

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

Kajian Teori

Penyesuaian Diri

a. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respons-respons mental dan perbuatan dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik secara sukses, serta menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan diri dengan norma atau tuntutan lingkungan di mana ia hidup. Tujuan dari usaha ini adalah untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan darinya oleh lingkungan di mana ia tinggal (Schneiders, 1964).

Menurut Schneiders (1964) terdapat dua aspek penyesuaian diri yaitu:

- a. Penyesuaian Terhadap Diri Sendiri (*Personal Adjustment*). Penyesuaian terhadap diri sendiri melibatkan respon fisik, emosional, bereaksi pada realitas seksual dengan cara yang matang, terintegrasi dan sesuai dengan tuntutan moral dan sosial. Serta kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan moral dan berbagai macam nilai keagamaan beserta prakteknya.
- b. Penyesuaian Terhadap Lingkungan Sosial (*Social Adjustment*) Merupakan penyesuaian diri individu dalam kapasitasnya untuk bereaksi dalam memenuhi tuntutan sosial dengan cara yang dapat diterima masyarakat, dirinya dan lingkungannya. Jika seorang ingin dapat melakukan penyesuaian diri terhadap

lingkungan sosialnya, maka ia harus mampu menciptakan suatu relasi yang sehat dengan orang lain, seperti menghargai orang lain, memperhatikan kesejahteraan orang lain, mengembangkan persahabatan, berperan aktif dalam kegiatan sosial, menghargai nilai-nilai yang berlaku di lingkungan.

Menurut Schneiders (1964) penyesuaian diri yang baik meliputi tujuh aspek sebagai berikut:

1. Tidak terdapat emosionalitas yang berlebih

Aspek pertama menekankan adanya kelompok kontrol dan ketenangan emosi individu yang memungkinkannya untuk menghadapi permasalahan secara inteligen dan dapat menentukan berbagai kemungkinan pemecahan masalah ketika muncul hambatan.

2. Tidak terdapat mekanisme psikologis

Aspek kedua menjelaskan pendekatan terhadap permasalahan lebih mengindikasikan respon yang normal dari yang disertai tindakan nyata untuk mengubah suatu kondisi. Individu dikategorikan normal jika bersedia mengakui kegagalan yang dialami dan berusaha kembali untuk mencapai tujuan yang ditetapkan.

3. Tidak terdapat perasaan frustrasi personal

Penyesuaian dikatakan normal ketika seseorang bebas dari frustrasi personal. Perasaan frustrasi membuat seseorang sulit untuk bereaksi secara normal terhadap situasi atau masalah.

4. Kemampuan untuk belajar

Proses dari penyesuaian yang normal bisa diidentifikasi dengan pertumbuhan dan perkembangan dalam pemecahan situasi yang penuh dengan konflik, frustrasi atau stress.

5. Pemanfaatan pengalaman masa lalu

Dalam proses pertumbuhan dan perubahan, penggunaan pengalaman di masa lalu itu penting. Ini merupakan salah satu cara di mana *organism* belajar.

6. Sikap realistik dan objektif

Penyesuaian yang normal secara konsisten berhubungan dengan sikap realistik dan objektif. Sikap yang realistik dan objektif adalah berdasarkan pembelajaran, pengalaman masa lalu, pemikiran rasional mampu menilai situasi, masalah atau keterbatasan personal seperti apa adanya.

7. Pertimbangan rasional dan pengarahan diri

Individu memiliki kemampuan berpikir dan melakukan pertimbangan terhadap masalah atau konflik serta kemampuan mengorganisasi pikiran, tingkah laku dan perasaan untuk memecahkan masalah, dalam kondisi sulit sekalipun menunjukkan penyesuaian yang normal.

Jadi dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah proses mental dan perilaku untuk memenuhi kebutuhan, mengatasi masalah, serta menciptakan keharmonisan antara diri dan lingkungan. Penyesuaian diri meliputi dua aspek, yaitu penyesuaian terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial. Penyesuaian diri yang baik ditandai dengan kelompok kontrol emosi, kemampuan belajar dari pengalaman, sikap realistis, serta kemampuan berpikir dan bertindak rasional. Jika penyesuaian diri tidak tercapai individu khususnya

remaja, akan lebih rentan terhadap stres dan kesulitan meraih keberhasilan di masa depan.

b. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri menurut Schneiders (dikutip di Aristya, 2018) meliputi empat aspek yaitu:

