

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Lazarus (1963) mengatakan bahwa menyesuaikan berasal dari kata “*to adjust*” yang berarti untuk membuat sesuai atau cocok, beradaptasi, atau mengakomodasi. Lazarus juga menyatakan bahwa penyesuaian terdiri dari proses bagaimana individu mengatur berbagai “*demands*” atau permintaan. Permintaan yang dimaksud yaitu dapat bersumber dari eksternal atau dari internal diri individu, dan bahkan dapat terjadi konflik antar permintaan.

Sementara itu, Schneider (1964) berpendapat bahwa penyesuaian diri adalah usaha individu untuk berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami didalam dirinya. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Sedangkan menurut Calhoun & Acocella (1990) penyesuaian diri merupakan interaksi yang berkelanjutan dengan diri sendiri, yaitu apa yang telah ada pada diri setiap individu mengenai tubuh, perilaku, pemikiran, serta perasaan terhadap orang lain dan dengan lingkungan sekitar.

Mappiare (1982) mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu usaha yang dilakukan seorang individu agar dapat diterima suatu kelompok dengan cara mengikuti kemauan kelompok tersebut. Begitupun menurut Haber dan Runyon (1984) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuaiantara diri individu dan lingkungannya.

Hurlock (2008) menjelaskan bahwa penyesuaian diri secara lebih umum, yaitu apabila seseorang mampu menyesuaikan diri terhadap orang lain secara umum ataupun terhadap kelompoknya, dan individu memperlihatkan sikap serta tingkah laku yang menyenangkan berarti individu diterima oleh kelompok atau lingkungannya. Dengan kata lain, orang itu mampu menyesuaikan sendiri dengan baik terhadap lingkungannya.

Berdasarkan definisi yang di paparkan diatas dapat disimpulkan dengan keseluruhan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses dan hasil individu menghadapi berbagai situasi dalam lingkungan hidupnya dalam konsep psikologi juga dapat diamati secara luas serta melibatkan reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu.

2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Schneiders (1964) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri meliputi aspek sebagai berikut :

- a. Pengakuan (*Recognition*)
Pengakuan adalah menghormati dan menerima hak-hak orang lain. Dalam hal ini menurut Schneiders individu harus mampu menerima hak-hak orang lain yang berbeda dengan dirinya untuk menghindari terjadinya konflik sosial.
- b. Partisipasi (*Participation*)
Partisipasi adalah melibatkan diri dalam berelasi. Setiap individu harus dapat mengembangkan dan memelihara sebuah hubungan persahabatan. Individu yang tidak mampu membangun relasi dengan orang lain dan lebih menutup diri akan menghasilkan penyesuaian diri yang buruk.
- c. Persetujuan Sosial (*Social Approval*)
Persetujuan Sosial adalah minat dan simpati terhadap kesejahteraan orang lain. Dimana individu dapat peka dengan masalah dan kesulitan orang lain di sekelilingnya serta bersedia memberikan bantuan untuk meringankan masalah.
- d. Altruisme (*Altruism*)
Altruisme adalah memiliki sifat rendah hati dan tidak egois. Individu harus mengembangkan rasa saling membantu dan mementingkan orang lain yang merupakan nilai dari penyesuaianmoral yang baik.
- e. Kesesuaian (*Conformity*)
Kesesuaian adalah menghormati dan menaati nilai-nilai integritas hukum, tradisi, dan kebiasaan. Individu harus memiliki kesadaran penuh untuk mematuhi dan menghormati peraturan dan tradisi yang berlaku di lingkungan tempat tinggalnya agar dapat diterima dengan baik oleh lingkungannya.

Sementara itu Baker dan Siryk (1984) menungkapkan aspek- aspek penyesuaian diri individu di lingkungan perguruan tinggi yaitu :

- a. Penyesuaian akademik (*Academic Adjustment*)
Penyesuaian akademik adalah kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan perkuliahannya dan dapat mencapai prestasi akademik.
- b. Penyesuaian Sosial (*Social Adjustment*)
Penyesuaian sosial adalah kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri di lingkungan kampus termasuk di dalamnya bagaimana individu mampu terlibat hubungan dengan orang lain di lingkungan kampus.
- c. Penyesuaian Emosional (*Emotional Adjustment*)

Penyesuaian emosional adalah kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri terhadap masalah emosional yang di hadapi di lingkungan kampus.

d. Kelekatan terhadap Institusi / komitmen (*Institutional Attachment*)

Komitmen adalah kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan cara membangun kelekatan diri dengan kegiatan perkuliahan yang akan berpengaruh dalam keputusan untuk melanjutkan perkuliahan.

Aspek-aspek penyesuaian diri berikutnya dikemukakan oleh Hurlock (2008), yaitu :

a. Mampu menilai diri secara realistik

Mampu menilai diri secara realistik ialah individu dengan kepribadian sehat dapat menilai diri sesuai dengan kenyataan, baik kelebihan maupun kelemahan yang menyangkut fisik (postur tubuh, wajah, kesehatan dan kemampuan).

b. Mampu menilai situasi secara realistik

Individu dapat menghadapi situasi atau kondisi kehidupan yang dihadapi secara realistik dan bersedia menerimanya secara wajar, tidak mengharapkan kondisi kehidupan tersebut sebagai suatu yang harus sempurna.

c. Mampu menilai prestasi yang diperoleh secara realistik

Individu dapat menilai prestasinya secara realistik dan menanggapi secara rasional, tidak menjadi sombong dan angkuh apabila memperoleh prestasi yang tinggi, atau kesuksesan dalam hidup. Pada saat mengalami kegagalan tidak menanggapi dengan frustrasi, namun dengan sikap yang tetap optimis.

d. Menerima tanggung jawab

Individu yang sehat adalah individu yang bertanggung jawab, mempunyai keyakinan terhadap kemampuannya untuk mengatasi masalah-masalah kehidupan yang dihadapi.

e. Kemandirian

Individu memiliki sikap mandiri dalam cara berpikir dan bertindak, memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, mengarahkan dan mengembangkan diri serta menyesuaikan diri secara konstruktif dengan norma yang berlaku di lingkungan.

