

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap individu pasti mengalami perkembangan sepanjang hidupnya, termasuk perubahan fisik, emosional, dan sosial. Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang penting dan sering kali penuh tantangan. (Santrock, 2012). (Monks et al., 2006) juga menyampaikan bahwa tidak mudah mendefinisikan masa remaja karena banyak sudut pandang yang bisa digunakan untuk memahami fase ini.

(Hurlock, 1999) menyebut masa remaja sebagai masa transisi yang penuh perubahan. Pada tahap ini, remaja belum memiliki pegangan yang kuat dalam menjalani hidup, sementara kepribadian mereka masih terus berkembang. Hal ini membuat mereka sering kali belum mampu mengendalikan fungsi-fungsi fisik dan emosional secara optimal.

Salah satu masa penting dalam kehidupan remaja adalah saat mereka duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA). Periode ini menuntut mereka untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan, baik secara akademik maupun sosial. Remaja mulai belajar melepaskan ketergantungan dari orangtua, membentuk identitas diri, serta membangun relasi sosial yang lebih kompleks. Namun, di balik semua potensi perkembangan yang ada, banyak remaja justru menghadapi kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan dan tuntutan baru yang dihadapi.

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa pada tahun 2023 terdapat sekitar 9,9 juta pemuda Indonesia usia 15–24 tahun yang masuk dalam kategori NEET (Not in Education, Employment, or Training). Artinya, mereka tidak sedang sekolah, bekerja, atau mengikuti pelatihan. Jumlah ini setara dengan 22,25% dari total populasi pemuda di usia tersebut (Badan Pusat Statistik, 2023). Data dari World Bank bahkan menunjukkan angka yang lebih tinggi, yaitu 26,3% pemuda Indonesia berada dalam kondisi NEET. Kondisi ini menunjukkan bahwa

banyak remaja mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri terhadap tuntutan pendidikan maupun kehidupan sosial yang terus berkembang (World Bank, 2023).

Penyesuaian diri sendiri merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi perubahan serta tantangan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik umumnya mampu mengelola stres, membangun relasi sosial yang sehat, serta menjalani kehidupannya dengan lebih seimbang. Penyesuaian diri merupakan proses yang kompleks dan tidak hanya sekadar bertahan hidup, tetapi juga berkaitan erat dengan keunikan kepribadian seseorang dalam menghadapi lingkungannya (Arfin Apriana et al., 2024).

(Willis, 2005) menyatakan bahwa remaja yang mampu menyesuaikan diri dengan baik akan lebih mudah menjalani kehidupan sosial dan merasa lebih puas dengan dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Kemampuan ini sangat penting untuk mendukung kesejahteraan psikologis serta mempersiapkan remaja menghadapi tantangan di masa dewasa.

Menurut data dan fenomena diatas sejalan dengan hasil wawancara singkat yang dilakukan pada beberapa siswa SMAN 1 Cerme Gresik dapat disimpulkan bahwa hampir dari semua responden termasuk individu yang menunjukkan bahwa memiliki adanya kesulitan dalam penyesuaian diri. Beberapa hasil wawancara siswa SMAN 1 Cerme Gresik terkait dengan penyesuaian diri, berikut kutipannya:

Tabel 1. 1 Hasil Wawancara Penyesuaian Diri

No	Subjek	Pertanyaan	Verbatim	Kesimpulan
1.	R1	1. Permasalahan apa yang kamu hadapi di Sekolah baru?	1. Permasalahan yang saya hadapi adalah harus berkenalan lagi dengan teman-teman yang baru sekarang,	Subjek cenderung pasif dalam menjalin relasi sosial dan lebih memilih berteman dengan orang yang sudah dikenal. Ia
		2. Bagaimana penyesuaian diri yang kamu lakukan?	agak males juga sih sebenarnya harus basa-basi untuk berkenalan lagi.	merasa tidak nyaman saat tidak mendapat bantuan dari teman dan enggan