1. *Adaptation* adalah penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan seseorang dalam beradaptasi.
2. *Conformity* adalah seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya.
3. *Mastery* adalah orang yang penyesuaian diri baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respon diri.
4. *Individual variation* adalah ada perbedaan individual pada perilaku dan responnya dalam menanggapi masalah.
5. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan aspek-aspek penyesuaian diri yaitu adaptasi, kesesuaian, penguasaan dan variasi individu.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (1964) ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri remaja, yaitu:

1. Kondisi fisik: berpengaruh kuat terhadap proses penyesuaian diri remaja.
2. Kepribadian: kemauan dan kemampuan untuk berubah, pengaturan diri, realisasi diri dan intelegensi.
3. Edukasi: belajar, pengalaman, latihan, determinasi diri, yang diperoleh dan menyerap ke dalam diri melalui proses belajar.

4. Lingkungan: adanya keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri.
5. Agama dan budaya: faktor agama memiliki sumbangan yang berarti dan budaya juga merupakan faktor yang berpengaruh pada kehidupan individu.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli, penulis menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri remaja terdiri dari faktor internal seperti motif, konsep diri, persepsi dan sikap, serta faktor eksternal seperti pola asuh keluarga, kondisi sekolah dan kelompok sebaya. Selain itu, kondisi fisik, kepribadian, pendidikan, lingkungan, serta agama dan budaya juga turut berperan penting dalam proses penyesuaian diri remaja. Semua faktor ini saling berkaitan dan menentukan kemampuan remaja dalam menyesuaikan diri secara efektif dengan lingkungan dan tantangan hidupnya.

d. Karakteristik Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (1964) karakteristik penyesuaian diri terbagi menjadi 7 yaitu:

1. Kemampuan menghadapi masalah secara realistis.
2. Memiliki hubungan sosial yang sehat dengan orang lain.
3. Mampu menerima diri sendiri dan orang lain.
4. Memiliki kelompok kontrol emosi yang baik.
5. Mampu menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan.
6. Tidak menunjukkan gejala stres atau ketegangan emosional yang berlebihan.
7. Dapat belajar dari pengalaman dan memperbaiki diri

Jadi dapat disimpulkan, penyesuaian diri yang baik ditandai oleh kemampuan menghadapi masalah secara realistis, hubungan sosial yang sehat, penerimaan diri dan orang lain, kelompok kontrol emosi yang baik, kemampuan beradaptasi dengan perubahan, serta belajar dari pengalaman tanpa mengalami stres berlebihan. Sebaliknya, kegagalan dalam penyesuaian diri dapat menyebabkan reaksi negatif seperti bertahan secara palsu, menyerang, atau melarikan diri dari masalah, yang menunjukkan penyesuaian diri yang salah dan tidak efektif.

e. Proses Penyesuaian Diri

Schneiders (1964) menjelaskan proses penyesuaian diri mempunyai tiga unsur yang akan menjadikan kualitas proses penyesuaian diri lebih baik, di antaranya:

1) Motivasi dan proses penyesuaian diri

Motivasi mempunyai persamaan yaitu kebutuhan, perasaan dan emosi. Reaksi penyesuaian diri bisa dipandang sebagai organisme yang mampu menjaga keseimbangan. Respon memiliki kualitas entah sehat atau rusak bisa ditentukan melalui kualitas motivasi dan juga hubungan antara individu dengan lingkungannya.

2) Sikap terhadap realitas dan penyesuaian diri

Sikap individu terhadap sekitar yang nyata bisa menjadi penentuan terhadap aspek penyesuaian diri. Penyesuaian diri yang baik sangat membutuhkan sikap dan hubungan yang baik pula, karena jika mempunyai sikap bermusuhan, nakal, egois, maunya sendiri, minat hiburan yang

rendah, semua sikap tersebut dapat menyebabkan gangguan dalam hubungan penyesuaian diri terhadap realitas.

3) Pola dasar dalam proses penyesuaian diri

Contoh sehari-hari pola dasar penyesuaian diri yaitu seorang anak yang membutuhkan kasih sayang orang tuanya, karena dia memiliki orang tua yang sibuk dalam pekerjaan. Biasanya seorang anak yang ingin mendapatkan kasih sayang namun sulit sekali terpenuhi bahkan tidak pernah, pasti dia akan berusaha mencari cara supaya mendapatkan kasih sayang dari orang tua, yaitu dengan cara mencari kegiatan apapun yang menurut mereka benar demi untuk memperoleh kasih sayang dari orang tuanya.

