

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan Sosial menurut Taylor (2012) merupakan bentuk pemberian informasi serta merasa dirinya dicintai dan diperhatikan, terhormat, dan dihargai, serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban timbalik dari orang tua, kekasih, kerabat, teman, jaringan lingkungan sosial serta dalam lingkungan masyarakat.¹³

Sedangkan Sarafino dan Smith (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk penerimaan dari seseorang atau sekelompok orang terhadap individu yang menimbulkan persepsi dalam dirinya bahwa ia sayangi, diperhatikan, dihargai, dan ditolong. Baron dan Byrne (2005) mendefinisikan dukungan sosial sebagai kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman-teman dan keluarga individu tersebut.¹⁴

Meurut Widihapsari dan Susilawati (2018) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah sumber penting untuk menghadapi situasi sulit dalam hidup dan mempertahankan kesehatan fisik dan mental yang baik karena memberikan fungsi emosional, informasi, dan evaluasi.¹⁵ Dukungan sosial dapat muncul dari keyakinan bahwa orang lain akan membantu dalam situasi atau peristiwa yang dianggap menantang.

Irwan (2017) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai saran, informasi lisan atau non-verbal, bantuan nyata, atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang terdekatnya di lingkungan sosialnya.¹⁶ Dalam situasi stres, dukungan sosial dapat membuat seseorang merasa nyaman, didukung, dan dicintai. Ini dapat

¹³ Evi Ratna Sari, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesiapan Kerja," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 2 (2017): 279–283.

¹⁴ Gusti Tri et al., "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Penduduk Kelurahan Kolongan Kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon," *e-journal Kesmas Unsrat* 6, no. 3 (2017): 1–7.

¹⁵ J. Naibaho, S. L., & Murniati, "Dukungan Sosial Sebagai Faktor Pendukung Keberhasilan Adaptasi Mahasiswa Perantau Yang Tinggal Di Asrama Jakarta" (2023).

¹⁶ Irwan, "Etika Dan Perilaku Kesehatan," (Yogyakarta: CV.Absolute Media, 2018).

membuat seseorang merasa mampu menghadapi tantangan dalam melakukan sesuatu.

Dukungan sosial dapat berasal dari orang-orang penting yang dekat dengan seseorang, seperti keluarga, guru, atau teman. Pernyataan ini sejalan dengan teori Sarason bahwa dukungan sosial dapat berasal dari hubungan sosial yang akrab, seperti orang tua, saudara, guru, teman sebaya, dan lingkungan masyarakat, atau dari keberadaan individu yang membuat seseorang merasa diperhatikan, dinilai, dan dicintai.¹⁷ Hal ini senada dengan Myers dan Twenge (2018) bahwa dukungan sosial dapat diperoleh dari orang di lingkungan sekitar kita yang memiliki hubungan dekat seperti teman, keluarga, ataupun guru.¹⁸

Aliah (2012)¹⁹ menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah cara penyedia dan penerima berkomunikasi, baik secara verbal maupun nonverbal. Ini digunakan untuk mengurangi pendapat yang tidak pasti tentang diri sendiri, situasi, dan hubungan, serta untuk meningkatkan pendapat tentang kontrol diri individu dalam pengalaman hidup. Pada dasarnya, dukungan sosial adalah komunikasi yang efektif dan mendukung yang dapat mengurangi keraguan.²⁰

Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan dan penerimaan dari orang-orang terdekat dalam bentuk nasehat, insentif, dan arahan untuk menghadapi masalah atau kesulitan hidup, yang membuat mereka merasa disayangi, diperhatikan, dihargai, dan ditolong.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Menurut Cutrona dan Gardner (dalam Sarafino, 2011) dukungan sosial terdiri dari 4 komponen, yaitu :

- a. Dukungan Emosional atau Apresiasi

¹⁷ T. Fatwa, “Dukungan Sosial dan Post Traumatic Stress Disorder pada Anak Penyintas Gunung Merapi.,” *Jurnal Psikologi* 13, no. 2 (2016): 133–138.

¹⁸ Tri et al., “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Penduduk Kelurahan Kolongan Kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon.”

¹⁹ Aliah, “Alat Penenang Ketika Dukungan Sosial Tidak Membantu Stres Akademik. Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora .” (2012).

²⁰ Kendall, “Lingking Health Communication with Social Support Chapter 6. Kendall Hunt Publishing Co.” (2011).

Dukungan ini melibatkan empati, perhatian, hal-hal positif, dan semangat untuk seseorang.

b. Dukungan Instrumental

Dukungan ini mencakup bantuan langsung seperti meminjamkan uang, barang, atau hal-hal lain yang dibutuhkan oleh individu.

c. Dukungan Informasi

Dukungan ini mencakup nasihat, arahan, atau umpan balik terhadap perilaku seseorang.

d. *Companionship Support*

Dukungan ini mengacu pada kemampuan seseorang untuk menghabiskan waktu bersama seseorang lain untuk memberikan rasa keanggotaan dalam sekelompok orang yang memiliki minat dan aktivitas sosial yang serupa.²¹

Taylor (2015) mengemukakan aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya, diantaranya :²²

a. Dukungan Instrumental

Adanya dukungan yang diberikan dalam bentuk penyediaan sarana atau bantuan langsung, seperti pelayanan, bantuan finansial atau barang.

b. Dukungan Informasi

Adanya pemberian informasi tentang pengobatan yang dapat dilakukan oleh seseorang, nasehat arahan, informasi tentang menambah pengetahuan atau pengarahan untuk mencapai pemecahan masalah.

c. Dukungan Emosional

Memberikan keyakinan kepada orang tersebut bahwa ia adalah individu yang berharga, adanya ungkapan empati, perhatian

²¹ T. W. Sarafino, E. P., & Smith, *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. (United States of America: John Wiley & Sons, Inc., 2011).