Penyesuaian diri dalam penelitian ini diukur berdasarkan acuan indikator menurut Sheerer (dalam Crobach, 1963):

- a. Percaya atas kemampuannya dalam menghadapi kuliah di masapandemi
- b. Menganggap dirinya berharga sebagai manusia dan sederajat dengan orang lain
- c. Tidak menganggap dirinya hebat dan tidak berharap dikucilkan

- d. Tidak merasa malu-malu atau sadar diri
- e. Bertanggung jawab atas perbuatannya
- f. Mengikuti standart pola hidupnya dan tidak mengikuti pola hidup orang lain
- g. Dapat menerima pujian dan celaan secara objektif
- h. Tidak menyalahkan diri sendiri atas keterbatasan yang dimiliki
- i. Menyatakan perasaan secara wajar

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Schneiders (1964) mengemukakan bahwa setidaknya ada 5 faktor yang dapat memengaruhi proses penyesuaian diri, yaitu:

a. Kondisi Fisik

Sering kali kondisi fisik berpengaruh kuat terhadap proses penyesuaian diri. Adapun aspek-aspek yang berkaitan dengan kondisi fisik dapat memengaruhi penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

1. Hereditas dan konstitusi fisik, hereditas dipandang lebih dekat dan tak terpisahkan dari mekanisme fisik. Berkembang prinsip umum bahwa semakin dekat kapasitas pribadi, sifat, atau kecenderungan berkaitan dengan konstitusi fisik maka akan semakin besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri. Disposisi yang bersifat mendasar seperti, periang, sensitif, pemarah, penyabar dan sebagainya, sebagian ditentukan secara genetis, yang berarti merupakan kondisi hereditas terhadap penyesuaian diri, meskipun tidak secara langsung. Faktor lain yang dapat memengaruhi penyesuaian diri adalah itegensi dan imajinasi. Dua faktor memainkan peran penting dalam penyesuaian diri.
2. Sistem utama tubuh, yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri adalah sistem syaraf, kelenjar, dan otot. Sistem syaraf yang berkembang dengan normal dan sehat merupakan syaraf mutlak bagi fungsi-fungsi psikologi agar dapat berfungsi secara maksimal yang akhirnya berpengaruh secara baik pula kepada penyesuaian diri individu.
3. Kesehatan fisik, kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penyesuaian diri, percaya diri, harga diri, dan sejenisnya yang akan menjadi kondisi yang sangat menguntungkan bagi penyesuaian diri. Sebaliknya, kondisi fisik yang tidak sehat dapat menyebabkan perasaan rendah diri, kurang percaya diri, atau bahkan menyalahkan diri sehingga akan berpengaruh kurang baik bagi proses penyesuaian diri. Contoh yang sederhana saja, misalnya seseorang yang sangat lelah akan menjadi kurang percaya diri dan kurnag mampu

melaksanakan pekerjaan dengan baik dan penuh tanggung jawab yang diberikan kepadanya.

b. Kepribadian

Unsur-unsur kepribadian yang penting terhadap penyesuaian diri adalah:

1. Kemauan dan kemampuan untuk berubah (*modifiability*), sebagai suatu proses yang dinamis dan berkelanjutan, penyesuaian diri membutuhkan kecenderungan untuk berubah dalam bentuk kemauan, perilaku, sikap, dan karakteristik sejenis lainnya. Kemauan dan kemampuan untuk berubah ini akan berkembang melalui proses belajar.
2. Pengaturan diri (*self-regulation*), kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan malasuai dan penyimpangan kepribadian. Kemampuan pengaturan diri dapat mengarah kepribadian normal mencapai pengendalian diri dan realisasi diri.
3. Realisasi diri (*self-realization*), jika perkembangan kepribadian berjalan normal sepanjang masa kanak-kanak semasa remaja, didalamnya tersirat potensi laten dalam bentuk sikap, tanggung jawab, penghargaan diri dan lingkungan. Semua itu, unsure-unsur penting yang mendasari realitas diri.
4. Inteligensi, inteligensi sangat penting bagi perolehan perkembangan gagasan, prinsip, dan tujuan yang memainkan peranan penting dalam proses penyesuaian diri. Misalnya, kualitas pemikiran seseorang dapat memungkinkan orang tersebut melakukan pemilihan, dan mengambil keputusan penyesuaian diri secara inteligen dan akurat.

c. Edukasi/Pendidikan

Yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu adalah sebagai berikut:

1. Belajar, pengaruh proses belajar itu akan muncul dalam bentuk-bentuk mencoba-mencoba dan gagal (*trial and error*), pengondisian (*conditioning*), dan menghubungkan-hubungkan (*association*) sebagai faktor yang ada didalam individu itu melakukan proses penyesuaian diri.
2. Pengalaman, ada dua jenis pengalaman yang memiliki nilai signifikan terhadap proses penyesuaian diri adalah pengalaman yang menyehatkan (*salutary experiences*) adalah peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang menyenangkan, megasyikkan, dan bahkan dirasa ingin mengulanginya kembali. Dan pengalaman traumatik (*traumatic experiences*) adalah peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai

sesuatu yang sangat tidak menyenangkan, menyedihkan, atau bahkan sangat menyakiti sehingga individu tersebut tidak ingin peristiwa itu terulang kembali. Individu yang mengalami pengalaman traumatik akan cenderung ragu-ragu, kurang percaya diri, gemang, rendah diri, atau bahkan merasa takut ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru.