Sesuai dengan penyesuaian diri yang ditujukan kepada diri sendiri, orang lain ataupun lingkungan, maka tujuan dari proses penyesuaian diri di antaranya:

- 1) Mempunyai dorongan untuk memperoleh kehidupan dan tuntutan hidup dari luar dirinya
- 2) Mampu menerima sesuatu yang nyata diluar dirinya
- 3) Mampu melakukan suatu pekerjaan yang sesuai dengan potensi yang dimiliki
- 4) Mampu melawan rasa cemas dan takut
- 5) Mampu mengembangkan potensi yang positif sehingga diterima oleh lingkungannya dan tidak disingkirkan.

Dukungan Sosial Teman Sebaya

a. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya

Menurut Sarafino (1994) dukungan sosial teman sebaya adalah kebahagiaan yang dirasakan seseorang hasil dari menerima bantuan dan perhatian sehingga mereka merasa diterima, dihargai dan dicintai oleh kelompok. Dukungan sosial teman sebaya secara umum digambarkan sebagai peran atau pengaruh yang dilakukan oleh orang terdekat misal keluarga, teman, ataupun rekan komunitas.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan dukungan sosial dari teman sebaya sangat penting bagi remaja dalam proses penyesuaian diri, karena memberikan informasi, umpan balik dan kesempatan untuk menguji peran sosial. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, semakin baik penyesuaian diri remaja. Secara umum, dukungan sosial teman sebaya adalah bantuan emosional dan informasi yang berasal dari orang-orang terdekat seperti keluarga, teman dan komunitas, yang efektif mengurangi tekanan psikologis seperti depresi dan kecemasan.

b. Jenis-jenis Dukungan Sosial Teman Sebaya

House (dikutip di Mahmudi, 2014) membedakan empat bentuk atau dimensi dukungan sosial teman sebaya:

1. Dukungan emosional: mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan.

2. Dukungan penghargaan: terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif untuk orang itu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu.
3. Dukungan instrumental: mencakup bantuan langsung, seperti kalau orang-orang memberi pinjaman uang kepada orang itu atau menolong dengan pekerjaan pada waktu mengalami stress.
4. Dukungan informatif: mencakup memberi nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran atau umpan balik.

Sedangkan menurut Sheridan dan Radmacher (dikutip di Azizah, 2011) membedakan dukungan sosial teman sebaya menjadi lima bentuk, yaitu:

1. Dukungan instrumental; penyediaan materi yang dapat memberikan pertolongan langsung seperti pinjaman uang, pemberian barang, makanan serta pelayanan.
2. Dukungan informasional; ini melibatkan pemberian informasi, saran atau umpan balik tentang situasi dan kondisi individu.
3. Dukungan emosional; ini membuat individu memiliki perasaan nyaman, yakin, diperdulikan dan dicintai oleh sumber dukungan sosial sehingga individu dapat menghadapi masalah dengan baik.
4. Dukungan pada harga diri; berupa penghargaan positif pada individu, pemberian semangat, persetujuan pada pendapat individu, perbandingan yang positif dengan individu lain.

5. Dukungan dari kelompok sosial; membuat individu merasa anggota dari suatu kelompok yang memiliki kesamaan minat dan aktifitas sosial dengannya

c. Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Menurut Myers (dikutip di Maslihah, 2011) terdapat tiga faktor penting yang mendorong individu untuk memberikan dukungan sosial teman sebaya positif kepada individu lain, yakni:

1. Empati, yaitu turut merasakan perasaan sedih maupun senang orang lain bertujuan untuk membantu dan mengurangi kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.
2. Norma dan nilai sosial yaitu berguna untuk membimbing individu dalam menjalankan kewajiban dalam kehidupan.
3. Pertukaran sosial, di mana merupakan hubungan timbal balik antara perilaku cinta, layanan dan informasi. Apabila terjalin keseimbangan antara hubungan tersebut maka akan menghasilkan hubungan interpersonal yang memuaskan sehingga menimbulkan rasa percaya terhadap orang lain.

Menurut Sarafino (1994) faktor lain yang mempengaruhi dukungan sosial teman sebaya yaitu berkaitan dengan potensi pemberian dukungan, seperti ada atau tidaknya sumber-sumber yang dipercaya, ada atau tidaknya sensitivitas akan kebutuhan dari orang lain, komposisi dan struktur dari jaringan sosial yang merupakan pertalian yang dimiliki dalam keluarga dan masyarakat. Maka faktor yang mempengaruhi dukungan sosial teman sebaya terdapat dua yaitu (1) penerima

dukungan sosial teman sebaya dan (2) faktor pemberi dukungan sosial teman sebaya.