²² S. E. Taylor, *Health Psychology*. (Los Angeles: McGraw-Hill Hinger Education., 2003).

terhadap orang tersebut, dapat membuat individu merasa nyaman, tenram dan dicintai.

d. Dukungan Penghargaan

Adanya dukungan terdiri dari memberikan penghargaan kepada orang-orang, memuji upaya mereka, dan mendorong mereka untuk bertindak baik.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Dukungan Sosial

Myers dan Twenge (2018) mengemukakan bahwa sedikitnya ada tiga faktor penting yang mendorong seseorang untuk memberikan dukungan yang positif, diantaranya²³:

- a. Empati, yaitu turut merasakan kesusahan orang lain dan mengantisipasi emosi dan tingkah laku untuk membantu mengurangi kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.
- b. Norma dan nilai sosial yang bermanfaat yang mendorong orang untuk memenuhi kewajiban mereka dalam kehidupan.
- c. Pertukaran sosial adalah hubungan perilaku sosial antara cinta, layanan, dan informasi. Kondisi hubungan interpersonal yang memuaskan akan dihasilkan dari keseimbangan dalam pertukaran.

Menurut Myers dan Twenge (2018), terdapat faktor-faktor yang bisa memicu seseorang agar bisa memberi dukungan sosial sebagai berikut:²⁴

a. Nilai sosial dan norma-norma

Pada saat masa perkembangan dan pertumbuhan pribadi, seseorang tersebut akan memperoleh penilaian sosial dan norma dari lingkungan tempat tinggal mereka, yang merupakan bagian dari pengalaman sosial.

²³ Meyers, "Psikologi Sosial . Jakarta : Salemba Humanika." (2012).

²⁴ Ibid.

b. Pertukaran dari segi sosialnya

Siklus tingkah laku sosial antara pelayanan, informasi, dan cinta.

Hubungan interpersonal yang menyenangkan akan muncul sebagai hasil dari kesepadan dalam pertukaran.

c. Empati

Ikut serta ketika orang lain mengalami kesusahan dengan tujuan menanggulangi amarah dan memotivasi perilaku agar orang lain tidak merasa susah dan menganggu ketentraman individu yang lain.

Menurut Kumalasari (2012) menjelaskan beberapa faktor yang berpengaruh dalam penerimaan *social support* sebagai berikut :²⁵

a. Keterampilan sosial

Apabila Individu yang memiliki banyak teman dan jaringan sosial akan lebih baik dalam hubungan sosial, tetapi mereka yang memiliki sedikit teman dan jaringan sosial akan lebih buruk.

b. Keintiman

Ketika seseorang lebih dekat dengan dukungan sosial, mereka akan mendapatkan lebih banyak dukungan sosial karena dukungan sosial sebagian besar berasal dari keintiman daripada pandangan orang lain dalam hubungan sosial.

c. Kualitas diri

Ketika seseorang merasa kualitas dirinya tinggi, mereka akan menganggap bantuan dari orang lain sebagai bukti penurunan kualitas diri mereka sendiri; lebih tepatnya, mereka akan menganggap bahwa mereka belum melakukan usaha yang cukup.

4. Klasifikasi Dukungan Sosial

Taylor (2015) mengemukakan sebuah pendapat mengenai klasifikasi dukungan sosial lainnya, yaitu :

²⁵ F. Kumalasari, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan.," *Jurnal Psikologi Pitutur*, (2012): 21–31.

- a. *Tangible Assistance*. Dapat berupa bantuan material, seperti pelayanan, bantuan finansial atau barang.
- b. *Informational*. Memberikan informasi mengenai hal yang akan dihadapinya, dapat berupa pengalaman.
- c. *Emotional*. Teman dan keluarga yang sportif akan menunjukkan kepedulian emosional kepada mereka yang dipedulikan. Orang dapat menekan stresnya dengan membuat orang lain merasa nyaman dan hangat.
- d. *Invisible*. Seseorang yang menerima bantuan dari orang lain tanpa menyadarinya, tetapi bantuan itu sangat bermanfaat bagi orang yang menerimanya.²⁶

5. Bentuk Dukungan Sosial

Menurut Sarafino dan Smith (2011) terdapat lima bentuk dukungan sosial yaitu :²⁷

- a. Dukungan emosional

Terdiri dari ekspresi seperti perhatian, empati, dan turut prihatin kepada seseorang.

- b. Dukungan penghargaan

Dukungan ini dapat membuat orang yang mendapatkan dukungan percaya diri, menghargai diri, dan merasa bernilai.

- c. Dukungan instrumental

Jenis dukungan yang paling sederhana adalah dukungan instrumental, yang mencakup bantuan secara langsung dan nyata, seperti memberi atau meminjamkan uang atau membantu meringankan tugas orang yang sedang stres.

- d. Dukungan informasi

Orang-orang yang berada di sekitar individu akan memberikan dukungan informasi dengan memberi tahu mereka beberapa

²⁶ S. E. Taylor, *Health Psychology: 9th Edition*. (New York: McGraw-Hill Education, 2015).

²⁷ Sarafino, E. P., & Smith, *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*.

tindakan yang dapat mereka ambil untuk mengatasi masalah yang membuatnya stres.

e. **Dukungan kelompok**

Dukungan yang dapat membuat seseorang merasa seperti mereka bagian dari kelompok yang saling berbagi.

Sedangkan menurut Cohen dan Hoberman (2013), dukungan sosial terbagi menjadi empat bentuk, yaitu :²⁸

- a. *Appraisal Support*, yaitu bantuan yang berupa nasihat tentang pemecahan masalah untuk membantu mengurangi stressor.
- b. *Tangible support*, yaitu bantuan yang nyata yang berupa tindakan atau bantuan fisik dalam menyelesaikan tugas.
- c. *Self esteem support*, yaitu dukungan yang diberikan oleh orang lain terhadap perasaan kompeten, harga diri atau perasaan seseorang sebagai bagian dari kelompok dimana para anggotanya memiliki dukungan yang berkaitan dengan self-esteem seseorang.
- d. *Belonging support*, yaitu dukungan yang menunjukkan perasaan diterima menjadi bagian dari kelompok dan rasa kebersamaan.

