

**KONTRIBUSI *ADVERSITY QUOTIENT* DAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* DALAM MEMBANGUN
KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI
SANTRI TAHUN PERTAMA
SMP MODERN AL-RIFA'IE
MALANG**

SKRIPSI



Oleh

Ayu Novita Anggraeni

NIM. 16410170

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2020

**KONTRIBUSI *ADVERSITY QUOTIENT* DAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* DALAM MEMBANGUN
KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI
SANTRI TAHUN PERTAMA
SMP MODERN AL-RIFA'IE
MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

**Ayu Novita Anggraeni
NIM. 16410170**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2020**

KONTRIBUSI *ADVERSITY QUOTIENT* DAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* DALAM MEMBANGUN KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI SANTRI TAHUN PERTAMA SMP MODERN AL-RIFA'IE MALANG

SKRIPSI

Oleh

**Ayu Novita Anggraeni
NIM. 16410170**

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



**Dr. M. Mahpur, M.Si
NIP. 19760505 200501 2 003**

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



**Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001**

SKRIPSI

KONTRIBUSI *ADVERSITY QUOTIENT* DAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* DALAM MEMBANGUN KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI SANTRI TAHUN PERTAMA SMP MODERN AL-RIFA'IE MALANG

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal, 15 Juni 2020

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



Dr. M. Mahpur, M.Si
NIP. 19760505 200501 2 003

Penguji Utama



Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si
NIP. 19740518 200501 2 002

Ketua Penguji



Dr. Ali Ridho, M.Si
NIP. 19780429 200604 1 001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 20 Juli 2020

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang




Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ayu Novita Anggraeni

NIM : 16410170

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Kontribusi *Adversity Quotient* dan *Perceived Social Support* dalam Membangun Kemampuan Penyesuaian Diri Santri Tahun Pertama SMP Modern Al-Rifa’ie Malang”**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang,

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 11 Mei 2020

Penulis,

Ayu Novita Anggraeni
NIM. 16410170

MOTTO

*“Hanya kepada Engkaulah kami menyembah dan hanya kepada Engkaulah kami
memohon pertolongan”*

(QS. Al Fatihah: 5)

“Do what you can, with what you have, where you are”

~Theodore Roosevelt~

PERSEMBAHAN



Karya sederhana ini saya persembahkan untuk:

Kedua orang terhebat dalam hidup saya, Ayahanda Sirat Hadi Purwanto dan Ibunda Sumini, yang telah melimpahkan kasih sayang yang tak berkesudahan serta selalu memanjatkan ribuan untaian doa bagi kesuksesan saya. Karya ini saya persembahkan sebagai wujud rasa terima kasih atas perjuangan dan pengorbanan kalian yang telah membawa saya pada titik ini

Tidak lupa juga untuk adik saya, Natasya Damayanti, serta para sahabat yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. Kalian semua adalah orang-orang yang berharga dalam hidup saya. Kalian merupakan sosok teman yang dapat membuat saya nyaman untuk saling berbagi pendapat, bertukar pikiran, dan melempar bahan candaan.

KATA PENGANTAR



Puji syukur senantiasa penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT. yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir dengan judul “*Kontribusi Adversity Quotient dan Perceived Social Support dalam Membangun Kemampuan Penyesuaian Diri Santri Tahun Pertama SMP Modern Al-Rifa’ie Malang*” ini. Sholawat serta salam senantiasa tetap tercurahkan atas kehadiran junjungan kita Nabi Muhammad SAW., yang telah membimbing kita dari kegelapan menuju *Addinul Islam*.

Karya sederhana ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak yang bersangkutan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan rasa terima kasih yang mendalam kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Muhammad Jamaluddin, M.Si, selaku ketua jurusan Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. M. Mahpur, M.Si, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak kritik, saran, nasihat, dan arahan kepada penulis.

5. Segenap civitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, khususnya seluruh dosen yang telah memberikan pengalaman dan ilmu berharga bagi penulis.
6. Ayah, ibu, dan adik yang selalu memberikan doa, semangat, dan motivasi yang tiada henti kepada penulis.
7. Kepada seluruh teman-teman Fakultas Psikologi angkatan 2016, khususnya sahabat *kentank*, yang telah bersedia berjuang bersama dan memberikan banyak kenangan indah di bangku perkuliahan ini.
8. Direktur, kepala sekolah, wali kelas VII, serta seluruh siswi tahun pertama SMP Modern Al-Rifa'ie Malang yang telah memberi kesempatan dan membantu dalam melaksanakan penelitian ini.
9. Kepada seluruh pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah memberikan kontribusi dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah SWT. memberikan imbalan yang setimpal atas segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi menyempurnakan karya tulis ilmiah ini. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Malang, 11 Mei 2020

Penulis,

Ayu Novita Anggraeni

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	12
1. Manfaat Teoritis.....	12
2. Manfaat Praktis	13
BAB II KAJIAN TEORI.....	14
A. <i>Adversity Quotient</i> (AQ)	14
1. Pengertian <i>Adversity Quotient</i> (AQ).....	14
2. Perbedaan Individu dalam Menghadapi Masalah	16
3. Dimensi <i>Adversity Quotient</i> (AQ).....	17
4. Faktor yang Mempengaruhi <i>Adversity Quotient</i> (AQ)	20
B. <i>Perceived Social Support</i>	22
1. Pengertian <i>Perceived Social Support</i>	22
2. Bentuk <i>Perceived Social Support</i>	24
3. Sumber <i>Perceived Social Support</i>	26
C. Kemampuan Penyesuaian Diri.....	29
1. Definisi Penyesuaian Diri	29
2. Aspek Penyesuaian Diri	31

3.	Bentuk Penyesuaian Diri.....	33
4.	Kriteria Penyesuaian Diri.....	34
5.	Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri.....	35
6.	Perbedaan Individu dalam Penyesuaian Diri.....	37
D.	Dinamika Keterkaitan antara <i>Adversity Quotient</i> , <i>Perceived Social Support</i> , dan Kemampuan Penyesuaian Diri.....	38
E.	Kerangka Berpikir.....	42
F.	Hipotesis Penelitian.....	42
BAB III	METODE PENELITIAN	43
A.	Rancangan Penelitian.....	43
B.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	43
C.	Definisi Operasional.....	43
1.	Adversity Quotient (AQ).....	44
2.	Perceived Social Support (PSS).....	44
3.	Kemampuan Penyesuaian Diri.....	45
D.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	45
E.	Metode Pengumpulan Data.....	46
F.	Instrumen Penelitian.....	47
G.	Validitas dan Reliabilitas.....	50
H.	Metode Analisis Data.....	54
1.	Analisis Deskriptif.....	54
2.	Uji Asumsi Klasik.....	55
3.	Uji Hipotesis.....	56
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	59
A.	Pelaksanaan Penelitian.....	59
1.	Gambaran Umum Objek Penelitian.....	59
2.	Visi dan Misi SMP Modern Al-Rifa'ie Malang.....	59
3.	Waktu dan Tempat Penelitian.....	61
4.	Jumlah Subjek Penelitian.....	61
5.	Prosedur Pengambilan Data.....	61
6.	Hambatan Saat Penelitian.....	61
B.	Hasil Penelitian.....	62
1.	Hasil Analisis Deskriptif.....	62

2.	Hasil Uji Asumsi Klasik	68
3.	Hasil Uji Hipotesis	70
C.	Pembahasan Hasil Analisis Data.....	76
1.	Tingkat <i>Adversity Quotient</i> Santri Tahun Pertama di SMP Modern Al-Rifa'ie Malang	76
2.	Tingkat <i>Perceived Social Support</i> Santri Tahun Pertama di SMP Modern Al-Rifa'ie Malang	79
3.	Tingkat Penyesuaian Diri Santri Tahun Pertama di SMP Modern Al-Rifa'ie Malang	821
4.	Pengaruh <i>Adversity Quotient</i> terhadap Kemampuan Penyesuaian Diri Santri Tahun Pertama di SMP Modern Al-Rifa'ie Malang	85
5.	Pengaruh <i>Perceived Social Support</i> terhadap Kemampuan Penyesuaian Diri Santri Tahun Pertama di SMP Modern Al-Rifa'ie Malang	88
6.	Pengaruh <i>Adversity Quotient</i> dan <i>Perceived Social Support</i> terhadap Kemampuan Penyesuaian Diri Santri Tahun Pertama di SMP Modern Al-Rifa'ie Malang	90
BAB V	PENUTUP.....	94
A.	Kesimpulan	94
B.	Saran.....	96
DAFTAR PUSTAKA		99
LAMPIRAN.....		103

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Bobot Penilaian Item	47
Tabel 3.2	<i>Blueprint</i> Skala <i>Adversity Quotient</i>	47
Tabel 3.3	<i>Blueprint</i> Skala <i>Perceived Social Support</i>	48
Tabel 3.4	<i>Blueprint</i> Skala Kemampuan Penyesuaian Diri.....	49
Tabel 3.5	Hasil Uji Validitas Skala <i>Adversity Quotient</i>	51
Tabel 3.6	Hasil Uji Validitas Skala <i>Perceived Social Support</i>	52
Tabel 3.7	Hasil Uji Validitas Skala Penyesuaian Diri	52
Tabel 3.8	Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur.....	53
Tabel 3.9	Norma Kategorisasi	54
Tabel 4.1	Deskripsi Nilai Hipotetik	63
Tabel 4.2	Kategorisasi Skala <i>Adversity Quotient</i>	63
Tabel 4.3	Kategorisasi Skala <i>Perceived Social Support</i>	65
Tabel 4.4	Kategorisasi Skala Penyesuaian Diri	66
Tabel 4.5	Hasil Uji Normalitas	68
Tabel 4.6	Hasil Uji Linearitas	68
Tabel 4.7	Hasil Uji Multikolinearitas	69
Tabel 4.8	Hasil Uji Heteroskedastisitas	70
Tabel 4.9	Hasil Uji Regresi Linear Berganda	70
Tabel 4.10	Hasil Uji t.....	72
Tabel 4.11	Hasil Uji F.....	72
Tabel 4.12	Uji Koefisien Determinasi (R^2).....	73
Tabel 4.13	Sumbangan Efektif (SE)	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Berpikir	42
Gambar 3.1	Pengaruh Variabel X1 dan X2 terhadap Y	43
Gambar 4.1	Diagram Tingkat <i>Adversity Quotient</i>	64
Gambar 4.2	Diagram Tingkat <i>Perceived Social Support</i>	66
Gambar 4.3	Diagram Tingkat Penyesuaian Diri	67
Gambar 4.4	Sumbangan Efektif Aspek <i>Adversity Quotient</i>	74
Gambar 4.5	Sumbangan Efektif Aspek <i>Perceived Social Support</i>	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	104
Lampiran 2	Kuisisioner (<i>Google Form</i>).....	107
Lampiran 3	Skoring Hasil	110
Lampiran 4	Uji Linearitas	118
Lampiran 5	Uji Normalitas	119
Lampiran 6	Uji Multikolinearitas	119
Lampiran 7	Uji Heteroskedastisitas	120
Lampiran 8	Uji Hipotesis	120

ABSTRAK

Anggraeni, Ayu Novita. 2020. Kontribusi *Adversity Quotient* dan *Perceived Social Support* dalam Membangun Kemampuan Penyesuaian Diri Santri Tahun Pertama SMP Modern Al-Rifa'ie Malang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Dr. M. Mahpur, M.Si

Berpisah dengan orang tua, memiliki jadwal kegiatan yang padat, dan kewajiban mematuhi peraturan pesantren yang disiplin seringkali menjadi tantangan tersendiri bagi para santri, terutama santri usia remaja yang baru menginjak bangku Sekolah Menengah Pertama. Beberapa santri dapat dengan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren, sedangkan beberapa lainnya mengalami kesulitan sehingga membutuhkan waktu yang cenderung lebih lama. Berangkat dari persoalan tersebut, peneliti ingin mengetahui sejauh mana *adversity quotient* dan *perceived social support* dapat menyumbangkan bantuan dalam membentuk kemampuan penyesuaian diri santri remaja tahun pertama.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan uji analisis regresi linear berganda. Alat ukur yang digunakan berupa tiga buah skala. Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh santri putri kelas VII SMP Modern Al-Rifa'ie Malang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan responden berjumlah 100 orang santri.

Hasil analisis menunjukkan *adversity quotient* memiliki pengaruh terhadap kemampuan penyesuaian diri santri dengan skor persamaan regresi sebesar 0,980. Begitu pula dengan *perceived social support* yang berpengaruh terhadap kemampuan penyesuaian diri dengan skor persamaan regresi sebesar 0,519. Secara keseluruhan, tingkat *adversity quotient*, *perceived social support*, dan kemampuan penyesuaian diri santri tahun pertama berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan hasil signifikansi data, ditemukan bahwa *adversity quotient* dan *perceived social support* secara simultan berpengaruh terhadap kemampuan penyesuaian diri santri tahun pertama dengan perolehan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). *Adversity quotient* dan *perceived social support* secara bersama-sama menyumbangkan kontribusi sebesar 78% dalam membangun kemampuan penyesuaian diri santri, sisanya yakni 22% merupakan kontribusi variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Kata Kunci: penyesuaian diri, *adversity quotient*, *perceived social support*, santri remaja.

ABSTRACT

Anggraeni, Ayu Novita. 2020. Contribution of Adversity Quotient and Perceived Social Support in Building Santri's Adaptation Ability in the First Year of Modern Al-Rifa'ie Junior High School Malang. Essay. Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor: Dr. M. Mahpur, M.Si

Being separated from parents, having a busy schedule of activities, and the obligation to obey disciplined boarding school regulations is often a challenge for students, especially teenage students who have just stepped up to junior high school. Some students can easily adapt to the environment of the pesantren, while others require more time. Departing from these problems, the researcher wants to know the extent to which adversity quotient and perceived social support can contribute assistance in shaping the adaptability of first-year adolescent students.

This research is a quantitative descriptive study with multiple linear regression analysis test. Measuring instruments used in the form of three scales. The population in this study were all female students of class VII Modern Al-Rifa'ie Malang Malang. The sampling technique used was simple random sampling with 100 students as respondents.

The results of the analysis show that adversity quotient has an effect on students' self-adjustment ability with a regression equation score of 0.980. Likewise, the perceived social support that affects the ability to adjust to the regression equation score of 0.519. The results showed that overall, the level of adversity quotient, perceived social support, and the ability to adjust to first-year santri were in the high category.

Based on the results of the significance of the data, it was found that adversity quotient and perceived social support simultaneously affected the ability of the first year students to adjust to the significance value of 0,000 ($p < 0.05$). Adversity quotient and perceived social support together contributed a contribution of 78% in building students' adaptability, the remaining 22% was contributed by other variables not discussed in this study.

Keywords: adjustment, adversity quotient, perceived social support, adolescent students.

مختص البحث

أنغرين, أبو نوفيتا. 2020. مساهمة محسوب في المحنة والدعم الاجتماعي المدرك في بناء قدرة سانتني على التكيف في السنة الأولى من مدرسة الرفاعي الثانوية الحديثة مالانج. مقال. كلية علم النفس جامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك ابراهيم مالانج.

المشرف: M.Si , محمد محفور Dr.

غالبًا ما يكون الانفصال عن الوالدين ، وجدول الأنشطة المزدحم ، والالتزام بإطاعة لوائح المدارس الداخلية المنضبطة تحديًا للطلاب ، خاصة الطلاب المراهقين الذين تقدموا للتو إلى المدرسة الإعدادية. يمكن لبعض الطلاب التكيف بسهولة مع بيئة البيزانتين ، بينما يحتاج البعض الآخر إلى مزيد من الوقت. بعيداً عن هذه المشاكل ، يرغب الباحثون في معرفة مدى مساهمة حاصل المحنة والدعم الاجتماعي المدرك في المساعدة على تشكيل القدرة على التكيف لدى طلاب المراهقين في السنة الأولى.

هذا البحث عبارة عن دراسة وصفية كمية مع اختبار تحليل انحدار خطي متعدد. أدوات القياس المستخدمة على شكل ثلاثة موازين. كان جميع أفراد هذه الدراسة من الطالبات من الصف السابع الحديث الرفاعي مالانج مالانج. كانت تقنية أخذ العينات المستخدمة هي أخذ عينات عشوائية بسيطة مع 100 طالب كمستجيبين.

تظهر نتائج التحليل أن حاصل الشدائد له تأثير على قدرة الطلاب على التكيف الذاتي مع درجة معادلة الانحدار 0.980. وبالمثل ، فإن الدعم الاجتماعي المدرك الذي يؤثر على القدرة على التكيف مع درجة معادلة الانحدار 0.519. أظهرت النتائج بشكل عام ، أن مستوى حاصل الشدائد ، والدعم الاجتماعي المدرك ، والقدرة على التكيف مع السنة الأولى من السانتري كانت في الفئة العالية.

استنادًا إلى نتائج أهمية البيانات ، وجد أن حاصل الشدائد والدعم الاجتماعي المدرك أثر في وقت واحد على قدرة طلاب السنة الأولى على التكيف مع قيمة الأهمية البالغة 0000 ($p < 0.05$). ساهم حاصل المحنة والدعم الاجتماعي المدرك بشكل مشترك بمساهمة بنسبة 78 ٪ في بناء قدرات التكيف لدى الطلاب ، وساهم 22 ٪ المتبقي بمتغيرات أخرى لم تناقش في هذه الدراسة.

الكلمات المفتاحية: التعديل ، حاصل الشدائد ، الدعم الاجتماعي المدرك ، الطلاب المراهقون

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Arus perkembangan zaman semakin menuntut banyaknya ketersediaan sumber daya manusia yang berkualitas. Kualitas tersebut tidak terlepas dari usaha individu dalam mencari pelajaran dan pengalaman baru demi mengembangkan potensi yang dimiliki. Hal ini dikarenakan kondisi individu dapat dipengaruhi dan dibentuk oleh pengalaman yang telah diperoleh dari lingkungan sosial dan budayanya (Corey, 2013, p. 195). Kemampuan seseorang dalam memanfaatkan pengalaman hidup selanjutnya dapat menjadi sarana yang membantu untuk menyesuaikan diri dengan segala tuntutan di setiap fase kehidupan.

Meskipun terlihat mudah, nyatanya penyesuaian diri juga membutuhkan usaha dalam pencapaiannya. Masalah penyesuaian diri muncul ketika seseorang mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan dan mengarahkan diri dengan bentuk lingkungannya. Kesulitan tersebut umumnya dipicu oleh adanya kesenjangan yang cukup besar antara bentuk lingkungan lama dengan bentuk lingkungan baru (Handono & Bashori, 2013, p. 79). Hal itulah yang kemudian menjadikan problematika dalam proses penyesuaian diri masih menjadi isu yang kerap kali hadir dalam kehidupan masyarakat, termasuk di kalangan remaja.

Hurlock (2000, p. 206) menjelaskan masa remaja sebagai periode peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, dimana seseorang

mengalami banyak perubahan baik secara fisik, sosial, maupun kognitif. Masa ini merupakan fase pencarian peran dan identitas diri yang menjadikan remaja cenderung rentan dan labil. Dilansir dari *LiveScience*, dominasi sistem limbik pada otak yang dibarengi dengan perubahan hormonal membuat remaja mengalami gejolak emosi yang kuat, termasuk kemarahan, kesedihan, dan kekhawatiran (DetikHealth, 2012). Berdasarkan studi *Pew Research Center* tahun 2018 terhadap keresahan yang dialami remaja Amerika Serikat, diketahui sebanyak 61% responden merasa tertekan karena tuntutan untuk memperoleh nilai yang baik. Sisanya yaitu 39% mengatakan keresahan yang mereka alami muncul akibat tekanan dalam proses penyesuaian diri dan tuntutan untuk tampil menarik (Kompas, 2019).

Tantangan baru dan masalah yang semakin kompleks akan mulai bermunculan pada masa remaja. Begitu pula bagi para remaja yang sedang mengalami transisi dari Sekolah Dasar (SD) menuju Sekolah Menengah Pertama (SMP) sekaligus menjadi santri di pondok pesantren. Santrock (2012, p. 74) mengungkap remaja yang sedang dalam masa transisi dari SD ke SMP seringkali mengalami *top-dog phenomenon*, yaitu masalah yang muncul karena posisi siswa bergeser dari senior yang paling tua dan berkuasa menjadi posisi junior yang terkesan paling kecil dan lemah. Selain kemungkinan mengalami masalah tersebut, remaja yang baru memasuki lingkungan pesantren juga memiliki tanggung jawab yang lebih berat karena adanya tuntutan untuk dapat menyesuaikan diri dengan kondisi pesantren (Ghofiniyah & Setiowati, 2018, p. 2).