Stanley (2007) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial teman sebaya, yaitu:

1. Kebutuhan Fisik

Kebutuhan fisik dapat mempengaruhi dukungan sosial teman sebaya yang meliputi sandang, pangan dan papan. Individu yang tidak tercukupi kebutuhan fisiknya maka dukungan sosial teman sebaya yang ia dapat kurang.

2. Kebutuhan Sosial

Individu yang mengaktualisasikan dirinya dengan baik maka akan lebih dikenal oleh masyarakat sekitar, untuk itu individu cenderung selalu ingin mendapatkan pengakuan dan penghargaan.

3. Kebutuhan Psikis

Kebutuhan psikis yang dimaksudkan adalah rasa ingin tahu, rasa aman, perasaan religius, hal yang sudah disebutkan tidak mungkin terpenuhi tanpa bantuan orang lain.

Berdasarkan penjelasan di atas dukungan sosial teman sebaya memiliki faktor yang mempengaruhi dukungan sosial teman sebaya antara lain empati, norma dan nilai sosial serta pertukaran sosial. Selain itu ada faktor penerima dan pemberi dukungan sosial teman sebaya. Terdapat kebutuhan fisik, sosial dan juga psikis.

- d. Sumber Dukungan Sosial Teman Sebaya

Sumber dukungan sosial teman sebaya menurut Sarafino (1994) antara lain berasal dari orang tua, teman, pasangan, ataupun organisasi komunitas. Menurut Kail dan Reilson (dikutip di Santrock et al., 2005) teman dekat atau sahabat merupakan sumber dukungan sosial teman sebaya karena dapat memberikan rasa aman dan senang selama menghadapi masalah atau kesulitan.

e. Peran Teman Sebaya dalam Perkembangan Sosial

Menurut Renold (dikutip di Desiani, 2020) Peran teman sebaya dalam pergaulan peserta didik sangat menonjol. Hal ini sejalan dengan meningkatnya minat individu dalam persahabatan serta keikutsertaan dalam kelompok. Dalam kelompok teman sebaya peserta didik dapat merasa saling membutuhkan dan saling menghargai. Hal ini juga didukung oleh beberapa penelitian terdahulu. Misalnya dalam penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan & Sudrajat (2018) membuktikan bahwa peran teman sebaya dalam meningkatkan kecerdasan sosial peserta didik. Berdasarkan hasil penelitian, dijelaskan bahwa peran teman sebaya mampu mengajarkan berbagai keterampilan sosial, seperti kerja sama, kemampuan berinteraksi, mengontrol diri, dan memecahkan masalah dan menjadi model atau contoh berperilaku bagi peserta didik.

f. Dukungan Sosial Teman Sebaya di Lingkungan Sekolah

Adanya dukungan sosial teman sebaya, siswa akan merasa diperhatikan, dihargai dan disayangi dalam pertemanannya sehingga hal tersebut akan membuat siswa lebih bisa beradaptasi dengan lingkungan. Umumnya pada saat di *boarding school* siswa lebih banyak berinteraksi dengan teman sebayanya dari pada ustadzah ataupun pengasuh, untuk itu siswa akan membangun pertemanan yang akan

membuat siswa merasa nyaman di boarding school. Membangun sebuah pertemanan dalam *boarding school* dapat membantu siswa lebih siap dalam menjalani kehidupan di *boarding school* nya dan dapat meningkatkan rasa nyaman ketika tinggal di *boarding school*. Dukungan sosial teman sebaya juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri pada remaja awal. maka remaja akan lebih mudah untuk bergaul dan menjalin pertemanan dalam lingkungannya, sehingga siswa akan lebih mudah tinggal Jika siswa merasa telah menerima cukup dukungan sosial dari teman sebaya lingkungan barunya dan menjalani kesehariannya dalam *boarding school*.

Jika seorang siswa cukup menerima dukungan sosial dari teman sebayanya dan pihak *boarding school*, maka siswa dapat mencapai penyesuaian diri. Dukungan sosial teman sebaya berpengaruh secara signifikan dalam peningkatan penyesuaian diri karena dapat mendorong siswa untuk lebih bersemangat dalam menjalani kesehariannya di *boarding school* (Wilkinson, 2008).

g. Aspek-aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya

Menurut Sarafino (1994) dukungan sosial teman sebaya terdiri dari empat aspek yaitu:

1. Aspek dukungan emosional.

Dukungan ini mengekspresikan rasa empati dan perhatian terhadap individu, sehingga individu merasa nyaman, dikasihi dan diperhatikan. Dukungan ini melibatkan tindakan seperti menunjukkan kasih sayang atau afeksi serta bersedia mendengarkan keluhan orang lain.