3. Latihan, seseorang yang sebelumnya memiliki kemampuan penyesuaian diri yang kurang baik dan kaku, tapi karena sering melakukan latihan secara sungguh-sungguh, akhirnya lambat laun menjadi bagus dalam setiap penyesuaian diridnegan lingkungan baru.
4. Determinasi diri, contoh perlakuna orang tua dimasa kecil yang menolak kehadiran anaknya akanmenyebabkan anak tersebut menganggap dirinya akan ditolak dilingkungan manapun tempat dirinya melakukan penyesuaian diri. Dengan determinasi diri, seseorang sebenarnya dapat secara bertahap mengatasi penolakan diri tersebut maupun pengaruh buruk lainnya.

d. Lingkungan

Faktor lingkungan sebagai variabel yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri meliputi, sebagai berikut:

1. Lingkungan keluarga, lingkungan keluarga merupakan lingkungan utama yang sanagt penting dalam kaitannya dengan penyesuaian diri individu. Dalam konstelasi keluarga yang memiliki organisasi keluarga yang kompleks dan menuntut para anggotanya menyesuaikan perilakunya terhdap hak dan harapan anggota keluarga yang lain akan sangar mendukung bagi perkembangan penyesuaian diri individu yang ada didalamnya. Namun, disisi lain ada juga pengaruh negatifnya, yaitu dapat meningkatkan proses persaingan, kecemburuan sosial, agresifitas, atau bahkan ada yang mengarah kepada permusuhan jika tidak dikelola dengan baik.
2. Sekolah, pada umumnya sekolah dipandang sebagai media yang berguna untuk memengaruhi kehidupan dan perkembangan intelektual, sosial, nilai-nilai, sikap, dan moral siswa. Proses sosialisai yang dilakukan melalui iklim kehidupan sekolah yang diciptakan oleh guru dalam interaksi edukatifnya sangat berpengaruh terhadap penyesuaian anak.
3. Masyarakat, konsistensi nilai-nilai, sikap, aturan-aturan, norma, moral, dan perilaku masyarakat akan diidentifikasi oleh individu yang berada dalam masyarakat tersebut sehingga akan berpengaruh terhadap proses perkembangan penyesuaian diri. Kenyataan menunjukkan

bahwa tidak sedikit kecenderungan ke arah penyimpangan perilaku dan kenakalan remaja, sebagai salah satu bentuk penyesuaian diri yang tidak baik, berasal dari pengaruh lingkungan masyarakat.

4. Agama dan Budaya

Agama secara konsisten dan terus-menerus kontinu mengingatkan manusia tentang nilai-nilai intrinsik dan kemuliaan manusia yang diciptakan oleh Tuhan, bukan sekedar nilai-nilai instrumental sebagaimana yang dihasilkan oleh manusia. Selain agama, budaya juga merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan individu. Hal ini terlihat jika dilihat dari adanya karakteristik budaya yang diwariskan kepada individu melalui berbagai media dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Selain itu, tidak sedikit konflik pribadi, kecemasan, frustrasi, serta berbagai perilaku neurotik atau penyimpangan perilaku yang disebabkan secara langsung maupun tidak langsung, oleh budaya sekitarnya. Sebagaimana faktor agama, faktor budaya juga memiliki pengaruh yang berarti bagi perkembangan penyesuaian diri individual.

Powell (1983) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yang disebut sebagai *resources*, yaitu:

a. Faktor Internal

1. Kemampuan dan kekuatan Fisik

Secara umum kesehatan, tingkat energi, dan daya sembuh seorang individu sangat berperan dalam menghadapi persoalan yang sedang dialami.

2. Kemampuan Kognitif

Kemampuan kognitif seorang individu seperti kemampuan memecahkan masalah dan kemampuan verbal seringkali membuat individu tidak membutuhkan bantuan profesional dalam memecahkan masalah dalam hidupnya.

3. Minat

Minat dapat berfungsi sebagai *buffer* (penahan) yang bisa meminimalkan dan membantu individu dalam mentolerir ketegangan yang disebabkan oleh permasalahan yang sedang dialami sehingga dapat membantu mempertahankan penyesuaian diri individu.

4. Impian

Impian dapat berupa cita-cita, tujuan hidup ataupun persepsi individu terhadap dirinya sendiri. Dengan memiliki mimpi maka individu dapat memusatkan diri untuk tetap bertahan menghadapi permasalahan di hidupnya dan merasa bahwa yang dilakukan adalah berharga.

5. Keyakinan

Keyakinan adalah yang di yakini seorang individu lebih berkuasa daripada dirinya sendiri bisa berupa agama ataupun tradisi. Dengan memiliki sebuah keyakinan maka individu akan selalu memiliki harapan dan tempat bergantung yang membuatnya selalu bertahan dan berjuang.

b. Faktor Eksternal

1. Kemampuan ekonomi dan lingkungan

Kemampuan ekonomi dan lingkungan termasuk kedalam biaya, sarana dan fasilitas yang dimiliki, serta informasi- informasi yang dibutuhkan. Ketersediaan dan kemudahan dalam memperoleh hal tersebut membantu mempermudah individu dalam menyelesaikan masalahnya.

2. Kerja

Bekerja dapat membantu seorang individu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, bergaul dengan orang lain (memiliki hubungan pertemanan), dan membuat dirinya merasa mampu melakukan sesuatu yang berharga bagi dirinya sendiri.

B. Dukungan Sosial Teman Sebaya

1. Pengertian Dukungan Sosial

Ada beberapa definisi mengenai dukungan sosial yang telah dikemukakan oleh para ahli. Jonhson and Jonhson (1991) mengungkapkan bahwa dukungan sosial adalah pemberian bantuan seperti materi, emosi dan informasi yang berpengaruh terhadap kesejahteraan manusia. Dukungan sosial dimaknai sebagai adanya keberadaan seseorang yang dapat diandalkan untuk dimintai bantuan dorongan semangat, perhatian sehingga meningkatkan kesejahteraan.

Sarafino (1994) mengatakan bahwa dukungan sosial dapat mengacu pada perasaan nyaman, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain ataupun kelompok. Dukungan sosial pada umumnya menggambarkan mengenai peranan atau pengaruh yang dapat ditimbulkan oleh orang lain yang berarti seperti keluarga, teman, saudara, dan rekan kerja. Sedangkan menurut pendapat Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan dukungan sosial sebagai perasaan atau persepsi individu mengenai perhatian, kenyamanan, kepedulian, dan pertolongan yang diberikan orang lain untuk membantu individu dalam mengatasi masalah. Pendapat yang lainnya juga dikemukakan oleh Rietschlin (1998) menurutnya dukungan sosial berarti pemberian informasi dari orang lain yang dicintai atau mempunyai kepedulian, serta memiliki jaringan komunikasi atau kedekatan hubungan.

Sarafino dan Smith (2011:74) menyatakan, bahwa dukungan sosial tidak hanya terfokus pada tindakan yang dilakukan orang lain sajanamun juga mengacu pada persepsi seseorang bahwa kepedulian, kenyamanan dan bantuan dari orang lain tersedia serta dapat dirasakan dukungannya. Dukungan sosial akan dipersepsi positif oleh individu apabila individu tersebut merasakan manfaat dukungan yang diterimanya. Sebaliknya individu mempersepsi secara negatif, dukungan yang diterimanya akan dirasa tidak bermanfaat dan tidak berarti sehingga individu merasa bahwa dirinya tidak dicintai, tidak dihargai, dan tidak diperhatikan.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial adalah adanya bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang lain yang memiliki kedekatan dalam kehidupannya sehingga individu tersebut merasa bahwa orang lain memperhatikan, menghargai dan mencintainya.

2. Bentuk Dukungan Sosial

Menurut Sarafino dan Smith (2011) terdapat empat bentuk dukungan sosial, yakni:

- a. Dukungan emosional
Dukungan ini berupa ungkapan empati, kepedulian, perhatian, dan dorongan kepada individu dari orang terdekat maupun orang di lingkungan sosial.
- b. Dukungan penghargaan
Dukungan ini berupa ungkapan yang diberikan oleh orang yang berarti dalam diri individu seperti orang tua dan keluarga, ungkapan tersebut juga dapat diberikan oleh orang-orang di lingkungan sosial seperti teman dan masyarakat.
- c. Dukungan Instrumental
Dukungan ini berupa material dan lebih bersifat bantuan nyata seperti sumbangan dana atau membantu pekerjaan yang membuat individu sangat merasa terbebani.
- d. Dukungan Informasi
Suatu bentuk dukungan yang lebih bersifat nasehat, memberitahukan hal yang baik, atau umpan balik terhadap apa yang sudah dilakukan oleh individu tersebut.

Sementara itu, menurut Weiss (2002), terdapat enam aspek dukungan sosial yang disebut dengan "*The Social Provision Scale*" yaitu:

- a. Aspek kerekatan emosional (*emotional attachment*)
Kerekatan emosional ini biasanya ditimbulkan dengan adanya perasaan nyaman/aman terhadap orang lain atau sumber yang mendapatkan dukungan sosial. Hal semacam ini sering dialami dan diperoleh dari

pasangan hidup, keluarga, teman maupun guru yang memiliki Hubungan yang harmonis.

b. Aspek Integrasi Sosial (*Sosial Integratiom*)

Di dalam aspek ini, individu dapat memperoleh perasaan bahwa dia memiliki suatu kelompok dimana kelompok tersebut tempatnya untuk berbagi minat, perhatian serta melakukan sesuatu yang bersifat rekreatif secara bersama-sama. Aspek dukungan semacam ini memungkinkan individu tersebut bisa mendapatkan rasa aman, dimiliki serta memiliki dalam kelompok.

c. Adanya Pengakuan (*reansurance of worth*)

Individu yang memiliki prestasi dan berhasil karena keahlian maupun kemampuannya sendiri akan mendapatkan apreasiasi ataupun penghargaan dari orang lain. Biasanya dukungan semacam ini berasal dari keluarga dan lingkungan tempat individu tersebut tinggal.

d. Ketergantungan yang dapat diandalkan

Dukungan sosial ini ada sebuah jaminan untuk seseorang yang sedang bermasalah dan dia menganggap terdapat orang lain yang dapat diandalkan untuk membantunya dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.

e. Bimbingan (*guidance*)

Aspek dukungan sosial jenis ini adalah suatu hubungan sosial yang terjalin antara murid dengan guru. Bimbingan ini akan memberikan dampak positif serta memungkinkan individu untuk mendapatkan sebuah informasi, saran, atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan mengatasi permasalahan yang dihadapinya.

f. Kesempatan untuk mengasuh (*opportunity of nurturance*)

Kesempatan untuk mengasuh merupakan suatu aspek yang penting dalam suatu hubungan interpersonal individu dengan orang lain dan individu tersebut memiliki perasaan dibutuhkan.

Cohen & Hoberman (1983) menyatakan bahwa terdapat beberapa bentuk dukungan sosial, di antaranya:

a. *Appraisal support*

Bantuan berupa nasihat yang berkaitan dengan pemecahan suatu masalah untuk membantu mengurangi stressor.

b. *Tangible support*

Bantuan nyata berupa tindakan atau bantuan fisik dalam menyelesaikan tugas.

c. *Self esteem support*

Dukungan yang diberikan oleh orang lain terhadap perasaan kompeten atau harga diri individu atau perasaan seseorang sebagai bagian dari sebuah

kelompok di mana para anggotanya memiliki dukungan yang berkaitan dengan self esteem seseorang.

d. *Belonging support*

Menunjukkan perasaan diterima menjadi bagian dari suatu kelompok dan rasa kebersamaan.

3. Faktor-Faktor Dukungan Sosial

Myers (2012) mengemukakan bahwa terdapat tiga faktor utama mendorong seseorang untuk memberikan dukungan sosial adalah sebagai berikut:

a. Empati

Turut merasakan kesusahan orang lain dengan tujuan mengantisipasi emosi dan motivasi tingkah laku seseorang untuk mendorong untuk mengurangi kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.

b. Norma-norma dan nilai sosial

Selama dalam masa pertumbuhan dan perkembangan pribadi individu menerima norma-norma dan nilai-nilai sosial dari lingkungan sebagai bagian dari pengalaman seseorang. Norma-norma dan nilai-nilai tersebut akan mengarahkan individu untuk bertingkah laku dan menjelaskan kewajiban-kewajiban dalam kehidupan.

c. Pertukaran sosial, hubungan timbal balik perilaku sosial anatara cinta, pelayanan, informasi. Keseimbangan dalam pertukaran akan menghasilkan kondisi hubungan interpersonal yang memuaskan.

Menurut Sarafino & Smith (2011), setidaknya ada 3 faktor yang menyebabkan seseorang menerima dukungan:

a. Potensi penerima dukungan

Tidak mungkin seseorang memperoleh dukungan sosial seperti yang diharapkan jika dia tidak sosial, tidak pernah menolong orang lain, dan tidak membiarkan orang lain mengetahui bahwa dia sebenarnya memerlukan pertolongan. Karakteristik penerima dukungan akan menentukan keefektifan dukungan.

b. Komposisi dan Struktur Jaringan Sosial

Maksud dari jaringan sosial adalah hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungannya. Hubungan ini dapat bervariasi dalam ukuran (jumlah orang yang sering berpengaruh dengan individu), frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan orang-orang tersebut), komposisi (apakah orang-orang tersebut keluarga, teman, rekan kerja, dan sebagainya) dan kedekatan hubungan.

c. Potensi penyedia dukungan

Dukungan sosial yang diterima melalui sumber kedekatan akan lebih

efektif dan memiliki arti daripada yang tidak memiliki kedekatan lebih. Terkadang penyedia dukungan tidak sadar bahwa dia dapat memberikan dukungan kepada penerima dukungan dalam menyelesaikan permasalahan yang ada.

4. Teman Sebaya

Menurut Santrock (2011), teman sebaya adalah anak-anak yang tingkat usia dan kematangannya kurang lebih sama. Hurlock (1978) mengartikan teman sebaya sebagai anak yang memiliki usia dan taraf perkembangan yang sama. Sesuai pendapat Hetherington & Parke dalam Desmita (2000) teman sebaya sebagai sebuah kelompok sosial yang memiliki kesamaan sosial atau yang memiliki kesamaan ciri-ciri, seperti kesamaan tingkat usia”. Menurut Slavin (2009) “Lingkungan Teman Sebaya adalah suatu interaksi dengan orang-orang yang mempunyai kesamaan dalam usia dan status”. Dalam berinteraksi seseorang lebih memilih untuk bergabung dengan orang-orang yang memiliki kesamaan pikiran, maupun hobi. Lingkungan teman sebaya ini terdapat disekolah maupun ditempat tinggalnya. Kedekatan dengan teman sebaya yang intensif dan teratur akan membentuk suatu kelompok yang memiliki jalinan hubungan yang erat dan teratur antara satu sama lainnya, dengan demikian relasi yang baik antara teman sebaya penting bagi perkembangan sosial remaja yang normal.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kelompok teman sebaya merupakan interaksi yang intensif dan teratur dengan orang-orang yang memiliki persamaan dalam hal usia, status, maupun kesamaan sosial lainnya yang memiliki dampak positif maupun negatif bagi perkembangan mereka. Interaksi yang terjadi di lingkungan sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal.

Menurut Santrock (2011) fungsi lingkungan teman sebaya antara lain:

- a. Pertemanan dimana seorang anak dapat menghabiskan waktu bersama dan bergabung dalam aktivitas kolaboratif
- b. Dukungan fisik yang selalu memberikan bantuan kapan pun dibutuhkan.
- c. Dukungan ego, membantu anak merasa bahwa mereka adalah individu yang berkompeten dan berharga.
- d. Keintiman atau kasih sayang, memberikan suatu hubungan yang hangat, penuh kepercayaan dan dekat dengan orang lain. Sehingga anak merasa nyaman dan terbuka berbagi informasi pribadi.

C. Pembelajaran Daring selama Pandemi Covid-19

1. Pengertian Pandemi Covid-19

Pandemi adalah penyakit yang meluas ke wilayah geografis yang luas, misalnya, wabah abad ke-14 (Maut Hitam), kolera, influenza, dan *human*

immunodeficiency virus (HIV)/AIDS. pandemi dikategorikan sebagai transregional (≥ 2 wilayah yang berdekatan di dunia), interregional (≥ 2 wilayah yang tidak berdekatan), dan global (Taubenberger dan Morens, 2009).

Sementara itu, Covid-19 merupakan nama dari suatu virus, yakni virus corona atau dikenal juga dengan nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) merupakan virus baru yang menginfeksi sistem pernapasan orang yang terjangkit, virus ini umumnya dikenal sebagai Covid-19 (Lai et al., 2020). Virus Corona bisa menyebabkan hal yang fatal terutama bagi mereka yang mengidap gangguan pernapasan sebelumnya akan mengalami sindrom gangguan pada pernapasan tingkat akut walaupun sudah dinyatakan sembuh dari virus ini. Hal itu disebut sebagai efek dalam jangka panjang dari infeksi Covid-19 dan penderita akan menurun fungsi paru-parunya sebanyak 20 sampai 30 persen setelah melewati serangkaian pemulihan. Selain paru-paru ternyata ginjal juga bisa terdampak, penderita Covid-19 dengan persentase 25 sampai 50 persen mengalami gangguan pada ginjal. Penyebabnya adalah protein dan juga sel darah merah akan cenderung lebih banyak. Dengan persentase 15 persen juga pasien Covid-19 cenderung turun fungsi penyaringan pada ginjalnya, serta penyakit ginjal akut juga bisa saja menjadi masalah lain yang akan diderita oleh orang yang terinfeksi Covid-19. Pada sistem saraf juga bisa saja terserang akibat infeksi dari Covid-19, virus ini dapat menyerang sistem pada saraf pusat. Gejala-gejala yang timbul seperti pusing dan gangguan di indera pencium serta indera perasa.

Covid-19 ini awal penyebarannya terjadi di kota Wuhan (Okada et al., 2020), China pada penghujung tahun 2019. Virus ini menyebar dengan sangat masif sehingga hampir semua negara melaporkan penemuan kasus Covid-19, tak terkecuali di negara Indonesia yang kasus pertamanya terjadi di awal bulan Maret 2020. Sehingga merupakan hal yang wajar banyaknya negara yang mengambil kebijakan sesuai dengan situasi dan kondisi di negara masing-masing dan membuat hubungan antara beberapa negara menjadi tidak berjalan baik (Laila, 2020), akan tetapi kebijakan yang paling banyak diambil adalah dengan memberlakukan *lockdown* yang dianggap sebagai strategi tercepat memutus mata rantai penyebaran virus yang satu ini. Dalam dunia pendidikan sendiri, pembelajaran menjadi menggunakan metode online atau pembelajaran daring untuk menghindari tatap muka secara langsung agar dapat meminimalisir penyebaran virus ini.

2. Pembelajaran Daring

Pembelajaran daring atau *e-learning* menurut Wentling et al (2000) istilah *e-learning* mengacu pada pencapaian dan penggunaan pengetahuan yang sebagian besar difasilitasi dan didistribusikan dengan cara elektronik. Bagi mereka, *e-learning* bergantung pada komputer dan jaringan, tetapi kemungkinan akan

berkembang menjadi sistem yang terdiri dari berbagai saluran seperti nirkabel dan satelit, dan teknologi seperti telepon seluler (Wentling et al., 2000). Dalam tinjauan literatur mereka tentang definisi pembelajaran daring, Liu dan Wang (2009) menemukan bahwa fitur proses pembelajaran daring terutama berpusat di internet; berbagi global dan sumber belajar; siaran informasi dan aliran pengetahuan melalui kursus jaringan, dan terakhir fleksibilitas pembelajaran sebagai lingkungan yang dihasilkan komputer untuk pembelajaran diciptakan untuk mengatasi masalah jarak dan waktu (Liu dan Wang, 2009). Gotschall (2000) berpendapat bahwa konsep e-learning diusulkan berdasarkan pembelajaran jarak jauh, sehingga transmisi kuliah ke lokasi yang jauh melalui presentasi video. Liu dan Wang (2009) mengklaim bahwa kemajuan teknologi komunikasi, khususnya internet, mengubah pembelajaran jarak jauh menjadi pembelajaran daring.

Ada beberapa aplikasi juga dapat membantu kegiatan belajar mengajar, misalnya whatsapp, zoom, web blog, edmodo dan lain-lain. Pemerintah juga mengambil peran dalam menangani ketimpangan kegiatan belajar selama pandemi covid 19 ini. Melansir laman resmi Kemendikbud RI, ada 12 *platform* atau aplikasi yang bisa diakses pelajar untuk belajar di rumah yaitu (1) Rumah belajar; (2) Meja kita; (3) Icando; (4) IndonesiAx; (5) Google for education; (6) Kelas pintar; (7) Microsoft office 365; (8) Quipper school (9) Ruang guru; (10) Sekolahmu; (11) Zenius; (12) Cisco webex.

Tantangan dari adanya pembelajaran daring salah satunya adalah keahlian dalam penggunaan teknologi dari pihak pendidik maupun peserta didik. Dabbagh (2007). menyebutkan bahwa ciri-ciri peserta didik dalam aktivitas belajar daring atau secara online yaitu :

- a. Semangat belajar: semangat pelajar pada saat proses pembelajaran kuat atau tinggi guna pembelajaran mandiri. Ketika pembelajaran daring kriteria ketuntasan pemahaman materi dalam pembelajaran ditentukan oleh pelajar itu sendiri. Pengetahuan akan ditemukan sendiri serta mahasiswa harus mandiri. Sehingga kemandirian belajar tiap mahasiswa menjadikan perbedaan keberhasilan belajar yang berbeda-beda.
- b. *Literacy* terhadap teknologi : selain kemandirian terhadap kegiatan belajar, tingkat pemahaman pelajar terhadap pemakaian teknologi. Ketika pembelajaran online/daring merupakan salah satu keberhasilan dari dilakukannya pembelajaran daring. Sebelum pembelajaran daring/online siswa harus melakukan penguasaan terhadap teknologi yang akan digunakan. Alat yang biasa digunakan sebagai sarana pembelajaran online/daring ialah komputer, smartphone, maupun laptop. Perkembangan teknologi di era 4.0 ini menciptakan banyak aplikasi atau fitur-fitur yang digunakan sebagai sarana pembelajaran daring/online.

- c. Kemampuan berkomunikasi interpersonal : Dalam ciri-ciri ini pelajar harus menguasai kemampuan berkomunikasi dan kemampuan interpersonal sebagai salah satu syarat untuk keberhasilan dalam pembelajaran daring. Kemampuan interpersonal dibutuhkan guna menjalin hubungan serta interaksi antar pelajar lainnya. Sebagai makhluk sosial tetap membutuhkan interaksi dengan orang lain meskipun pembelajaran online dilaksanakan secara mandiri. Maka dari itu kemampuan interpersonal dan kemampuan dalam komunikasi harus tetap dilatih dalam kehidupan bermasyarakat.
- d. Berkolaborasi : memahami dan memakai pembelajaran interaksi dan kolaborasi. Pelajar harus mampu berinteraksi antar pelajar lainnya ataupun dengan dosen pada sebuah forum yang telah disediakan, karena dalam pembelajaran daring yang melaksanakan adalah pelajar itu sendiri. Interaksi tersebut diperlukan terutama ketika pelajar mengalami kesulitan dalam memahami materi. Selain hal tersebut, interaksi juga perlu dijaga guna untuk melatih jiwa sosial mereka. Supaya jiwa individualisme dan anti sosial tidak terbentuk didalam diri pelajar. Dengan adanya pembelajaran daring juga pelajar mampu memahami pembelajaran dengan kolaborasi. Pelajar juga akan dilatih supaya mampu berkolaborasi baik dengan lingkungan sekitar atau dengan bermacam sistem yang mendukung pembelajaran daring.
- e. Keterampilan untuk belajar mandiri: salah satu karakteristik pembelajaran daring adalah kemampuan dalam belajar mandiri. Belajar yang dilakukan secara mandiri sangat diperlukan dalam pembelajaran daring. Karena ketika proses pembelajaran, Pelajar akan mencari, menemukan sampai dengan menyimpulkan sendiri yang telah ia pelajari. Ketika belajar secara mandiri, dibutuhkan motivasi sebagai penunjang keberhasilan proses pembelajaran secara daring.

D. Kerangka Berfikir

Dukungan sosial adalah perasaan atau persepsi individu mengenai perhatian, kenyamanan, kepedulian, dan pertolongan yang diberikan orang lain untuk membantu individu dalam mengatasi masalah (Sarafino dan Smith, 2011). Dukungan sosial sangatlah penting untuk dipahami karena dukungan sosial menjadi sangat berharga ketika individu mengalami suatu masalah oleh karena itu individu yang bersangkutan membutuhkan orang-orang terdekat yang dapat dipercaya untuk membantu dalam mengatasi permasalahannya tersebut. Menurut Sarafino dan Smith (2011) terdapat empat bentuk dukungan sosial, yakni dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan

informasi.

Penyesuaian diri adalah usaha individu untuk berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami didalam dirinya. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan (Schneider, 1964). Sheerer (dalam Crobach, 1963) menyebutkan bahwa penyesuaian diri memiliki sembilan aspek, yaitu percaya atas kemampuannya dalam menghadapi kuliah di masa pandemi, menganggap dirinya berharga sebagai manusia dan sederajat dengan orang lain, tidak menganggap dirinya hebat dan tidak berharap dikucilkan, tidak merasa malu-malu, bertanggung jawab atas perbuatannya, mengikuti standart pola hidupnya dan tidak mengikuti pola hidup orang lain, dapat menerima pujian dan celaan secara objektif, tidak menyalahkan diri sendiri atas keterbatasan yang dimiliki, dan menyatakan perasaan secara wajar.

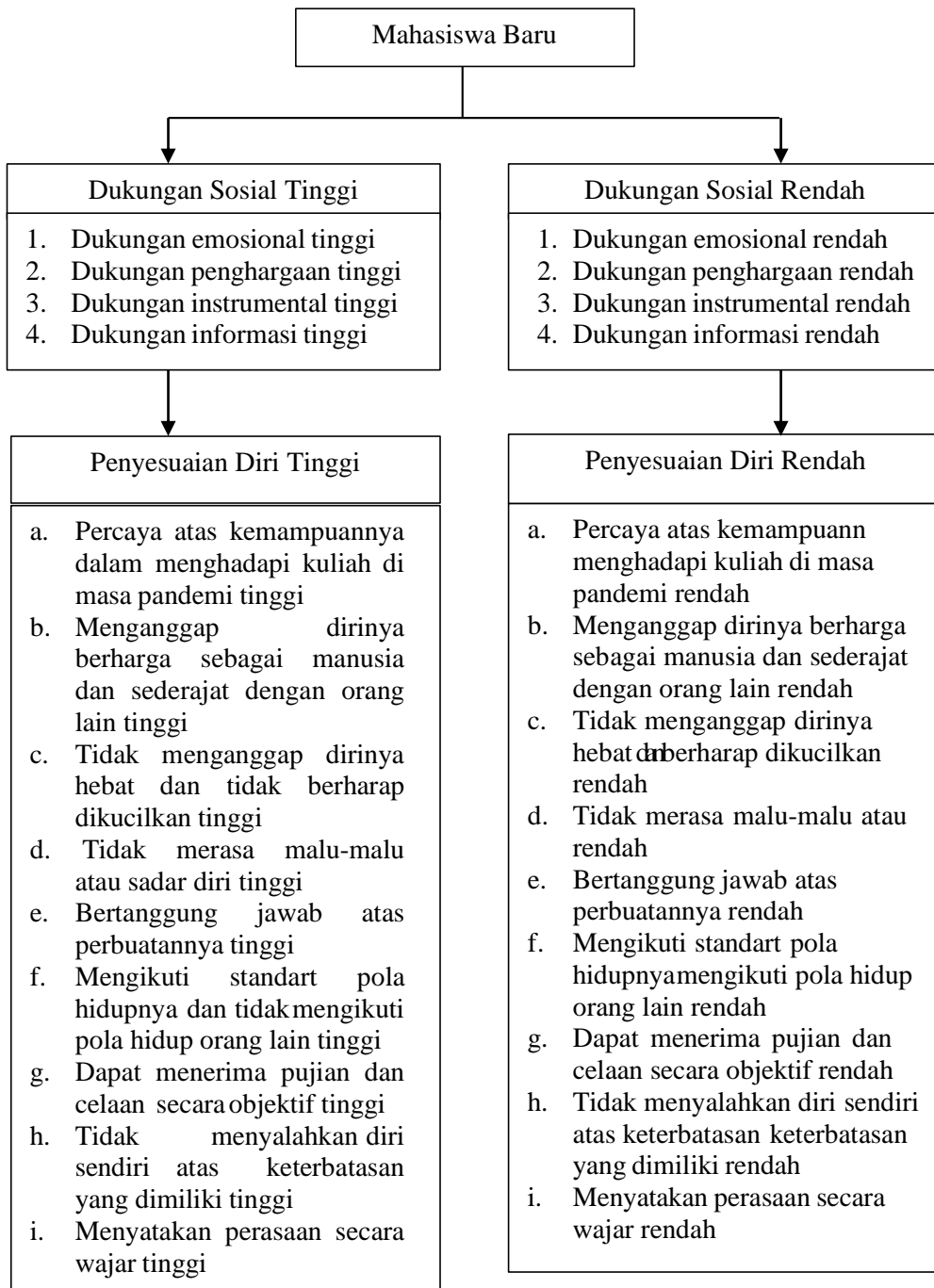
Mahasiswa baru membutuhkan dukungan sosial dari teman sebaya yang berupa dukungan emosional. Dukungan ini berupa ungkapan empati, kepedulian, perhatian, dan dorongan kepada mahasiswa baru tersebut agar yakin dan mampu untuk menyesuaikan diri dengan pembelajaran daring yang wajib dilakukan di masa pandemi ini (Sarafino dan Smith, 2011). Orang-orang sekitar mahasiswa akan memberikan semangat kepada mahasiswa untuk mampu mengikuti pembelajaran daring dengan baik. Mahasiswa baru dengan dukungan emosional yang tinggi akan meningkatkan penyesuaian diri. Mahasiswa baru dengan dukungan emosional yang tinggi akan percaya atas kemampuannya dalam menghadapi kuliah di masa pandemi, menganggap dirinya berharga sebagai manusia dan sederajat dengan orang lain, tidak menganggap dirinya hebat dan tidak berharap dikucilkan, tidak merasa malu-malu atau sadar diri, bertanggung jawab atas perbuatannya, mengikuti standart pola hidupnya dan tidak mengikuti pola hidup orang lain, dapat menerima pujian dan celaan secara objektif, tidak menyalahkan diri sendiri atas keterbatasan yang dimiliki, dan menyatakan perasaan secara wajar.

Sementara itu, dukungan sosial yang berbentuk dukungan penghargaan dari orang-orang sekitar mahasiswa baru berupa ungkapan yang berarti dalam diri mahasiswa baru tersebut juga mampu meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa baru dalam pembelajaran daring selama Pandemi Covid-19 (Sarafino dan Smith, 2011). Mahasiswa baru yang didukung oleh orang-orang sekitar dengan ungkapan-ungkapan penghargaan seperti mahasiswa baru tersebut hebat dan dapat mengikuti pembelajaran daring dengan baik akan membuat mahasiswa baru tersebut merasa bahwa dirinya lebih berarti dan yakin mampu mengikuti pembelajaran daring sampai kebijakan tatap muka dimulai. Mahasiswa baru dengan dukungan penghargaan yang tinggi akan percaya atas kemampuannya dalam menghadapi kuliah di masa pandemi, menganggap dirinya berharga sebagai manusia dan

sederajat dengan orang lain, tidak menganggap dirinya hebat dan tidak berharap dikucilkan, tidak merasa malu-malu atau sadar diri, bertanggung jawab atas perbuatannya, mengikuti standart pola hidupnya dan tidak mengikuti pola hidup orang lain, dapat menerima pujian dan celaan secara objektif, tidak menyalahkan diri sendiri atas keterbatasan yang dimiliki, dan menyatakan perasaan secara wajar.

Kemudian mahasiswa baru yang mendapatkan dukungan sosial berbentuk dukungan informasi akan mampu menjalani pembelajaran daring dengan baik dan lebih efektif karena mahasiswa baru memperoleh informasi-informasi yang bermanfaat masalah pembelajaran daring (Sarafino dan Smith, 2011). Orang-orang sekitar mahasiswa baru tersebut memberikan saran-saran yang mendukung pembelajaran daring, seperti mencari istilah-istilah yang tidak diketahui mahasiswa dalam materi yang diberikan oleh dosen, meberikan beberapa situs edukasi, dan lain- lain. Mahasiswa baru dengan dukungan informasi yang tinggi dari teman sebaya akan percaya atas kemampuannya dalam menghadapi kuliah di masa pandemi, menganggap dirinya berharga sebagai manusia dan sederajat dengan orang lain, tidak menganggap dirinya hebat dan tidak berharap dikucilkan, tidak merasa malu-malu atau sadar diri, bertanggung jawab atas perbuatannya, mengikuti standart pola hidupnya dan tidak mengikuti pola hidup orang lain, dapat menerima pujian dan celaan secara objektif, tidak menyalahkan diri sendiri atas keterbatasan yang dimiliki, dan menyatakan perasaan secara wajar.

Selain itu mahasiswa juga memerlukan dukungan sosial berbentuk dukungan instrumental. Dukungan instrumental ini bisa berupa uang untuk membeli kuota internet untuk pembelajaran daring yang umumnya diberikan oleh orangtua mahasiswa baru tersebut sendiri, buku-buku penunjang mata kuliah dari kakak tingkat yang dikenal, dan instrumentalyang lain yang dapat mendukung mahasiswa mengikuti pembelajaran daring dengan lancar dan baik (Sarafino dan Smith, 2011). Mahasiswa baru dengan dukungan instrumental yang tinggi dari teman sebaya akan percaya atas kemampuannya dalam menghadapi kuliah di masa pandemi, menganggap dirinya berharga sebagai manusia dan sederajat dengan orang lain, tidak menganggap dirinya hebat dan tidak berharap dikucilkan, tidak merasa malu-malu atau sadar diri, bertanggung jawab atas perbuatannya, mengikuti standart pola hidupnya dan tidak mengikuti pola hidup orang lain, dapat menerima pujian dan celaan secara objektif, tidak menyalahkan diri sendiri atas keterbatasan yang dimiliki, dan menyatakan perasaan secara wajar.



Gambar 2.1 Kerangka Berfikir

E. Hipotesis:

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri mahasiswa baru selama masa pandemi Covid-19.