B. Teman Sebaya

1. Pengertian Teman Sebaya

Blazevic (2016) mendefinisikan bahwa teman sebaya sebagai kelompok sosial yang terdiri dari orang-orang dengan usia, pendidikan atau status sosial yang serupa. Teman sebaya juga dapat berfungsi sebagai model atau contoh bagi siswa dalam berperilaku. Kelompok teman sebaya ikut menentukan pembentukan sikap tersebut.

Bazid (2015) mengemukakan bahwa teman sebaya sangat mempengaruhi pembentukan diri dan kepribadian seseorang.²⁹ Menurut Piaget dan Sullivan dalam Santrock (2007), menekankan bahwa anak-anak dan remaja secara sistematis mempelajari modus relasi yang timbal balik

²⁸ Dian Isnawati and Prof. Dr. H. Fendy Suhariadi, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Masa Persiapan Pensiun Pada Karyawan PT Pupuk Kaltim," *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi* 2, no. 1 (2013): 3.

²⁹ Yusuf Kurniawan and Ajat Sudrajat, "Peran Teman Sebaya Dalam Pembentukan Karakter Siswa Madrasah Tsanawiyah" 15, no. 2 (2017).

melalui interaksi dengan teman sebaya mereka.³⁰ Anak-anak belajar tentang kesetaraan dan keadilan melalui pengalaman mereka ketika mereka menghadapi perbedaan pendapat dengan teman sebaya mereka. Sedangkan menurut Desmita (2010), teman sebaya adalah anak-anak atau remaja yang sama dalam usia atau tingkat kematangan.³¹

Dapat disimpulkan bahwa lingkungan teman sebaya dapat didefinisikan sebagai sekelompok orang yang memiliki kesamaan, yang dapat mempengaruhi perilaku. Lingkungan teman sebaya termasuk lingkungan tempat tinggal dan tempat belajar. Teman sebaya berinteraksi satu sama lain, mendorong keterlibatan dan dukungan, yang dapat membuat seseorang berminat pada sesuatu.³²

2. Ciri-ciri Teman Sebaya

Kelompok teman sebaya memiliki beberapa karakteristik, menurut Slamet Santosa (2009) sebagai berikut:

- a. Tidak mempunyai struktur organisasi yang jelas karena terbentuk secara spontan. Namun, ada satu diantara anggota kelompok yang dianggap sebagai pemimpin yang dihormati dan pantas dianggap sebagai pemimpin, sedangkan anggota lain memiliki peran dan tanggung jawab yang sama.
- b. Bersifat sementara, karena tidak memiliki struktur organisasi yang jelas dan tidak dapat bertahan lama.
- c. Mengajarkan individu tentang kebudayaan yang luas, seperti teman sebaya di sekolah terdiri dari orang-orang dari lingkungan yang berbeda sehingga memiliki kebiasaan atau aturan yang berbeda, kemudian mereka memasukkannya dalam kelompok teman sebaya sehingga mereka dapat belajar satu sama lain secara tidak langsung.

³⁰ John. W. Santrock., *Psikologi Remaja. Edisi 11 Jilid 2.* (Jakarta: Erlangga., 2007).

³¹ Desmita., *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010).

³² Fahmi Ilyas Karo Karo Sari Wardani Simarmata, "Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Perilaku Menyimpang Siswa Kelas X SMK Swasta Satria Binjai Tahun Pelajaran 2017/2018." (2018): 63–72.

- d. Beranggotakan individu yang sebaya, misalnya kelompok anak-anak usia SD yang memiliki keinginan, tujuan dan kebutuhan yang sama.³³

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa karakteristik teman sebaya tidak memiliki struktur organisasi yang jelas. Sebaliknya, mereka memiliki pemimpin sementara yang disegani oleh anggota kelompok dan memakai tanda keanggotaan seperti gelang, baju, dan topi.

3. Fungsi-Fungsi Teman Sebaya

Selvam (2017) menyebutkan 4 tujuan kelompok teman sebaya :

- a. Sebagai sumber perhatian emosional.
- b. Tempat untuk mencoba mengadopsi perilaku baru.
- c. Tempat untuk menjadi diri sendiri.
- d. Menyediakan informasi tentang dunia sebaya yang tidak didapatkan dari keluarga.³⁴

Santrock (2007), menyebutkan enam peran penting yang dimiliki teman sebaya dalam pertemanan, yaitu:

- a. Sebagai teman, di mana anak akan menemukan teman yang akrab yang bersedia menghabiskan waktu bersamanya dan berpartisipasi dalam kegiatan bersama.
- b. Sebagai pendorong, pertemanan memberikan anak informasi-informasi yang menarik, menggembirakan dan menghibur.
- c. Sebagai pendukung fisik, pertemanan memberi waktu, kemampuan dan bantuan.
- d. Sebagai pendukung ego, pertemanan memberikan harapan atau dukungan, dorongan, dan umpan balik yang dapat membantu anak mempertahankan kesan atas dirinya sebagai orang yang kompeten, menarik, berharga, dan pantas ditemani.
- e. Sebagai perbandingan sosial, pertemanan memberi informasi tentang cara berinteraksi dengan orang lain, dan apakah anak melakukannya dengan baik.
- f. Sebagai pemberi keakraban dan perhatian, pertemanan memberi anak-anak hubungan yang hangat, erat, saling mempercayai

³³ Erhansyah, "Pengaruh Pendidikan Agama Islam Dalam Keluarga Dan Teman Sebaya Terhadap Budaya Religious Siswa SMA Se Kecamatan Muara Muntai Kutai Kartanegara. Syamil, Vol.6, No.1, 2018.," *Syamil* 6, no. 1 (2018): 97.