2. Aspek dukungan penghargaan

Dukungan ini berupa ekspresi yang menyatakan setuju akan pencapaian seseorang dan memandang setiap ide-ide atau pendapat seseorang secara positif.

3. Aspek dukungan instrumental

Dukungan ini berupa bantuan langsung, seperti bantuan keuangan dan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu.

4. Aspek dukungan informasi

Bantuan bersifat informasi ini dapat berupa masukan, nasehat dan solusi penyelesaian masalah.

Sarafino & Smith, (2020) membagi dukungan sosial teman sebaya ke dalam empat aspek dalam memenuhi fungsi dasarnya. Aspek dukungan sosial teman sebaya yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penghargaan.

1. Dukungan emosional.

Dukungan emosional merupakan bentuk dukungan berwujud rasa empati, kepedulian, perhatian, hal positif, dan dorongan terhadap individu. Hal ini memberikan kenyamanan, perasaan dilibatkan dan kepastian dengan rasa memiliki dan dicintai ketika sedang stres atau dalam situasi tidak menyenangkan.

2. Dukungan instrumental.

Dukungan instrumental merupakan dukungan atau bantuan yang didapatkan secara fisik. Dukungan ini melibatkan bantuan langsung, seperti ketika

seseorang memberi atau meminjamkan uang ataupun materi lainnya, dan juga bantuan berupa jasa ketika situasi sedang sulit.

3. Dukungan informasi.

Merupakan dukungan verbal yang memenuhi kebutuhan seseorang suatu pengetahuan atau informasi. Dukungan ini termasuk memberi nasihat, arahan, saran, atau umpan balik tentang bagaimana respon mengenai tindakan seseorang.

4. Dukungan penghargaan.

Dukungan ini merupakan dukungan yang berfokus pada ungkapan penilaian positif terhadap individu. Dukungan ini meliputi persetujuan ide atau perasaan individu, juga penerimaan bahwa individu tersebut berharga, mampu dan berarti.

2. Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Menurut (Prayitno & Amti, 2004) layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk mengubah dan mengembangkan sikap dan perilaku yang tidak efektif menjadi lebih efektif. Dalam hal ini lingkup kelompok memberikan motivasi kepada masing-masing anggota agar dapat memahami kesulitan yang dihadapi sebagai salah satu langkah menuju sukses.

Tohirin (dikutip di Damayanti, 2012) mengatakan bahwa suatu cara memberikan bantuan kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam bimbingan kelompok merupakan sarana untuk menunjang perkembangan optimal masing-masing

siswa, yang diharapkan dapat mengambil manfaat dari pengalaman pendidikan ini bagi dirinya sendiri.

Sukardi mendefinisikan Bimbingan kelompok sebagai layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu terutama dari pembimbing/konselor yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan (Damayanti, 2012).

Dari pengertian bimbingan kelompok yang telah dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah proses pemberian informasi dan bantuan yang diberikan oleh seorang guru pada sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu, dan didalam kegiatan bimbingan kelompok individu saling berinteraksi, mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya, sehingga individu dapat mencapai perkembangan secara optimal. Bimbingan kelompok menekankan pada proses berinteraksi dan berkomunikasi kelompok untuk memperoleh kepuasan pribadi.

Model bimbingan kelompok diperlukan untuk pengembangan diri siswa dengan dukungan seluruh pemangku kepentingan yang relevan yaitu (kementerian pendidikan, psikolog, dan konselor sekolah) dengan segala upayanya yang dilakukan sungguh-sungguh untuk mendorong pengembangan diri siswa secara holistik dan seimbang baik meliputi potensi fisik, emosional, spiritual dan intelektual (Arip, Bakar, Ahmad, 2013)

b. Tujuan Bimbingan Kelompok

Secara umum layanan ini bertujuan agar siswa dapat mengembangkan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi. Secara lebih khusus bertujuan mendorong pengembangan pikiran, perasaan, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, artinya meningkatkan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal para siswa. Layanan ini lebih bersifat preventif.