			2. Untuk penyesuaian diri yang saya lakukan ya mau gamau harus berkenalan sama teman baru tersebut karena nanti mereka bisa bermanfaat buat saya kayak ngasih jawaban tugas.	berinteraksi dengan orang baru. Aspek yang lemah: hubungan interpersonal, ekspresi perasaan. Aspek yang cukup baik: persepsi terhadap realitas (menyadari pentingnya relasi)
2.	R2	1. Permasalahan apa yang kamu hadapi di Sekolah baru? 2. Bagaimana penyesuaian diri yang kamu lakukan?	1. Kurang lebih sama, apalagi saya anaknya cenderung pendiam kalo di kelas hanya berinteraksi sama orang atau teman yang memang sebelumnya sudah kenal misalnya R2 adalah teman saya SMP. 2. Saya hanya diam saja kalau ada yang mau berkenalan atau berteman dengan saya ya syukur kalau gaada ya gapapa juga, saya orang nya males untuk memulai obrolan atau berkenalan terlebih dahulu.	Subjek mengaku sulit membangun hubungan dengan teman baru dan lebih banyak diam saat di kelas. Ia merasa tidak terlalu didukung oleh lingkungan sekitarnya dan tidak berinisiatif untuk membuka komunikasi. Aspek yang lemah: hubungan interpersonal, gambaran diri positif Aspek yang cukup baik: kemampuan menghadapi stres
3.	R3	1. Permasalahan apa yang kamu hadapi di Sekolah baru?	1. Kalau masalah di sekolah, lebih ke tugas saja, seperti diminta untuk mempelajari materi dan di	Subjek menunjukkan sikap cukup aktif dalam menyikapi tugas sekolah tetapi kesulitan untuk

		2. Bagaimana penyesuaian diri yang kamu lakukan?	<p>pertemuan berikutnya biasanya dipanggil satu per satu. Untuk urusan pertemanan, tidak ada masalah karena saya mudah bergaul dengan orang lain, apalagi ada beberapa teman dari SMP yang kini sekelas lagi.</p> <p>2. Pastinya saya belajar, biasanya juga saya meminta untuk diajari oleh teman saya yang sudah paham dengan materi atau tugas yang diberikan dan syukur-syukur dapat juga jawabannya jadi tinggal salin saja.</p>	<p>merasa cocok dengan teman-teman baru. Ia merasa tidak percaya diri untuk bergabung dalam kelompok.</p> <p>Aspek yang lemah: gambaran diri positif, hubungan interpersonal</p> <p>Aspek yang baik: persepsi realitas</p>
4.	R4	<p>1. Permasalahan apa yang kamu hadapi di Sekolah baru?</p> <p>2. Bagaimana penyesuaian diri yang kamu lakukan?</p>	<p>1. Untuk permasalahan di sekolah ya kurang lebih sama kayak yang dialami R3 saya juga sekelas dengannya. Kalau masalah teman saya gamasalah punya teman banyak atau sedikit paling engga dalam satu kelas ada yang saya kenal sudah cukup.</p> <p>2. Belajar sudah pasti, bahkan saya minta orangtua saya buat</p>	<p>Subjek cenderung menyendiri dan merasa terasing dari lingkungan kelas. Ia lebih memilih berinteraksi dengan sedikit orang saja. Ia juga tidak mengekspresikan kesulitan secara terbuka kepada guru atau teman.</p> <p>Aspek yang lemah: ekspresi perasaan, hubungan</p>

			masukin bimbel yang dipunyai salah satu guru disitu. Kalau untuk teman aman- aman saja soalnya temannya R3 juga teman saya.	interpersonal Aspek yang cukup: mengatasi stres
5.	R5	1. Permasalahan apa yang kamu hadapi di Sekolah baru? 2. Bagaimana penyesuaian diri yang kamu lakukan?	1. Permasalahan disekolah kayaknya sudah pasti tugas. Tapi, saya kurang sreks atau nyaman dengan teman-teman saya dikelas karena orangnya pelit-pelit gamau bagi-bagi jawaban dengan alasan nanti takut ketahuan sama guru waktu diperiksa tidak seperti waktu masih di smp banyak yang ngasih jawaban tugas yang diberikan guru. 2. Ya mau gamau harus usaha sendiri kayak belajar ataupun cari teman yang memang sefrekuensi atau yang cocok aja sama saya biar bisa belajar bareng atau tuker jawaban.	Subjek merasa tidak percaya diri untuk menyampaikan pendapat di kelas dan tidak memiliki inisiatif untuk mendekati teman baru. Ia merasa kurang dihargai dalam interaksi sosial. Aspek yang lemah: gambaran diri, hubungan interpersonal Aspek yang cukup: ekspresi perasaan (masih bisa berbagi ke orangtua).
6.	R6	1. Permasalahan apa yang kamu hadapi	1. Saya harus bermusuhan dengan beberapa anak dikelas yang bisa dibilang	Subjek mengaku merasa canggung dan bingung dengan sistem pembelajaran

		di Sekolah baru?		mereka satu geng atau satu circle. Karena hal itu banyak teman-teman yang menjauhi saya dikelas karena dihasut oleh mereka.	baru. Ia menunjukkan stres ketika beradaptasi dengan jadwal dan tugas. Ia masih bisa bercerita pada keluarga, tapi tidak pada guru.
		2. Bagaimana penyesuaian diri yang kamu lakukan?	2.	Kalau saya tidak saya ladinin masalah saya dihasut apa sama teman saya, walaupun saya dijauhi oleh bebrapa teman saya dikelas dan tidak membuat saya nyaman dikelas tersebut tapi. Tapi, saya yakin nanti mereka juga butuh saya.	Aspek yang lemah: mengatasi stres, persepsi terhadap realitas Aspek yang baik: ekspresi perasaan (kepada keluarga)
7.	R7	1. Permasalahan apa yang kamu hadapi di Sekolah baru?	1.	Masalah saya sebenarnya kurang bisa bergaul dengan orang baru kayak kaku begitu kalo harus kenalan ataupun ngobrol, kan banyak orang yang tidak saya kenal disekolah baru ini jadi saya hanya mempunyai sedikit teman.	Subjek merasa nyaman ketika mendapat dukungan dari teman dan merasa lebih mudah beradaptasi saat dibantu. Ia masih malu untuk memulai interaksi terlebih dahulu tetapi terbuka saat diajak bicara.
		2. Bagaimana penyesuaian diri yang kamu lakukan?	2.	Membiasakan diri saja sih supaya mau ngobrol sama orang baru atau memulai pembicaraan supaya ga kaku lagi saya nya	Aspek yang lemah: ekspresi perasaan (kurang proaktif) Aspek yang cukup baik: hubungan

kalau harus ngobrol atau berkenalan sama orang atau teman baru.	interpersonal, gambaran diri positif
---	---

Dari hasil wawancara diatas, rata-rata subjek mempunyai permasalahan di pertemanan dan intensitas tugas yang diberikan. Hal ini menjelaskan bahwasannya responden mengalami masalah pada proses penyesuaian diri mereka di lingkungan baru. Hal tersebut dilihat dari hasil pernyataan responden yang sulit dalam memulai interaksi dengan teman sebaya pada saat menjadi siswa di Sekolah yang baru. Menurut (Heber & Runyon, 1994) mengacu pada kemampuan individu untuk beradaptasi secara psikologis dan sosial dengan tuntutan lingkungan, situasi stres, atau perubahan dalam hidup. Penyesuaian diri yang baik ditandai dengan keseimbangan antara kebutuhan internal individu dan tuntutan eksternal, sehingga memungkinkan seseorang untuk berfungsi secara efektif dan mencapai kesejahteraan mental. Adapun aspeknya terdiri dari Ketepatan persepsi terhadap realitas, Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, Gambaran diri yang positif, Kemampuan mengekspresikan perasaan dan Hubungan Interpersonal yang baik.

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dikemukakan terdapat faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan penyesuaian diri menurut (Heber & Runyon, 1994) seperti faktor internal (kepribadian, kesehatan mental dan kecerdasan emosional), faktor eksternal (lingkungan sosial, budaya dan pengalaman hidup) dan faktor situasional (tingkat stresor dan ketersediaan sumber daya). Adapun menurut (Schneider, 1964). Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu kondisi fisik, kepribadian, kemauan dan kemampuan untuk berubah, regulasi diri, realisasi diri, intelegensi, efikasi diri, determinasi psikologis, lingkungan agama budaya dan dukungan sosial.

Berdasarkan uraian dari para tokoh dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor internal serta eksternal. Namun, pada faktor eksternal yaitu keluarga juga memiliki dampak besar pada suatu individu. Dimana keluarga sangat mempengaruhi penyesuaian diri yaitu peran dukungan sosial orangtua. Dukungan sosial dari keluarga inti, seperti ayah, ibu, kakak, atau adik, memiliki peran penting dalam membentuk remaja menjadi individu dewasa yang bijaksana dan beretika. Keluarga dianggap sebagai lingkungan pertama yang dihuni oleh

individu sebelum terlibat dalam interaksi yang lebih luas di masyarakat, seperti di sekolah. Keluarga memiliki peran penting dalam memberikan kesadaran terkait perasaan dicintai, diterima, dan dianggap berharga oleh individu, sebagaimana diungkapkan oleh Burns (1993). Sedangkan (Santrock, 2012) dukungan sosial diartikan sebagai informasi atau respons dari orang lain yang disayangi dan dicintai, mencakup penghargaan dan penghormatan, serta melibatkan hubungan komunikasi dan saling ketergantungan dalam suatu situasi. Pemahaman ini menunjukkan bahwa dukungan sosial melibatkan dimensi emosional, komunikasi, dan saling ketergantungan yang memainkan peran penting dalam mendukung kesejahteraan individu.

Terdapat bukti melalui penelitian sebelumnya yang menyelidiki pengaruh antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di berbagai Universitas di Indonesia. Salah satu penelitian terdahulu yang telah diuji keabsahannya dan relevansinya dengan topik ini adalah penelitian oleh (Rufaida & Kustanti, 2017) temuan dari studi ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara tingkat dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya dan tingkat penyesuaian diri mahasiswa asal Sumatera yang merantau. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi juga tingkat penyesuaian diri yang dirasakan oleh mahasiswa yang merantau dari Sumatera.

Adapun menurut (Gunandar & Utami, 2017) Dukungan sosial orangtua adalah bantuan yang diberikan oleh orangtua kepada anaknya sehingga membuat individu memiliki keyakinan diri dan perasaan positif terhadap dirinya sendiri, hal ini memberikan dampak positif bagi anak yang mendapat dukungan sosial dari orangtuanya hingga ia mampu menjalani hal ataupun kegiatan dengan baik.

Tabel 1. 2 Hasil Wawancara Penyesuaian Diri

No	Subjek	Verbatim	Kesimpulan
1.	R1	Orangtua saya, kalau dari orangtua mereka bilang saya harus bisa merangkul atau berteman dengan orang baru apalagi teman sekelas juga yang nantinya saya pasti akan membutuhkan mereka.	Subjek pertama mendapatkan dukungan konkret dari orangtuanya, yang mana hal tersebut yang dapat memantu subjek dalam melakukan

			penyesuaian diri di lingkungan barunya.
2.	R2	Orangtua, karena mereka pernah bilang kalau cari teman gausah banyak-banyak yang penting bisa dibuat gantian atau loyal dan kalau bisa jangan cari masalah semasa di sekolah nanti bisa ngerepotin orangtua saya.	Subjek kedua mendapatkan dukungan informasi dari orangtua nya dan dukungan instrumental dari teman-temannya untuk membantunya dalam melakukan penyesuaian diri di lingkungan barunya.
3.	R3	Teman-teman saya sangat membantu saya dengan mengajak saya untuk mengerjakan tugas bersama bahkan tak jarang kita saling bertukar jawaban.	Subjek ketiga mendapatkan dukungan instrumental dari teman-teman nya, yang mana hal tersebut membantu subjek dalam melakukan penyesuaian diri di lingkungan barunya.
4.	R4	Teman-teman sih, karena mereka sering membantu saya mengerjakan tugas, ya kurang lebih sama dengan R3 kita juga tak jarang saling bertukar jawaban. Kalau dari orangtua sendiri karena mereka sering dengar saya ngeluh masalah tugas mungkin jadinya mereka mengizinkan saya untuk masuk les atau bimbel.	Untuk subjek keempat mendapatkan dukungan emosional dan instrumental dari orangtua nya dan juga teman-temannya. Yang mana hal ini dapat membantu subjek dalam melakukan penyesuaian diri di lingkungan barunya.
5.	R5	Orangtua saya, karena mereka bisa dibilang sangat perhatian untuk masalah pelajaran saya disekolah sampai mereka menyuruh saya mencari tempat les atau bimbel. Kalau kata orangtua saya nilai saya dari kelas 10 ini bisa berpengaruh untuk nantinya masuk ke kuliah.	Subjek kelima mendapatkan dukungan instrumental dari orangtua nya, yang mana hal ini membantu subjek dalam melakukan penyesuaian diri pada lingkungan barunya.

6.	R6	Orangtua saya sangat membantu saya, mereka mau mendengarkan cerita saya yang alami di sekolah baru saya. Orangtua saya juga bilang kalau berantem atau ada masalah dengan teman apalagi teman sekelas harus cepat-cepat baikan atau engga diemin saja tidak usah diladenin.	Subjek keenam mendapatkan dukungan informasi dan emosional dari orangtuanya, yang mana hal tersebut dapat membantu subjek dalam melakukan penyesuaian diri di lingkungan barunya.
7.	R7	Jujur saja saya disekolah kurang bisa bergaul dengan orang lain dan terkesan tertutup dengan orang baru dikarenakan dirumah, saya jarang sekali ngobrol dengan orangtua saya. Saya dan orangtua saya sangat jarang ngobrol kecuali kalau memang ada yang penting mau saya sampaikan kepada mereka. Akan tetapi teman-teman saya mau membantu saya untuk berkenalan dengan teman-teman kelas yang memang sebelumnya saya ga kenal.	Subjek ketujuh mendapatkan dukungan instrumental dari teman-temannya, yang mana hal tersebut dapat membantu subjek dalam melakukan penyesuaian diri di lingkungan barunya.

Berdasarkan hasil wawancara dapat diketahui dari 7 siswa terdapat 4 siswa yang mendapat dukungan sosial dari orangtua, 1 mendapat dukungan sosial dari teman dan orangtua, 2 mendapat dukungan sosial dari teman. Maka dapat disimpulkan bahwasannya dukungan sosial orangtua mempunyai pengaruh yang tinggi dalam proses penyesuaian diri subjek.

Hal ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gunandar & Utami, 2017) yang dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara dukungan sosial yang diberikan oleh orangtua dan penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau. Korelasi yang signifikan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima dari orangtua, maka semakin tinggi juga tingkat penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau. Sebaliknya, jika dukungan sosial dari orangtua rendah, maka tingkat

penyesuaian diri mahasiswa yang merantau juga cenderung rendah. Nilai korelasi sebesar 0,317 menunjukkan adanya hubungan sedang antara kedua variabel tersebut.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menyadari bahwa Dukungan Sosial Orangtua dapat berpengaruh pada Penyesuaian Diri. Adanya Dukungan Sosial Orangtua memiliki pengaruh dari Penyesuaian Diri yang merupakan suatu perilaku penyesuaian diri dan melibatkan emosi yang pada individu. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengangkat masalah ini kedalam judul “Pengaruh Dukungan Sosial Orangtua Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja SMAN 1 Cerme Gresik”.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang luas, peneliti menyadari keterbatasan sumber daya seperti waktu, tenaga, dan kemampuan. Oleh karena itu, diperlukan penentuan batasan masalah yang jelas dan terfokus untuk mempersempit cakupan penelitian.

1.3.1 Penyesuaian Diri

Menurut (Heber & Runyon, 1994) mengacu pada kemampuan individu untuk beradaptasi secara psikologis dan sosial dengan tuntutan lingkungan, situasi stres, atau perubahan dalam hidup. Penyesuaian diri yang baik ditandai dengan keseimbangan antara kebutuhan internal individu dan tuntutan eksternal, sehingga memungkinkan seseorang untuk berfungsi secara efektif dan mencapai kesejahteraan mental.

1.3.2 Dukungan Sosial

Menurut (Sarafino & Smith, 2011) dukungan sosial adalah kenyamanan, kepedulian, penghargaan, maupun bantuan dalam bentuk lainnya yang diterima individu dari orang lain ataupun kelompok.

1.3.3 Subjek Peneliti

Subjek yang diteliti adalah siswa. Siswa yang diteliti juga terbatas pada remaja SMAN 1 Cerme Gresik.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan terdapat rumusan masalah dalam penelitian ini ialah apakah terdapat Pengaruh Dukungan Sosial Orangtua Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja SMAN 1 Cerme Gresik?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui secara empiris Pengaruh Dukungan Sosial Orangtua Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja SMAN 1 Cerme Gresik.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritik

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat dan dapat menambah pengetahuan khususnya dalam keilmuan psikologi dan juga diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi yang dapat digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai Pengaruh Dukungan Sosial Orangtua Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja SMAN 1 Cerme Gresik.

1.6.2 Manfaat Praktis

Dalam proses penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan -masukan pada pihak-pihak yang berkepentingan antara lain sebagai berikut ;

- Bagi Mahasiswa : sebagai bentuk usaha untuk mengetahui bagaimana peranan dari dukungan sosial orangtua terhadap penyesuaian diri pada dalam diri.
- Bagi Peneliti : untuk menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang dukungan sosial orangtua terhadap penyesuaian diri serta dapat mengembangkan lebih baik.
- Bagi Institusi pendidikan : sebagai bahan informasi bagi orangtua siswa dan guru tentang bagaimana dukungan sosial orangtua dapat berpengaruh dalam penyesuaian diri anak didiknya.