³⁴ Endang Mei Yunalia & Arif Nurma Etika, *Remaja Dan Konformitas Teman Sebaya*. (Malang: Ahlimedia Press, 2020).

dengan anak lain, yang berkaitan dengan pengungkapan diri sendiri.³⁵

Berdasarkan informasi di atas, dapat disimpulkan bahwa peran teman sebaya adalah memberikan informasi, memberikan umpan balik tentang kemampuan seseorang, dan menentukan apakah dia lebih baik atau lebih buruk daripada temannya. Selain itu, teman sebaya berfungsi sebagai pendorong, pendukung fisik, pendukung ego, dan perbandingan sosial. Mereka juga memberikan perhatian dan keakraban.

4. Dukungan Sosial Teman Sebaya

Menurut Erikson (dalam Wahyuni, 2016) remaja berusaha menggabungkan diri dengan teman sebaya karena mereka menerima dukungan sosial dari kelompok teman sebaya. Purnama (dalam Wahyuni, 2016) menyatakan bahwa remaja saat ini akan menghadapi banyak masalah yang tidak dapat mereka selesaikan sendiri tanpa bantuan dan dukungan dari orang-orang di sekitar mereka, terutama teman sebaya. Menurut Johnson (dalam Wahyuni, 2016) individu penting yang dekat dengan orang yang membutuhkan bantuan dapat memberikan dukungan sosial.³⁶

Sari (2016) menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya adalah pemberian bantuan atau dukungan kepada teman sebaya yang dapat dirasakan individu (perasaan dukungan) saat mereka membutuhkan, sehingga individu merasa dicintai dan dihargai oleh orang-orang di sekitarnya.³⁷ Namun, Mulia (2014) menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya adalah bentuk penerimaan yang diperoleh dari pergaulan yang dapat memberikan rasa kebermaknaan hidup.³⁸

Rasa dukungan sosial dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, yang tergantung pada struktur dan komposisi jaringan sosial yang terbentuk,

³⁵ John. W. Santrock., *Perkembangan Anak*. (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2007).

³⁶ N. S. Wahyuni, "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kemampuan Bersosialisasi Pada Siswa SMK Negeri 3 Medan.," *Jurnal Diversita : Fakultas Psikologi Universitas Medan Area* (2016): 1-11.

³⁷ P. K Sari, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro," *Jurnal Empati* 5, no. 2 (2016).

³⁸ L. O. Mulia, "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Resiliensi Remaja Di Panti Asuhan.," *Jurnal Psikologi* 1, no. 2 (2014).

serta hubungan individu dengan lingkungannya, termasuk keluarga dan masyarakat. Hubungan ini dapat berubah tergantung pada jumlah individu yang berada dalam hubungan tetap, frekuensi, komposisi, dan kedekatan individu dengan orang lain.³⁹

Sarason (dalam Kunjoro, 2013) menyatakan bahwa keberadaan, kesediaan, dan kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai, dan menyayangi adalah dukungan sosial teman sebaya.⁴⁰ Dengan dukungan sosial, teman sebaya dapat membantu siswa merasa tenang dan dihargai, mendorong mereka untuk bergaul dengan teman dan guru, dan dengan positif menerima aturan sekolah.⁴¹

Berdasarkan beragam definisi di atas, peneliti menyimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya adalah dukungan yang diberikan pada seseorang dalam menghadapi masalah seperti nasihat, kasih sayang, perhatian, petunjuk, dan juga dapat berupa barang dan jasa pada usia yang sama. Semakin banyak dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya kepada seseorang, semakin baik keyakinan dirinya.

5. Komponen Dukungan Sosial Teman Sebaya

Menurut Weis (dalam Cutrono, 1994) ada enam komponen dukungan sosial teman sebaya yang terhubung satu sama lain. Komponen tersebut adalah:⁴²

a. Kedekatan emosional

Jenis dukungan sosial seperti ini memungkinkan seseorang untuk terlibat dengan orang lain secara emosional, yang memberi orang yang menerima rasa aman. Pasangan, anggota keluarga, teman dekat, dan sanak saudara yang harmonis adalah sumber dukungan sosial yang paling umum.

b. Integrasi Sosial

³⁹ Nini Sri Whyuni, *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kemampuan Bersosialisasi Pada Siswa SMK Negeri 3 Medan* (Diversita 2, 2016).

⁴⁰ Zainuddin Kuntjoro, “Dukungan Sosial Pada Lansia,” *Epsikologi* (2018): 2.

⁴¹ Anizar Rahayu Della Nur Aristya, “Hubungan Dukungan Sosial Dan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas X SMA Angkasa 1 Jakarta,” *Ikraith Humoniara* 2 (2018): 79.

⁴² H Rudy Yuniawati Ani Marni, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta,” *Jurnal Fakultas Psikologi* 3 (2015): 7.h.7.

Jenis dukungan sosial semacam ini memungkinkan individu untuk mendapatkan perasaan memiliki suatu kelompok yang memungkinkannya untuk membagi minat, perhatian, dan melakukan kegiatan rekreatif atau bermain secara bersama-sama. Semua dukungan ini sangat bermanfaat bagi individu atau remaja.

c. Adanya pengakuan

Dalam jenis dukungan sosial ini, orang mendapat pengakuan atas kemampuan mereka dan penghargaan dari orang lain atau lembaga. Sumber dukungan ini dapat berasal dari keluarga, lembaga, sekolah, perusahaan, atau organisasi tempat mereka pernah bekerja sebelumnya.

d. Ketergantungan yang dapat diandalkan

Dukungan sosial jenis ini memberikan jaminan bahwa ada orang yang dapat diandalkan untuk membantu mereka saat mereka membutuhkannya, dan jenis dukungan sosial ini biasanya berasal dari keluarga sendiri.

e. Bimbingan

Jenis dukungan sosial ini berasal dari hubungan kerja atau hubungan sosial yang memungkinkan individu mendapatkan informasi, saran, atau nasihat yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalah. Sumber dukungan ini dapat termasuk guru, alim ulama, pamong masyarakat, figur yang dituakan, dan orang tua yang berpengaruh.

f. Kesempatan untuk mengasuh

Perasaan dibutuhkan oleh orang lain adalah komponen penting dalam hubungan interpersonal karena jenis dukungan sosial ini memungkinkan seseorang untuk memperoleh perasaan bahwa orang lain bergantung padanya untuk kesejahteraan mereka.⁴³

⁴³ Zainuddin Kuntjoro, "Dukungan Sosial Pada Lansia."

6. Faktor-faktor yang Memengaruhi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Cohen dan Syme (dalam Puspita, 2012) menyebutkan beberapa faktor yang mendorong orang lain untuk memberikan dukungan sosial, yaitu :

a. Pemberi Dukungan Sosial

Dukungan yang diberikan oleh teman dan orang yang memahami masalah penerima akan lebih efektif daripada dukungan yang diberikan oleh orang lain.

b. Jenis Dukungan Sosial

Dukungan sosial akan bermanfaat jika sesuai dengan situasi yang terjadi dan sesuai dengan kebutuhan individu.

c. Penerima Dukungan Sosial

Penerima dukungan sosial akan menentukan keefektifan dukungan yang diberikan.

d. Permasalahan yang Dihadapi

Dukungan sosial yang diberikan harus sesuai dengan masalah yang dihadapi individu.

e. Waktu Pemberian Dukungan Sosial

Dukungan sosial akan paling efektif jika diberikan saat individu membutuhkannya⁴⁴

C. Gegar Budaya

1. Pengertian Gegar Budaya

Ketika segala sesuatu yang biasanya ditemui orang di rumah sama sekali berbeda dari apa yang mereka temui di lingkungan yang baru, Edward Hall (dalam Hayqal, 2011) menggambarkan kejutan budaya sebagai gangguan.⁴⁵

Menurut Sulaeman (2018), gegar budaya adalah definisi dari *culture*

⁴⁴ M. D. Puspita, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Makna Kerja Sebagai Panggilan (Calling) Dengan Keterikatan Kerja .," *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, (2012).

⁴⁵ K. Hayqal, "Proses Dan Dinamika Komunikasi Dalam Menghadapi Culture Shock Pada Adaptasi Mahasiswa Perantauan (Kasus Adaptasi Mahasiswa Perantau Di UNPAD Bandung)," (*Skripsi*). Bandung (2011).

shock. Dalam psikologi, istilah "gegar budaya" digunakan untuk menjelaskan bagaimana seorang keika beradaptasi dengan budaya baru yang sangat berbeda dari budaya awalnya.⁴⁶ Ward (2001) juga mengatakan *culture shock* adalah proses aktif untuk menghadapi perubahan di lingkungan baru.⁴⁷

Menurut Adler dan Bannett (dalam Chapdelaine & Alexitch, 2004), gegar budaya adalah reaksi emosional terhadap perbedaan budaya yang tak terduga dan kesalahpahaman tentang pengalaman yang berbeda. Ini dapat menyebabkan perasaan tidak berdaya, marah, dan ketakutan bahwa mereka akan ditipu, dilukai, atau diacuhkan.⁴⁸

Gegar Selain itu, gegar budaya dapat didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang tidak memahami kebiasaan sosial di lingkungan baru.⁴⁹ Sehingga mereka tidak dapat berperilaku dengan cara yang sesuai dengan aturan. Ada beberapa alasan mengapa orang yang baru berpindah dapat mengalami gegar budaya. Kurang pemahaman budaya dan perbedaan komunikasi adalah salah satunya.

Orang-orang di rantau mengalami gegar budaya umum ketika mereka memulai kehidupan baru di tempat yang berbeda, dengan situasi dan kondisi yang berbeda dengan budaya mereka yang asli. Disebabkan oleh perbedaan dalam bahasa, adat istiadat, dan cara berkomunikasi, ada tuntutan untuk memahami budaya baru, dan respons tampaknya tidak selalu menghasilkan hasil yang diharapkan.

2. Gejala Gegar Budaya

Menurut Ward (2001), setiap orang yang masuk ke lingkungan baru dapat mengalami gejala gegar budaya, diantaranya:⁵⁰

⁴⁶ M. Devinta, "Fenomena Culture Shock (Gegar Budaya) Pada Mahasiswa Perantauan Di Yogyakarta." (2015).

⁴⁷ Tri. Dayakisni, *Psikologi Lintas Budaya*. (Malang: UMM Press. Larry A. Samovar, Richard, 2012).

⁴⁸ S. Abbasian, F. dan Sharifi, "The Relationship between Culture Shock and Sociolinguistic Shock: A Case Study of Non-Persian Speaking Learners.,," *Journal of Social Science Research*. 1, no. 6 (2013).

⁴⁹ Sabrina Hasyyati Maizan, Khoiruddin Bashori, and Elli Nur Hayati, "Analytical Theory : Gegar Budaya (Culture Shock) Analytical Theory: Cultural Extension (Culture Shock)" 1076, no. 2 (2020): 147–154.

⁵⁰ Dayakisni, *Psikologi Lintas Budaya*.

- a. Kehilangan jati diri. Ketika seseorang beradaptasi dengan lingkungan baru, setiap orang akan merasa aneh.
- b. Selalu membandingkan budaya asal Anda. Setiap orang akan merasa bahwa tempat asalnya adalah yang terbaik dan paling besar, dan mereka akan dianggap lebih baik di sana.
- c. Adanya keengganhan untuk berinteraksi dengan orang lain dan takut tersinggung. Hal ini menyebabkan seseorang merasa lemah, frustasi, dan tidak berdaya
- d. Menderita psikosis. Mereka dapat mengalami sakit pada tubuh mereka, seperti sakit kepala, maag, sesak napas, dan diare, karena stres psikologis mereka.
- e. Menjadi lebih sensitif dalam hal kesehatan. Orang-orang dari keluarga dengan pendapatan menengah ke atas biasanya lebih selektif dalam memilih makanan dan minuman mereka karena mereka tidak ingin terkena penyakit akibat dari makanan dan minuman mereka.
- f. Adanya perasaan kesepian, sedih, serta selalu merasa cemas dengan lingkungan yang baru ditempati oleh individu tersebut.
- g. Tidak adanya kemampuan dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang sederhana serta hilangnya rasa percaya diri dalam diri individu.

Dari pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *culture shock* memiliki gejala seperti kehilangan identitas, selalu membandingkan budaya asal dengan budaya lain, mudah tersinggung dan tidak enggan berinteraksi dengan orang lain, menderita psikosis, lebih sendiri dalam hal kesehatan, kesepian, sedih, dan cemas, dan tidak dapat menyelesaikan masalah sederhana.

3. Fase-Fase Gegar Budaya

Ketika seseorang mengalami gegar budaya, Adler dan Bennett (dalam Chapdelaine & Alexitch, 2004) mengatakan bahwa terdapat beberapa fase. Diantaranya adalah :⁵¹

a. Tahap Kontak

Dalam tahap ini, individu masih sangat terikat dengan budaya di lingkungan asalnya dan menganggap lingkungan barunya membawa kegembiraan dan kesenangan. Mereka juga percaya bahwa lingkungan barunya memiliki nilai dan budaya yang selaras dengan budaya di lingkungan asalnya, sehingga mereka berusaha untuk menghilangkan semua kekhawatiran tentang perbedaan budaya.

b. Tahap Disintegrasi

Fase ini juga dikenal sebagai periode transisi, yang ditandai dengan kebingungan dan kesulitan untuk membiasakan diri dengan lingkungan baru. Perbedaan semakin terlihat seperti perbedaan dalam berperilaku, sikap, dan nilai, yang akhirnya menganggu persepsi orang baru. Perbedaan antarbudaya ini menyebabkan orang baru merasakan pertentangan dalam persepsinya dan semakin tertekan, yang disebabkan oleh kurangnya kemampuan intrapersonal dan perspektif sosial.

c. Tahap Re-integrasi

Fase ini ditandai dengan penolakan yang kuat terhadap budaya barunya, seseorang sangat tidak menyukai apa pun yang ada di budaya barunya, tetapi mereka tidak tahu tentang budaya barunya. Pada tahap ini, orang cenderung menarik diri dari lingkungannya dan mencari perlindungan dengan teman-teman dari budaya yang sama. Mereka yang mengalami gegar budaya akan memilih untuk kembali ke lingkungan asalnya atau tetap di budaya yang baru pada tahap reintegrasi ini.

⁵¹ Abbasian, F. dan Sharifi, "The Relationship between Culture Shock and Sociolinguistic Shock: A Case Study of Non-Persian Speaking Learners."

d. Tahap Autonomi

Fase ini dapat ditandai dengan sensitivitas dan akusisi yang meningkat terhadap budaya di lingkungan baru. Orang-orang mulai mampu bergaul dengan budayanya yang baru, tidak merasa menarik diri, dan belajar berkomunikasi dan memahami orang-orang di sekitarnya secara verbal dan non-verbal.

e. Tahap Independen

Ini adalah fase terakhir dari gegar budaya. Bisa ditandai dengan emosi, sikap, dan perilaku individu, yaitu individu tetap bebas tetapi tidak terpengaruh oleh budayanya saat beradaptasi dengan lingkungan barunya; individu tetap menjadi dirinya sendiri dengan budayanya tanpa menolak budaya barunya; dan individu memiliki kemampuan untuk menyesuaikan emosi dan ekspresi mereka dengan keadaan.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa gegar budaya memiliki lima tahapan, yaitu tahap kontak, tahap disintegrasi, tahap re-integrasi, tahap autonomi, dan tahap independen.

4. Dimensi Gegar Budaya

Menurut Ward (2001) culture shock memiliki dimensi-dimensi yang disebut dengan *ABC's of Culture Shock*, diantaranya adalah :⁵²

a. *Affective* (Perasaan)

Dimensi ini berhubungan dengan perasaan dan emosi yang dapat menjadi positif dan negatif. Individu merasa cemas, bingung, curiga serta sedih karena datang dan tinggal pada lingkungan yang asing baginya.

b. *Behaviour* (Perilaku)

Dimensi ini berkaitan dengan pembelajaran budaya dan pengembangan keterampilan sosial. Orang-orang akan salah menggunakan aturan, kebiasaan, dan keyakinan yang mengatur

⁵² Dayakisni, *Psikologi Lintas Budaya*.

interaksi antara satu sama lain, yang mencakup komunikasi verbal dan nonverbal yang beragam di seluruh budaya.

c. *Cognitive* (Pikiran)

Dimensi ini disebabkan oleh aspek perasaan dan perilaku. Perubahan persepsi yang terjadi pada suatu individu dalam mengidentifikasi etnis dan nilai-nilainya sebagai akibat dari kontak budaya dapat menghilang dan tidak dapat dihindari.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek *culture shock* yang digunakan dalam penelitian ini adalah ketegangan psikologis yang disebabkan oleh kebutuhan untuk beradaptasi, merasa kehilangan, merasa ditolak oleh lingkungan, kebingungan tentang nilai, harapan, dan identitas diri, kaget, cemas, dan tidak menyukai lingkungan barunya karena dianggap memiliki perbedaan budaya dan merasa lemah karena tidak dapat menyesuaikannya.

5. Faktor Yang Mempengaruhi Gegar Budaya

Oriza (2016) mengemukakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi gegar budaya yaitu:

- a. Faktor intrapersonal. Faktor ini termasuk keterampilan komunikasi, pengalaman dalam konteks antarbudaya, personal (kecukupan diri atau toleransi), dan akses ke sumber daya. Karakteristik fisik seperti penampilan, usia, kesehatan, keterampilan sosialisasi juga berpengaruh.
- b. Variasi budaya mempengaruhi peralihan dari satu budaya ke budaya lainnya. Kejutan budaya terjadi lebih cekatan karena budaya menjadi semakin beragam, termasuk perilaku sosial, adat istiadat, agama, pendidikan, norma sosial, dan bahasa.
- c. Gegar budaya juga dipengaruhi oleh pernyataan sosiopolitik. Pendapat orang di komunitas setempat dapat menyebabkan pelecehan dan prasangka.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa berbagai faktor internal dan eksternal yang ada pada pihak yang berkepentingan mempengaruhi gegar budaya. Secara internal, ada pengaruh dalam diri seseorang; selain

itu, ada perbedaan budaya dan ekspresi sosial yang berbeda, politik, termasuk prasangka, dan intimidasi.⁵³

D. Ma'had

1. Definisi Ma'had

Ma'had adalah suatu lembaga pendidikan agama Islam yang tumbuh serta diakui masyarakat dengan sistem asrama yang santri-santrinya menempuh pendidikan melalui sistem pengajian atau madrasah yang sepenuhnya berada di bawah kedaulatan dan kepemimpinan seseorang atau Kiai dengan ciri-ciri khas yang bersifat kharismatik.⁵⁴

Secara umum, "mahad" dalam konteks pendidikan Islam merujuk pada lembaga pendidikan yang setara dengan perguruan tinggi, terutama yang berfokus pada penguasaan ilmu agama Islam (tafaqquh fiddin) berbasis kitab kuning dan diselenggarakan oleh pesantren.⁵⁵

Ma'had merupakan kata dalam bahasa Arab yang artinya "pesantren". Dari segi pengertian terlihat jelas kalau ma'had sama dengan pesantren. Tapi di Indonesia, ma'had identik sebagai sebutan untuk lembaga pendidikan tinggi berbasis pesantren yang setingkat perguruan tinggi. Di mana para santrinya setara dengan mahasiswa, dan disebut dengan mahasantri. Adapun pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan agama Islam yang menggunakan sistem asrama di bawah kepemimpinan kyai. Para santri dari pesantren menerima pendidikan agama melalui pengajian atau madrasah yang memiliki kurikulum pengajaran khas.⁵⁶

Istilah pesantren di indonesia disematkan pada lembaga pendidikan yang setingkat dengan sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas. Demikian, ma'had merupakan satuan institusi pendidikan yang mengembangkan kurikulum pesantren yang setara

⁵³ D. V. Oriza, "Proses Adaptasi Dalam Menghadapi Komunikasi Antar Budaya Mahasiswa Rantau Di Universitas Telkom. e-Proceeding of Management, 3." (2016): 2377-2384.

⁵⁴ *Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2005).

⁵⁵ Imam Syafe'i, "Pondok Pesantren: Lembaga Pendidikan Pembentukan Karakter," *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 1 (2017): 61.

⁵⁶ Maruf, "Pondok Pesantren Lembaga Pendidikan Pembentuk Karakter," *Jurnal Mubtadin* 2, no. 2 (2019): 10.

dengan perguruan tinggi. Sementara pesantren adalah lembaga pendidikan yang menerapkan pengajaran khas secara keseluruhan.⁵⁷

Pesantren mahasiswa sering dikenal sebagai Ma'had al-Jami'ah, dengan system asrama yang santri-santrinya menempuh pendidikan melalui system pengajian yang sepenuhnya berada di bawah kedaulatan dan kepemimpinan seseorang kyai atau beberapa orang ustadz/ustadzah. Di dalam ma'had al-Jami'ah diberikan materi kurikulum pendidikan yang tidak jauh berbeda dengan kurikulum pesantren dengan mengakomodasi ilmu-ilmu moderen yang sangat diperlukan mahasiswa, dengan demikian ma'had al-Jami'ah secara tidak langsung dapat dikatakan sebagai pesantren plus akademik sebagaimana perguruan tinggi lain di Indonesia⁵⁸.

Ma'had al-Jami'ah merupakan unit pelaksana teknis yang mempunyai dua fungsi dasar yakni lembaga dakwah dan lembaga akademis Ma'had al-Jami'ah merupakan salah satu unit penyelenggara teknis yang menyelenggarakan jenis pendidikan akademik pada bidang keagamaan Islam dengan pola pesantren. Mahasiswa yang terlibat di dalamnya disebut dengan Mahasantri. Ma'had al-Jami'ah (pesantren kampus) sebagai wadah pembinaan mahasiswa dalam pengembangan ilmu keagamaan dan kebahasaan, serta penamaan dan pelesatarian tradisi spiritualitas keagaaman, merupakan subsistem akademik dan pembinaan visi dan misi pendidikan tinggi Islam.⁵⁹

Secara historis, Ma'had al-Jami'ah merupakan pelembagaan tradisi pesantren ke dalam kampus Perguruan Tinggi Agama Islam (PTAI). Oleh sebab itu, ma'had al-Jami'ah harus merefleksikan nilai-nilai kepesantrenan, mentransformasikan keilmuan dan pengalaman tradisi keislaman, dan menjadi model pendidikan Islam khas Indonesia karena muncul dan berkembang dan pengalaman sosiologi masyarakat

⁵⁷ Sangkot Nasution, "Pesantren: Karakteristik Dan Unsur-Unsur Kelembagaan," *Tazkiya Jurnal Pendidikan Islam* VIII, no. 2 (2019): 126–127.

⁵⁸ M A Had and A L Dalam, "Karakter Mahasiswa UIN AR-RANIRY Oleh : M . Jakfar Puteh Dosen Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry" 25, no. 2 (2019): 400–427.

⁵⁹ Ahmad Ismail, "Peran Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Dalam Mewujudkan Pendidikan Berbasis Islam Rahmatan Lil 'Alamin," *Dimas: Jurnal Pemikiran Agama untuk Pemberdayaan* 21, no. 2 (2022): 323–339.

lingkungannya. Ilmu-ilmu yang diajarkan di ma'had al-Jami'ah bersumber dari khazanah intelektual klasik, mendorong sikap intelektual yang berpegang teguh kepada tradisi-tradisi Islam yang kaya. Pembelajaran Bahasa Arab, Bahasa Inggris, Ilmu Qur'an, Fiqih ibadah, pengembangan wawasan, dan pengembangan soft skill untuk mengasah bakat dan keahliannya di bidang masing-masing.⁶⁰

2. Gambaran Umum Dukungan Sosial dan Budaya di Ma'had Darul Hikmah IAIN Kediri

Ma'had Darul Hikmah IAIN Kediri merupakan lembaga pendidikan nonformal yang berfungsi sebagai tempat pembinaan karakter dan spiritual mahasiswa. Di lingkungan ini, para santri tidak hanya dibimbing dalam hal keilmuan keislaman, tetapi juga dituntut untuk beradaptasi dengan budaya baru yang berbeda dari latar belakang asal mereka. Hal ini menjadikan Ma'had sebagai ruang penting dalam terbentuknya interaksi sosial dan dukungan antar santri.

Dukungan sosial di Ma'had Darul Hikmah terutama terlihat dalam hubungan antar teman sebaya. Santri yang tinggal bersama dalam satu kamar atau satu lingkungan memiliki kecenderungan untuk saling membantu, baik dalam menyelesaikan tugas kuliah, menyimak hafalan Al-Qur'an, maupun dalam aktivitas harian seperti menjaga kebersihan lingkungan, memasak, atau saling menemani saat sakit.

Dukungan sosial teman sebaya di Ma'had Darul Hikmah muncul dalam berbagai bentuk. Pertama, dukungan emosional terlihat ketika teman sebaya menjadi tempat bercerita, saling mendengarkan keluh kesah, serta memberikan motivasi saat seseorang mengalami stres, rindu keluarga, atau kesulitan mengikuti ritme kegiatan Ma'had. Misalnya, ketika seorang santri baru menangis karena merasa kesepian, teman sekamarnya dengan sigap memeluk dan menghiburnya, atau mengajaknya berbincang untuk menenangkan perasaannya.

⁶⁰ St Jumaeda, "Ma'Had Al-Jamiah Di Institut Agama Islam Negeri Ambon," *al-Iltizam: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 1 (2017): 1–11.

Kedua, dukungan instrumental terlihat dari kebiasaan santri saling membantu menyelesaikan tugas piket kamar, mencuci piring, atau membersihkan lingkungan Ma'had. Contoh lain adalah ketika ada santri yang sedang sakit, teman sekamarnya biasanya akan membantu membawakan makanan dari dapur atau menemani ke klinik. Hal ini menunjukkan adanya rasa peduli dan tanggung jawab sosial di antara mereka.

Ketiga, dukungan informasional juga sangat kuat. Santri yang sudah lebih lama tinggal di Ma'had biasanya akan memberikan informasi dan pengarahan kepada santri baru terkait jadwal kegiatan, aturan Ma'had, atau cara menyusun hafalan. Contohnya, seorang senior akan mengingatkan juniornya untuk tidak terlambat mengikuti jamaah shalat subuh, atau memberikan tips cara cepat menghafal al-qur'an.

Selain itu, ada pula dukungan penghargaan yang muncul dalam bentuk santri saling memuji dan mengapresiasi pencapaian temannya. Misalnya, ketika ada yang berhasil menyampaikan ceramah di depan umum atau menyelesaikan hafalan, teman-temannya akan memberi semangat dan ucapan selamat. Dukungan seperti ini sangat penting untuk meningkatkan kepercayaan diri santri, terutama bagi mereka yang sedang beradaptasi.

Sedangkan budaya yang terbentuk di Ma'had Darul Hikmah mencerminkan nilai-nilai khas pesantren yang dipadukan dengan nuansa akademik kampus. Beberapa budaya penting yang menonjol antara lain:

- a. Budaya disiplin waktu. Santri dituntut mengikuti jadwal yang ketat, mulai dari bangun pukul 04.00 pagi untuk sholat malam dilanjutkan shalat subuh berjamaah dan kajian kitab. Bagi santri baru, hal ini menjadi bentuk gegar budaya yang signifikan karena belum terbiasa dengan jadwal sepadat itu.
- b. Budaya gotong royong. Kegiatan seperti piket kebersihan, piket dapur, hingga antri mandi sore dilaksanakan secara bergiliran dan bersama-sama. Santri diajarkan untuk tidak individualistik, melainkan berkontribusi terhadap lingkungan bersama. Contoh: saat piket dapur,

- satu kelompok akan menyiapkan makanan untuk puluhan santri lainnya, dan ini dilakukan dengan kerjasama yang kompak.
- c. Budaya religius. Ma'had menanamkan budaya ibadah yang kuat, seperti shalat berjamaah, membaca Al-Qur'an setiap hari, dan mengikuti kajian kitab rutin. Ini mendorong pembentukan kebiasaan baik dan kedisiplinan spiritual. Santri juga ditanamkan adab terhadap ustaz/ustazah dan sesama, seperti menjaga sopan santun, tidak bicara keras, dan saling menghormati.
 - d. Budaya persaudaraan. Interaksi harian yang intens menciptakan ikatan kekeluargaan antarsantri. Mereka saling berbagi cerita, bercanda di sela kegiatan, menyimak hafalan Bersama. Kegiatan-kegiatan sederhana ini memperkuat solidaritas dan membantu meredakan tekanan sosial maupun akademik.

Perbedaan latar belakang budaya yang dibawa oleh santri dari berbagai daerah sering kali menimbulkan gegar budaya (culture shock). Namun, keberadaan teman sebaya yang telah lebih dahulu menyesuaikan diri dengan budaya Ma'had memberikan pengaruh besar dalam proses penyesuaian diri santri baru. Dukungan mereka dapat berupa ajakan mengikuti kegiatan, memberikan pemahaman mengenai aturan yang berlaku, atau menjadi tempat bercerita ketika merasa kesepian dan tertekan.

Dengan demikian, dukungan sosial antar santri di Ma'had Darul Hikmah menjadi faktor penting dalam membantu mengatasi gegar budaya. Budaya gotong royong, saling menghormati, serta nilai-nilai keislaman yang melekat dalam kehidupan sehari-hari turut mempercepat proses adaptasi dan membentuk solidaritas antarsantri.