Manfaat bimbingan kelompok menurut Sukardi (di kutip di Tohirin, 2011) yaitu:

1. Diberikan kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi di sekitarnya.
2. Memiliki pemahaman yang obyektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan.
3. Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang berhubungan dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok.
4. Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap yang buruk dan dukungan terhadap yang baik.
5. Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana yang mereka programkan semula.

c. Fungsi Bimbingan Kelompok

Fungsi layanan bimbingan kelompok adalah fungsi pengembangan, pencegahan, dan pengentasan. Fungsi pengembangan adalah berguna untuk mengembangkan keseluruhan potensi peserta layanan terutama keterampilan sosialisasi dan komunikasi, peserta diberi kesempatan untuk menyampaikan gagasan, pandangan ataupun pendapat

terhadap permasalahan yang dibahas, dengan demikian anggota kelompok bisa belajar dan memperlancar komunikasi agar menjadi efektif. Fungsi pencegahan berguna untuk mencegah timbulnya permasalahan pada peserta kelompok. Pembahasan mengenai permasalahan hingga didapati penyelesaian dari masalah dan akan memberikan pengalaman kepada mereka dalam bertindak khususnya berkaitan dengan bidang permasalahan yang dibahas. Sedangkan fungsi pengentasan berguna untuk mengentaskan permasalahan, dan semua bentuk tindakan dalam kelompok akan bermuara pada penyelesaian suatu permasalahan dengan memanfaatkan dinamika kelompok. (Telaumbanua, Lase & Zebua, 2024)

d. Jenis-Jenis Bimbingan Kelompok

Menurut (Prayitno & Amti, 2004) ada bermacam-macam kelompok, yaitu:

1. Kelompok primer dan kelompok sekunder, yaitu: kelompok primer diwarnai oleh hubungan pribadi secara akrab dan kerjasama yang terus menerus diantara para anggotanya. Kelompok sekunder didasarkan pada kepentingan-kepentingan tertentu yang mewarnai arah kegiatan dan gerak gerik kelompok itu.
2. Kelompok sosial dan kelompok psikologikal, yaitu: jenis-jenis kelompok ini dibedakan terutama sekali atas dasar tujuan pokok yang ingin dicapai.
3. Kelompok terorganisasikan dan kelompok tidak terorganisasikan, yaitu: dalam suatu kelompok yang terorganisasikan masing-masing anggota memainkan peranan yang persamaan, perbedaan dan kaitan yang satu dengan yang lainnya jelas dan tegas, untuk mencapai tujuan bersama.
4. Kelompok formal dan kelompok informal, yaitu: kelompok formal biasanya terbentuk berdasarkan tujuan dan aturan tertentu yang bersifat resmi (dan tertulis).

e. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

1. Tahap pembentukan, yaitu tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama.
2. Tahap peralihan, yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan kelompok kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.
3. Tahap kegiatan, yaitu tahapan ‘kegiatan inti’ untuk membahas topik-topik tertentu.
4. Tahap penyimpulan, yaitu tahapan kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok. Peserta kelompok diminta melakukan refleksi berkenaan dengan kegiatan pembahasan yang baru saja diikuti.
5. Tahap penutupan, yaitu merupakan tahap akhir dari seluruh kegiatan. Kelompok merencanakan kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya dan salam hangat perpisahan.

3. Dukungan sosial teman sebaya Teman Sebaya dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Santri di SMP Ya BAKII 1 Kesugihan

Menurut House (dikutip di Smet, 1994) dukungan sosial teman sebaya merupakan hubungan interpersonal yang di dalamnya berisi pemberian bantuan yang melibatkan aspek aspek yang terdiri dari informasi, perhatian emosional, penghargaan dan bantuan instrumental yang diperoleh individu melalui interaksi dengan lingkungan. Masing-masing dukungan tersebut memiliki manfaat bagi si penerima nantinya. Sehingga dapat membantu siswa dalam mengatasi masalahnya yaitu mengurangi stress, kecemasan atau berbagai tekanan lainnya. Apabila siswa di sekolah mendapat cukup banyak dukungan sosial teman sebaya dari lingkungannya terutama teman sebaya di sekolah dalam bentuk

apapun akan membuatnya mampu mengembangkan kepribadian yang sehat dan memiliki pandangan positif, sehingga dirinya memiliki kemampuan untuk mengadakan penyesuaian diri secara harmonis, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan.

Menurut Bukowski (1996) teman sebaya adalah seseorang yang memainkan peran penting dalam kehidupan remaja. Relasi dengan kawan sebaya mengalami perubahan penting selama masa remaja, termasuk perubahan dalam persahabatan, kelompok teman sebaya, serta masa awal relasi romantis. Teman sebaya dapat mempengaruhi individu dalam melakukan penyesuaian diri. Kasih sayang dari teman sebaya akan dapat menumbuhkan rasa aman, nyaman dan percaya diri, sehingga terjadi penyesuaian diri yang baik. Tidak adanya dukungan sosial dari teman sebaya menjadikan individu lebih cenderung tidak mempunyai banyak teman sehingga terjadinya penyesuaian diri yang tidak baik.

Dukungan sosial teman sebaya biasanya terjadi dalam interaksi sehari-hari dari remaja tersebut. Misalnya melalui hubungan akrab yang dijalani remaja bersama teman sebayanya melalui suatu perkumpulan di kehidupan sosialnya. Maka dari itu dukungan sosial teman sebaya (*peer social support*) sangatlah membantu menangani kesulitan yang sulit mereka hadapi di sekolah maupun di pesantren. Dukungan teman sebaya dibutuhkan ketika individu merasa stres ataupun ketika individu dalam kondisi normal, karena adanya dukungan sosial teman sebaya pada kondisi normal dapat mencegah terjadinya stres pada individu. Dukungan dari teman sebaya diharapkan dapat membantu membangun kepercayaan dan keyakinan siswa ketika bersosialisasi dan berkomunikasi dengan teman-teman yang baru dikenal. Peneliti tertarik meneliti fenomena ini karena mengingat betapa pentingnya penyesuaian diri santri baik dengan dirinya sendiri maupun

dengan lingkungan dan peraturan di pesantren untuk menciptakan hubungan yang harmonis dalam kehidupannya

Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian relevan adalah penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti lain sebelumnya. Tujuannya yaitu sebagai bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya untuk membandingkan antara peneliti yang satu dengan lainnya:

Berdasarkan hasil penelusuran yang sudah dilakukan, terdapat beberapa penelitian yang berkaitan dengan bimbingan kelompok dan penyesuaian diri di antaranya sebagai berikut:

1. Penelitian Pratama dan Partini (2023). yang berjudul “Peran Efikasi Diri dan Dukungan sosial teman sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Santri MTS Pondok Pesantren Pabelan Magelang”. Persamaan penelitian terdahulu dan penelitian ini menggunakan konsep yang sama yakni konsep dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri siswa santri. Selain itu penelitian terdahulu dan penelitian ini juga sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif. Perbedaan penelitian terdahulu menggunakan kuantitatif pendekatan korelasional. Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif eksperimen.
2. Artikel karya Zahro (2024). yang berjudul “Pengaruh Dukungan sosial teman sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Santri Kelas 7 di SMP Islam Excellent As Syafi’ah Nganjuk”. Jurnal ini membahas tentang pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri santri kelas 7 di SMP Islam Excellent As Syafi’ah Nganjuk. Dari hasil penelitian, peneliti mengatakan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial

teman sebaya yang signifikan terhadap penyesuaian diri santri baru siswa kelas 7 SMP Islam Excellent As Syafi'ah. Persamaan dengan penelitian yang dilakukan adalah sama-sama menggunakan konsep yang sama menggunakan dua variabel yakni dukungan sosial teman sebaya yang akan menjadi variabel bebas dan penyesuaian diri yang akan menjadi variabel terikat. Metode penelitian ini juga sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif, Perbedaan penelitian terdahulu menggunakan kuantitatif pendekatan korelasional, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif eksperimen.

3. Penelitian Melati (2023). yang berjudul “Hubungan Dukungan sosial teman sebaya dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Rantau (Studi Deskripsi Korelasi pada Mahasiswa Baru Angkatan 2023 Prodi BK Universitas Sanata Dharma Yogyakarta)”. Penelitian ini membahas bagaimana hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Dari hasil penelitian, peneliti mengatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis. Persamaan penelitian terdahulu dan penelitian ini adalah membahas dukungan sosial teman sebaya, sedangkan perbedaannya adalah jurnal ini tidak membahas penyesuaian diri.
4. Penelitian Putu Indah Sukasari (2024). yang berjudul “Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri di Sekolah pada Siswa SMP Kelas 7 di Kecamatan Tabanan” Perbedaan penelitian terdahulu analisis data menggunakan uji t sedangkan penelitian ini analisis data menggunakan anova satu arah.
5. Artikel Diandra Shafira Maharania (2024). yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja” Persamaan penelitian

terdahulu terletak pada kesamaan variabel yang diteliti, yaitu dukungan sosial teman sebaya dan penyesuaian diri siswa, serta kesamaan subjek penelitian yang umumnya adalah siswa SMP atau remaja usia sekolah dengan pendekatan kuantitatif. Selain itu, seluruh penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki peran positif terhadap penyesuaian diri siswa. Perbedaan penelitian terdahulu terdapat pada tujuan penelitian, desain penelitian yang digunakan (korelasional dan eksperimen), konteks dan lokasi penelitian, serta teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hubungan atau efektivitas antarvariabel.

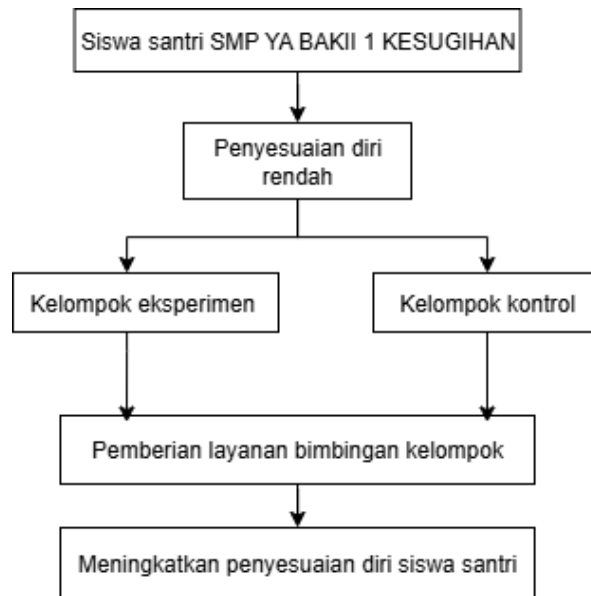
Kerangka Pikir

Sugiyono (2014) berpendapat bahwa peneliti wajib menguasai semua teori ilmiah sebagai bahan dasar dalam menyusun kerangka pemikiran yang menimbulkan hasil hipotesis, sedangkan kerangka pemikiran sendiri yaitu penjelasan yang bersifat sementara terhadap sesuatu yang menjadi objek permasalahan. Sehingga dalam penelitian ini kerangka pikir dapat digunakan untuk mendeskripsikan kondisi siswa sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok. Santri yang belum mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok masih memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah, dengan mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok diharapkan siswa mampu meningkatkan penyesuaian diri dengan lingkungannya. Berdasarkan pernyataan di atas penulis mengambil judul “Efektivitas Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Santri di SMP Ya BAKII 1 Kesugihan”.

Penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respons-respons mental dan perbuatan dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik secara sukses, serta menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan diri dengan norma atau tuntutan lingkungan di mana ia hidup. Tujuan dari usaha ini adalah untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan darinya oleh lingkungan di mana ia tinggal (Schneiders, 1964).

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experimental design* dengan bentuk *Nonivalent Control Group Design*. Pada desain ini, terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak di pilih secara random. karena pada kenyataannya penelitian ini tidak dapat mengontrol sepenuhnya variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Kelompok eksperimen yaitu kelompok yang memperoleh perlakuan strategi pembelajaran dukungan sosial teman sebaya, sedangkan kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak memperoleh perlakuan. Desain eksperimen ini digunakan bertujuan untuk menemukan atau mengetahui pengaruh dari suatu tindakan terhadap kelompok tertentu. Setelahnya hasil dari penelitian ini akan dibandingkan dengan kelompok lain yang mendapat tindakan berbeda.

Konsep yang sudah dijelaskan di atas bisa digambarkan seperti di bawah ini:



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Hipotesis Penelitian

Sugiyono (2017) menyatakan hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang kebenarannya masih harus dibuktikan melalui pengumpulan dan analisis data. Hipotesis terdiri atas hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nol (H_o). Hipotesis alternatif menunjukkan adanya dugaan sesuai dengan tujuan penelitian, sedangkan hipotesis nol menunjukkan tidak adanya dugaan tersebut (Taulabi, 2013).

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian, teori yang telah diuraikan, serta kerangka pemikiran, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis alternatif (H_a)

Terdapat efektivitas dukungan sosial teman sebaya dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa santri kelas 7 di SMP Ya BAKII 1 Kesugihan.

2. Hipotesis nol (H_o)

Tidak terdapat efektivitas dukungan sosial teman sebaya dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa santri kelas 7 di SMP Ya BAKII 1 Kesugihan..