana, 2011), 219.

³⁰ Ibid., 220.

2. Masa remaja pertengahan (15-18 tahun)

Ditandai dengan kemajuan kemampuan berfikir serta individu berusaha menjadi lebih mandiri. Meskipun teman sebaya juga masih berpengaruh tetapi individu sudah mampu untuk menentukan keinginan diri sendiri. Dalam fase ini, remaja mengembangkan kematangan perilaku, mengendalikan impulsivitas atau kecenderungan untuk bertindak tanpa pemikiran dan perencanaan yang cermat, membuat keputusan terkait vokasional atau tujuan yang berkaitan dengan pengembangan karier atau profesi, serta penerimaan dari lawan jenis.

3. Masa remaja akhir (19-22 tahun)

Persiapan untuk menjadi dewasa ditandai pada fase ini. Remaja mulai menetapkan tujuan karir yang ingin mereka capai dan memiliki dorongan yang kuat untuk mencapai kematangan sehingga mereka dapat diterima diantara teman sebaya dan orang dewasa.³¹

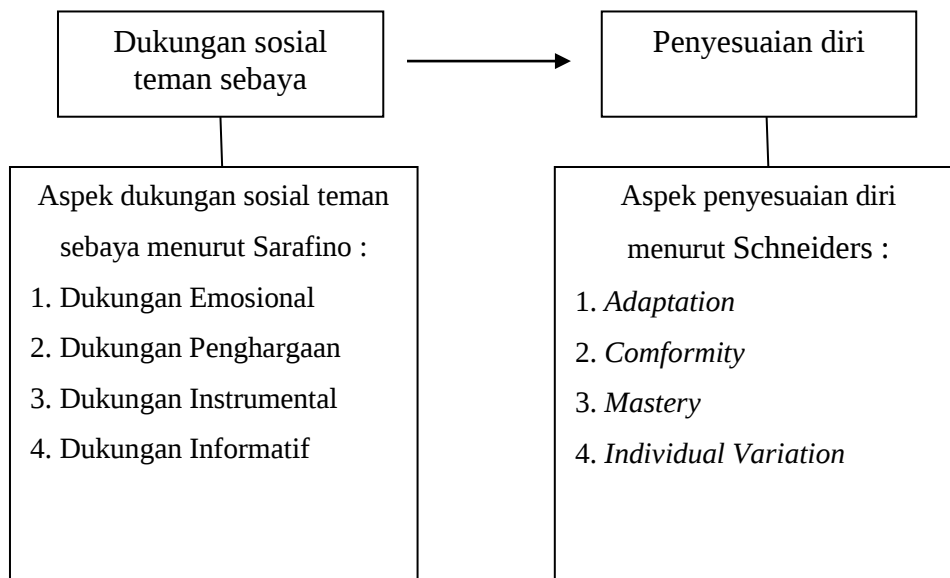
B. Kerangka Berfikir

Dukungan sosial dari teman sebaya adalah bantuan atau sokongan yang diberikan oleh teman sebaya yang dirasakan individu ketika dibutuhkan, sehingga individu merasa diterima dan dihargai oleh lingkungan sekitarnya. Dalam hal ini, dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri individu. Penyesuaian diri sendiri adalah proses yang dialami individu ketika beradaptasi dengan lingkungan baru, tuntutan lingkungan

³¹ Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan : Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja* (Bandung: Refika Aditama, 2006), 29.

dengan dirinya sendiri sehingga tercipta keselarasan antara perasaan dan perilaku individu dengan lingkungan tempatnya berada.

Adapun variabel independent (X) dalam penelitian ini adalah dukungan sosial teman sebaya dan variabel dependen (Y) penyesuaian diri. Berdasarkan uraian tersebut maka diperoleh gambaran sebagai berikut :



Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir