

Peranan Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kesejahteraan Siswa

Rahmita Wahyuni^{1*}, Tarmidi², Sri Supriyantini³

¹⁻³Universitas Sumatera Utara, Indonesia

Article Info: Accepted: 8 Juni 2024; Approve: 11 Juni 2024; Published: 30 Juni 2024

Abstrak: Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas X di salah satu sekolah yang berada di Kota Medan. Pengujian dilakukan untuk melihat keterlibatan antara variabel penyesuaian diri dan dukungan social terhadap kesejahteraan siswa. Pada penelitian ini populasi sampel sebanyak 265 siswa dilibatkan, sebagai uji awal dilakukan uji prasyarat untuk memastikan bahwa pengujian memenuhi asumsi dasar pengujian ilmiah, kemudian dilanjutkan dengan pengujian hipotesis antara variabel yang hendak diukur. Hasil penelitian ditemukan bahwa variabel penyesuaian diri dan dukungan social memberi sumbangsi dengan total pengaruh sebesar 38,1%, sedangkan sisanya sebesar 61,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada fokus ini.
Kata Kunci: Penyesuaian Diri; Dukungan Sosial Teman Sebaya; Kesejahteraan Siswa.

Abstract: This research was conducted on class X students in one of the schools in Medan City. Testing was carried out to see the involvement between the variables of personal adjustment and social support on student welfare. In this research, a sample population of 265 students was involved, as an initial test a prerequisite test was carried out to ensure that the test met the basic assumptions of scientific testing, then continued with hypothesis testing between the variables to be measured. The research results found that the variables of personal adjustment and social support contributed a total influence of 38.1%, while the remaining 61.9% was influenced by other factors not examined in this focus.

Keywords: Adjustment; Peer Social Support; Student Welfare.

Correspondence Author: Rahmita Wahyuni

Email: rahmitawahyuni@gmail.com

This is an open access article under the [CC BY SA](#) license



Pendahuluan

Pendidikan juga dapat membekali siswa sehingga mempunyai kesiapan untuk bersaing, kemampuan bahasa, kompetensi, daya juang dan juga menyejahterakan siswa (Bunu, 2016). Pendidikan yang efektif harus berkontribusi pada kesejahteraan siswa dengan memperhatikan interaksi kompleks antara kognitif, afektif, dan sosial dalam pembelajaran, penilaian, dan tindakan. Oleh karena itu, sekolah sebagai lembaga pendidikan harus berupaya meningkatkan kesejahteraan siswa dengan memperhatikan segala faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan siswa tersebut selama berada di sekolah.

Siswa dalam penelitian ini merupakan siswa SMA yang mana termasuk dalam kategori remaja. Kesejahteraan siswa adalah yang terpenting, hal ini didasarkan pada teori Hurlock (2008) tentang tugas-tugas perkembangan remaja yang menyatakan bahwa jika tugas-tugas berhasil diselesaikan pada tahap tertentu dalam kehidupan seseorang, maka akan terjadi fase bahagia dan

individu tersebut akan berhasil menyelesaikan tugas-tugas berikutnya. Sebaliknya jika gagal, akan menimbulkan perasaan tidak menyenangkan dan mempersulit individu tersebut untuk menyelesaikan tugas-tugasnya selama proses perkembangan berlangsung. Meskipun beberapa tugas perkembangan ini merupakan hasil dari kematangan fisik, ada pula yang berkembang karena nilai-nilai dan tujuan pribadi. Sehubungan dengan penelitian ini, Hurlock (2008) menyatakan bahwa tugas perkembangan remaja di lingkungan sekolah antara lain memperoleh ketangkasan fisik untuk bermain, mengembangkan persepsi diri yang positif sebagai pribadi yang matang, belajar bagaimana berinteraksi dan bergaul dengan teman sebaya, mempelajari peran spesifik berdasarkan gender, mengembangkan pemahaman yang dibutuhkan untuk aktivitas sehari-hari, menumbuhkan kesadaran moral, belajar menjadi mandiri dan menumbuhkan sikap positif terhadap organisasi dan komunitas.

Siswa yang mengalami kesejahteraan akan lebih tangguh; memiliki kepribadian yang kuat dalam menghadapi kesulitan; berperilaku baik dan positif dalam kehidupan sosialnya; berkomunikasi secara efektif dengan guru, teman sebaya, orang tua dan komunitas sekolah; mampu berpikir jernih dan menyelesaikan permasalahan ketika menghadapinya; menjadi kreatif dan menyadari sepenuhnya potensi mereka; berada dalam lingkungan yang damai dan bebas dari tekanan yang dapat mengganggu atau bahkan mencederai diri sendiri baik secara fisik maupun mental; dan mampu mewujudkan tujuan dan cita-citanya (Adams, 2015). Jika lingkungan pendidikan yang kurang baik terjadi, misalnya seperti situasi siswa sering dilecehkan (*bully*) oleh teman sebaya atau situasi seperti ditegur oleh guru dan orang tua karena mendapat nilai di bawah standar. Hal ini kemudian akan menyebabkan kepuasan pribadi siswa tidak terpenuhi dan menjadikan itu sebagai pengalaman buruk yang akan membuat siswa merasa sedih dan akibat lainnya siswa tidak mampu mencapai potensi maksimal.

Kenyataannya adalah media massa terus memberitakan kejahatan dan kekerasan. Terjadinya peristiwa kekerasan yang melibatkan siswa di sekolah menandakan masih ada anak-anak yang terancam keselamatannya. Teman sebaya, orang tua dan bahkan guru dapat menjadi ancaman bagi keselamatan siswa. Seperti berita yang diliput oleh Medan Talk (2022) tentang peristiwa tawuran antar pelajar yang terjadi saat hari Jumat (25/11) sehingga polisi melakukan penangkapan terhadap lima orang yang diduga terlibat dalam kejadian penganiayaan atau kekerasan terhadap orang secara bersama-sama yang menyebabkan seorang pelajar meninggal dunia. Kasus tawuran ini cukup sering terjadi. Berita lain oleh KumparanNEWS (2022) tentang seorang siswi di Sumatera Utara yang dianiaya oleh temannya hingga pingsan dalam kondisi telentang dan bajunya terbuka. Kegiatan tersebut direkam oleh salah satu dari tiga pelaku lalu disebar di media sosial. Hal ini tentu berdampak buruk terhadap siswa tersebut yang mana

akan mengakibatkan trauma, sehingga siswa tersebut tidak lagi merasa aman, nyaman dan sejahtera di sekolahnya jika tidak ditangani dengan baik.

Banyak faktor yang juga mempengaruhi kesejahteraan siswa. Ianah et al., (2021) memisahkan aspek tersebut menjadi dua kategori yaitu faktor pendukung dan faktor penghambat. Kesejahteraan siswa dapat ditingkatkan melalui dua jenis elemen pendukung: pengaruh internal dan eksternal. Kapasitas adaptasi merupakan salah satu elemen internal yang membentuk kesejahteraan siswa itu sendiri. Sedangkan menurut OECD (*Organization for Economic Cooperation and Development*) (2009), salah satu faktor penentu eksternal adalah adanya dukungan sosial dari teman sebaya. Moore dkk. (2018) menyatakan hal serupa, menyatakan bahwa lingkungan sekolah yang sehat dan persahabatan serta ikatan kekeluargaan yang positif merupakan komponen penting dalam membina kesejahteraan siswa.

Siswa sering kali menghadapi berbagai permasalahan dalam bidang pendidikan, beberapa di antaranya muncul sejak awal tahun ajaran. Mereka sering kesulitan menyesuaikan diri dengan materi baru, instruktur, kebijakan, lingkungan kelas dan teman sekelas. Selain itu, masa transisi—seperti peralihan dari SMP ke SMA—merupakan contoh lain yang terkadang terlupakan (Hapsari, 2006). Transisi ini dipandang bermasalah bagi anak-anak karena melibatkan perpindahan dari masa kanak-kanak ke remaja dan perubahan tingkat skolastik. Peralihan dari sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas pada dasarnya merupakan suatu peristiwa yang mungkin saja menimbulkan permasalahan atau stres (Mardani & Karyanta, 2013). Beralih dari siswa tertua dan terkuat di sekolah menjadi siswa termuda, terkecil, dan terlemah di sekolah menengah atas adalah keadaan yang terjadi ketika seorang siswa berpindah dari sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas (Santrock, 2007). Fenomena ini disebut dengan fenomena *top-dog* di mana hal tersebut dapat menimbulkan masalah bagi banyak siswa yang kurang dapat menyesuaikan diri dengan situasi baru (Santrock 2002). Apalagi ditambah dengan fakta bahwa siswa kelas X dalam penelitian ini merupakan siswa yang memiliki pengalaman sudah dua tahun belajar dari rumah dikarenakan Covid-19, dimana selama waktu tersebut proses pembelajaran dilakukan secara daring yang membuat kurangnya komunikasi antar siswa ataupun dengan guru ditambah dengan masing-masing siswa memiliki latar belakang yang berbeda kemudian menjadi satu di sekolah dengan konsep multikultural.

Penyesuaian diri merupakan usaha atau tindakan individu untuk membaur dengan lingkungannya secara alami dan mampu menyelesaikan konflik dan hambatan internal maupun eksternal agar dapat disukai oleh lingkungannya. Menurut Kartono (2008), penyesuaian diri adalah proses mengupayakan keselarasan dengan diri sendiri dan lingkungan sekitar guna menghilangkan secara total emosi-emosi negatif seperti kebencian, iri hati, prasangka buruk, putus asa, dan amarah yang tidak beralasan. Menurut Desmita (2010), penyesuaian diri adalah

istilah psikologis yang luas dan rumit yang mencakup seluruh respons individu terhadap tuntutan oleh lingkungannya maupun dirinya sendiri. Dengan kata lain, masalah penyesuaian menyangkut seluruh bagian kepribadian individu dalam interaksinya dengan lingkungan dalam dan luar.

Sullivan (dalam Rakhmat, 2004) menegaskan bahwa ketika seseorang disukai, dihormati, dan diterima oleh orang lain apa pun keadaannya, maka individu akan lebih cenderung menerima dan menghargai dirinya sendiri. Di sisi lain, seseorang biasanya akan membenci dirinya sendiri jika individu tersebut merasa bahwa keadaannya adalah penyebab penolakan dan rasa malunya. Remaja perlu merasa nyaman dengan dirinya sendiri karena dengan semakin mahirnya mereka dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, hal ini akan membantu mereka merasa mampu dan merasa diterima oleh lingkungan sekitar. Pada hakikatnya penyesuaian diri menggambarkan seluruh unsur dan mekanisme yang memungkinkan seseorang hidup harmonis dengan orang lain (Gunarsa, 2000). Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik akan mempunyai kehidupan yang harmonis dengan orang lain. Seseorang melewati proses yang disebut penyesuaian sebagai respons terhadap tuntutan yang dibuat terhadap sikap, perilaku, dan emosi oleh lingkungannya. Oleh karena itu, proses di mana individu mengembangkan sikap yang selaras dengan perilaku kelompok sosialnya dapat dikategorikan sebagai penyesuaian diri (Gerungan, 2002).

Santrock (2011) menyatakan bahwa penyesuaian diri remaja adalah proses di mana individu mencoba untuk mencapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan sosial lingkungan. Dalam konteks pendidikan, penyesuaian diri siswa menjadi kritis karena menyangkut aspek akademik, sosial, dan emosional yang mempengaruhi performa dan kesejahteraan mereka di sekolah. Menurut penelitian yang dilakukan di SMA Pasundan 2 Bandung oleh Kusdiyati dkk. (2011), sebanyak 86 siswa (47,5%) mampu menyesuaikan diri dengan baik dengan lingkungan sosial sekolahnya, sedangkan sebanyak 95 siswa (52,5%) tidak mampu. Temuan studi ini menunjukkan bahwa terdapat lebih banyak siswa yang kesulitan menyesuaikan diri dengan sekolah. Hal ini juga sejalan dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan guru BK di SMAS Sultan Iskandar Muda tempat penelitian dilakukan dan dengan bukti dokumentasi oleh guru BK ditemukan bahwa selama tahun ajaran 2023/2024 yang dimulai pada bulan juli-desember 2023 sebesar 60% siswa kelas X masih melanggar aturan sekolah seperti terlambat masuk sekolah, berpakaian kurang rapi, atribut sekolah yang digunakan belum lengkap, tidak mengerjakan tugas, membolos, memposting konten negatif, menyakiti perasaan orang lain dan sebagainya. Dari berbagai permasalahan di atas merupakan hal yang tidak sesuai dengan aspek-aspek penyesuaian diri di lingkungan sekolah yang dikemukakan oleh Schneiders (1964).

Permasalahan penyesuaian diri dapat menyebabkan dampak negatif bagi siswa. Saat berada di sekolah, siswa harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, yang meliputi

guru, siswa lain, perlengkapan sekolah, serta peraturan dan perundang-undangan. Hubungan yang harmonis akan timbul ketika remaja di bangku SMA sudah mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Sebaliknya, remaja tidak akan merasa bahagia dalam hidupnya jika tujuan perkembangannya tidak tercapai. Jika hal ini terus berlanjut maka remaja akan cenderung memiliki harga diri yang rendah, introvert, ingin menyendiri, kurang percaya diri dan merasa malu ketika berada bersama orang lain atau lingkungan yang terasa asing baginya (Kumalasari & Ahyani, 2012).

Banyak faktor yang menyebabkan siswa SMA sebagai remaja sulit melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya, salah satunya adalah dukungan sosial yang siswa terima saat berada di sekolah. Dukungan sosial juga memberikan pengaruh positif terhadap penyesuaian diri (Pangaribuan, 2020). Diener dkk. (2005) menemukan bahwa mengembangkan hubungan pribadi yang di antaranya adalah dukungan sosial merupakan salah satu sumber kesejahteraan yang paling signifikan. Dukungan sosial teman sebaya merujuk pada bantuan yang diberikan oleh teman-teman yang dapat berupa emosional, instrumental, informatif, atau penilaian positif. Menurut Wentzel (2012), dukungan sosial dari teman sebaya berperan penting dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa di sekolah. Hal ini juga membantu siswa dalam menghadapi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Malecki, Demaray & Elliot (2014) berpendapat bahwa dukungan sosial terdiri dari dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi dan dukungan instrumental.

Dukungan sosial membuat seseorang merasa diperhatikan dan diakui keberadaannya. Saat seseorang didukung oleh lingkungan, maka segalanya akan terasa lebih mudah. Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa lebih tenang, merasa diperhatikan oleh orang lain dan juga dicintai lalu akan timbul rasa percaya diri juga dan individu merasa sebagai orang yang kompeten (Smet, 1994).

Menurut Zahira (2022) siswa yang tergolong remaja ini lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya, sehingga dukungan sosial dari teman sebaya sangat diperlukan. Hilman (2002) selanjutnya mengatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan kesan bahwa siswa memiliki teman yang berada dalam situasi yang sama, memiliki minat yang sama, mampu terlibat dalam kegiatan kreatif, dapat mendorong satu sama lain untuk melakukan perubahan positif.

Kelompok teman sebaya menurut Papalia (2008) merupakan wadah bereksperimen, sarana memperoleh otonomi dan kemandirian dari orang tua, serta sumber kasih sayang, simpati, pengertian, dan arahan moral. Setiap orang memerlukan dukungan sosial dari orang lain, khususnya dalam bentuk penghiburan, perhatian, penerimaan, atau bantuan. Selain itu, menurut Sarafino (2014), mereka yang memiliki dukungan sosial lebih besar cenderung tidak mengalami

stres. Dukungan sosial dibutuhkan oleh siapa pun dalam menghadapi masalah. Hasil penelitian Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012) dengan subjek remaja umur 13 – 18 tahun di Panti Asuhan Darul Hadlonah Kudus menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja. Sumbangan efektif variabel dukungan sosial menunjukkan hasil 11,5%. Walaupun hasilnya tidak terlalu besar tetapi ini menunjukkan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri pada remaja.

Dalam mengatasi hambatan, teman sebaya memainkan peran penting karena mereka lebih bersimpati, memahami, dan menghormati satu sama lain. Dukungan sosial berbasis teman sebaya dapat memungkinkan remaja untuk mencoba aktivitas baru dan belajar bagaimana mengambil tanggung jawab baru dalam hidupnya, hal ini sejalan dengan temuan penelitian Hendayani, N., & Abdullah, S.M. (2018). Interaksi sosial yang terjadi pada siswa yang terjalin dengan baik akan menciptakan suatu hubungan antar dua atau lebih individu ketika perilaku individu satu memengaruhi, mengubah atau memperbaiki perilaku individu yang lain. Hal ini dapat terlihat berdasarkan observasi saat Masa Perkenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) terlaksana di sekolah tempat penelitian pada bulan Juli 2023, semua siswa baru yang belum mengenal baik teman sekelasnya mulai mencari teman yang menurutnya memiliki minat yang sama. Siswa tersebut mulai berinteraksi walau tampak masih terlihat malu-malu dengan teman sebayanya agar terjalin pertemanan. Lambat laun pertemanan ini membentuk sebuah kelompok-kelompok kecil yang berisikan teman-teman satu visi dan misi dalam dunia sekolah siswa tersebut. Hal inilah yang menjadi dasar pentingnya dukungan sosial terhadap kelompok teman sebaya.

Siswa SMA kelas X sebagai remaja membutuhkan dukungan sosial dari teman sebayanya. Dukungan sosial teman sebaya berupa dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan dan kasih sayang dan menganggap siswa bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh teman sebayanya. Penelitian menunjukkan bahwa keterhubungan dengan teman sebaya akan memberikan efek dalam pembentukan perilaku (Rimpelä, et.al, 2020). Namun hubungan dengan teman sebaya juga berdampak besar pada seberapa efektif siswa dapat menjadi sejahtera (Moore dkk, 2018). Tidak hanya koneksi yang diperhitungkan, kesejahteraan siswa juga akan semakin diperkuat dengan bantuan teman- temannya (Anisa, 2014).

Menurut Hilman (2002), dukungan teman sebaya memberikan kesan pada remaja bahwa mereka memiliki teman yang berada dalam situasi yang sama dengan mereka, teman dengan nasib yang sama, dan memiliki minat yang sama, saling menguatkan bahwa mereka dapat berubah ke arah yang lebih baik dan memungkinkan remaja memperoleh rasa nyaman, aman serta rasa memiliki identitas diri. Hilman (2002) juga memaparkan bahwa dukungan teman sebaya biasanya terjadi dalam interaksi sehari-hari remaja, misalnya melalui hubungan akrab

yang dijalin remaja bersama teman sebayanya melalui suatu perkumpulan di kehidupan sosialnya, salah satunya ialah lingkungan sekolah.

Beberapa studi telah menunjukkan adanya hubungan positif antara penyesuaian diri dengan kesejahteraan siswa. Compas et al. (2017) menemukan bahwa siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi di lingkungan sekolah. Hal ini dikarenakan mereka mampu mengelola tekanan akademik dan sosial dengan lebih efektif. Dukungan sosial yang diterima siswa dari teman sebaya juga memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan mereka. Rueger et al. (2016) melaporkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan kepuasan hidup siswa. Dukungan ini berfungsi sebagai pelindung terhadap efek negatif dari stress akademik dan masalah social.

Kajian Teori

1. Kesejahteraan siswa

Kesejahteraan siswa (*student well-being*) berasal dari teori *well-being* dari perspektif eudaimonic yakni *psychological well-being*. Ryff dan Keyes (1995) mengemukakan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis adalah tingkat seseorang dalam memiliki tujuan hidup, menyadari potensi diri, memiliki hubungan yang berkualitas dengan orang lain dan merasa bertanggung jawab atas hidupnya sendiri. Kesejahteraan siswa (*student well-being*) dikembangkan melalui telaah teori *psychological well-being* dalam konteks sekolah.

Kesejahteraan siswa (*student well-being*) umumnya mengacu pada keadaan psikologis, intelektual, emosional, fisik, sosial, dan kesehatan spiritual (Adams, Bezner, Drabbs, Zambarano, & Steinhardt, 2000). Kesejahteraan siswa (*student well-being*) didefinisikan sebagai kemampuan siswa untuk berfungsi efektif dalam komunitas sekolah (Fraillon, 2004). Komunitas sekolah adalah kesatuan kelompok yang berada di sekolah dengan tujuan untuk berbagi. Peningkatan aspek kesejahteraan siswa secara positif terkait dengan hasil yang lebih baik dalam semua aspek lain dari sekolah. Noble et al., (2008) mendefinisikan kesejahteraan siswa sebagai keadaan lebih lanjut terhadap suasana hati dan sikap yang positif, resilien, kepuasan terhadap diri serta dalam berhubungan dengan orang lain dan pengalaman di sekolah.

Istilah kesejahteraan siswa menggambarkan kehidupan yang lebih baik yang dihasilkan dari inisiatif untuk menunjukkan potensi keberhasilan siswa di lingkungan kelas. Perasaan akan tujuan hidup seseorang dapat ditingkatkan dengan frekuensi yang lebih besar dari sifat-sifat baik dibandingkan sifat-sifat negatif, yang dapat membawa kenyamanan dan kebahagiaan. Demikian pula, mereka yang dapat mewujudkan tujuannya dan merasa puas dengan segala keberhasilannya juga akan memiliki pemahaman yang baik tentang kehidupannya (Diener, 2009).

Selanjutnya kesejahteraan siswa juga didefinisikan oleh OECD (2017) mengacu pada fungsi dan kemampuan psikologis, kognitif, material, sosial dan fisik yang dibutuhkan siswa untuk menjalani kehidupan yang bahagia dan memuaskan. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan siswa mencakup keadaan psikologis, emosional, dan sosial yang baik, ditunjang oleh hubungan berkualitas, pemahaman tujuan hidup, dan kemampuan berfungsi efektif di komunitas sekolah, mendorong kehidupan yang memuaskan dan bahagia

2. Dukungan social

Sebagai makhluk sosial, manusia sangat membutuhkan kehadiran orang lain dalam menjalani kehidupannya. Kehadiran individu sangat penting dalam memfasilitasi timbal balik bantuan, bantuan, atau motivasi. Dukungan dan bantuan yang diberikan oleh orang lain ini disebut dukungan sosial.

Menurut Kim, Sherman dan Taylor (2008) dukungan sosial digambarkan sebagai informasi dari orang lain yang membantu seseorang merasa dicintai, diperhatikan, dihormati dan menjadi bagian dari jaringan komunikasi. Dukungan sosial digambarkan oleh Sarason et al., (1990) sebagai kehadiran dan kepedulian orang-orang yang dapat diandalkan, menghormati dan mencintai seseorang.

Gottlieb & Bergen (2010) mendefinisikan dukungan sosial sebagai pemberian informasi verbal atau non-verbal, nasihat, bantuan praktis, atau perilaku oleh individu yang mengenal penerimanya dalam lingkungan sosialnya. Dukungan ini dapat diwujudkan melalui kehadiran orang lain atau melalui sumber daya nyata yang menawarkan keuntungan sosial atau mempengaruhi perilaku penerimanya. Malecki dan Demaray (2003) mendefinisikan dukungan sosial sebagai persepsi individu terhadap dukungan dari orang lain yang tercangkup jaringan sosial mereka (orang tua, guru, teman sekelas, sahabat, dan orang-orang di sekolah) baik secara umum ataupun khusus yang memberikan dorongan agar individu menjadi lebih baik.

Sarafino (2014) mendefinisikan dukungan sosial sebagai tindakan menawarkan hiburan, mengasuh, atau menunjukkan rasa hormat kepada individu. Sarason et al., (1990) juga berpendapat serupa, bahwa dukungan sosial merujuk pada interaksi interpersonal yang ditandai dengan pemberian bantuan kepada orang lain. Bantuan ini biasanya diterima dari orang-orang yang mempunyai arti penting bagi orang yang bersangkutan. Dukungan sosial mencakup penyediaan informasi, bantuan perilaku, atau sumber daya material yang diterima dari interaksi sosial dekat, yang berkontribusi pada individu merasa diperhatikan, dihormati, dan dicintai.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian dukungan sosial teman sebaya adalah persepsi individu tentang dukungan yang diterima dari teman sebaya yang dapat memberikan kenyamanan fisik dan psikologis dan seberapa penting dukungan tersebut bagi mereka.

3. Penyesuaian diri

Secara psikologis, penyesuaian diri dikenal dengan istilah sebagai proses menyelaraskan keadaan diri dengan kebutuhan lingkungan (Davidoff, 1991). Penyesuaian diri adalah proses dinamis yang berupaya mengubah perilaku manusia untuk membangun hubungan yang lebih sesuai antara individu dan lingkungannya (Mu'tadin, 2002).

Penyesuaian diri menurut Schneiders (1964) adalah proses kognitif dan perilaku untuk mengatasi keinginan, ketegangan, kekecewaan, dan konflik internal guna mencapai kondisi keselarasan antara dorongan batin dan lingkungan sekitar.

Penyesuaian diri mengacu pada kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan psikologisnya, menerima dirinya sendiri dan mengalami kehidupan yang harmonis tanpa konflik. Hal ini juga mencakup penerimaan terhadap kegiatan sosial dan kesediaan untuk terlibat di lingkungan sekitar (Maddux, 2013).

Penyesuaian diri menurut Fahmy (1982) merupakan suatu proses dinamis yang berusaha mengubah perilaku individu agar tercipta hubungan yang lebih sesuai dengan lingkungannya. Seseorang akan mampu membentuk asosiasi yang positif dengan lingkungannya apabila individu tersebut telah menjalin hubungan yang baik dengan diri sendiri sehingga dapat diterima dengan lingkungannya. Sunarto & Hartono (2008) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Menurut Hurlock (2008) penyesuaian adalah seberapa jauh kepribadian individu berfungsi secara efisien dalam masyarakat.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan penyesuaian diri adalah proses dinamis kognitif dan perilaku untuk menciptakan keselarasan antara individu dan lingkungannya di mana dalam penelitian ini yaitu disekolah, mencakup memenuhi kebutuhan psikologis, penerimaan diri, dan harmoni sosial, serta efisiensi dalam fungsi social.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu sehingga data penelitian berupa angka dan dianalisis dengan statistik (Sugiyono, 2016). Pembahasan dalam bab ini meliputi identifikasi variabel penelitian, definisi operasional variabel penelitian, populasi dan sampel penelitian, metode pengambilan data, uji validitas dan reliabilitas alat ukur, prosedur pelaksanaan penelitian dan metode analisa data.

Penelitian dilaksanakan pada siswa kelas X di SMAS Sultan Iskandar Muda, Kota Medan berkisar sejak bulan Mei 2024 dengan melibatkan populasi sebanyak 429 dan ditentukan sampel akhir sebanyak 265 siswa berdasarkan ketentuan dari table Isaac dan Michael. Ibrahim (2023),

data yang didapatkan pada penelitian kemudian dilakukan beberapa prosedur pengujian untuk memastikan bahwa data yang didapatkan dapat digunakan sesuai kaidah ilmiah. Beberapa pengujian yakni uji prasyarat serta dilanjutkan dengan uji hipotesis.

Hasil Dan Pembahasan

1. Hasil

Pada analisis ini, data responden dijelaskan melalui tabel tunggal. Data responden dalam penelitian ini dibutuhkan untuk mengetahui latar belakang responden yang dapat dijadikan masukan untuk menjelaskan hasil yang diperoleh dari penelitian. Analisis deskriptif data responden ini terdiri atas dua tabel tunggal dengan data sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	109	41,13%
Perempuan	156	58,87%
Jumlah	265	100,00%

Pada tabel 1 di atas, ditunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab perempuan yaitu sebanyak 156 orang atau (58,87%). Sedangkan minoritasnya responden menjawab laki-laki yaitu sebanyak 109 orang atau (41,13%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	Persentase
14 tahun	1	0,38%
15 tahun	122	46,04%
16 tahun	133	50,19%
17 tahun	8	3,02%
18 tahun	1	0,38%
Jumlah	265	100,00%

Pada tabel 2 di atas, ditunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab 16 tahun yaitu sebanyak 133 orang atau (50,19%). Sedangkan minoritasnya responden menjawab 14 tahun dan 18 tahun yaitu masing-masing sebanyak 1 orang atau (0,38%).

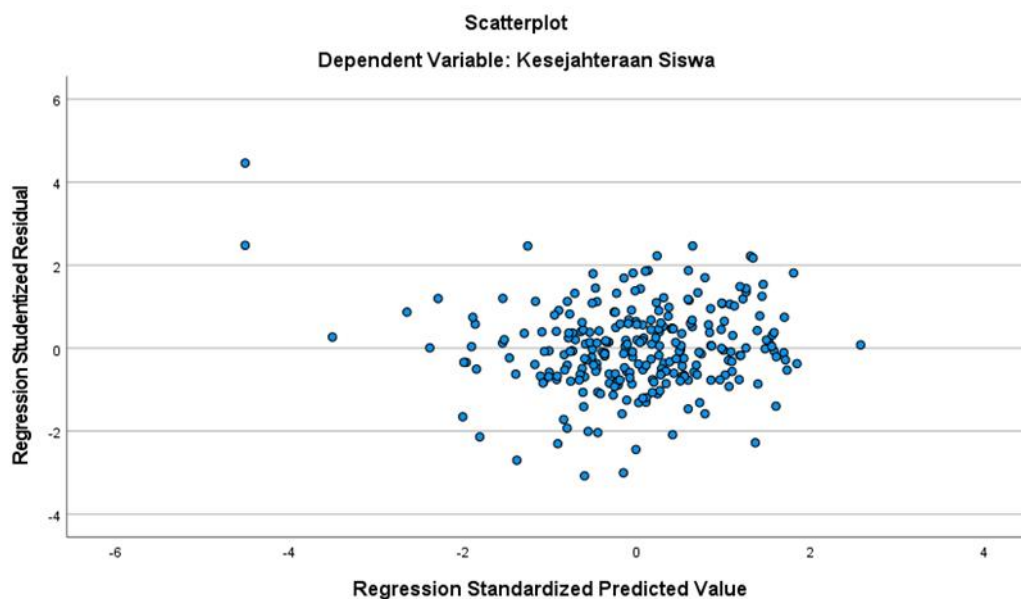
a. Uji prasyarat

Setelah pengujian ini, diperoleh nilai Sig. uji normalitas dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnovs sebesar 0,205. Dikarenakan nilai p-value tersebut lebih besar dari alpha ($0,205 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa residual data berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil output pada bagian ANOVA Table menunjukkan bahwa signifikansi pada baris Deviation from Linearity sebesar 0,783. kemudian merujuk pada kriteria pengambilan keputusan diatas, maka nilai signifikansi hasil output tersebut lebih besar dari

0,05 ($0,783 > 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel yaitu variabel kesejahteraan siswa dengan dukungan sosial teman sebaya.

Berdasarkan tabel output didapatkan hasil nilai Tolerance pada variabel penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya yaitu sebesar $0,588 > 0,10$ kemudian nilai VIF sebesar $1,701 < 10,00$, masing masing dibawah dari 10 maka tidak terjadi gejala multikorelasi dalam variabel ini.



Gambar 1. Hasil Uji Heterokedastisitas

Dari masing-masing gambar diatas terlihat bahwa titik-titik menyebar secara acak, tidak membentuk suatu pola. Serta titik-titik menyebar baik diatas maupun dibawah angka nol pada sumbu Y. Hal ini dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heterokedastisitas pada model regresi tersebut, sehingga model regresi layak dipakai untuk analisa berikutnya.

b. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis secara simultan bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas (independen) secara bersama-sama berpengaruh signifikan atau tidak terhadap variabel terikat (dependen). Dalam penelitian ini, hipotesis yang diuji adalah sebagai berikut: H_0 menyatakan bahwa penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya tidak berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan siswa di Kelas X SMAS Sultan Iskandar Muda, sedangkan H_1 menyatakan bahwa penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan siswa di Kelas X SMAS Sultan Iskandar Muda. Tingkat signifikan (α) yang digunakan dalam pengujian ini adalah sebesar 5%. Kriteria pengujiannya adalah sebagai berikut: jika p-value (sig) lebih besar dari α , maka H_0 diterima; jika p-value (sig) lebih kecil dari α , maka H_0 ditolak. Hasil pengujian hipotesis secara simultan menunjukkan apakah variabel

bebas tersebut berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan siswa atau tidak. Hasil pengujian hipotesis secara simultan adalah sebagai berikut.

Tabel 3. Pengujian Hipotesis Simultan (Uji-F)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2095.605	2	1047.802	80.642	.000 ^b
	Residual	3404.225	262	12.993		
	Total	5499.829	264			

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Siswa

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial Teman Sebaya, Penyesuaian Diri

Berdasarkan output di atas diketahui nilai Fhitung sebesar 80,642 dengan p-value (sig) 0,000, dengan menggunakan $\alpha = 0,05$. Dikarenakan nilai p-value (sig) $< \alpha$ atau $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan siswa di Kelas X SMAS Sultan Iskandar Muda.

c. Kategorisasi hasil

Gambaran mengenai kategorisasi akan dipaparkan lebih lanjut, pada variabel penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan siswa. Kategorisasi hasil ini mengacu pada pedoman yang telah dipaparkan oleh Azwar (2012) seperti di bawah ini.

Tabel 4. Kategorisasi Hasil

Rendah	$X < M - 1 \text{ SD}$
Sedang	$M - 1 \text{ SD} \leq X \leq M + 1 \text{ SD}$
Tinggi	$X \geq M + 1 \text{ SD}$

Keterangan: M = Nilai Mean; SD = Standar Deviasi

Skala penyesuaian diri memiliki 20 aitem dengan rentang 4 opsi jawaban, Skala ini akan dilakukan kategorisasi menjadi 3 kelompok yaitu tinggi, sedang dan rendah.

Tabel 5. Kategorisasi Penyesuaian Diri

$X < 49,67$	Rendah	41	15,5 %
$49,67 \leq X \leq 63,43$	Sedang	186	70.2 %
$X \geq 63,43$	Tinggi	38	14,3 %
Total		265	100 %

Berdasarkan hasil output kategorisasi diatas didapatkan hasil bahwa responden secara umum memiliki tingkat penyesuaian diri tinggi sebanyak 14.3% atau 38 siswa kemudian tingkat penyesuaian diri sedang sebanyak 70.2% atau 186 siswa dan tingkat penyesuaian diri rendah sebanyak 15.5% atau 41 siswa.

Skala dukungan sosial teman sebaya memiliki 46 aitem dengan rentang 4 opsi jawaban, Skala ini akan dilakukan kategorisasi menjadi 3 kelompok yaitu tinggi, sedang dan rendah.

Tabel 6. Dukungan Sosial Teman Sebaya

$X < 122,84$	Rendah	44	16,6 %
$122,84 \leq X \leq 155,42$	Sedang	179	67,5 %
$X \geq 155,42$	Tinggi	42	15,8 %
Total		265	100%

Berdasarkan hasil output kategorisasi diatas didapatkan hasil bahwa responden secara umum memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya tinggi sebanyak 15,8% atau 42 siswa kemudian tingkat dukungan sosial teman sebaya sedang sebanyak 67.5% % atau 179 siswa dan tingkat dukungan sosial teman sebaya rendah sebanyak 16.6% atau 44 siswa. Skala kesejahteraan siswa memiliki 8 aitem dengan rentang 6 opsi jawaban, Skala ini akan dilakukan kategorisasi menjadi 3 kelompok yaitu tinggi, sedang dan rendah.

Tabel 7. Kesejahteraan Siswa

$X < 30,82$	Rendah	31	11,7 %
$30,82 \leq X \leq 40,50$	Sedang	197	74,3 %
$X \geq 40,50$	Tinggi	37	14 %
Total		265	100 %

Berdasarkan hasil output kategorisasi diatas didapatkan hasil bahwa responden secara umum memiliki tingkat kesejahteraan siswa tinggi sebanyak 14% atau 37 siswa kemudian tingkat kesejahteraan siswa sedang sebanyak 74,3% atau 197 siswa dan tingkat kesejahteraan siswa rendah sebanyak 16.6% atau 31 siswa.

2. Pembahasan

Berdasarkan analisis data penelitian yang telah di lakukan terdapat pengaruh antara penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan siswa di kelas X SMAS Sultan Iskandar Muda. Hasil ini sesuai dengan hipotesis penelitian yaitu terdapat pengaruh antara penyesuaian diri terhadap kesejahteraan siswa, namun pengaruh variabel penyesuaian diri lebih besar dibanding variabel dukungan social teman sebaya yaitu sebesar 14,6% memberi pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan siswa, Penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan siswa kelas X di SMAS Sultan Iskandar Muda. Fokus utama dari penelitian ini adalah pada dua variabel independent yaitu penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengukur seberapa besar pengaruh masing-masing variabel tersebut terhadap kesejahteraan siswa, serta untuk melihat pengaruh kombinasi dari kedua variabel tersebut terhadap kesejahteraan siswa.

Penyesuaian diri merujuk pada kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial dan akademik di sekolah. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa penyesuaian diri berperan secara signifikan terhadap kesejahteraan siswa kelas X di SMAS Sultan Iskandar Muda. Persentase pengaruh penyesuaian diri terhadap kesejahteraan siswa adalah sebesar 26,3%. Ini menunjukkan bahwa siswa yang mampu menyesuaikan diri dengan baik cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Saputro (2021) menemukan bahwa penyesuaian diri berperan secara signifikan terhadap kesejahteraan siswa SMA kelas X. Hasil analisis regresi menunjukkan koefisien regresi ($\hat{I}^2$) sebesar 0.67 dan signifikansi sebesar P- value 0.01, yang berarti bahwa penyesuaian diri memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kesejahteraan siswa. Dengan demikian, penyesuaian diri dapat meningkatkan kesejahteraan siswa SMA kelas X.

Penyesuaian diri melibatkan berbagai aspek, termasuk kemampuan untuk menangani stres, mengembangkan hubungan yang positif dengan sesama siswa dan guru, serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan sekolah. Kemampuan ini membantu siswa untuk merasa lebih nyaman dan puas dengan lingkungan sekolah mereka, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan mereka.

Dukungan sosial dari teman sebaya juga ditemukan memiliki peran yang signifikan terhadap kesejahteraan siswa. Dukungan sosial teman sebaya mencakup berbagai bentuk bantuan emosional, informasi, dan praktis yang diberikan oleh teman-teman siswa. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Devinta (2015) menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya berperan secara signifikan terhadap kesejahteraan siswa SMA kelas X. Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki korelasi sebesar 0.403 dengan penyesuaian diri. Dengan demikian, dukungan sosial teman sebaya dapat meningkatkan kesejahteraan siswa SMA kelas X. Kemudian dalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan pengaruh sebesar 11,7% terhadap kesejahteraan siswa.

Teman sebaya dapat menjadi sumber dukungan penting bagi siswa dalam menghadapi berbagai tantangan di sekolah. Dukungan dari teman sebaya dapat membantu siswa merasa lebih dihargai dan dimengerti, yang kemudian berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mereka. Meskipun persentase pengaruh dukungan sosial teman sebaya lebih kecil dibandingkan dengan penyesuaian diri, kontribusi ini tetap signifikan dan penting dalam konteks kesejahteraan siswa.

Ketika penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya dianalisis secara bersama-sama, hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua variabel ini memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kesejahteraan siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Sasmita (2015) menemukan bahwa penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama berperan secara signifikan terhadap kesejahteraan siswa SMA kelas X. Hasil analisis menunjukkan bahwa

sumbangan efektif dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosi sebesar 25% terhadap penyesuaian diri siswa SMA kelas X di Yogyakarta. Dengan demikian, penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya bersama-sama dapat meningkatkan kesejahteraan siswa SMA kelas X. Kombinasi penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya dalam penelitian ini memberikan total persentase pengaruh sebesar 38,1% terhadap kesejahteraan siswa. Ini menunjukkan bahwa kedua faktor ini saling melengkapi dalam mempengaruhi kesejahteraan siswa.

Penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya dapat berinteraksi dalam berbagai cara untuk meningkatkan kesejahteraan siswa. Misalnya, siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik mungkin lebih mampu membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya mereka, yang kemudian meningkatkan dukungan sosial yang mereka terima. Sebaliknya, siswa yang menerima dukungan sosial yang kuat dari teman sebaya mereka mungkin merasa lebih termotivasi dan lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah.

Meskipun penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan siswa, masih ada 61,9% dari variasi dalam kesejahteraan siswa yang dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diamati dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut mungkin mencakup berbagai aspek lain dari kehidupan siswa, seperti dukungan dari keluarga, kualitas hubungan dengan guru, kondisi fisik dan kesehatan mental, motivasi intrinsik, dan lingkungan sekolah secara keseluruhan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya adalah faktor penting yang harus diperhatikan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan siswa. Namun, untuk memahami kesejahteraan siswa secara lebih komprehensif, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi dan mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin berpengaruh.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri memiliki peranan yang signifikan terhadap kesejahteraan siswa dengan pengaruh sebesar 26,3%. Selain itu, dukungan sosial teman sebaya juga berperan signifikan terhadap kesejahteraan siswa dengan pengaruh sebesar 11,7%. Secara bersama-sama, penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesejahteraan siswa dengan total pengaruh sebesar 38,1%, sedangkan sisanya sebesar 61,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diamati dalam penelitian ini.

Referensi

- Ayu, L. C., Kurniati, A., & Seran, E. Y. (2015). Studi Survei Kemampuan Berbicara Siswa pada Pembelajaran Bahasa Indonesia di Kelas V: *Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar*, 1(1), 44-58.
- Adams, M. (2015). *Coaching psychology in schools: Enhancing performance, development and wellbeing*. Routledge.
- Adams, T. B., Bezner, J. R., Drabbs, M. E., Zambarano, R. J., & Steinhardt, M. A. (2000). Conceptualization and measurement of the spiritual and psychological dimensions of wellness in a college population. *Journal of American college health*, 48(4), 165-173.
- ANISA, A. (2014). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Narapidana Anak* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Bunu, H. Y. (2016). MENEGOSIASIKAN PENDIDIKAN PADA MASYARAKAT PEDALAMAN. *Cendekia: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 10(2), 133-158.
- Davidoff, L. 1991. Psikologi Suatu Pengantar : Jilid 2. Alih Bahasa. Drs. Marijuniati. Jakarta : Erlangga
- Desmita. (2012). Psikologi Perkembangan . Bandung : PT Remaja Rosdakarya Offset
- Diener, E. (Ed.). (2009). *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener (Vol. 39)*. Springer Science & Business Media.
- Diener, E., Lucas, R.E. & Oishi S. (2005). Subjective Well-Being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of positive psychology*. Oxford;Oxford University Press
- Fraillon, J. (2004). *Measuring Student Well-Being in the Context of Australian Schooling: Discussion Paper*. The Australian Council for Educational Research, December, 1–54.
- Gerungan W. 2002. Psikologi Sosial. Bandung: Refika aditama
- Gottlieb, B. H., & Bergen, A. E. (2010). Social support concepts and measures. *Journal of psychosomatic research*, 69(5), 511-520.
- Hapsari, Ratna Maharani. 2006. Sumbangan perilaku Asertif Terhadap Harga Diri Pada Remaja. *Jurnal Psyche*, Vol 5
- Hendayani, N., & Abdullah, S. M. (2018). Similiarty artikel: Dukungan Teman Sebaya dan Kematangan Karier Mahasiswa Tingkat Akhir. *JIPT: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 28-40.
- Hilman. 2002. Kemandirian remaja yang tinggal di panti asuhan ditinjau dari persepsi pelayanan sosial dan dukungan sosial. Universitas Gadjah Mada. Tesis: Yogyakarta.
- Hurlock, E. (2008). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga.

- Ianah, A., Latifa, R., Kolopaking, R., & Suprayogi, M. N. (2021). Kesejahteraan Siswa: Faktor Pendukung dan Penghambatnya. *Business Economic, Communication, and Social Sciences (BECOSS) Journal*, 3(1), 43–49. <https://doi.org/10.21512/becossjournal.v3i1.7028>
- Ibrahim, Muhammad Buchori, dkk. (2023). *Metode Penelitian Berbagai Bidang Keilmuan (Panduan dan Referensi)*. Jambi : PT. Sonpedia Publishing.
- Kim, H. S., Sherman, D. K., & Taylor, S. E. (2008). Culture and social support. *American psychologist*, 63(6), 518.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(1), 19-28.
- Kusdiyati, S., Halimah, L., & Faisaluddin. (2011). Penyesuaian diri di lingkungan sekolah pada siswakeselas XI SMA Pasundan 2 Bandung. *Humanitas*, 8(2), 181.
- Maddux, J. E. (Ed.). (2013). *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*. Springer Science & Business Media.
- Malecki, C. K., Demaray, M. K., & Elliott, S. N. (2014). A working manual on the development of the Child and Adolescent Social Support Scale, revised March, 2014. Unpublished manuscript, Northern Illinois University, DeKalb, IL.
- Malecki, C.K., & Demaray M.K. (2003). What Type of Support Do They Need? Investigating Student Adjustment as Related to Emotional, Informational, Appraisal, and Instrumental Support. *School Psychology Quarterly*, 18, 3, 231-252
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Mardani, I. R., & Karyanta, N. A. (2013). Hubungan antara Perilaku Asertif dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas X Asrama SMA MTA Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 2(3 Des).
- Moore, G. F., Cox, R., Evans, R. E., Hallingberg, B., Hawkins, J., Littlecott, H. J., ... & Murphy, S. (2018). School, peer and family relationships and adolescent substance use, subjective wellbeing and mental health symptoms in wales: a cross sectional study. *Child indicators research*, 11(6), 1951-1965. <https://doi.org/10.1007/s12187-017-9524-1>
- Mu'tadin, Z. (2002). Penyesuaian diri remaja. *PT. Elek Media Komputindo*. Noble,
- Pangaribuan, J. C. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Thailand Di Universitas Islam Riau* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Papalia, Olds, & Feldman. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). Psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727
- Santrock, J. (2008) *Educational Psychology*. 3th Edition, McGraw-Hill, New York.

- Santrock, J.W., (2002). Life-span development: perkembangan masa hidup. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, John W (2007). Perkembangan Anak. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta : PT. Erlangga
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). Health psychology: Biopsychosocial interactions. John Wiley & Sons
- Sarason, B. R., Pierce, G. R., & Sarason, I. G. (1990). Social support: The sense of acceptance and the role of relationships.
- Schneiders, A. (1964). Personal Adjustment and Mental Health. New York: Brosh Publishing Company.
- Smet, B.(1994). Psikologi Kesehatan. Jakarta: PT. Grasindo.
- Sunarto, H., & Hartono, N. B. A. (2008). Perkembangan peserta didik.
- Zahira, F. R. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Perilaku Prosocial pada Remaja Awal di SMP Ulul Ilmi Medan.