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari salah satu pesantren di Jombang, diketahui bahwa mayoritas keresahan yang dirasakan santri tahun pertama memang berkaitan dengan kemampuan penyesuaian diri. Beberapa santri merasa rendah diri dan tertekan dengan keadaannya saat ini. Mereka memiliki banyak kegelisahan dalam bidang sosial, pribadi, maupun akademik selama tinggal di pesantren. Beberapa dari mereka merasa minder dengan kemampuan teman-teman yang dianggap lebih baik dari dirinya. Mereka juga khawatir tidak mampu mengimbangi kemampuan teman-temannya dan gagal memperoleh hasil sesuai dengan standar yang telah ditetapkan di pesantren. Beberapa santri lain merasa khawatir jika sikap dan kebiasaannya selama ini akan membuat teman-teman merasa tidak nyaman dengannya.

Selanjutnya, hasil wawancara dengan salah satu ustadzah yang menjadi wali kelas 7 di SMP Modern Al-Rifa'ie Malang menunjukkan bahwa terdapat beberapa santri tahun pertama yang masih kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan pesantren. Beliau menyampaikan ada beberapa santri tahun pertama yang masih sering menangis dan suka menyendiri karena belum terbiasa dengan lingkungan pesantren bahkan setelah melewati 6 bulan pertama. Beberapa diantara santri tersebut bahkan sampai kurang fokus dengan kegiatan yang ada sehingga sedikit banyak berpengaruh terhadap kualitas pembelajarannya.

Hal tersebut sejalan dengan penjelasan Supriyo (2008) bahwa individu yang memiliki masalah dengan penyesuaian diri biasanya akan menunjukkan kecenderungan negatif, seperti merasa rendah diri, menutup diri, serta tidak

mudah bergaul dengan orang lain (Ghofiniyah & Setiowati, 2018, p. 3). Santri yang merasa tertekan dengan situasi baru biasanya akan mulai merasa khawatir terhadap kemampuannya. Sehingga tidak menutup kemungkinan mereka dapat melakukan tindakan yang nekat untuk menyelesaikan masalah tanpa mempertimbangkan akibatnya.

Yuniar (2005) menemukan bahwa setiap tahunnya 5-10% dari santri baru di Pondok Pesantren Modern Islam (PPMI) As-Salam Surakarta mengalami masalah dalam melakukan proses penyesuaian diri (Pritaningrum & Hendriani, 2013, p. 136). Masalah tersebut ditunjukkan dengan berbagai bentuk, seperti tidak mampu mengikuti pelajaran, tidak betah tinggal di asrama, dan melakukan tindakan-tindakan yang melanggar aturan pondok. Rahim (2018, p. 63) menambahkan bahwa kesulitan santri dalam menyesuaikan diri banyak ditampilkan dalam berbagai bentuk perilaku seperti melanggar peraturan, membolos kegiatan pondok, berbohong, berkelahi, bahkan mencuri. Penyesuaian yang salah juga dapat ditunjukkan dengan munculnya mekanisme pertahanan diri untuk mencari rasa aman.

Penelitian yang dilakukan Lathifah (2015, p. 6) menunjukkan bahwa santri yang kesulitan menyesuaikan diri cenderung merasa tidak nyaman dan tertekan dengan kondisinya. Hal itu membuat mereka mengalami hambatan berupa kurang dapat berinteraksi dengan baik terhadap teman-temannya. Selanjutnya, penelitian Aminullah (2013, p. 212) tentang kecemasan siswa SMP dan santri di pondok pesantren menunjukkan hasil bahwa kecemasan muncul dari rasa takut mereka terhadap status sebagai santri baru, rasa khawatir

akan penolakan teman kelasnya, serta adanya kegundahan pada kemampuan diri.

Selain keharusan untuk tinggal terpisah dengan orang tua, padatnya kegiatan pesantren dan peraturan yang disiplin seringkali menjadi tantangan tersendiri bagi santri yang masih belum terbiasa dengan kondisi tersebut. Kesulitan dalam menghadapi tuntutan di lingkungan baru dapat menimbulkan konflik batin yang menjadi penghambat dalam proses penyesuaian diri santri. Maka dari itu, hal utama yang harus dilakukan santri baru ialah berusaha sebaik mungkin untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren sebagai lingkungan barunya.

Sundari (2005, p. 45) menyatakan penyesuaian diri sebagai sebuah proses yang berkelanjutan dan berlangsung di sepanjang kehidupan manusia (*life long process*). Menurut Calhoun dan Acocella (1990), kemampuan penyesuaian diri penting sebagai salah satu cara untuk meminimalisir munculnya permasalahan dalam hidup (Ghofiniyah & Setiowati, 2018, p. 2). Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik jika ia mampu berada dalam keadaan seimbang antara dirinya dengan lingkungan tanpa mengganggu efektivitas hidupnya. Individu harus memahami terlebih dahulu sejauh mana kemampuan dan kualitas dirinya agar dapat menentukan usaha yang tepat bagi proses penyesuaian diri.

Penyesuaian diri merupakan salah satu faktor penting yang membantu individu untuk hidup dengan baik di lingkungannya (Kumalasari & Ahyani, 2012, p. 3). Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik akan mudah

mengarahkan diri untuk mencapai karakter kepribadian yang sehat. Arif dan Indrawati (2014, p. 6) mengungkapkan bahwa remaja yang memenuhi kriteria penyesuaian diri biasanya memiliki keterampilan dan pemahaman diri yang baik, serta mampu menentukan pilihan yang tepat. Ririen (2007, p. 58) dalam penelitiannya menemukan bahwa kemampuan penyesuaian diri yang baik dapat membangun komunikasi interpersonal yang positif bagi individu, sehingga ia akan lebih mudah menjalin interaksi dan hubungan yang harmonis dengan lingkungannya.

Santri yang dapat mengarahkan diri dengan baik tentu akan dengan mudah menjalankan perannya di lingkungan. Penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Pritaningrum dan Wiwin (2013, p. 142) terhadap santri tahun pertama menunjukkan bahwa kedua subjeknya memperlihatkan bentuk penyesuaian diri yang baik, yaitu dengan mengubah tingkah lakunya agar sesuai dengan lingkungan. Ghofiniyah dan Setiowati (2018, p. 8) dalam penelitiannya juga mengungkap bahwa santri yang mampu menyesuaikan diri berarti memiliki kematangan emosi yang baik dan mampu menguasai keterampilan sosial dalam berinteraksi dengan lingkungan. Mereka dapat menyesuaikan diri dengan aturan yang berlaku serta mampu membangun komunikasi dan kerjasama dengan santri lainnya.

Masing-masing santri baru memang memiliki respon dan cara yang berbeda untuk menyesuaikan diri di pesantren. Beberapa dari mereka sukses mengarahkan diri dengan perubahan, sedangkan lainnya merasa tertekan atas ketidakmampuannya melakukan penyesuaian dengan kondisi baru. Pada

dasarnya, setiap santri pasti akan mengerahkan kemampuan terbaiknya ketika dihadapkan pada sebuah tantangan, termasuk dalam penyesuaian diri. Perbedaan kemampuan dalam menghadapi tantangan tersebut mungkin dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya yaitu *adversity quotient* (AQ). *Adversity quotient* yang dikembangkan oleh Paul G. Stoltz (2005) merupakan sebuah konsep psikologis yang menjadi suatu ukuran untuk mengetahui tingkat daya juang individu dalam menanggulangi kesulitan dan mengatasi hambatan dengan memanfaatkan potensi yang dimiliki demi memenuhi harapan yang diinginkan.

Seseorang dengan AQ yang tinggi cenderung tidak mudah menyerah dan memiliki daya juang tinggi ketika dihadapkan dengan berbagai permasalahan. Kecerdasan ini memiliki peran yang cukup penting dalam menentukan kesuksesan seseorang. Stoltz mengungkapkan bahwa AQ dapat menjadi pelengkap bagi kecerdasan intelektual (IQ), kecerdasan emosional (EQ), dan kecerdasan spiritual (SQ) dalam membentuk pribadi yang sehat mental. AQ ialah suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk bertahan dan berjuang saat dihadapkan dengan kesulitan atau hambatan, kemudian mengubahnya menjadi peluang yang baik bagi keberhasilan dan kesuksesannya (Stoltz, 2005, pp. 10–13).

Daya juang yang dimiliki seseorang dapat diketahui dari kemampuan pengendalian dan penyesuaiannya terhadap situasi yang sedang dihadapi, terlebih jika situasi tersebut memberikan tantangan baru. Stoltz menjelaskan bahwa seseorang dengan daya juang yang tinggi tidak akan memiliki rasa takut

berlebih dalam menghadapi berbagai tantangan untuk mencapai kesuksesan (Nuralisa et al., 2017, p. 3). Ia mampu memandang tantangan itu menjadi sebuah peluang yang sangat baik bagi dirinya. Begitu pula dengan santri baru yang memiliki daya juang tinggi, mereka tidak akan terus berlarut dalam kekhawatiran dan kecemasannya, karena ia memiliki dorongan yang sangat besar untuk mengalahkan kegundahannya dan membuktikan bahwa ia mampu mengatasi tantangan yang ada dalam proses penyesuaian dirinya.

Arif dan Indrawati (2014, p. 6) dalam penelitiannya membuktikan bahwa AQ memberikan sumbangan efektif sebesar 53,3% terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Selanjutnya, penelitian tentang pengaruh konsep diri dan AQ terhadap kemandirian santri yang dilakukan Rahim (2018, p. 76) memberikan hasil bahwa daya juang berpengaruh terhadap kemandirian santri. Konflik batin yang dialami seseorang dapat mempengaruhi usahanya untuk mandiri, sehingga sering menimbulkan hambatan dalam penyesuaian dirinya. Kemandirian seseorang dapat mengindikasikan daya juang yang dimilikinya dalam menghadapi hambatan, yang mana hal tersebut akan membawanya pada penyesuaian diri yang baik.

Djafar, Noviekayati dan Saragih (2018, p. 67) melakukan penelitian terkait AQ dan kematangan emosi remaja SMP. Hasilnya menunjukkan bahwa dalam menghadapi kesulitan, individu dengan daya juang tinggi dan emosi matang lebih mampu menghadapi kesulitannya dengan baik dibanding remaja dengan daya juang dan kematangan emosi rendah. Hasil ini sesuai dengan teori

yang dikemukakan Stoltz (2005, p. 92) bahwa seseorang yang memiliki daya juang tinggi akan lebih mudah dalam menghadapi masalah dan mencapai kesuksesan hidupnya. Kemampuan penyesuaian diri yang dilakukan seseorang dapat mendorong dirinya untuk terus bertahan dan berjuang dalam menghadapi segala tantangan.

Selain AQ, dukungan sosial juga dapat menjadi penunjang dalam proses penyesuaian diri individu, terutama dukungan sosial yang diukur berdasarkan *perceived social support*. Young (2006) mengklasifikasikan dukungan sosial ke dalam dua bentuk, yaitu dukungan yang diterima secara objektif (*received social support*) dan dukungan sosial yang dirasakan secara subjektif (*perceived social support*) (Dewayani et al., 2011, p. 87). Lopez dan Cooper (2011) menjelaskan bahwa *perceived social support* merujuk pada penafsiran individu tentang seberapa memadai dukungan sosial yang dirasa telah diterima, terlepas dari apakah dukungan tersebut benar-benar telah diterima atau tidak (Trifilia & Suleeman, 2013, p. 6).

Perceived social support dianggap lebih baik dalam memperkirakan kondisi psikologis seseorang dibandingkan dukungan sosial yang telah diterima secara nyata (Zimet et al., 1988 dalam Trifilia & Suleeman, 2013, p. 5). Penelitian yang dilakukan Amylia dan Surjaningrum (2014, p. 83) menunjukkan bahwa efektivitas dukungan sosial lebih bergantung pada *perceived social support* yang dimiliki individu. Jika individu meyakini ketersediaan dukungan sosial secara positif, maka dukungan tersebut akan bermanfaat dan memberikan efek baik bagi dirinya. Hasil penelitian ini sejalan

dengan pendapat Taylor et al. (2004, p. 355) yang menyatakan bahwa *perceived social support* lebih banyak menunjukkan manfaat bagi individu dibandingkan *received social support*.

Perceived social support dapat membentuk persepsi berisi keyakinan yang membuat seseorang percaya bahwa dirinya berharga, dicintai, dan dianggap sebagai bagian dari lingkungan sosialnya. Berbeda dengan *received social support*, meskipun dukungan ini diberikan dalam bentuk bantuan nyata, tetapi tidak semua orang akan menganggapnya sebagai sebuah bantuan. Terutama jika bantuan yang diberikan tidak sesuai dengan kebutuhan dan konteks permasalahan yang sedang dialami, sehingga dapat dianggap gagal dalam memenuhi kebutuhan akan bantuan tersebut (Taylor et al., 2004, p. 355).

Ferdiana dan Savira (2017, p. 14) dalam penelitiannya menemukan bahwa *perceived social support* menyumbang kontribusi dalam menunjang kemampuan penyesuaian diri mahasiswa luar jawa sebesar 56,4%. Individu dengan *perceived social support* yang tinggi cenderung mudah melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya. Hasil penelitian ini senada dengan penelitian Kamel (2018, p. 91) yang menunjukkan korelasi positif antara *perceived social support* dengan penyesuaian diri. Penelitian ini juga menunjukkan hasil yang mewakili kontribusi relatif dari *perceived social support* terhadap penyesuaian diri akademik mahasiswa tahun pertama.

Sama halnya dengan subjek dalam penelitian di atas, persepsi para santri terkait dukungan dan bantuan dari sekitar akan sangat berarti bagi proses penyesuaian dengan bentuk lingkungan barunya di pesantren. Hal ini didukung

hasil penelitian Adyani et al. (2019, pp. 101–102) yang menunjukkan bahwa seseorang dengan persepsi positif terhadap dukungan sosial akan cenderung merasa puas dan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dalam menghadapi masalah yang berkaitan dengan akademik dan hubungan sosial. Oleh karena itu, *perceived social support* diduga dapat menjadi salah satu sumber penting bagi keberhasilan penyesuaian diri para santri karena dapat membantu mereka untuk bangkit dan bersemangat dalam mengatasi permasalahannya.

Berbagai pemaparan di atas menunjukkan bahwa permasalahan dalam proses penyesuaian diri masih menjadi problematika yang cukup meresahkan dan mengganggu kehidupan individu. Perbedaan kemampuan individu dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan baru menjadi titik fokus pada penelitian ini. Penulis berasumsi bahwa AQ dan *perceived social support* memiliki peran dalam membentuk kemampuan penyesuaian diri individu. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul “**Kontribusi *Adversity Quotient* dan *Perceived Social Support* dalam Membangun Kemampuan Penyesuaian Diri Santri Tahun Pertama SMP Modern Al-Rifa’ie Malang**”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah *adversity quotient* berpengaruh terhadap kemampuan penyesuaian diri santri tahun pertama di SMP Modern Al-Rifa’ie Malang?

2. Apakah *perceived social support* berpengaruh terhadap kemampuan penyesuaian diri santri tahun pertama di SMP Modern Al-Rifa'ie Malang?
3. Seberapa besar pengaruh tingkat *adversity quotient* dan *perceived social support* secara bersama-sama terhadap kemampuan penyesuaian diri santri tahun pertama di SMP Modern Al-Rifa'ie Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, dapat dijelaskan tujuan dari penelitian ini, antara lain:

1. Mengidentifikasi pengaruh tingkat *adversity quotient* terhadap kemampuan penyesuaian diri santri tahun pertama di SMP Modern Al-Rifa'ie Malang.
2. Mengidentifikasi pengaruh *perceived social support* terhadap kemampuan penyesuaian diri santri tahun pertama di SMP Modern Al-Rifa'ie Malang.
3. Mendeskripsikan pengaruh tingkat *adversity quotient* dan *perceived social support* secara bersama-sama terhadap kemampuan penyesuaian diri santri tahun pertama di SMP Modern Al-Rifa'ie Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memperkaya literatur dan memberikan sumbangan pemikiran tentang pengembangan konsep terkait praktek keilmuan Psikologi. Khususnya keilmuan bidang psikologi terkait sumbangan *adversity quotient* dan *percieved social support* dalam membangun kemampuan penyesuaian diri individu.

2. Manfaat Praktis

Apabila hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh antara *adversity quotient* dan *perceived social support* terhadap kemampuan penyesuaian diri santri tahun pertama, hasil ini diharapkan dapat memberikan manfaat dari segi praktis, antara lain:

- a. Menjadi sarana untuk menyusun strategi pengembangan dalam upaya meningkatkan kemampuan penyesuaian diri santri.
- b. Menyumbangkan ide-ide baru terkait penanganan masalah yang berhubungan dengan kemampuan penyesuaian diri pada santri baru.
- c. Meningkatkan pemahaman bagi berbagai pihak bahwa *adversity quotient* dan *perceived social support* dapat menjadi pendukung dalam proses penyesuaian diri seseorang, khususnya bagi para santri tahun pertama.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Adversity Quotient* (AQ)

1. Pengertian *Adversity Quotient* (AQ)

Salah satu konsep psikologi yang dikembangkan oleh Paul G. Stoltz ialah kecerdasan dalam menghadapi kesulitan, atau bisa disebut *Adversity Quotient* (AQ). Stoltz telah melakukan lebih dari 500 penelitian terkait kecerdasan ini selama kurang lebih 35 tahun. *Adversity quotient* merupakan sebuah teori baru di bidang psikologi yang membahas tentang kecerdasan terkait kemampuan manusia dalam mempertahankan keefektivitasan dirinya untuk meraih keberhasilan.

Stoltz (dalam Rahim, 2018, p. 67) menganggap bahwa IQ dan EQ tidaklah cukup untuk membawa individu menuju kesuksesan. Individu yang memiliki IQ dan EQ tinggi memang memiliki kesempatan besar untuk meraih kesuksesan. Namun, ketika individu sedang dihadapkan dengan masalah, tidak semuanya mampu bertahan dan tetap mengembangkan potensinya dengan baik. Maka dibutuhkan AQ yang berisi dorongan dan sikap pantang menyerah dari dalam diri individu.

Berdasarkan Kamus Praktis Inggris-Indonesia (Rinto, 2013, p. 11), *adversity* berasal dari kata Bahasa Inggris *adverse* yang memiliki arti berlawanan. Sedangkan *quotient* memiliki arti hasil bagi yang didapatkan dari pengukuran. Stoltz (2005, pp. 10–13) mendefinisikan *adversity quotient* sebagai kemampuan yang dimiliki individu untuk memandang dan

mengubah hambatan menjadi peluang keberhasilan dalam mencapai tujuan, harapan, cita-cita, dan aktualisasi diri. Lebih lanjut, Al Kumayi (2003, p. 118) menjelaskan bahwa *adversity quotient* merupakan sebuah kecerdasan dalam mengatasi kesulitan agar sanggup untuk bertahan hidup.

Sedangkan Shen (2014, pp. 22–23) mengartikan *adversity quotient* sebagai suatu pengukuran untuk memahami adaptasi seseorang terhadap tekanan dan mendorongnya memanfaatkan potensi yang dimiliki untuk menghadapi tekanan tersebut demi memenuhi harapan yang diinginkan. Selanjutnya, *adversity quotient* menurut Wijaya (2007) adalah kemampuan berpikir, mengelola, dan mengarahkan tindakan yang membentuk perilaku dan pola-pola tanggapan kognitif atas tantangan dan kesulitan (Handaru et al., 2015, p. 157).

AQ memiliki tiga bentuk. Pertama, AQ merupakan suatu kerangka kerja konseptual untuk memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan. Kedua, AQ ialah suatu ukuran untuk mengetahui respons yang dilakukan individu terhadap kesulitan. Dan ketiga, AQ ialah serangkaian peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respons terhadap suatu kesulitan (Stoltz, 2005, pp. 8–9).

Dari berbagai penjelasan di atas, *adversity quotient* dapat digambarkan sebagai salah satu kecerdasan yang berisi kemampuan individu dalam bertahan dan mengatasi hambatan yang ada serta menemukan celah untuk membangun peluang demi meraih kesuksesan dalam hidupnya.

2. Perbedaan Individu dalam Menghadapi Masalah

Setiap individu memiliki respon dan cara yang berbeda dalam menghadapi kesulitan, Stoltz mengumpamakannya dengan sebuah pendakian. Berdasarkan AQ, individu dapat dibedakan menjadi tiga kelompok pendaki (Stoltz, 2005, p. 25), yaitu:

a. *Quitters* (Pecundang)

Individu dengan tipe ini cenderung memiliki daya juang yang rendah, mudah menyerah, dan lebih memilih berhenti di awal langkahnya. Mereka akan berhenti, mundur, lari, menghindari kewajiban, atau memilih jalan yang lebih cepat dan mudah agar dapat keluar dari tantangan yang ada. Tipe *quitters* terbiasa menghadapi masalahnya tanpa berusaha untuk mengatasinya dengan cara yang benar. Mereka cenderung tergesa-gesa dan ingin segera terbebas dari tantangan yang sedang menghampirinya. Orang dengan tipe ini umumnya melakukan sesuatu dengan tidak bersemangat, tidak berani mengambil resiko, mengabaikan dan menolak kesempatan, dan cenderung tidak kreatif. Hidupnya tidak didasarkan pada tujuan, komitmen, serta visi dan misi yang jelas.

b. *Campers* (Pekemah)

Individu dengan tipe ini memiliki daya juang yang lebih baik dibanding tipe *quitters*. Mereka masih memiliki kemauan dan kemampuan untuk menghadapi tantangan yang ada. Tetapi mereka masih memiliki kekhawatiran akan kegagalan yang mungkin akan didapatkannya. Mereka juga cepat merasa puas atas pencapaiannya,

sehingga tidak mau mengembangkan dirinya lebih jauh lagi. Mereka berfokus pada apa yang telah dicapainya saat ini dan tidak terlalu peduli dengan kesempatan lain yang dimiliki. Akhirnya mereka hanya akan menetap di tingkat tertentu dan melepas banyak kesempatan emas yang lebih menjanjikan. Namun setidaknya, tipe *campers* telah berani melangkah untuk mengatasi tantangan yang ada.

c. *Climbers* (Pendaki)

Individu dengan tipe *climbers* ialah mereka yang memiliki semangat tinggi dan selalu optimis. Mereka memiliki tujuan hidup yang jelas dan berani menghadapi tantangan demi menggapai tujuan tersebut. Orang-orang dengan tipe ini tidak membiarkan sesuatu apapun menghalangi langkahnya dalam meraih kesuksesan. Ia tidak pantang menyerah dan tidak segan untuk berusaha kembali demi mencapai tujuannya. *Climbers* memiliki motivasi tinggi dan memiliki keyakinan yang baik terhadap kemampuannya sendiri.

3. Dimensi *Adversity Quotient* (AQ)

Adversity quotient terbagi atas empat dimensi yaitu *Control*, *Origin and Ownership*, *Reach*, dan *Endurance*, yang biasa disingkat menjadi CO₂RE (Stoltz, 2005, p. 141).

a. *Control* (Kendali)

Dimensi *control* mengungkap seberapa besar kendali yang dikerahkan individu dalam menghadapi sebuah kesulitan dalam hidupnya. Kendali memiliki dua sisi, yaitu kemampuan individu untuk mengubah

situasi dan kemampuan individu dalam merespons berbagai kemungkinan yang dapat terjadi. Individu dengan *adversity quotient* tinggi akan memiliki kendali yang lebih besar dan stabil atas kondisi dalam hidup daripada individu dengan *adversity quotient* rendah.

b. *Origin* dan *Ownership* (Asal usul dan kepemilikan)

Dimensi ini berkaitan dengan rasa menyalahkan diri sendiri. Dimensi ini mengungkap apa dan siapa yang menjadi asal mula munculnya kesulitan serta bagaimana individu memandang sumber masalah yang sedang dihadapi. *Origin* berkaitan dengan cara individu dalam melihat sumber munculnya masalah. Individu dapat menganggap bahwa masalah yang terjadi berasal dari dirinya sendiri atau justru ada faktor lain yang berasal dari luar dirinya. Hal ini berkaitan erat dengan pemahaman diri yang dimiliki individu. Ketika merasa dirinya menjadi penyebab munculnya masalah, individu dengan pemahaman diri baik akan mencoba untuk bangkit dan memperbaiki kesalahannya. Sedangkan individu dengan keyakinan destruktif akan merasa terpuruk sehingga menghambatnya dalam bertindak.

Ownership adalah sejauh mana individu mengakui dan menanggung konsekuensi dari suatu keadaan, terlepas dari apa penyebabnya. Hal ini berkaitan dengan rasa tanggung jawab individu dalam menghadapi situasi sulit yang dihadapinya. Individu tidak terlalu menyalahkan diri sendiri dan mampu bangkit dari kesulitan yang dialami, serta tetap merasa bertanggungjawab dalam menangani kesulitan.

Individu dengan *adversity quotient* rendah cenderung memiliki pandangan negatif terhadap dirinya sendiri. Ia akan menyalahkan diri secara terus menerus dan tidak mampu mengambil pelajaran positif dari kesalahannya. Sebaliknya, seseorang dengan *adversity quotient* tinggi mampu melihat asal kesulitan dengan tepat sehingga dapat mengerahkan kemampuan yang lebih efektif di lain waktu.

c. *Reach* (Jangkauan)

Dimensi ini mengungkap tentang sejauh mana individu membiarkan sebuah kesulitan mempengaruhi berbagai bidang kehidupan dan mengganggu aktivitasnya. Respon yang baik pada dimensi ini membuat individu mampu membatasi jangkauan permasalahannya hanya pada situasi yang bersangkutan tanpa membawanya pada bidang lain di kehidupannya. Ia tetap mampu melakukan hal-hal positif meskipun sedang dilanda situasi buruk dan menganggap kesulitan sebagai sesuatu yang memiliki batas. Orang-orang dengan *adversity quotient* rendah cenderung sulit memisahkan permasalahan di suatu bidang kehidupan dengan bidang kehidupan lainnya. Akibat dampak dari kesulitan tersebut akan terbawa dan mengganggu kehidupannya. Hal ini menjadikan mereka kehilangan keseimbangan dan efektivitas dirinya.

d. *Endurance* (Daya tahan)

Dimensi ini mengungkapkan berapa lama kesulitan akan berlangsung dan berapa lama penyebab kesulitan itu bertahan. *Endurance* menunjukkan seberapa besar kemampuan individu untuk bertahan dalam

menghadapi situasi yang sulit. Individu dapat menganggap kegagalan sebagai sesuatu yang permanen atau sementara. Individu yang memiliki dimensi *endurance* rendah, maka semakin rendah pula rasa percayanya terhadap kemampuan dalam mengatasi kesulitan yang ada. Ia akan menganggap bahwa kesulitan beserta penyebab munculnya kesulitan akan berlangsung lama dalam kehidupannya. Mereka yang memandang rendah terhadap kemampuannya sendiri cenderung kurang dapat bertahan dibanding mereka yang percaya dan yakin terhadap kemampuannya.

4. Faktor yang Mempengaruhi *Adversity Quotient* (AQ)

Stoltz (2005, p. 93) menyebutkan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *adversity quotient*, antara lain:

a. Daya Saing

Daya saing besar kaitannya dengan harapan dan keuletan yang dimiliki seseorang dalam menghadapi rintangan dalam hidupnya. Seseorang yang bereaksi secara konstruktif terhadap kesulitan diketahui memiliki sikap yang lebih berani dan optimis. Mereka mampu mengelola energy yang diperlukan agar berhasil dalam persaingan. Sedangkan seseorang dengan reaksi destruktif akan memunculkan sikap yang cenderung pesimis, pasif, dan mudah menyerah.

b. Produktivitas

Seseorang yang merespon kesulitan dengan destruktif cenderung produktif dan memiliki kinerja yang lebih baik daripada mereka yang mampu merespon kesulitan dengan baik.

c. Kreativitas

Kreativitas menuntut kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan yang berasal dari hal-hal yang tidak pasti. Seseorang yang tidak mampu menghadapi kesulitan dengan baik akan sulit bertindak kreatif.

d. Motivasi

Seseorang dengan motivasi tinggi memiliki semangat yang lebih besar dalam menghadapi tantangan yang ada. Motivasi yang tinggi dapat mendorong seseorang untuk lebih yakin dalam mengatasi permasalahan.

e. Pengambilan Resiko

Seseorang yang mampu memberi respon positif terhadap kesulitan akan lebih siap mengambil resiko. Mereka tidak akan terbelenggu dalam rasa khawatirnya dan berani untuk terus mencoba hingga mencapai keberhasilan.

f. Perbaikan

Setiap orang harus terus-menerus melakukan perbaikan agar tidak tertinggal oleh perkembangan zaman. Perbaikan dapat mengasah kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan yang ada untuk bertahan hidup.

g. Ketekunan

Ketekunan merujuk pada kemampuan individu untuk terus berusaha bahkan ketika dihadapkan pada suatu kegagalan. Ketekunan dapat memberikan banyak hasil yang baik, terlebih jika dikombinasikan dengan kemampuan kreativitas.

h. Belajar

Kemampuan belajar menjadi sesuatu yang penting karena pada dasarnya setiap orang memiliki kebutuhan untuk terus mengumpulkan pengetahuan dan pengalaman. Keberhasilan seseorang dalam belajar akan membawanya pada perubahan kualitas diri ke arah yang lebih baik. Seseorang yang pesimis saat dihadapkan pada masalah cenderung sulit untuk belajar dan berprestasi.

i. Menerima Perubahan

Kemampuan seseorang untuk menghadapi ketidakpastian yang terjadi dalam sebuah perubahan merupakan sesuatu yang penting. Mereka yang dapat menerima perubahan biasanya lebih mampu memberi reaksi yang konstruktif terhadap suatu kesulitan serta mampu memanfaatkannya menjadi peluang.

B. *Perceived Social Support (PSS)*

1. *Pengertian Perceived Social Support (PSS)*

Dukungan sosial (*social support*) umumnya mengacu pada bantuan atau umpan balik yang diberikan oleh orang lain sebagai bukti bahwa seseorang dihargai, diperhatikan, dicintai, dan dilibatkan dalam lingkungan serta jaringan sosial (King, 2010, p. 226). Sarafino dan Smith (2014, p. 104) menjelaskan bahwa *social support* tidak hanya fokus pada perilaku nyata yang dilakukan oleh seseorang, namun juga merujuk pada persepsi yang dimiliki seseorang terkait bantuan, perhatian, dan kenyamanan yang selalu tersedia bagi dirinya ketika dibutuhkan.

Terdapat dua cakupan dalam *social support*, yaitu dukungan yang diterima (*received social support*) dan dukungan yang dipersepsikan (*perceived social support*). Barrera et al. (1981) mendefinisikan bahwa *received social support* mengacu pada keragaman dari dukungan atau bantuan yang benar-benar telah diterima secara nyata oleh seseorang saat ia membutuhkan (Haber et al., 2007, p. 133). Sedangkan *perceived social support* lebih mengacu pada keyakinan atau kepercayaan seseorang tentang dukungan atau bantuan yang akan tersedia saat dibutuhkan.

Lakey dan Drew (1997) menyebut bahwa setiap individu memiliki *perceived social support* yang berbeda-beda, tergantung dari persepsi, penilaian, dan ingatannya terhadap suatu peristiwa (Haber et al., 2007, p. 134). *Perceived social support* menurut Sarason, Sarason dan Pierce (1990) mengacu pada penilaian individu tentang ketersediaan dukungan secara umum dari orang-orang sekitar yang dapat memberikan kepuasan secara menyeluruh bagi dirinya (Haber et al., 2007, p. 133).

Lebih lanjut, Gülaçtı (2010, p. 3845) berpendapat bahwa *perceived social support* ialah keberadaan sumber dukungan yang dibutuhkan, dapat diidentifikasi dan diukur melalui perspektif kualitatif subjektif. serta dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Sorias (1988) mengartikan *perceived social support* sebagai keseluruhan pandangan seseorang tentang memadai atau tidaknya jaringan sosial yang dianggap mendukungnya (Gülaçtı, 2010, p. 3845).

Perceived social support sebagai dukungan yang dianggap dan diyakini ketersediaannya bisa jadi berbeda dengan dukungan yang benar-benar tersedia secara nyata. Dibandingkan dengan dukungan sosial yang terwujud secara nyata, persepsi seseorang terhadap ketersediaan dukungan sosial seringkali dianggap lebih bermanfaat. Hal ini karena jika terlalu banyak dukungan sosial yang sebenarnya tidak terlalu dibutuhkan terkadang justru dapat memperburuk stress (Wethington & Kessler, 1986; Shumaker & Hill, 1991; Lewis & Rook, 1999 dalam Taylor et al., 2004, p. 355)

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *perceived social support* merupakan keyakinan, pandangan, dan persepsi individu mengenai kemungkinan tersedianya dukungan sosial yang akan diterimanya dari orang-orang sekitar ketika dirinya membutuhkan bantuan. *Perceived social support* banyak melibatkan pemikiran dan perasaan tentang potensi dukungan yang mungkin akan diterima seseorang dari orang lain, baik keluarga, teman, dan lainnya.

2. Bentuk *Perceived Social Support* (PSS)

Taylor (2018, p. 555) mengungkap tiga bentuk dukungan sosial, yaitu *tangible support*, *informational support*, dan *emotional support*. *Perceived social support* memiliki bentuk yang sama dengan *social support*, yang membedakan ialah bahwa *perceived social support* dinilai dari perspektif subjektif yang dimiliki individu.

a. Tangible/Instrumental Support

Dimensi ini melibatkan ketersediaan dukungan yang tampak secara nyata. *Tangible assistance* merupakan bantuan yang bersifat material, seperti pelayanan, dukungan finansial, atau harta benda. Contohnya ialah seseorang yang menawarkan tumpangan kendaraan kepada temannya yang sedang sakit dan tidak memiliki kendaraan. Bantuan ini menunjukkan bahwa ada orang lain yang memiliki rasa peduli dan perhatian sehingga menawarkan bantuan yang bisa ia berikan untuk membantu meringankan kesulitan temannya yang lain.

b. Informational Support

Dimensi ini merujuk pada dukungan yang bersifat informatif dari orang-orang sekitar terhadap situasi penuh tekanan yang sedang dihadapi seseorang. *Informational support* merujuk pada pemberian pemahaman tentang kejadian yang menimbulkan stres dengan membantu menemukan sumber dan strategi yang tepat untuk mengatasi permasalahannya. Contohnya ialah orang sakit yang sedang cemas karena akan menghadapi prosedur medis tertentu, keluarga atau teman yang pernah mengalami hal serupa memberi bantuan dengan membagikan informasi positif atau menceritakan pengalamannya terkait prosedur tersebut.

c. Emotional/Esteem Support

Dimensi ini berhubungan erat dengan bantuan yang bersifat menenangkan. Perhatian dan kehangatan dari orang lain dapat meminimalisir tekanan yang sedang dihadapi seseorang. *Emotional*

support juga dapat meningkatkan keyakinan, rasa percaya diri, dan tingkat optimisme seseorang dalam menghadapi kesulitannya. Contohnya adalah seseorang yang sedang berada dalam kondisi penuh tekanan emosional, ia memiliki kemungkinan mengalami depresi, kecemasan, dan memiliki keyakinan diri rendah. Pihak keluarga, teman, atau orang sekitar dapat memberikan dukungan dengan menenangkannya dan mengatakan bahwa semua akan baik-baik saja, menjelaskan bahwa ia adalah seseorang yang berharga, dan sebagainya.

Selain ketiga dimensi tersebut, Sarafino (2014, p. 81) menambahkan satu dimensi lain yaitu *Companionship Support*. Dimensi ini mengacu pada kesediaan seseorang untuk memberikan atau meluangkan waktunya kepada orang lain yang sedang membutuhkan. Seseorang yang sedang menghadapi masalah cenderung membutuhkan teman untuk berbagi keluh kesahnya. Kehadiran orang lain untuk menghabiskan waktu bersama seseorang yang sedang mengalami kesulitan akan sangat membantu mengurangi tekanan yang dirasakannya.

3. Sumber *Perceived Social Support* (PSS)

Zimet et al., (1988, p. 30) memaparkan tiga sumber spesifik *perceived social support*, yaitu:

a. Keluarga (*Families*)

Dukungan dari pihak keluarga merupakan faktor primer dan paling penting dalam kehidupan individu. Seperti yang telah diketahui, keluarga memang merupakan lingkungan pertama yang banyak memberi corak

pada diri individu. Keluarga harus dapat menjadi tempat paling nyaman bagi seseorang untuk mengungkapkan segala perasaannya, sehingga akan membantu mengurangi ketegangan yang dirasakan. Segala bentuk dukungan yang ditunjukkan oleh keluarga akan sangat berarti bagi individu.

b. Teman (*Friends*)

Teman merupakan salah satu sumber dukungan sosial bagi seseorang. Menurut Santrock (2012 dalam Triani, 2017, p. 131), interaksi dengan teman khususnya teman sebaya, dapat mendorong remaja untuk belajar tentang hubungan sosial, prinsip keadilan dan kejujuran, serta memahami minat teman-temannya untuk mempermudah remaja dalam menyesuaikan diri. Mereka yang memiliki hubungan pertemanan yang baik cenderung memiliki hidup yang lebih sejahtera karena segala bentuk dukungan yang diberikan oleh teman dapat membuat seseorang merasa tidak sendiri dan merasaa bahwa dirinya berharga.

c. *Significant Others*

Significant others merupakan orang-orang yang berharga dan memberikan pengaruh penting dalam kehidupan seseorang. Masing-masing individu memiliki interpretasi yang berbeda-beda mengenai sosok *significant others* dalam hidupnya. *Significant others* dapat berupa pasangan, guru, atasan, dan pihak lainnya yang dianggap berarti dan berharga bagi seseorang. Berbagai bentuk dukungan yang diberikan oleh sosok *significant others* dapat membangun motivasi dalam diri individu.

4. Faktor yang Mempengaruhi *Perceived Social Support* (PSS)

Sarafino dan Smith (2014, p. 81) mengemukakan pendapatnya terkait beberapa faktor yang mempengaruhi *perceived social support* individu, antara lain:

a. Calon Penerima Dukungan (*Potential Recipients of Supports*)

Setiap individu memiliki pemikiran berbeda terkait kebutuhannya dalam menerima bantuan dan dukungan dari orang lain. Beberapa orang memiliki pendirian bahwa mereka harus menjadi orang yang mandiri dan tidak bergantung pada orang lain. Beberapa lainnya terkadang malu dan merasa segan untuk menyatakan dirinya membutuhkan bantuan dari orang lain. Ada pula individu yang justru bingung dan tidak tahu kepada siapa harus meminta bantuan. Sikap yang terlalu tertutup, tidak ramah, dan tidak dapat menghargai orang lain biasanya akan menjadi pertimbangan bagi seseorang yang ingin memberi bantuan.

b. Penyedia atau Pemberi Dukungan (*Potential Providers of Supports*)

Penyedia dukungan hendaknya memiliki sumber daya yang memang dibutuhkan bagi seseorang. Sumber daya yang tidak sesuai dikhawatirkan dapat membuat penerima bantuan merasa lebih tertekan. Seperti penyedia dukungan yang sedang memiliki masalah tersendiri, mereka kemungkinan akan menjadi tidak peka dan lebih emosional saat memberi bantuan atau dukungan pada orang lain. Hal itu justru dapat memperburuk suasana hati dari kedua belah pihak.

c. Struktur Jaringan Sosial

Hal ini berhubungan dengan hubungan sosial yang dimiliki seseorang dengan lingkungan sekitarnya. Setiap individu tentunya memiliki perbedaan dalam jumlah (berapa banyak orang yang memiliki hubungan dengan individu), frekuensi (seberapa sering seseorang berhubungan, baik secara langsung maupun tidak langsung dengan individu), komposisi (siapa saja yang berhubungan dengan individu), dan kedekatan dengan struktur jaringan sosial yang dimilikinya.

C. Kemampuan Penyesuaian Diri

1. Definisi Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merujuk pada sebuah proses yang berkaitan dengan respon mental dan perbuatan individu agar berhasil memenuhi kebutuhan, mengatasi rasa frustrasi, konflik, dan ketegangan, serta menyeimbangkan diri dengan norma lingkungan (Schneiders dalam Desmita, 2010, p. 192). Penyesuaian berarti dapat mempertahankan eksistensi, memperoleh kesejahteraan jasmani dan rohani, serta dapat membangun relasi yang memuaskan dengan orang lain. Penyesuaian diri merupakan hasil dari usaha ego untuk mempertahankan keseimbangan pada kepribadiannya dan keseimbangan antara dirinya dengan lingkungan (Alwisol, 2014).

Hurlock (2000, p. 213) menyatakan penyesuaian diri sebagai kondisi dimana individu mampu menyesuaikan diri terhadap khalayak umum atau kelompoknya dan ia mampu memperlihatkan sikap dan perilaku yang menyenangkan sehingga diterima oleh lingkungannya. Lebih lanjut,

Fatimah (2010, p. 194) berpendapat bahwa penyesuaian diri merupakan sebuah proses yang terjadi secara dinamis dan alamiah untuk mengubah perilaku individu agar sesuai dengan lingkungan

Ali dan Asrori (2011, p. 175) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai suatu proses yang mencakup respon mental dan perilaku yang harus diperjuangkan individu supaya mampu mengatasi kebutuhan internal, konflik, frustrasi, ketegangan, serta menghasilkan kualitas keseimbangan antara tuntutan diri dan tuntutan lingkungan dimana individu berada. Sunarto dan Hartono (2013, p. 222) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri berarti adaptasi, yaitu mampu mempertahankan eksistensinya sehingga memperoleh kesejahteraan dan dapat membangun hubungan yang baik dengan lingkungan sosial.

Gunarsa (2008, p. 95) memandang penyesuaian diri sebagai faktor penting dalam kedupan manusia. Penyesuaian diri harus dilakukan supaya tercipta keseimbangan dan tidak ada hambatan yang mengganggu kehidupan individu. Schneiders (1964) mengemukakan pendapatnya bahwa penyesuaian diri dapat dilihat dari tiga sudut pandang, yaitu sebagai adaptasi (*adaptation*), sebagai bentuk konformitas (*conformity*), dan sebagai penguasaan (*mastery*) (Ali & Asrori, 2011, p. 173).

Dari berbagai penjelasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses dalam mengubah kebiasaan, sikap, dan perilaku individu agar mampu berada dalam keseimbangan antara dirinya dengan lingkungan tanpa mengganggu keefektifan hidupnya.

2. Aspek Penyesuaian Diri

Schneiders (dalam Sunarto & Hartono, 2013, p. 224) mengungkapkan aspek-aspek yang menunjukkan penyesuaian diri yang baik dalam diri individu, diantaranya:

a. Kontrol terhadap emosi

Aspek ini membahas tentang adanya kendali individu untuk mencapai ketenangan emosi. Aspek ini tidak terlepas dari kemampuan individu untuk mengenali dirinya sendiri secara sadar melalui pemahaman emosional untuk menerima segala yang ada pada dirinya dengan sikap positif. Hal ini memungkinkan individu untuk dapat mengatasi persoalan dengan lebih tenang dan cermat serta mampu menentukan penyelesaian masalah dengan tepat.

b. Meminimalisir mekanisme psikologis

Aspek ini menjelaskan kemampuan individu dalam memberikan respon normal terhadap kesulitan. Individu yang mampu menanggapi permasalahan dengan terbuka akan menunjukkan sikap yang lebih matang dalam mencari jalan keluar dari permasalahannya. Individu mampu menyelesaikan masalah tanpa menggunakan mekanisme pertahanan diri untuk mencari rasa aman dari situasi yang dirasa menekan.

c. Frustrasi yang minimal

Aspek ini mengacu pada keadaan individu yang terbebas dari perasaan tertekan yang dapat membuatnya merasa tidak berdaya dan kehilangan semangat. Individu yang mampu berpikir positif serta

memiliki motivasi tinggi cenderung dapat meminimalisir rasa frustasinya terhadap suatu keadaan yang tidak diharapkan.

d. Kemampuan untuk belajar

Aspek ini merujuk pada kemampuan individu dalam melakukan proses pembelajaran dengan memanfaatkan pengalaman yang telah ia lalui di sepanjang masa perkembangannya, termasuk dalam mengatasi situasi problematik. Selain itu, proses belajar tidak terlepas dari hubungan individu dengan lingkungan sosial yang dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman baru dalam hidupnya.

e. Sikap realistis-objektif

Aspek ini membahas kemampuan individu dalam memahami situasi, konflik, dan keterbatasannya sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya. Individu yang memiliki sikap ini cenderung bertindak wajar dalam segala hal karena ia memahami tingkat kemampuan dirinya. Ia juga akan membangun harapan yang masuk akal dan mungkin untuk dicapai dengan kemampuannya yang dimilikinya.

f. Pertimbangan rasional dalam pengarahan diri

Aspek ini mengacu pada kemampuan individu untuk menilai sesuatu dengan pertimbangan logis serta mampu mengarahkan perilaku, pikiran, dan perasaannya dengan baik. Individu yang memiliki pertimbangan rasional tentu lebih mudah dalam memutuskan pilihan serta cenderung mengikuti segala hal yang dapat memberi dampak positif bagi dirinya.

3. Bentuk Penyesuaian Diri

Fatimah (2010, p. 207) membagi penyesuaian diri menjadi dua bentuk, yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial.

a. Penyesuaian Pribadi

Penyesuaian pribadi merupakan kemampuan individu dalam memahami dan menerima segala sesuatu yang ada di dalam dirinya, sehingga akan didapatkan hubungan harmonis antara dirinya dengan lingkungannya. Individu dengan penyesuaian diri yang baik akan menyadari siapa dirinya, apa kelebihan dan kekurangannya, serta mampu bertindak objektif sesuai dengan kondisi diri. Mereka tidak memiliki rasa benci, kecewa, tidak percaya diri, atau lari dari kenyataan dan tanggungjawab. Kondisi kejiwaannya ditandai dengan tidak adanya kecemasan dan keluhan terhadap keadaan yang dialaminya.

Sedangkan kegagalan dalam proses penyesuaian diri ditandai dengan kecemasan, ketidakpuasan, dan keluhan terhadap keadaan yang menyimpannya. Hal itu muncul karena adanya gap antara individu dengan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungan. Gap ini yang kemudian menjadi sumber munculnya konflik dalam diri individu yang terwujud dalam rasa khawatir, takut, dan cemas.

b. Penyesuaian Sosial

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak pernah terlepas dari interaksi dengan lingkungannya. Mereka saling membutuhkan dan saling mempengaruhi di segala bidang kehidupan. Proses tersebut menimbulkan

pola kebudayaan dan tingkah laku yang kemudian diatur dalam nilai-nilai dan norma-norma tertentu untuk mencapai kehidupan yang seimbang. Dalam psikologi sosial proses ini dikenal dengan penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial terjadi dalam interaksi yang dilakukan individu dengan orang lain. Interaksi tersebut mencakup hubungan individu dengan sekitarnya, mulai lingkup terkecil seperti keluarga hingga lingkup yang besar yaitu masyarakat luas.

Individu akan mendapat informasi dan pengalaman dari lingkungan sekitarnya, sementara lingkungan mendapat manfaat dari eksistensi atau karya yang dihasilkan individu tersebut. Setelah mempelajari dan mendapatkan pengalaman dari proses interaksi, selanjutnya individu harus memiliki kemauan untuk mentaati nilai, norma, dan peraturan sosial dalam masyarakat. Individu harus mulai mengenali peraturan tersebut dan membiasakan diri untuk mematuhi.

4. Kriteria Penyesuaian Diri

Tingkat kemampuan individu dalam melakukan penyesuaian diri tentu berbeda antara satu dengan yang lainnya. Penyesuaian diri yang baik dapat tercerminkan dengan tercapainya beberapa kriteria, seperti memiliki pengetahuan, pemahaman, dan pengendalian diri sehingga mampu bersikap objektif. Selain itu memiliki kesadaran diri secara utuh serta memiliki tujuan dan arah yang jelas. Individu dengan penyesuaian diri yang baik juga memiliki perspektif dan nilai filsafat hidup yang memadai.

Penyesuaian diri yang baik dapat membantu seseorang untuk membentuk kebiasaan-kebiasaan positif yang bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain. Kriteria lainnya ialah bebas dari gejala-gejala gangguan mental, memiliki selera humor yang baik, mampu bekerja sama dan memiliki minat untuk membangun hubungan dengan orang lain. Ia juga memiliki kepuasan terhadap hal-hal dalam hidupnya sehingga jarang menyesalkan atau mengeluhkan sesuatu.

5. Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2011, p. 181) menjelaskan terdapat lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri, khususnya pada remaja, ialah sebagai berikut:

a. Kondisi fisik

Sistem tubuh yang berkembang dengan normal akan berpengaruh pada fungsi psikologis seseorang. Fungsi psikologis yang berfungsi dengan maksimal kemudian akan menyumbangkan pengaruh positif pada kemampuan penyesuaian diri individu. Kesehatan fisik juga dapat menumbuhkan kepercayaan diri, harga diri, dan penerimaan diri yang akan menjadi pendukung bagi proses penyesuaian diri.

b. Kepribadian

Unsur kepribadian yang memiliki pengaruh penting terhadap penyesuaian diri diantaranya ialah kemauan dan kemampuan untuk berubah (*modifiability*), kemampuan mengatur dan mengarahkan diri (*self*

regulation), kemampuan mengimplikasi potensi ke arah relisasi diri (*self realization*), dan kualitas atau tingkat kecerdasan (*intelligence*).

c. Proses Belajar (*Education*)

Kebiasaan, cara, respon, dan sifat kepribadian yang diperlukan bagi proses penyesuaian diri diperoleh melalui kegiatan belajar. Pengalaman yang didapatkan selama proses belajar juga akan memberikan kontribusi bagi penyesuaian diri. Latihan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dan terus menerus juga dapat membantu individu dalam menyesuaikan diri. Latihan merupakan proses belajar yang berorientasi pada keterampilan atau kebiasaan.

d. Lingkungan

Variabel yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri tentunya meliputi lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Lingkungan-lingkungan tersebut akan memberi pengaruh bagi individu dan mengarahkannya untuk menggunakan cara-cara tertentu dalam proses perkembangan penyesuaian dirinya.

e. Agama dan Budaya

Agama dan budaya berkaitan erat dalam proses penyesuaian diri individu. Agama menyumbangkan keyakinan, nilai, dan praktik yang bermakna dan mendalam bagi kestabilan dan keseimbangan hidup. Budaya sebagai warisan juga menghadirkan karakteristik yang akan menumbuhkan kebiasaan-kebiasaan tertentu dalam diri individu.

6. Perbedaan Individu dalam Penyesuaian Diri

Tidak semua individu berhasil melakukan penyesuaian diri dengan baik dan efektif. Beberapa dari mereka sukses dalam mencapai penyesuaian diri, sementara beberapa lainnya terganggu karena ketidakmampuannya melakukan penyesuaian dengan kondisi baru yang penuh tekanan. Hartinah (2008, p. 186) meninjau perbedaan karakteristik individu dalam penyesuaian diri, yaitu:

a. Penyesuaian Diri Positif

Individu dengan karakteristik ini cenderung mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya melalui beberapa bentuk. Beberapa diantaranya seperti penyesuaian diri dengan belajar, menggali potensi diri, mengatur pengendalian diri, melakukan perencanaan matang, menghadapi masalah secara langsung, melakukan eksplorasi untuk mencari cara yang efektif, melakukan tindakan coba-coba (*trial and error*) dalam menghadapi masalah, serta mencari objek pengganti (substitusi).

b. Penyesuaian Diri Negatif

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri dapat mengantarkan seseorang untuk melakukan penyesuaian diri dengan cara yang salah. Terdapat tiga reaksi yang akan muncul ketika individu melakukan penyesuaian diri negatif, yaitu: (1) reaksi bertahan, dimana individu berusaha untuk mempertahankan diri dengan menunjukkan reaksi seolah tidak sedang menghadapi kesulitan; (2) reaksi menyerang, dimana individu menunjukkan tingkah laku yang bersifat agresif untuk menutupi

kegagalannya; dan (3) reaksi melarikan diri, dimana individu akan lari dari situasi sulit yang menimbulkan kegagalan.

D. Dinamika Keterkaitan antara *Adversity Quotient*, *Perceived Social Support*, dan Kemampuan Penyesuaian Diri

Semua makhluk hidup memiliki kemampuan untuk menolong diri sendiri dengan menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Darwin dalam Fatimah, 2010, p. 194). Manusia juga akan selalu mengerahkan usaha untuk mencapai keseimbangan antara tuntutan psikologis, sosial, dan biologis dari lingkungan sekitarnya. Hal tersebut menjadikan kemampuan penyesuaian diri sangat diperlukan terutama ketika seseorang memasuki lingkungan yang baru dan berbeda. Begitu pula dengan remaja yang baru menginjak bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP) sekaligus menjadi santri di pondok pesantren. Selain berhadapan dengan tuntutan akademik di jenjang yang lebih tinggi, para santri juga dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan kegiatan dan aturan baru yang berlaku di pesantren.

Gehlawat (2011) berpendapat bahwa masa remaja sebagai fase transisi merupakan periode paling penting dalam kehidupan manusia (Yabaniah, 2014, p. 2). Penyesuaian diri yang baik pada masa ini tentu dapat memberikan kepuasan tersendiri dalam diri individu. Hal ini kemudian akan menunjang kesejahteraannya dan menumbuhkan motivasi untuk menjadi pribadi yang sehat, baik secara fisik maupun mental. Beberapa langkah umum yang efektif untuk mendorong keberhasilan penyesuaian diri yaitu dengan memahami diri sendiri, menyadari konsekuensi dari tindakan yang dilakukan, mampu bertahan

dalam menghadapi hambatan, serta dapat membangun hubungan yang baik dengan lingkungannya.

Proses penyesuaian diri tidak serta merta hanya mendorong individu untuk mengikuti semua tuntutan yang ada di lingkungan. Setiap individu juga harus dapat mempertimbangkan eksistensi diri dan keseimbangan kepribadiannya dengan menyaring hal-hal yang memiliki nilai positif bagi dirinya. Gunarsa (2008) menjelaskan bahwa setiap individu memiliki respon dan kemampuan penyesuaian diri yang berbeda-beda, ada yang dapat dengan mudah melakukan penyesuaian dengan perubahan dan ada pula yang membutuhkan waktu lebih lama, termasuk juga para santri (Susanti et al., 2014, p. 139). Permasalahan dalam penyesuaian diri biasanya muncul ketika santri mulai mengalami hambatan untuk menyeimbangkan diri dengan tuntutan yang ada di lingkungan barunya.

Secara umum, setiap individu pasti akan mengerahkan kemampuan terbaiknya untuk dapat menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dialaminya, termasuk dalam proses penyesuaian diri. Salah satu faktor psikologis yang dapat dikembangkan untuk menunjang kemampuan penyesuaian diri ialah *adversity quotient* (AQ). AQ dapat diartikan sebagai kecerdasan yang berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk tetap bertahan dan berjuang dalam menghadapi kesulitan, kemudian mengubahnya menjadi peluang untuk mencapai kesuksesan (Stoltz, 2005, p. 13). Santri dengan AQ yang tinggi cenderung tidak mudah menyerah dan memiliki daya juang besar

ketika dihadapkan dengan suatu tantangan. Ia akan selalu optimis dan berusaha menjadikan tantangan tersebut sebagai peluang positif.

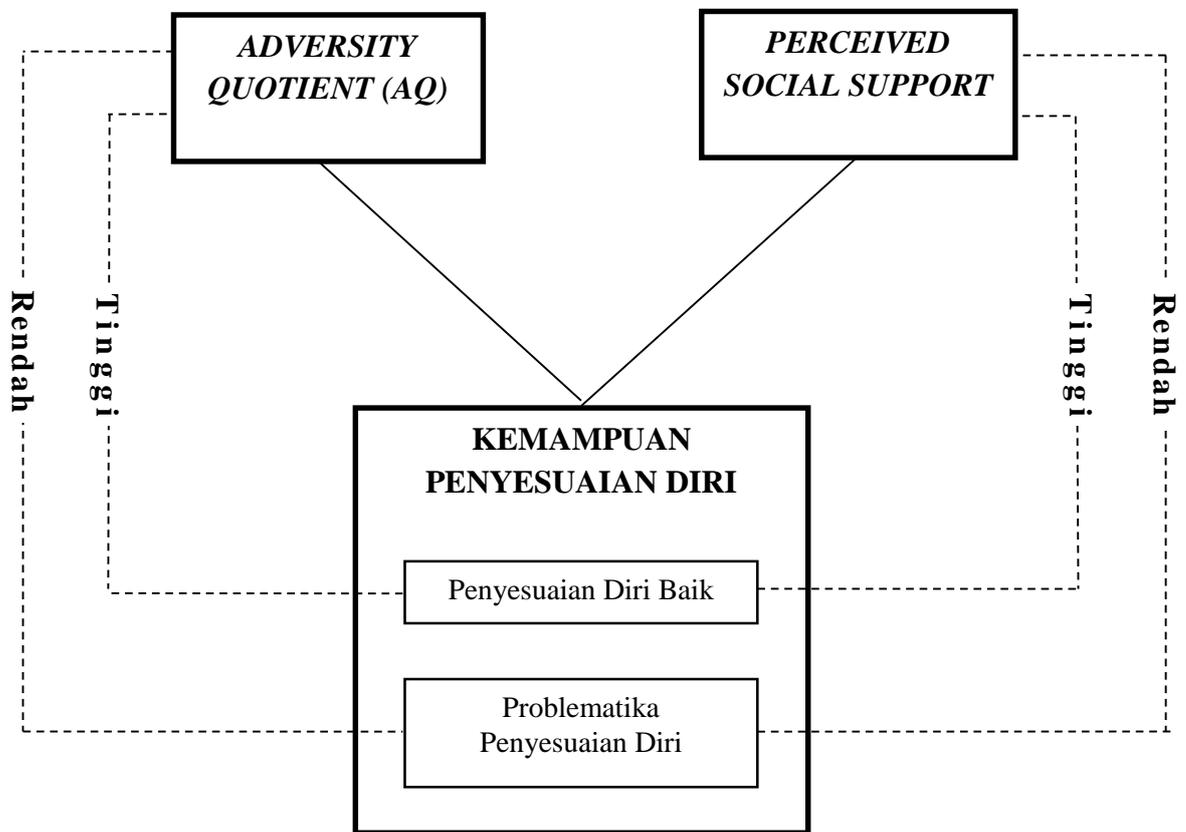
Faktor psikologis lain yang dapat berkontribusi dalam membangun kemampuan penyesuaian diri santri ialah *perceived social support*. *Perceived social support* merupakan keyakinan seseorang tentang dukungan atau bantuan yang akan tersedia untuk dirinya saat dibutuhkan (Haber et al., 2007, p. 133). Mallinckrodt dan Leong (dalam Lee et al., 2004) menyatakan *perceived social support* yang dimiliki seseorang tidak hanya penting bagi kesejahteraan individu, tetapi juga dapat menjadi sumber daya yang sangat besar untuk penyelesaian masalah bagi mereka yang sedang berada dalam situasi tertekan, termasuk yang berkaitan dengan penyesuaian diri terhadap lingkungan baru yang masih asing.

Setiap individu selalu membutuhkan usaha untuk menyeimbangkan diri ketika dihadapkan dengan tuntutan dan tantangan di lingkungan baru. Santri dengan AQ tinggi diperkirakan akan terus bertahan dan mengusahakan yang terbaik demi mengambil peluang dari tantangan yang dihadapi. Ia akan berusaha menyelesaikan masalah dan tidak berlarut-larut terpengaruh oleh hambatan yang bisa mengganggu aktivitasnya. Pada akhirnya, ia akan lebih mudah dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan dan tantangan yang ada di lingkungan.

Begitu pula dengan santri yang memiliki *perceived social support* positif. Persepsi dan keyakinan para santri tentang banyaknya dukungan yang selalu tersedia ketika dirinya sedang mengalami kesulitan akan membuatnya merasa

diperhatikan. Ia percaya bahwa dirinya akan selalu memiliki sumber kekuatan yang berasal dari dukungan orang-orang di sekitarnya. Semakin jelas *perceived social support* yang dimiliki individu, maka kondisinya akan semakin terfasilitasi dengan baik sehingga dapat mengembangkan perilaku adaptif yang nantinya dapat menunjang proses penyesuaian dirinya.

E. Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan di atas, maka hipotesis pada penelitian ini yaitu:

H₁: *Adversity quotient* berpengaruh terhadap kemampuan penyesuaian diri.

H₂: *Perceived social support* berpengaruh terhadap kemampuan penyesuaian diri.

H₃: *Adversity quotient* dan *perceived social support* berpengaruh secara bersama-sama terhadap kemampuan penyesuaian diri.

BAB III

METODE PENELITIAN

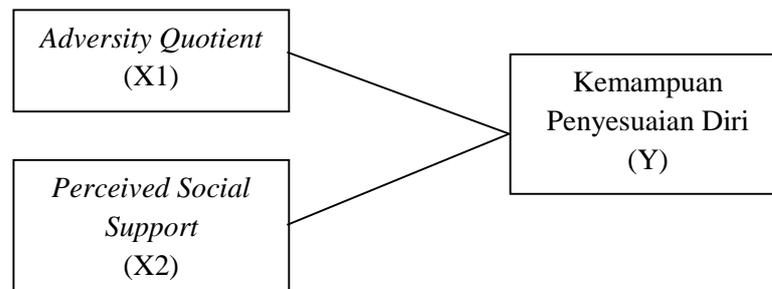
A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini dapat diklasifikasikan ke dalam penelitian kuantitatif karena lebih memfokuskan analisisnya pada hasil data berupa angka yang diolah menggunakan metode statistika (Azwar, 2017, p. 22). Pendekatan ini umumnya dilakukan pada penelitian yang membutuhkan pengujian hipotesis.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga variabel yang terdiri dari satu variabel dependen dan dua variabel independen sebagai berikut:

1. Variabel independen (X_1), yaitu *Adversity Quotient* (AQ)
2. Variabel independen (X_2), yaitu *Perceived Social Support* (PSS)
3. Variabel dependen (Y), yaitu Kemampuan Penyesuaian Diri



Gambar 3.1 Pengaruh Variabel X1 dan X2 terhadap Y

C. Definisi Operasional

Definisi operasional ialah suatu definisi mengenai variabel yang digunakan dalam sebuah penelitian, yang didasarkan pada karakteristik-karakteristik yang dapat diamati dari variabel tersebut (Azwar, 2011, p. 74).

Definisi operasional berfungsi sebagai semacam petunjuk pelaksanaan dalam mengukur suatu variabel tertentu. Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adversity Quotient (AQ)

Adversity quotient dalam penelitian ini ialah kecerdasan mengenai kemampuan individu untuk bertahan dan berjuang dalam mengatasi tantangan yang sedang dihadapi, serta mengubahnya menjadi peluang positif demi meraih tujuan yang diinginkan. Pengukuran variabel ini mengacu pada empat aspek *adversity quotient* yang terdiri dari *control*, *origin and ownership*, *reach*, dan *endurance* (CO₂RE).

2. Perceived Social Support (PSS)

Perceived social support dalam penelitian ini mengacu pada keyakinan dan pandangan subjektif yang dimiliki individu tentang tersedianya sumber yang akan memberikan dukungan dan bantuan ketika dirinya sedang membutuhkan.

Pengukuran *perceived social support* mengacu pada sumber dukungan sosial yang dijabarkan Zimet et al. (1988), yaitu *families* (keluarga), *friends* (teman), dan *significant others* (orang-orang yang penting). *Friends* dalam penelitian ini akan dispesifikkan pada teman-teman dalam lingkup pesantren. Sedangkan *significant others* akan merujuk pada sosok sahabat yang dimiliki individu baik di dalam maupun di luar lingkungan pesantren.

3. Kemampuan Penyesuaian Diri

Kemampuan penyesuaian diri dalam penelitian ini mengacu pada sebuah kemampuan terkait usaha yang dilakukan seseorang dalam rangka mengubah kebiasaan, sikap, dan perilakunya agar mampu berada dalam keadaan yang seimbang antara dirinya dengan tuntutan lingkungan tanpa mengganggu efektivitas hidupnya.

Pengukuran variabel ini merujuk pada aspek yang menunjukkan penyesuaian diri positif dari Schneiders (1964) yaitu kontrol terhadap emosi, meminimalisir mekanisme psikologis, frustrasi yang minimal, kemampuan untuk belajar, sikap realistis-objektif, dan pertimbangan rasional dalam pengarahannya.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Azwar (Azwar, 2017, p. 22), populasi adalah sekelompok subjek yang akan menjadi sasaran generalisasi permasalahan dalam suatu penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini ialah seluruh santri putri tahun pertama di SMP Modern Al-Rifa'ie Gondanglegi Malang yang berjumlah 197 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang diperkirakan dapat mewakili keseluruhan populasi dalam penelitian (Sugiyono, 2011, p. 81). Sebagaimana kaidah penentuan jumlah sampel menurut Arikunto (2013, p. 112), karena subjek berjumlah lebih dari 100 orang maka penelitian ini mengambil 50% dari jumlah total populasi, sehingga jumlah sampelnya

ialah $50\% \times 197 = 100$ santri. Pengambilan 50% sampel juga dengan mempertimbangkan keterbatasan kondisi dan waktu penelitian.

Teknik pengumpulan sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah *simple random sampling*. Proses pengambilan sampel dengan teknik ini dilakukan dengan memberi peluang yang sama bagi seluruh anggota populasi untuk menjadi sampel dalam rangka mewakili populasi penelitian.

E. Metode Pengumpulan Data

1. Kuisisioner

Penelitian ini menggunakan kuisisioner sebagai alat pengumpulan data. Kuisisioner disusun dengan model skala *Likert* yang memuat pernyataan berupa objek sikap. Skala sikap akan mengungkap sikap setuju atau tidak setuju, positif atau negatif, serta pro atau kontra terhadap suatu objek (Azwar, 2017, p. 97). Pernyataan dalam kuisisioner terdiri atas pernyataan *favorable* yang mendukung objek sikap sesuai variabel yang bersangkutan, dan pernyataan *unfavorable* yang berisi hal kontra terhadap objek sikap dari variabel yang bersangkutan.

Kuisisioner dalam penelitian ini memiliki empat alternatif pilihan jawaban. Subjek diminta untuk memilih satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan dirinya dari setiap pernyataan yang telah disediakan. Peneliti menghilangkan pilihan jawaban netral untuk mengurangi banyaknya kemungkinan responden yang memilih jawaban tersebut, karena nantinya justru akan menunjukkan hasil yang kurang beragam.

Adapun bobot penilaian dari masing-masing alternatif jawaban ialah:

Tabel 3.1 Bobot Penilaian Item

Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

2. Wawancara

Wawancara dilakukan untuk menggali data di awal penelitian sekaligus melengkapi data yang dianggap kurang lengkap dan belum akurat.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tiga macam alat ukur, yaitu:

1. Skala *Adversity Quotient* (AQ)

Adversity quotient (AQ) diukur dengan menggunakan skala yang disusun berdasarkan dimensi AQ yang dikemukakan oleh Stoltz (2005), yaitu *Control*, *Origin and Ownership*, *Reach*, dan *Endurance* (CO₂RE).

Tabel 3.2 Blueprint Skala *Adversity Quotient*

No.	Aspek	Indikator	Item Favorable	Item Unfavorable	Jumlah Item
1.	<i>Control</i>	Mampu mengubah situasi buruk menjadi peluang.	1, 7, 24	4	8
		Kemampuan merespon tantangan.	11, 22, 26	20	
2.	<i>Origin</i>	Memahami dengan baik penyebab kesulitan.	5, 30	8, 15	9
3.	<i>Ownership</i>	Bertanggung jawab atas situasi yang terjadi.	14, 19, 27	28, 31	
4.	<i>Reach</i>	Melakukan hal positif meskipun sedang dalam keadaan sulit.	18, 29, 33	2	9
		Mampu membatasi lingkup permasalahan.	13, 23	9, 25, 32	
5.	<i>Endurance</i>	Mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan.	3, 10, 34	16	8
		Bersikap optimis	6, 17, 21	12	
			Jumlah		34

2. Skala *Perceived Social Support* (PSS)

Perceived social support diukur menggunakan *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) milik Dahlem et al. (1991). Skala ini diadaptasi dan disesuaikan dengan konteks dan kebutuhan penelitian. MSPSS disusun berdasarkan kategori sumber *perceived social support*, yaitu keluarga (*families*), teman (*friends*), dan *significant others* (Zimet et al., 1988). Pemilihan alat ukur ini berdasarkan pertimbangan bahwa Zimet et al. juga memaparkan bahwa MSPSS memiliki indeks reliabilitas internal yang baik dan stabil dengan perolehan nilai sebesar 0,880.

Tabel 3.3 *Blueprint Skala Perceived Social Support*

No.	Aspek	Indikator	Item Favorable	Item Unfavorable	Jumlah Item
1.	Keluarga	Keyakinan individu terkait ketersediaan anggota keluarga saat dibutuhkan.	3, 11, 14	-	6
		Keyakinan akan memadainya dukungan keluarga berupa bantuan yang ditunjukkan melalui emosi.	7, 16	5	
2.	Teman	Keyakinan individu terkait ketersediaan teman saat dibutuhkan.	8, 9, 13	-	6
		Keyakinan akan memadainya dukungan yang didapatkan dari teman.	1, 18	6	
3.	<i>Significant others</i>	Keyakinan individu terkait ketersediaan sosok sahabat saat dibutuhkan.	4, 10, 15	-	6
		Keyakinan akan memadainya dukungan dari sahabat.	2, 12	17	
				Jumlah	18

3. Skala Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri diukur dengan menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek penyesuaian diri yang telah dipaparkan oleh Schneiders (1964), yaitu kontrol terhadap emosi, meminimalisir mekanisme psikologis, frustrasi yang minimal, kemampuan untuk belajar, sikap realistik-objektif, dan pertimbangan rasional dalam pengarahannya diri.

Tabel 3.4 *Blueprint* Skala Kemampuan Penyesuaian Diri

No.	Aspek	Indikator	Item Favorable	Item Unfavorable	Jumlah Item
1.	Kontrol terhadap emosi	Pemahaman terhadap diri sendiri.	1, 22	31	6
		Menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri.	7, 32	17	
2.	Meminimalisir mekanisme psikologis	Keterbukaan terhadap masalah yang dihadapi	26, 28	23	6
		Menunjukkan sikap normal terhadap masalah	13	18, 27	
3.	Frustrasi yang minimal	Kemampuan memotivasi diri	5, 14, 25	38	8
		Berpikiran positif	6, 21, 35	11	
4.	Kemampuan untuk belajar	Memanfaatkan pengalaman masa lalu	4	15	7
		Membangun interaksi harmonis dengan lingkungan	2, 29, 37	9, 34	
5.	Sikap realistik-objektif	Bertindak sesuai kondisi diri	16, 33	36	6
		Memiliki harapan yang dapat dijangkau	3, 39	24	
6.	Pertimbangan rasional dalam pengarahannya diri	Mematuhi norma yang berlaku	8, 19	10, 30	6
		Mampu memutuskan pilihan dengan tepat	20	12	
Jumlah					39

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Menurut Sugiyono (2011, p. 172), validitas merujuk pada seberapa jauh suatu alat tes mampu mengukur sesuatu yang memang harus diukur. Uji validitas dapat menunjukkan apakah alat ukur yang digunakan mampu memberikan nilai yang sesungguhnya dari yang kita inginkan. Alat ukur tersebut harus memuat isi yang relevan dan tidak melenceng dari batasan penelitian yang dilakukan.

Koefisien validitas pada penelitian ini menggunakan rumus korelasi *Product Moment* sebagai berikut:

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r = Korelasi produk momen

X = Skor setiap butir

Y = Skor dari jumlah butir

N = Jumlah sampel/responden

Suatu instrumen dapat dinyatakan valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$. Penelitian ini menggunakan pengujian validitas berupa uji coba terpakai. Instrumen yang telah disusun dengan mengacu pada teori yang relevan kemudian divalidasi oleh ahli sebelum diberikan kepada responden untuk dilakukan uji coba.

Koefisien validitas skala yang digunakan ialah 0,320, ditentukan dari nilai *r* tabel dengan taraf signifikansi 5%. Item yang memiliki skor di bawah 0,320 akan dihilangkan untuk mendapatkan daya beda item yang baik dengan bantuan *Software SPSS* versi 23 *for windows*.

Hasil dari uji validitas menunjukkan skor item Skala *Adversity Quotient* berkisar dari skor terendah 0,105 sampai dengan skor tertinggi 0,759. Berdasarkan hasil tersebut, dari 34 item skala AQ terdapat 11 item gugur dan 23 item valid. Adapun hasil uji validitas item skala *Adversity Quotient* dijabarkan pada tabel 3.5 di bawah ini:

Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Skala *Adversity Quotient*

Aspek	Nomor Item	
	Valid	Gugur
<i>Control</i>	4, 7, 24	1
	11, 20, 22, 26	-
<i>Origin</i>	30	5, 8, 15
<i>Ownership</i>	14, 19, 27, 28, 31	-
<i>Reach</i>	2, 18, 29, 33	-
	13, 25, 32	9, 23
<i>Endurance</i>	3	10, 16, 34
	17, 21	6, 12
Jumlah Item	23	11

Selanjutnya, untuk uji validitas Skala *Perceived Social Support* diperoleh skor terendah 0,164 dan skor tertinggi 0,883. Sehingga dari 18 item yang ada, 3 item dinyatakan gugur dan 15 item dinyatakan valid. Hasil uji validitas item Skala *Perceived Social Support* dapat dilihat pada tabel 3.6 berikut:

Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Skala *Perceived Social Support*

Aspek	Nomor Item	
	Valid	Gugur
Keluarga	11, 14	3
	5, 7	16
Teman	8, 9, 13	-
(Teman Pondok)	1, 6, 18	-
<i>Significant others</i>	4, 10, 15	-
(Sahabat)	2, 12	17
Jumlah Item	15	3

Selanjutnya, skor item untuk Skala Penyesuaian Diri menunjukkan skor terendah 0,177 dan skor tertinggi 0,706. Hasil tersebut menunjukkan dari 39 item Skala Penyesuaian Diri, terdapat 8 item gugur dan 31 item dinyatakan valid seperti yang tertera pada tabel 3.7.

Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Skala Penyesuaian Diri

Aspek	Nomor Item	
	Valid	Gugur
Kontrol terhadap emosi	1, 22, 31	-
	7, 17, 32	-
Meminimalisir mekanisme psikologis	26	23, 28
	13, 18	27
Frustrasi yang minimal	14, 25, 38	5
	6, 21, 35	11
Kemampuan untuk belajar	4	15
	2, 9, 29, 37	34
Sikap realistik-objektif	16, 33, 36	-
	3, 24, 39	-
Pertimbangan rasional dalam pengarahan diri	8, 10, 19, 30	-
	20	12
Jumlah Item	31	8

2. Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada seberapa jauh hasil dari suatu pengukuran dapat dipercaya. Sugiyono (2011, p. 130) menjelaskan bahwa uji reliabilitas berkaitan dengan keajegan atau konsistensi dari data yang diperoleh. Reliabilitas menunjukkan kemampuan konsistensi suatu alat

ukur, yang mana jika seorang individu atau satu kelompok diukur berkali-kali dengan alat ukur atau skala yang sama, maka akan tetap menunjukkan hasil yang juga relatif sama. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* dengan rumus:

$$\alpha = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s_x^2} \right]$$

Keterangan:

α = Reliabilitas instrumen

k = Jumlah instrumen/banyaknya soal

$\sum s_i^2$ = Jumlah variasi tiap instrumen

s_x^2 = Variasi total dari keseluruhan item

Koefisien reliabilitas berada pada rentang 0,0 sampai dengan 1,0, sehingga dapat dikatakan semakin mendekati angka 1,0, maka reliabilitas alat ukur semakin tinggi. Begitu pula sebaliknya, semakin mendekati angka 0,0 menunjukkan bahwa reliabilitas alat ukur tersebut semakin rendah.

Berdasarkan hasil analisis reliabilitas yang dilakukan dengan menggunakan bantuan *software SPSS versi 23 for windows*, ketiga variabel dalam penelitian ini memperoleh hasil yang reliabel seperti yang tertera pada tabel berikut:

Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur

Variabel	Cronbach's Alpha	Kategori
<i>Adversity Quotient</i>	0,870	Reliabel/Andal
<i>Perceived Social Support</i>	0,887	Reliabel/Andal
Penyesuaian Diri	0,910	Reliabel/Andal

H. Metode Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis ini bertujuan untuk mendapat gambaran dan memberi deskripsi terkait tinggi rendahnya tingkatan subjek berdasarkan data dari variabel yang telah diperoleh. Terdapat langkah-langkah yang harus dilakukan dalam analisis deskriptif, diantaranya:

- a. Menentukan Mean Hipotetik dengan rumus:

$$M = \frac{1}{2}(i_{max} + i_{min}) \sum n$$

M = Mean hipotetik

i_{max} = Skor maksimal item

i_{min} = Skor minimal item

$\sum n$ = Jumlah item

- b. Menentukan Standar Deviasi (SD) Hipotetik dengan rumus:

$$SD = \frac{1}{6}(X_{max} - X_{min})$$

SD = Standar Deviasi Hipotetik

X_{max} = Skor maksimal subjek

X_{min} = Skor minimal subjek

Setelah nilai mean dan standar deviasi dari masing-masing variabel diketahui, kategorisasi dapat ditentukan atas tiga tingkatan yang dijabarkan pada tabel berikut:

Tabel 3.9 Norma Kategorisasi

Kategori	Skor
Tinggi	$X \geq (M + 1,0 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1,0 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$

Selanjutnya, dapat dilakukan perhitungan persentase dengan rumus:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah subjek

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk memastikan bahwa sebaran data dalam model regresi yang digunakan dalam penelitian terdistribusi secara normal (Ghozali, 2016, p. 154). Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Sig > 0,05. Teknik uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan dengan tujuan untuk memastikan apakah variabel dalam penelitian memiliki hubungan yang linear secara signifikan. Data dapat dikatakan linear jika nilai *Deviation from Linearity Sig.* > 0,05.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya korelasi antar variabel independen pada model regresi. Model regresi yang baik dapat dilihat dengan tidak adanya korelasi diantara variabel independen yang digunakan (Ghozali, 2016, p. 134). Terdapat dua cara untuk mengetahui hasil dari uji multikolinearitas, yaitu:

- 1) Apabila nilai *Tolerance* $> 0,10$ artinya tidak terdapat multikolinearitas pada model regresi. Sebaliknya, apabila nilai *Tolerance* $< 0,10$ artinya terdapat multikolinearitas pada model regresi.
- 2) Apabila nilai VIF $< 10,00$ maka tidak terdapat multikolinearitas pada model regresi. Apabila nilai $> 10,00$ maka terdapat multikolinearitas pada model regresi.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas berguna untuk mengetahui apakah terjadi ketidaksamaan variasi dari residual satu pengamatan ke pengamatan lainnya pada sebuah model regresi (Ghozali, 2016, p. 139). Model regresi dikatakan baik jika tidak memiliki gejala heteroskedastisitas. Penelitian ini menggunakan uji Glejser untuk mendeteksi ada atau tidaknya heteroskedastisitas. Pengambilan kesimpulan didasarkan pada nilai signifikansi, jika $> 0,05$ artinya tidak ada gejala heteroskedastisitas pada model regresi.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Regresi Linier Berganda

Uji regresi linier berganda dilakukan untuk mengetahui apakah masing-masing variabel independen memiliki pengaruh positif atau negatif terhadap variabel terikat. Selain itu, uji ini juga dilakukan untuk memprediksi nilai dari variabel dependen jika nilai variabel independen mengalami kenaikan atau penurunan.

Adapun rumus analisis regresi linier berganda yaitu:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \dots + \beta_n X_n$$

Keterangan:

Y = Variabel terikat (*dependent*)

X = Variabel bebas (*independent*)

α = Nilai konstanta

β = Nilai koefisien regresi

b. Uji t

Uji t dilakukan untuk mencari tahu apakah variabel-variabel independen secara parsial (sendiri-sendiri) berpengaruh terhadap variabel dependen. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_a diterima yang artinya suatu variabel independen secara parsial berpengaruh terhadap variabel dependen.

c. Uji F

Uji F dilakukan untuk melihat pengaruh seluruh variabel independen secara simultan (bersama-sama) terhadap variabel dependen. Taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini ialah 0,05 atau 5%. Jika nilai Sig. yang diperoleh $< 0,05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya variabel-variabel independen berpengaruh secara simultan terhadap variabel dependen.

d. Koefisien Determinasi (R^2) dan Sumbangan Efektif

Uji koefisien determinasi berguna untuk mengetahui seberapa besar persentase kontribusi variabel independen secara simultan (bersama-sama) pada model regresi linier dalam memprediksi nilai variabel dependen. Nilai

koefisien determinasi mengacu pada skor *R Square* yang terdapat pada hasil analisis regresi linier berganda.

Sumbangan Efektif (SE) berguna untuk mengetahui berapa besar pesentase kontribusi pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen, serta melihat manakah variabel independen yang memiliki pengaruh lebih dominan terhadap variabel dependen dalam penelitian.

Adapun rumus menghitung sumbangan efektif ialah sebagai berikut:

$$SE(X)\% = Beta_x \times x r_{xy} \times 100\%$$

Keterangan:

$SE(X)\%$ = Sumbangan variabel dependen (%)

$Beta_x$ = Koefisien Regresi

$x r_{xy}$ = Koefisien Korelasi

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Umum Objek Penelitian

SMP Modern Al Rifa'ie 1 Malang merupakan salah satu jenjang pendidikan di Pondok Modern Al-Rifa'ie 1 (khusus putri) yang berada di bawah naungan Yayasan Pondok Modern Al-Rifa'ie. Yayasan yang beralamat di Jalan Ketawang No. 1 Gondanglegi-Malang ini didirikan pada 8 Oktober 1992 oleh KH Achmad Zamachsyari dan diresmikan pada 9 September 1999. Yayasan Pondok Modern Al-Rifa'ie terus berupaya untuk mengembangkan pendidikan pondok pesantren melalui pendidikan formal dan diniyah dalam satu manajemen.

2. Visi dan Misi SMP Modern Al-Rifa'ie Malang

a. Visi

Visi SMP Modern Al-Rifa'ie Malang adalah prestasi berkualitas dengan layanan prima berjiwa budaya karakter bangsa.

b. Misi

Misi SMP Modern Al-Rifa'ie Malang dalam mengembangkan pendidikan ialah:

- 1) Mewujudkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) yang lengkap, relevan dengan kebutuhan, dan berwawasan nasional.

- 2) Mewujudkan pembelajaran aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan sehingga setiap siswa dapat mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki.
- 3) Mewujudkan penilaian autentik pada kompetensi kognitif, psikomotor, dan afektif.
- 4) Mewujudkan peningkatan prestasi kelulusan.
- 5) Menumbuhkembangkan budaya karakter bangsa.
- 6) Mengembangkan potensi siswa dalam menggunakan pengetahuan dan teknologi (IPTEK).
- 7) Mengembangkan kemampuan olahraga, kepramukaan, dan seni yang tangguh dan kompetitif.
- 8) Mengembangkan kemampuan KIR, lomba olimpiade yang cerdas dan kompetitif.
- 9) Menciptakan lingkungan sekolah yang aman, rapi, bersih, dan nyaman.
- 10) Mewujudkan fasilitas sekolah yang interaktif, relevan, dan berbasis IT.
- 11) Memiliki tenaga guru bersertifikat profesional.
- 12) Mengembangkan kompetensi tenaga pendidik dan tenaga kependidikan.
- 13) Menyelenggarakan manajemen berbasis sekolah.
- 14) Menumbuhkan semangat budaya mutu secara intensif.

15) Mewujudkan pengelolaan pembiayaan pendidikan yang memadai, wajar, dan adil.

16) Mengoptimalkan peran masyarakat dan membentuk jejaring dengan stakeholder.

3. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dimulai pada tanggal 13 April 2020 dan berakhir pada 18 April 2020. Penelitian ini dilaksanakan di tempat tinggal masing-masing subjek.

4. Jumlah Subjek Penelitian

Subjek penelitian berjumlah 100 santri putri kelas VII SMP Modern Al-Rifa'ie 1 Malang. Jumlah tersebut merupakan 50% dari keseluruhan jumlah populasi dalam penelitian. Pengambilan 50% subjek didasarkan atas pendapat Arikunto (2013, p. 112) serta beberapa pertimbangan akibat keterbatasan yang terjadi saat pelaksanaan penelitian.

5. Prosedur Pengambilan Data

Penyebaran kuisioner dilakukan secara daring dengan menggunakan bantuan Google Form. Kuisioner *online* diberikan dengan menyebar tautan di setiap grup kelas VII melalui bantuan dari masing-masing wali kelas. Penulis memilih memberikan kuisioner secara *online* karena situasi dan kondisi yang kurang kondusif ketika pelaksanaan penelitian.

6. Hambatan Saat Penelitian

Beberapa hambatan yang terjadi dalam pelaksanaan penelitian antara lain:

- a. Pelaksanaan penelitian terganggu karena sedang merebaknya pandemi Covid-19 di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Hal ini menjadikan semua santri dipulangkan ke rumah masing-masing sehingga penulis tidak dapat bertemu secara langsung dengan subjek untuk menyebarkan kuisisioner. Penyebaran kuisisioner akhirnya dilakukan secara *online* dengan bantuan Google Form.
- b. Dikarenakan subjek penelitian merupakan santri pondok pesantren, penulis kesulitan untuk menghubungi masing-masing subjek secara pribadi akibat keterbatasan informasi kontak. Sehingga penulis meminta bantuan wali kelas untuk menyebarkan tautan kuisisioner tersebut di masing-masing grup kelas *online*.
- c. Beberapa subjek tidak segera mengisi kuisisioner *online* yang telah disebarkan sehingga penulis harus beberapa kali meminta bantuan wali kelas untuk mengingatkan subjek agar mengisi kuisisioner tersebut.

B. Hasil Penelitian

1. Hasil Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk menentukan kategorisasi pada subjek penelitian terhadap setiap variabel penelitian. Analisis ini berguna untuk mengetahui seberapa banyak jumlah subjek yang memiliki skor tinggi, sedang, dan rendah di setiap variabel.

Tabel 4.1 Deskripsi Nilai Hipotetik

Variabel	Skor		Mean	SD
	Min	Maks		
<i>Adversity Quotient</i>	23	92	57,5	11,5
<i>Perceived Social Support</i>	15	60	37,5	7,5
Penyesuaian Diri	31	124	77,5	15,5

Dari tabel 4.1 dapat diketahui skala *adversity quotient* memiliki skor item paling rendah 23 dan skor paling tinggi 92 dengan mean senilai 57,5 dan standar deviasi 11,5. Selanjutnya untuk skala *perceived social support*, diketahui skor item terendah ialah 15 dan tertinggi 60 dengan mean 37,5 dan standar deviasi sebesar 7,5. Sedangkan skala penyesuaian diri memperoleh skor item terendah 31 dan skor tertinggi 124 dengan mean 77,5 dan standar deviasi 15,5.

Setelah mendapatkan mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik dari setiap variabel, maka langkah selanjutnya ialah mengelompokkannya menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah serta menghitung persentasenya.

a. *Adversity Quotient*

Kategorisasi variabel *adversity quotient* akan dijabarkan melalui tabel berikut:

Tabel 4.2 Kategorisasi Skala *Adversity Quotient*

Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
Tinggi	≥ 69	59 orang	59%
Sedang	46–68	41 orang	41%
Rendah	< 46	0 orang	0%

Hasil yang tertera pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari keseluruhan responden penelitian, terdapat 59 santri yang memiliki tingkat

adversity quotient tinggi, artinya mereka memiliki daya juang dan semangat yang besar serta selalu optimis dalam menjalankan segala tuntutan di pondok pesantren. Kemudian terdapat 41 santri dengan tingkat *adversity quotient* sedang. Ini menunjukkan bahwa para santri memiliki daya juang yang tergolong cukup baik, mereka masih memiliki kemauan untuk menghadapi tantangan di pesantren, namun juga cenderung ragu untuk mengembangkan diri dengan hal-hal baru karena mempertimbangkan kegagalan yang mungkin akan dialaminya.

Selanjutnya, tidak ditemukan santri dengan tingkat *adversity quotient* rendah dalam penelitian ini yang cenderung pesimis dalam memandang tantangan yang muncul dalam kehidupannya di pesantren, sehingga mereka mudah menyerah dan kurang mampu mengambil pelajaran dari hal-hal baru di sekitarnya. Adapun diagram persentase tingkat *adversity quotient* dijelaskan pada gambar 4.1 di bawah ini:



Gambar 4.1 Diagram Tingkat *Adversity Quotient*

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat dikatakan bahwa mayoritas santri tahun pertama di SMP Modern Al Rifa'ie memiliki tingkat *adversity quotient* yang berada dalam kategori tinggi.

b. *Perceived Social Support*

Kategorisasi variabel *perceived social support* akan dijabarkan melalui tabel berikut:

Tabel 4.3 Kategorisasi Skala *Perceived Social Support*

Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
Tinggi	≥ 45	76 orang	76%
Sedang	30–44	20 orang	20%
Rendah	< 30	4 orang	4%

Hasil pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari keseluruhan jumlah responden, diketahui terdapat 76 orang santri yang memiliki tingkat *perceived social support* tinggi, artinya mereka memiliki pandangan subjektif yang sangat baik terkait ketersediaan sumber dukungan yang ia miliki. Mereka merasa bangga dan percaya diri karena meyakini bahwa orang-orang terdekatnya akan selalu bersedia membantu ketika mereka memiliki kesulitan di pondok pesantren.

Selanjutnya, 20 santri berada pada tingkat *perceived social support* sedang, yang berarti para santri ini percaya bahwa mereka masih memiliki orang-orang terdekat yang akan memberinya dukungan positif saat mereka merasa terpuruk, meskipun terkadang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Sisanya, terdapat 4 santri dengan tingkat *perceived social support* rendah. Mereka merasa hampir tidak memiliki sumber bantuan yang dapat diandalkan ketika mereka sedang membutuhkan bantuan.

Adapun diagram persentase tingkat *perceived social support* dijelaskan pada gambar 4.2 di bawah ini:



Gambar 4.2 Diagram Tingkat *Perceived Social Support*

Sehingga dapat dikatakan bahwa mayoritas santri tahun pertama di SMP Modern Al Rifa'ie memiliki tingkat *perceived social support* yang berada dalam kategori tinggi.

c. Kemampuan Penyesuaian Diri

Kategorisasi variabel penyesuaian diri akan dijabarkan melalui tabel berikut:

Tabel 4.4 Kategorisasi Skala Penyesuaian Diri

Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
Tinggi	≥ 93	69 orang	69%
Sedang	62-92	31 orang	31%
Rendah	< 62	0 orang	0%

Hasil pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari keseluruhan jumlah responden, diketahui sebanyak 69 santri memiliki tingkat penyesuaian diri tinggi, mereka mampu mengarahkan diri dengan sangat baik terhadap segala bentuk tuntutan yang ada di pesantren, sehingga terhindar dari perasaan tertekan atas kondisi lingkungan baru tersebut.

Kemudian sebanyak 31 santri memiliki tingkat penyesuaian diri sedang, artinya mereka mampu mengarahkan diri terhadap kondisi baru di pesantren meskipun terkadang masih merasa belum terbiasa dan terganggu dengan beberapa tuntutan yang dirasa cukup membebani. Namun demikian, mereka dapat mengatasinya dengan baik sehingga terhindar dari perasaan terpuruk yang berlarut-larut.

Terakhir, tidak ditemukan santri dengan tingkat penyesuaian diri rendah yang biasanya merasa sangat tertekan dengan aturan dan tuntutan pesantren. Mereka kurang mampu mengelola diri untuk menghadapi lingkungan barunya, sehingga tidak menutup kemungkinan mereka akan menunjukkan perilaku-perilaku maladaptif.

Adapun diagram persentase tingkat penyesuaian diri dijelaskan pada gambar 4.3 di bawah ini:



Gambar 4.3 Diagram Tingkat Penyesuaian Diri

Sehingga dapat dikatakan bahwa mayoritas santri tahun pertama di SMP Modern Al Rifa'ie memiliki tingkat penyesuaian diri yang berada dalam kategori tinggi.

2. Hasil Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 23 *for windows*. Hasil uji ini dapat dilihat pada bagian *Asymp. Sig. (2-tailed)* yang mana jika nilainya $> 0,05$ berarti data berdistribusi dengan normal.

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas

Skor K-S Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
0,592	0,875	Normal

Dari tabel 4.5 diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh ialah 0,875 yang mana lebih besar dari 0,05. Sehingga dapat dikatakan bahwa ketiga variabel dalam penelitian ini berada dalam distribusi normal.

b. Uji Linearitas

Hasil uji linearitas dapat ditentukan dari perolehan nilai signifikansi pada *output data*. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan linier antara masing-masing variabel independen AQ (X1) dan PSS (X2) dengan variabel dependen PD (Y).

Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Penyesuaian Diri * <i>Adversity Quotient</i>	0,886	0,627	Linier
Penyesuaian Diri * <i>Perceived Social Support</i>	1,036	0,437	Linier

Berdasarkan data dari tabel 4.6, diketahui nilai signifikansi dari variabel-variabel tersebut lebih besar dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel *Adversity Quotient*

(X1) dengan variabel Penyesuaian Diri (Y) dan terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel *Perceived Social Support* (X2) dengan variabel Penyesuaian Diri (Y).

c. Uji Multikolinearitas

Hasil uji multikolinearitas dilakukan dengan melihat nilai *Tolerance* dan nilai VIF dari hasil output yang telah diperoleh. Jika nilai *Tolerance* > 0,10 dan nilai VIF < 10,00 artinya tidak terdapat multikolinearitas pada model regresi, begitu pula sebaliknya.

Tabel 4.7 Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Adversity Quotient</i>	0,738	1,355	Tidak terjadi multikolinearitas
<i>Perceived Social Support</i>	0,738	1,355	Tidak terjadi multikolinearitas

Hasil output tersebut menunjukkan skor *Tolerance* variabel *Adversity Quotient* (X1) dan *Perceived Social Support* (X2) senilai 0,738 yang berarti $0,738 > 0,10$. Begitu pula dengan skor VIF yang menunjukkan nilai $1,355 < 10,00$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas dalam model regresi pada penelitian ini. Maksudnya ialah antara variabel *Adversity Quotient* (X1) dan variabel *Perceived Social Support* (X2) tidak memiliki korelasi yang kuat satu sama lain.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas pada penelitian ini menggunakan uji Glejser dengan bantuan SPSS 23 *for windows*. Pengambilan kesimpulan didasarkan

pada nilai signifikansi, yang mana jika $p > 0,05$ maka tidak ada gejala heteroskedastisitas pada model regresi.

Tabel 4.8 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	T	Sig.	Keterangan
<i>Adversity Quotient</i>	0,356	0,723	Tidak ada heteroskedastisitas
<i>Perceived Social Support</i>	0,688	0,493	Tidak ada heteroskedastisitas

Berdasarkan data pada tabel 4.8, dapat diketahui bahwa variabel *Adversity Quotient* (X1) dan variabel *Perceived Social Support* (X2) sama-sama memiliki nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa model regresi dalam penelitian ini tidak memiliki gejala heteroskedastisitas.

3. Hasil Uji Hipotesis

a. Uji Regresi Linear Berganda

Hasil dari uji linear berganda berguna untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dari variabel independen AQ (X1) dan PSS (X2) terhadap variabel dependen PD (Y), serta untuk mengetahui bagaimana nilai dari variabel dependen jika nilai variabel independen mengalami kenaikan atau penurunan.

Tabel 4.9 Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Variabel	Unstandardized Coefficients	
	B	Std. Error
Konstanta	3,967	5,126
AQ (X1)	0,980	0,082
PSS (X2)	0,519	0,085

Berdasarkan skor pada kolom B di tabel 4.9, diperoleh model persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 3,967 + 0,980X_1 + 0,519X_2$$

Dari persamaan regresi tersebut, dapat dijelaskan bahwa:

- 1) Nilai konstanta sebesar 3,967, berarti jika AQ (X1) dan PSS (X2) bernilai 0 (nol) maka PD (Y) memiliki nilai sebesar 3,967.
- 2) Nilai koefisien AQ (X1) ialah sebesar 0,980, artinya setiap terjadi kenaikan satu satuan pada variabel AQ (X1) maka PD (Y) akan naik sebesar 0,980. Koefisien bernilai positif yang berarti semakin meningkat *adversity quotient* maka semakin meningkat pula penyesuaian diri.
- 3) Nilai koefisien PSS (X2) ialah 0,519, artinya setiap terjadi satu kenaikan pada PSS (X2) maka PD (Y) akan mengalami kenaikan sebesar 0,519. Koefisien bernilai positif yang berarti semakin meningkat *perceived social support* maka semakin meningkat pula penyesuaian diri.

b. Uji t

Uji t berguna untuk mengetahui pengaruh variabel AQ (X1) dan PSS (X2) secara parsial (sendiri-sendiri) terhadap variabel PD (Y), yang mana jika nilai Sig. < 0,05 artinya terdapat pengaruh yang signifikan sehingga hipotesis diterima.

Tabel 4.10 Hasil Uji t

Variabel	Sig.
AQ (X1)	0,000
PSS (X2)	0,000

Berdasarkan output SPSS pada tabel 4.10, diketahui bahwa nilai signifikansi variabel AQ (X1) ialah sebesar 0,000 yang artinya lebih kecil dari 0,05. Maka H_1 diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa *Adversity Quotient* berpengaruh secara signifikan terhadap Penyesuaian Diri.

Begitupula dengan variabel PSS (X2) yang menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Sehingga H_2 diterima dan H_0 ditolak yang artinya *Perceived Social Support* berpengaruh secara signifikan terhadap Penyesuaian Diri.

c. Hasil Uji F

Uji F berguna untuk menguji pengaruh variabel AQ (X1) dan PSS (X2) secara simultan (bersama-sama) terhadap variabel PD (Y). Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau nilai Sig. $< 0,05$ maka terdapat pengaruh yang signifikan sehingga H_3 diterima dan H_0 ditolak.

Tabel 4.11 Hasil Uji F

Variabel Dependen	Prediktor	Ftabel	Sig.
PD (Y)	AQ (X1) PSS (X2)	171,608	0,000

Berdasarkan data dari tabel 4.11, diperoleh $F_{hitung} (171,608) > F_{tabel} (3,09)$ dan nilai signifikansi diketahui $0,000 < 0,05$. Artinya H_3 diterima dan

H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* dan *perceived social support* secara simultan (bersama-sama) berpengaruh terhadap penyesuaian diri.

d. Koefisien Determinasi (R^2) dan Sumbangan Efektif (SE)

Hasil uji koefisien determinasi bertujuan untuk mengetahui besaran pengaruh AQ (X1) dan PSS (X2) terhadap PD (Y). Nilai R^2 yang semakin tinggi menandakan bahwa kemampuan variabel bebas cukup baik dalam memprediksi nilai variabel terikat.

Tabel 4.12 Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Variabel Dependen	Prediktor	R	R Square
PD (Y)	AQ (X1) PSS (X2)	0,883	0,780

Berdasarkan tabel 4.12 diketahui nilai *R Square* ialah sebesar 0,780. Artinya, proporsi pengaruh variabel *adversity quotient* dan *perceived social support* terhadap variabel penyesuaian diri ialah sebesar 78%. Sisanya, 22% merupakan pengaruh dari variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

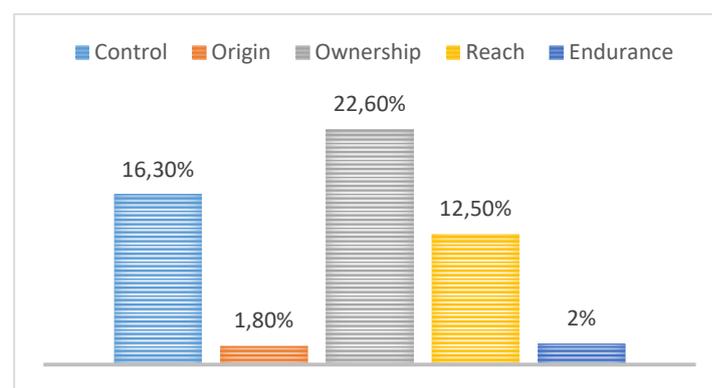
Selanjutnya, untuk mengetahui besarnya kontribusi pengaruh dari masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen, serta untuk melihat variabel independen mana yang memiliki pengaruh lebih dominan dalam penelitian, maka dilakukan perhitungan Sumbangan Efektif (SE).

Tabel 4.13 Sumbangan Efektif (SE)

Variabel Dependen	Prediktor	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi	%
PD (Y)	AQ (X1)	0,661	0,834	55,2%
	PSS (X2)	0,338	0,676	22,8%

Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa sumbangan efektif variabel *adversity quotient* (X1) terhadap penyesuaian diri (Y) ialah sebesar 55,2%. Sedangkan sumbangan efektif variabel *perceived social support* (X2) terhadap penyesuaian diri (Y) ialah sebesar 22,8%. Sehingga, diketahui bahwa *adversity quotient* memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kemampuan penyesuaian diri daripada *perceived social support*.

Untuk analisis yang lebih mendalam, maka dilakukan pula perhitungan sumbangan efektif masing-masing aspek dari setiap variabel independen terhadap variabel dependen. Adapun sumbangan efektif aspek AQ (X1) terhadap PD (Y) dijelaskan pada bagan berikut:

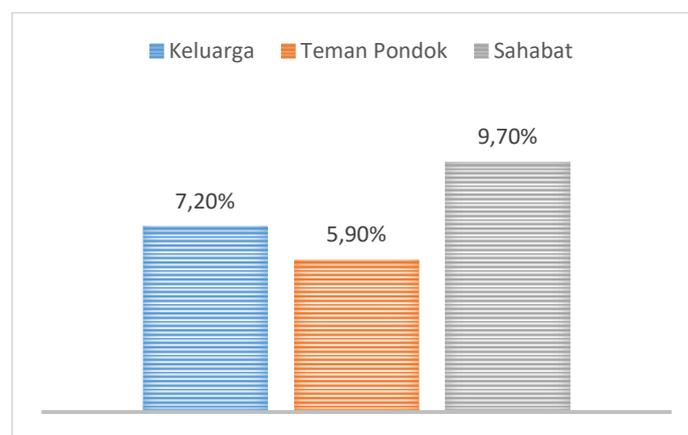
**Gambar 4.4 Sumbangan Efektif Aspek *Adversity Quotient***

Berdasarkan data hasil sumbangan efektif aspek AQ (X1) pada tabel 4.14, diketahui bahwa persentase yang tinggi pada aspek *ownership*

(22,6%) menunjukkan bahwa rasa tanggung jawab dan kemauan para santri untuk menanggung konsekuensi atas suatu keadaan menjadi penyokong terbesar bagi pembangunan kemampuan penyesuaian diri santri tahun pertama di SMP Al-Rifa'e. Disusul oleh aspek *control* (16,3%) yang berisi tentang kemampuan para santri untuk mengendalikan diri, dan aspek *reach* (12,5%) yang berisi kemampuan untuk membatasi lingkup permasalahan.

Sedangkan dua aspek lainnya, yaitu *endurance* dan *origin*, memiliki perbedaan nilai sumbangan yang cukup jauh dibandingkan dengan aspek *ownership*, *control*, dan *reach*. Aspek *endurance* yang merujuk pada kemampuan santri untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan hanya memberi sumbangan sebesar 2%. Sedangkan *origin* yang merujuk pada kemampuan santri untuk memahami penyebab munculnya masalah menyumbang sebesar 1,8% dalam membangun kemampuan penyesuaian diri santri tahun pertama SMP Al-Rifa'ie.

Selanjutnya, adapun besaran sumbangan efektif aspek PSS (X2) terhadap PD (Y) ialah sebagai berikut:



Gambar 4.5 Sumbangan Efektif Aspek *Perceived Social Support*

Berdasarkan data hasil sumbangan efektif aspek PSS (X2) pada tabel 4.15, diketahui bahwa aspek sahabat memiliki persentase tertinggi yakni sebesar 9,7%. Hal ini menunjukkan bahwa pandangan subjektif para santri tentang adanya sosok sahabat yang akan bersedia membantu ketika mereka membutuhkan menjadi penyokong terbesar bagi pembangunan kemampuan penyesuaian diri santri tahun pertama di SMP Al-Rifa'e.

Disusul oleh aspek keluarga dengan sumbangan efektif sebesar 7,2%, artinya kepercayaan para santri tentang kehadiran anggota keluarga saat dirinya membutuhkan bantuan juga turut membantu pembangunan kemampuan penyesuaian diri santri. Adapun aspek teman pondok memberi sumbangan efektif sebesar 5,9% dalam membangun kemampuan penyesuaian diri santri tahun pertama SMP Al-Rifa'ie.

C. Pembahasan Hasil Analisis Data

1. Tingkat *Adversity Quotient* Santri Tahun Pertama di SMP Modern Al-Rifa'ie Malang

Berdasarkan data dari hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa sebanyak 59 orang santri yang menjadi responden memiliki *adversity quotient* tinggi, disusul 41 santri dengan *adversity quotient* sedang, dan tidak ditemukan santri dengan tingkat *adversity quotient* rendah. Sehingga secara keseluruhan, santri tahun pertama SMP Modern Al-Rifa'ie Malang dapat dikatakan cukup baik dalam merespon kesulitan-kesulitan yang dialami, terutama kesulitan yang dirasakan selama tinggal di pondok pesantren.

Santri dengan tingkat *adversity quotient* tinggi akan menunjukkan daya juang dan semangat yang besar serta selalu optimis dalam menghadapi segala tuntutan yang ada. Mereka memiliki motivasi yang tinggi serta yakin terhadap kemampuannya dalam melaksanakan segala kegiatan yang padat di pondok pesantren. Para santri ini biasanya memiliki tujuan hidup yang jelas sehingga berani melangkah maju untuk menghadapi tantangan demi menggapai tujuan yang diinginkan.

Santri yang memiliki *adversity quotient* sedang dapat ditunjukkan dengan daya juang mereka yang tergolong cukup baik. Para santri memiliki kemauan untuk mencoba menghadapi tantangan di pesantren, dan ketika berhasil mereka akan merasa lega dan puas dengan kemampuannya. Sayangnya, perasaan lega dan puas itu terkadang juga akan menumbuhkan keraguan bagi mereka untuk mengembangkan diri terhadap hal-hal baru karena mereka mempertimbangkan kesulitan yang mungkin akan dialaminya.

Terakhir ialah santri dengan tingkat *adversity quotient* rendah. Para santri ini cenderung pesimis dalam memandang tantangan yang muncul dalam kehidupannya di pesantren. Mereka terbiasa menghadapi masalah tanpa berusaha untuk mengatasinya dengan cara yang benar. Mereka juga mudah menyerah dan kurang mampu mengambil pelajaran dari hal-hal baru di sekitarnya, sehingga mereka akan cenderung menjadi santri yang pasif karena terjebak dalam rasa terpuruk yang berlarut-larut.

Hasil ini sesuai dengan pemaparan Stoltz (2005) tentang tiga tipe kelompok pendaki dalam teori *adversity quotient*, yaitu *climbers*, *campers*, dan *quitters*. Tipe *quitters* biasa disebut dengan sang pecundang. Individu dengan tipe ini cenderung melakukan sesuatu dengan tidak bersemangat, tidak berani mengambil resiko, mengabaikan kesempatan, dan cenderung tidak kreatif. Tipe *climbers* disebut juga dengan sang pendaki, mereka tidak membiarkan sesuatu apapun menghalangi langkahnya dalam meraih kesuksesan. Ia tidak pantang menyerah dan tidak segan untuk berusaha kembali demi mencapai tujuannya.

Selanjutnya ialah tipe *campers* yang disebut juga sebagai sang pekemah. Mereka berfokus pada apa yang telah dicapainya saat ini dan kurang memiliki keberanian untuk mengambil kesempatan lain karena khawatir akan mengalami kegagalan. Sehingga mereka hanya akan menetap di tingkat tertentu dan melepas banyak kesempatan emas yang lebih menjanjikan. Namun setidaknya, tipe *campers* telah berani melangkah untuk mengatasi tantangan yang ada.

Santri kelas VII masih berada dalam fase remaja yang mana mereka sedang mengalami masa transisi. Dalam mengarungi masa transisi tersebut, para santri memiliki banyak tantangan baru karena mereka harus meninggalkan berbagai kebiasaannya dan mulai mengenal peran sebagai pribadi yang lebih matang. Terlebih bagi remaja yang sekaligus menjadi santri di pondok pesantren. Selain harus menghadapi berbagai tuntutan yang ditemui dalam arus perkembangan remaja pada umumnya, mereka

juga harus belajar untuk bertahan dengan segala tantangan di lingkungan pesantren yang tentunya memiliki keunikan tersendiri.

Dengan kemampuan mengarahkan pikiran dan mengelola emosi dengan baik, santri akan lebih mudah untuk memberikan respon yang tepat dalam menghadapi permasalahan tanpa harus mengambil resiko. Hasil ini didukung oleh penelitian Djafar, Noviekayati dan Saragih (2018, p. 67) tentang *adversity quotient* dan kematangan emosi remaja SMP. Hasilnya menunjukkan bahwa dalam menghadapi kesulitan, remaja yang memiliki daya juang tinggi dan emosi matang lebih mampu menghadapi kesulitannya dengan baik dibanding remaja dengan daya juang dan kematangan emosi rendah.

Santri yang memiliki *adversity quotient* cenderung tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan-kesulitan yang muncul dalam kehidupannya. Kecerdasan ini dapat membantu santri untuk membangun kualitas diri yang dibutuhkan dalam mencapai kesuksesan. Oleh karena itu, penting bagi santri tahun pertama untuk terus meningkatkan *adversity quotient* dalam dirinya. Pengembangan kontrol diri, sikap optimis, rasa tanggung jawab, motivasi, serta pemahaman diri yang baik dapat menjadi penyokong bagi terbentuknya *adversity quotient* santri.

2. Tingkat *Perceived Social Support* Santri Tahun Pertama di SMP

Modern Al-Rifa'ie Malang

Dukungan sosial menjadi salah satu hal penting yang dapat mempengaruhi kondisi santri, terutama dukungan sosial yang dirasakan

secara subjektif (*perceived social support*). Data hasil penelitian ini menemukan bahwa 76 responden memiliki tingkat *perceived social support* tinggi, disusul 20 responden dengan tingkat *perceived social support* sedang, dan 4 responden dengan tingkat *perceived social support* rendah. Dapat dikatakan bahwa santri tahun pertama SMP Al-Rifa'ie Malang memiliki pandangan dan penilaian yang baik terkait ketersediaan sumber yang akan memberi bantuan saat ia sedang membutuhkan.

Penyebab bervariasinya tingkat *perceived social support* dari masing-masing santri tersebut dapat dijelaskan melalui pemaparan Stokes (1985). Ia memaparkan bahwa persepsi individu mengenai suatu kondisi memang dapat berbeda antara satu sama lain. Perbedaan tersebut terkait dengan sejauh mana seseorang merasa didukung, diperhatikan, dirawat, dan tidak merasa kesepian dalam menghadapi keadaan sosial tertentu (Gülaçtı, 2010, p. 3845).

Santri dengan tingkat *perceived social support* tinggi memiliki pandangan subjektif yang sangat baik terkait ketersediaan sumber dukungan yang ia miliki. Mereka merasa bangga dan percaya diri karena meyakini bahwa keluarga, teman-teman pondok, dan sahabatnya akan selalu bersedia membantu ketika mereka memiliki kesulitan di pondok pesantren. Mereka biasanya memiliki hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitarnya, sehingga mereka meyakini bahwa ada banyak orang yang akan bersedia memberikan dukungan kepadanya.

Santri yang berada pada tingkat *perceived social support* sedang memiliki keyakinan dan rasa percaya bahwa mereka masih memiliki orang-orang terdekat seperti keluarga, teman pondok, dan sahabat yang akan memberinya dukungan positif saat mereka merasa terpuruk. Meskipun bantuan yang diberikan tidak selalu sesuai dengan yang diharapkan, setidaknya mereka masih meyakini bahwa akan ada orang lain yang bersedia memberikan dukungan baik dalam perilaku nyata, perhatian, maupun rasa nyaman ketika ia membutuhkan.

Santri dengan tingkat *perceived social support* rendah cenderung merasa hampir tidak memiliki sumber bantuan yang dapat diandalkan ketika mereka sedang membutuhkan bantuan. Mereka seringkali memandang bahwa orang-orang di sekitarnya kurang memperhatikan dan peduli pada keadaannya, sehingga mereka merasa sendiri dalam menghadapi permasalahan yang ada. Para santri ini menganggap hampir tidak ada orang yang bersedia mendengarkan atau memberi solusi saat ia sedang terpuruk.

Menjadi santri dan tinggal di pondok pesantren merupakan hal yang cukup memberikan tantangan terutama bagi remaja. Gunarsa (2008) menjelaskan bahwa remaja dapat mengalami kekosongan akibat mulai berubahnya pandangan hidup mereka. Jika terus diabaikan tanpa diberi pengarahan yang tepat, mereka bisa kehilangan arah dan nekat melakukan hal-hal yang beresiko. Tersedianya dukungan dari orang-orang yang dianggap penting seperti keluarga, teman pondok, dan sahabat dapat menjadi penyokong bagi kehidupan santri.

Terbatasnya kesempatan santri untuk bertemu maupun berkomunikasi dengan orang-orang di luar lingkungan pesantren menjadikan mereka tidak dapat menerima dukungan nyata secara maksimal. Hal ini secara tidak langsung mengharuskan para santri untuk dapat menjadi pribadi yang lebih mandiri. Oleh karena itu, dukungan sosial yang dipandang dan diyakini secara subjektif (*perceived social support*) akan lebih berguna dalam kondisi tersebut. Hasil ini sejalan dengan penelitian Amylia dan Surjaningrum (2014, p. 83) yang menunjukkan bahwa tingkat efektivitas dukungan sosial lebih bergantung pada *perceived social support* yang dimiliki individu.

Jika individu meyakini ketersediaan dukungan sosial secara positif, maka dukungan tersebut akan bermanfaat dan memberikan efek baik bagi dirinya. Sama halnya bagi para santri tahun pertama, mereka yang memiliki *perceived social support* positif, maka akan merasa lebih tenang dan yakin dalam melaksanakan segala aktifitasnya. Mereka merasa dihargai, diperhatikan, dicintai, dan dilibatkan dalam lingkungan serta jaringan sosial (King, 2010, p. 226).

3. Tingkat Penyesuaian Diri Santri Tahun Pertama di SMP Modern Al-Rifa'ie Malang

Berdasarkan data hasil penelitian ini, diketahui bahwa responden yang memiliki kemampuan penyesuaian diri tinggi ialah sebanyak 69 orang, santri dengan kemampuan penyesuaian diri sedang sebanyak 31 orang, dan tidak ditemukan santri dengan kemampuan penyesuaian diri rendah. Ini

menunjukkan bahwa secara keseluruhan, santri tahun pertama SMP Al-Rifa'ie Malang telah memiliki kemampuan yang baik dalam menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada. Santri yang dapat menyesuaikan diri akan mampu melaksanakan segala aktifitas dan kegiatan di pondok pesantren tanpa merasa tertekan.

Santri dengan tingkat kemampuan penyesuaian diri tinggi memiliki kemauan untuk mengarahkan diri demi mengikuti kebiasaan-kebiasaan yang ada di pesantren. Mereka juga mampu membangun komunikasi dan kerjasama dengan santri lainnya. Artinya para santri memiliki kesadaran bahwa lingkungan sosial merupakan hal penting yang harus dijaga dalam kehidupan, terutama ketika mereka harus tinggal di satu lingkungan yang sama dengan berbagai karakter manusia yang berbeda.

Santri dengan tingkat penyesuaian diri sedang pada dasarnya mampu mengarahkan diri terhadap kondisi baru di pesantren dengan baik. Mereka memiliki kemauan dan keberanian untuk membangun hubungan dengan lingkungan barunya. Namun, sebagai remaja yang masih cenderung rentan dan labil, mereka terkadang masih kesulitan untuk mengelola emosi saat dihadapkan pada hal-hal yang kurang menyenangkan. Meskipun begitu, mereka cenderung mampu mengatasi kesulitan tersebut dengan baik sehingga terhindar dari perasaan tertekan.

Santri dengan tingkat penyesuaian diri rendah akan merasa tertekan dengan aturan dan tuntutan pesantren. Mereka kurang mampu mengelola diri untuk menghadapi lingkungan barunya. Kondisi tersebut dapat

memunculkan ketidaknyamanan dan membuat mereka merasa kurang cocok dengan lingkungannya, sehingga tidak menutup kemungkinan mereka akan menunjukkan perilaku-perilaku maladaptif. Penemuan ini sejalan dengan penelitian Lathifah (2015, p. 6) yang menunjukkan bahwa santri yang kesulitan menyesuaikan diri akan menunjukkan reaksi tidak nyaman dan merasa tertekan dengan kondisinya. Hal itu membuat mereka mengalami hambatan dalam berinteraksi dengan teman-temannya.

Masa remaja merupakan masa peralihan dimana seseorang akan membutuhkan banyak kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Calhoun dan Acocella (1990) menjelaskan bahwa penyesuaian diri terhadap perubahan dan tuntutan yang ada merupakan hal yang dibutuhkan remaja sebagai langkah untuk meminimalisir munculnya masalah (Ghofiniyah & Setiowati, 2018, p. 2). Begitu pula ketika memasuki pondok pesantren, hal penting yang harus dilakukan oleh para remaja santri ialah berusaha untuk membangun interaksi dan beradaptasi dengan lingkungan pondok pesantren.

Lingkungan pesantren tentu memiliki perbedaan dengan lingkungan rumah. Pesantren memiliki aturan dan norma tersendiri yang berguna untuk menertibkan orang-orang yang berada di dalamnya supaya tercipta lingkungan yang kondusif. Kegiatan pesantren juga padat dan terjadwal dengan sistematis, hal itulah yang seringkali menjadi momok bagi para santri tahun pertama. Maka dari itu penting bagi para santri untuk mengerahkan usaha terbaiknya dalam membangun kemampuan

penyesuaian diri, sehingga nantinya dapat melaksanakan berbagai kegiatan pesantren dengan baik.

4. Pengaruh *Adversity Quotient* terhadap Kemampuan Penyesuaian Diri Santri Tahun Pertama di SMP Modern Al-Rifa'ie Malang

Pada masa awal tinggal di pesantren, seringkali dijumpai santri baru yang mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri. Secara umum, kesulitan muncul karena santri belum terbiasa dengan kondisi, situasi, kebiasaan, maupun aturan di pesantren. Seiring berjalannya waktu, para santri tentu akan terus belajar untuk mengarahkan diri sehingga lambat laun mereka mulai dapat menyeimbangkan diri dengan lingkungan di pondok pesantren. Untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri tersebut, santri baru membutuhkan kontribusi dari *adversity quotient*.

Data dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *adversity quotient* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan penyesuaian diri santri tahun pertama dengan perolehan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Model persamaan regresi juga menjelaskan bahwa *adversity quotient* dan kemampuan penyesuaian diri sama-sama bernilai positif. Artinya, ketika semakin tinggi *adversity quotient* yang dimiliki santri maka semakin tinggi pula kemampuan penyesuaian dirinya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *adversity quotient* maka kemampuan penyesuaian diri santri juga akan ikut rendah.

Hasil analisis menunjukkan bahwa *adversity quotient* memberikan sumbangan efektif sebesar 55,2% terhadap kemampuan penyesuaian diri

santri tahun pertama di SMP Al-Rifa'ie. Hasil ini sejalan dengan penelitian Arif dan Indrawati (2014, p. 6) yang juga menemukan bahwa *adversity quotient* memberikan sumbangan efektif sebesar 53,3% terhadap penyesuaian diri seseorang. Secara lebih mendalam, diungkap pula sumbangan dari setiap aspek pembentuk *adversity quotient* terhadap kemampuan penyesuaian diri santri tahun pertama di SMP Al-Rifa'ie. Aspek *adversity quotient* terdiri atas *control*, *origin and ownership*, *reach*, dan *endurance* (Stoltz, 2005).

Aspek *ownership* memberi sumbangan sebesar 22,6%, ini menunjukkan bahwa rasa tanggung jawab dan kemauan para santri untuk menanggung konsekuensi atas suatu keadaan menjadi penyokong terbesar bagi pembangunan kemampuan penyesuaian diri santri tahun pertama di SMP Al-Rifa'e. Mereka tidak terlalu menyalahkan diri sendiri dan mampu melihat sumber kesulitan dengan tepat sehingga dapat mengerahkan kemampuan yang lebih efektif di lain waktu.

Aspek *control* yang menyumbangkan kontribusi sebesar 16,3%. Ini menunjukkan bahwa kemampuan para santri untuk mengubah situasi dan memberi respons terhadap berbagai kemungkinan yang dapat terjadi dapat membantu untuk membangun kemampuan penyesuaian dirinya di pesantren. Aspek *reach* memberi sumbangan sebesar 12,5% terhadap pengembangan kemampuan penyesuaian diri santri tahun pertama. Aspek ini berisi kemampuan para santri dalam membatasi lingkup permasalahan.

Sejauh mana mereka membiarkan sebuah kesulitan mempengaruhi berbagai bidang kehidupan dan mengganggu aktivitasnya.

Selanjutnya, aspek *endurance* memberi sumbangan efektif sebesar 2% terhadap kemampuan penyesuaian diri. *Endurance* berisi tentang kemampuan santri untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan. Aspek ini menunjukkan seberapa besar kemampuan para santri untuk bertahan dalam menghadapi situasi yang sulit. Sedangkan aspek *origin* memberi sumbangan efektif sebesar 1,8%. *Origin* merujuk pada cara santri dalam memandang sumber munculnya masalah. Hal ini berkaitan erat dengan pemahaman diri yang dimiliki para santri. Ketika merasa dirinya menjadi penyebab munculnya masalah, apakah mereka akan mencoba untuk bangkit dan memperbaiki kesalahannya atau justru merasa terpuruk sehingga menghambatnya dalam bertindak.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pemaparan Stoltz (2005) bahwa adanya *adversity quotient* sangat membantu seseorang untuk memperkuat kemampuannya dalam menghadapi tuntutan dan tantangan yang muncul dengan tetap berpegang pada prinsip dan impiannya (Stoltz, 2005, p. 9). Seseorang yang memiliki kemampuan mengamati, merespon tantangan, mengambil peluang positif, memiliki rasa tanggung jawab, optimis, serta mampu membatasi lingkup permasalahan memiliki kesempatan yang besar untuk mencapai kesuksesan dalam hidupnya.

Keberhasilan santri dalam menyesuaikan diri sangat dipengaruhi oleh kemampuan dan caranya dalam mengendalikan serta merespon situasi sulit.

Santri dengan *adversity quotient* yang baik cenderung tidak mudah menyerah karena memiliki daya juang yang tinggi ketika dihadapkan pada berbagai permasalahan dalam proses penyesuaian dirinya terhadap lingkungan pesantren. Mereka memiliki motivasi yang besar untuk mengalahkannya segala tantangan yang ada. Para santri juga akan mampu menemukan celah pada tantangan tersebut dan menjadikannya sebuah peluang yang sangat baik untuk meningkatkan kemampuannya dalam menyesuaikan diri.

5. Pengaruh *Perceived Social Support* terhadap Kemampuan

Penyesuaian Diri Santri Tahun Pertama di SMP Modern Al-Rifa'ie

Malang

Hasil penelitian ini menemukan bahwa *perceived social support* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan penyesuaian diri santri tahun pertama dengan perolehan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Model persamaan regresi juga menjelaskan bahwa *perceived social support* dan kemampuan penyesuaian diri sama-sama bernilai positif. Artinya, semakin tinggi tingkat *perceived social support* yang dimiliki santri maka kemampuan penyesuaian dirinya juga akan mengalami kenaikan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa *perceived social support* memberikan sumbangan efektif sebesar 22,8% terhadap kemampuan penyesuaian diri santri tahun pertama di SMP Al-Rifa'ie. Hasil ini sejalan dengan penelitian Ferdiana dan Savira (2017, p. 14) yang menemukan bahwa *perceived social support* menyumbang kontribusi dalam menunjang

kemampuan penyesuaian diri sebesar 56,4%. Secara lebih mendalam, diungkap pula sumbangan dari setiap aspek pembentuk *perceived social support* terhadap kemampuan penyesuaian diri santri tahun pertama di SMP Al-Rifa'ie. Aspek *perceived social support* disusun berdasarkan sumber dukungan sosial menurut Zamet et al. (1988, p. 30), yaitu keluarga, teman, dan orang-orang yang berarti bagi individu (*significant others*).

Aspek sahabat memberikan sumbangan sebesar 9,7% dalam membangun kemampuan penyesuaian diri santri. Hal ini menunjukkan bahwa pandangan subjektif para santri tentang adanya sosok sahabat yang akan bersedia membantu ketika mereka membutuhkan menjadi penyokong terbesar bagi pembangunan kemampuan penyesuaian diri santri tahun pertama di SMP Al-Rifa'e. Hasil ini semakin didukung oleh penjelasan Desmita (2010, p. 227) bahwa pada usia remaja, seseorang memang memiliki keinginan untuk membangun hubungan pertemanan yang lebih dekat dan akrab, dalam kajian psikologi hubungan itu disebut dengan persahabatan.

Aspek keluarga memberi sumbangan efektif sebesar 7,2%, artinya pandangan subjektif para santri tentang kehadiran anggota keluarga saat dirinya membutuhkan bantuan juga turut membantu pembangunan kemampuan penyesuaian diri santri. Yuauf (2004) memaparkan bahwa keluarga merupakan pondasi utama dan pertama bagi seseorang, sehingga peran keluarga menjadi sangat dominan dalam perkembangan psikologisnya (Andriyani, 2016, p. 40). Keluarga yang mampu memberikan

kenyamanan akan menumbuhkan kepercayaan pada diri santri. Sehingga para santri akan merasa aman ketika ingin mengungkapkan segala perasaannya, sehingga dapat membantu mereka untuk mengurangi ketegangan yang dialaminya.

Adapun aspek teman pondok memberi sumbangan efektif sebesar 5,9% dalam membangun kemampuan penyesuaian diri santri tahun pertama SMP Al-Rifa'ie. Hubungan santri dengan teman sebaya di lingkungan pesantren dapat menjadi pendukung agar ia sanggup bertahan dalam menjalani kesehariannya di pondok pesantren. Mereka yang memiliki hubungan pertemanan yang baik cenderung lebih tenang dan bahagia karena memiliki sumber dukungan yang dapat membuat santri merasa tidak sendiri di pesantren. Santrock (2003) juga menyebutkan bahwa teman sebaya dapat menjadi kelompok belajar terkait peran sosial, prestasi, dan kinerja seseorang (Triani, 2017, p. 131).

Tinggal dan menjadi santri di pondok pesantren merupakan sebuah tantangan bagi santri yang masih berusia remaja. Berbagai aturan dan kebiasaan yang ada di pesantren akan menuntut kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri. Dalam usaha penyesuaian dirinya, para santri tentu membutuhkan dukungan dari orang-orang sekitarnya. Dikarenakan mereka tinggal di pondok pesantren, maka kesempatan untuk mendapat dukungan dari orang-orang di luar lingkungan pesantren tentu menjadi terbatas. Mereka tidak bebas untuk bertemu secara langsung ataupun berhubungan melalui media sosial dengan orang-orang di luar pesantren. Maka dari itu,

perceived social support menjadi salah satu bentuk dukungan sosial yang sangat berpengaruh bagi para santri.

Santri dengan *perceived social support* yang baik cenderung mudah melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya. Persepsi para santri terkait dukungan dalam bentuk perilaku maupun perhatian dari sekitar akan sangat berarti bagi proses penyesuaian dengan bentuk lingkungan barunya di pesantren. Hal ini sesuai dengan penelitian Adyani et al. (2019, pp. 101–102) yang menunjukkan bahwa seseorang dengan persepsi positif terhadap dukungan sosial akan cenderung merasa puas dan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dalam menghadapi masalah yang berkaitan dengan akademik dan hubungan sosial.

6. Pengaruh *Adversity Quotient* dan *Perceived Social Support* terhadap Kemampuan Penyesuaian Diri Santri Tahun Pertama di SMP Modern Al-Rifa'ie Malang

Data hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *adversity quotient* dan *perceived social support* secara bersama-sama berpengaruh terhadap kemampuan penyesuaian diri santri tahun pertama SMP Al-Rifa'ie Malang dengan perolehan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Artinya, *adversity quotient* dan *perceived social support* secara bersama-sama dapat menyumbangkan kontribusi yang sangat berarti dalam membangun kemampuan penyesuaian diri santri di pondok pesantren.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *adversity quotient* dan *perceived social support* yang dimiliki santri memiliki proporsi pengaruh

yang sangat besar terhadap pembangunan kemampuan penyesuaian dirinya yakni sebesar 78%. Kemampuan penyesuaian diri juga dipengaruhi oleh variabel lain sebesar 22% yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. Sehingga dapat dikatakan bahwa untuk mencapai kemampuan penyesuaian diri yang optimal, santri dapat memanfaatkan kualitas *adversity quotient* dan *perceived social support* yang dimilikinya.

Proses penyesuaian diri santri terhadap lingkungan pesantren dapat ditunjang dengan adanya faktor *adversity quotient* yang baik. Stoltz menjelaskan bahwa seseorang dengan daya juang yang tinggi tidak akan memiliki rasa takut berlebih dalam menghadapi berbagai tantangan dalam mencapai keberhasilan (Nuralisa et al., 2017, p. 3). *Adversity quotient* akan membantu santri dalam mengatasi masalahnya dengan cara yang tepat. Mereka cenderung melakukan pertimbangan yang matang dan tidak tergesa-gesa untuk dapat terbebas dari tantangan yang sedang dihadapi di pondok pesantren.

Perceived social support juga turut menyumbangkan bantuan dalam membangun penyesuaian diri santri tahun pertama terhadap lingkungan barunya di pesantren. Persepsi dukungan sosial yang baik akan membuat santri merasa berharga, dicintai, dibutuhkan, dan dianggap sebagai bagian dalam sebuah kelompok sosial. Hal tersebut selanjutnya akan membuatnya percaya bahwa orang-orang sekitar dapat memberikan kepuasan secara menyeluruh bagi dirinya (Haber et al., 2007, p. 133).

Dengan adanya *adversity quotient* dan *perceived social support*, para santri memiliki peluang yang besar untuk membangun kemampuan penyesuaian diri yang baik sesuai yang telah dijelaskan Schneiders (dalam Sunarto & Hartono, 2013, p. 224). Para santri dapat mengembangkan kemampuan untuk memahami diri sendiri dan menerima segala yang ada pada dirinya dengan sikap positif. Para santri hendaknya berlatih untuk menanggapi permasalahan dengan terbuka sehingga dapat memberi respon yang tepat dalam mencari jalan keluar dari permasalahannya. Mereka juga harus membiasakan diri untuk melakukan pertimbangan rasional sehingga akan lebih mudah dalam memutuskan pilihan yang positif bagi dirinya.

Selain itu, *adversity quotient* dan *perceived social support* juga mendorong para santri agar mampu menyesuaikan diri melalui beberapa bentuk. Diantaranya ialah dengan belajar memanfaatkan pengalaman, menggali potensi diri, mengendalikan diri, melakukan perencanaan matang, menghadapi konsekuensi, melakukan eksplorasi, melakukan tindakan *trial and error* dalam menghadapi masalah, serta mencari objek pengganti (Hartinah, 2008, p. 186). Pada akhirnya, santri yang mampu menyesuaikan diri akan mampu bertahan untuk melanjutkan aktifitasnya di pesantren dengan baik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan data yang telah diperoleh dari hasil penelitian dengan judul **“Kontribusi *Adversity Quotient* dan *Perceived Social Support* dalam Membangun Kemampuan Penyesuaian Diri Santri Tahun Pertama SMP Al-Rifa’ie Malang”**, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan analisis hasil penelitian diketahui bahwa secara keseluruhan santri tahun pertama SMP Al-Rifa’ie Malang mayoritas memiliki tingkat *adversity quotient* tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa para santri tersebut telah memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi tantangan dan tuntutan yang ada dalam aspek kehidupan di pesantren.
2. Berdasarkan analisis hasil penelitian diketahui bahwa secara keseluruhan santri tahun pertama SMP Al-Rifa’ie Malang mayoritas memiliki tingkat *perceived social support* tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa para santri tersebut memiliki pandangan subjektif yang baik dalam menilai ketersediaan sumber dukungan yang akan memberi bantuan saat dirinya sedang membutuhkan.
3. Berdasarkan analisis hasil penelitian diketahui bahwa secara keseluruhan santri tahun pertama SMP Al-Rifa’ie Malang mayoritas memiliki tingkat kemampuan penyesuaian diri yang berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa para santri tersebut telah memiliki kemampuan yang

baik dalam mengarahkan diri untuk dapat beradaptasi dan mengubah kebiasaannya agar seimbang dengan tuntutan lingkungan pesantren.

4. *Adversity quotient* memberi sumbangan efektif sebesar 55,2% terhadap kemampuan penyesuaian diri dengan perolehan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya H_1 diterima. Diperkuat pula dengan skor regresi bernilai positif (0,980) yang berarti jika *adversity quotient* meningkat, maka kemampuan penyesuaian diri juga akan meningkat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* secara parsial turut berkontribusi dalam membangun kemampuan penyesuaian diri santri tahun pertama SMP Al-Rifa'ie Malang.
5. *Perceived social support* memberi sumbangan efektif sebesar 22,8% terhadap kemampuan penyesuaian diri dengan perolehan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya H_2 diterima. Diperkuat pula dengan skor regresi bernilai positif (0,519) yang berarti jika *perceived social support* meningkat maka kemampuan penyesuaian diri juga akan meningkat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *perceived social support* secara parsial turut menyumbangkan kontribusi dalam membangun kemampuan penyesuaian diri santri tahun pertama SMP Al-Rifa'ie Malang.
6. *Adversity quotient* dan *perceived social support* secara simultan berpengaruh terhadap kemampuan penyesuaian diri santri tahun pertama SMP Al-Rifa'ie Malang. Dibuktikan dari perolehan hasil nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya H_3 diterima. Hasil ini menunjukkan

bahwa kemampuan penyesuaian diri dapat ditunjang dengan adanya kontribusi *adversity quotient* dan *perceived social support*. *Adversity quotient* bersama-sama dengan *perceived social support* menyumbangkan kontribusi sebesar 78% dalam membangun kemampuan penyesuaian diri santri, sisanya yakni 22% merupakan kontribusi variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

B. Saran

1. Kepada Semua Pihak yang Bersangkutan

Pemaparan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar atas pentingnya kesadaran dalam meningkatkan pemahaman bahwa *adversity quotient* dan *percieved social support* merupakan faktor yang turut berkontribusi dalam membangun kemampuan penyesuaian diri seseorang. Sehingga kedepannya semua kalangan dapat mengoptimalkan kualitas *adversity quotient* dan *percieved social support* demi menunjang proses penyesuaian diri setiap individu di berbagai fase kehidupannya.

2. Kepada SMP Modern Al-Rifa'ie Malang

Berikut merupakan beberapa saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian:

- a. Secara keseluruhan, santri tahun pertama (kelas VII) SMP Al-Rifa'ie Malang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik terhadap tuntutan yang ada. Demi mempertahankan kemampuan penyesuaian diri tersebut, diharapkan pihak pondok pesantren juga selalu memperhatikan aspek psikologis para santri agar para santri dapat

menghasilkan output yang lebih optimal di berbagai aspek kehidupannya.

- b. Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *adversity quotient* dan *perceived social support* menyumbangkan kontribusi bagi kemampuan penyesuaian diri santri dapat dipertimbangkan untuk menyusun strategi pengembangan terkait proses penyesuaian diri santri dalam upaya meningkatkan kualitas pribadi santri yang lebih baik.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, maka saran bagi peneliti selanjutnya ialah:

- a. Melakukan penelitian dengan model serupa pada subjek yang lebih beragam. Bisa berdasarkan usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan dan lain sebagainya.
- b. Menggunakan *adversity quotient* atau *perceived social support* sebagai variabel dependen untuk mengetahui variabel-variabel lain yang mungkin dapat memengaruhi kualitas *adversity quotient* atau *perceived social support* yang dimiliki individu.
- c. Menambahkan analisis berdasarkan kategori *climbers*, *campers*, dan *quitters* untuk mengetahui tingkat *adversity quotient* responden secara lebih mendalam.
- d. Selain melakukan analisis *perceived social support* berdasarkan sumber dukungan sosial (keluarga, teman, dan *significant others*), peneliti selanjutnya dapat mengikutsertakan macam-macam bentuk dukungan

sosial, yaitu *tangible support*, *informational support*, *emotional support*, dan *companionship support* untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap mengenai kualitas *perceived social support* individu.

- e. Mengganti sosok *significant others* dengan orang-orang yang dianggap lebih berpengaruh bagi santri, seperti pengasuh di pesantren, ustadz/ustadzah, dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adyani, L., Suzanna, E., Safuwani, S., & Muryali, M. (2019). Perceived Social Support And Psychological Well-Being Among Interstate Students At Malikussaleh University. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 98-104–104. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6591>
- Al Kumayi, S. (2003). *Kecerdasan 99: Cara Meraih Kemenangan dan Ketenangan Hidup Lewat Penerapan 99 Nama Allah*. Jakarta: Hikmah.
- Ali, M., & Asrori, M. (2011). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: PT Bumi Aksara.
- Alwisol. (2014). *Psikologi Kepribadian (Revisi)*. Malang: UMM Press.
- Aminullah, M. A. (2013). Kecemasan antara Siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 205–215. <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i2.1578>
- Amylia, Y., & Surjaningrum, E. R. (2014). Hubungan antara Persepsi Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Penderita Leukimia. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 3(2), 79–84.
- Andriyani, J. (2016). Korelasi Peran Keluarga terhadap Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian Dan Pengembangan Ilmu Dakwah*, 22(2), Article 2. <https://doi.org/10.22373/albayan.v22i34.878>
- Arif, K., & Indrawati, E. S. (2014). Hubungan antara Adversity Intelligence dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Empati*, 3(2), 218–227.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2011). *Penyusunan Skala Psikologi (2nd ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (2nd ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi (K. E, Trans.)*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Dahlem, N. W., Zimet, G. D., & Walker, R. R. (1991). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support: A confirmation study. *Journal of Clinical Psychology*, 47(6), 756–761. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199111\)47:6<756::AID-JCLP2270470605>3.0.CO;2-L](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199111)47:6<756::AID-JCLP2270470605>3.0.CO;2-L)
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik: Panduan bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, dan SMA*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- DetikHealth. (2012, Oktober 03). *10 Perubahan di Otak Remaja yang Bikin Galau dan Labil*. Detik.com. <https://m.detik.com/health/anak-dan-remaja/d-2053177/10-perubahan-di-otak-remaja-yang-bikin-galau-dan-labil>
- Dewayani, A., Sukarlan, A. D., & Turnip, S. S. (2011). Perceived Peer Social Support Psychological Distress Mahasiswa Universitas Indonesia. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 15(2), 86. <https://doi.org/10.7454/mssh.v15i2.1303>
- Djafar, A., Noviekayati, I., & Saragih, S. (2018). Perbedaan Adversity Quotient dan Kematangan Emosi Remaja SMP ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), 61–68. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.633>
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Ferdiana, U. M. (2017). Hubungan antara Persepsi Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Luar Jawa di Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), Article 2. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/19359>
- Ghofiniyah, E., & Setiowati, E. A. (2018). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Ketrampilan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Pondok Pesantren Daar Al Furqon Kudus. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 12(1), 1–16. <https://doi.org/10.30659/p.12.1.1-16>
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 23* (8th ed.). Semarang: Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gülaçtı, F. (2010). The effect of perceived social support on subjective well-being. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 3844–3849. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.602>
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Y. S. D. Gunarsa, Ed.). Jakarta: Gunung Mulia.
- Haber, M. G., Cohen, J. L., Lucas, T., & Baltes, B. B. (2007). The relationship between self-reported received and perceived social support: A meta-analytic review. *American Journal of Community Psychology*, 39(1–2), 133–144. <https://doi.org/10.1007/s10464-007-9100-9>
- Handaru, A. W., Parimita, W., & Mufdhalifah, I. W. (2015). Membangun Intensi Berwirausaha Melalui Adversity Quotient, Self Efficacy, Dan Need For Achievement. *Jurnal Manajemen Dan Kewirausahaan*, 17(2), 165–176. <https://doi.org/10.9744/jmk.17.2.165-176>
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2), 79–89.
- Hartinah, S. (2008). *Perkembangan Peserta Didik* (A. Saridewi, Ed.). Jakarta: PT Refika Aditama.

- Hurlock, E. B. (2000). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (R. Max Sijabat, Ed.; Istiwidayanti & Soedjarwo, Trans.). Jakarta: Erlangga.
- Kamel, O. M. (2018). Academic Overload, Self-Efficacy and Perceived Social Support as Predictors of Academic Adjustment Among First Year University Students. *International Journal of Psycho-Educational Sciences*, 7(1), 86 – 93.
- King, L. A. (2010). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kompas. (2019, February 26). *Depresi dan Kecemasan, Masalah Remaja Masa Kini*. Kompas.Com. <https://semarang.kompas.com/read/2019/02/26/063100620/depresi-dan-kecemasan-masalah-remaja-masa-kini>
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan*. 1, 11.
- Lathifah, S. A. (2015). Hubungan antara Kematangan Emosi dan Penyesuaian Diri pada Remaja Pondok Pesantren Al-Luqmaniyyah Yogyakarta. *Jurnal Online*, 1(3), 1–60.
- Lee, J.-S., Koeske, G. F., & Sales, E. (2004). Social support buffering of acculturative stress: A study of mental health symptoms among Korean international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 28(5), 399–414. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2004.08.005>
- Nuralisa, A., Machmuroch, & Astriana, S. (2017). Hubungan antara Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantauan Tahun Pertama Fakultas Teknik Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Wacana*, 8(15), Article 15. <https://jurnal.uns.ac.id/wacana/article/view/5194>
- Pritaningrum, M., & Hendriani, W. (2013). Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik pada Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 2(3), 141–150.
- Rahim, A. (2018). Pengaruh Konsep Diri dan Adversity Quotient terhadap Kemandirian Santri. *Fenomena*, 16(1), 61–78.
- Rinto, I. (2013). *Kamus Praktis (Inggris Indonesia—Indoensia Inggris)*. Yogyakarta: Buku Pintar.
- Ririen, -. (2007). *Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dengan Penyesuaian Diri Menantu Perempuan Terhadap Ibu Mertua* [Other, PRODI PSIKOLOGI UNIKA SOEGIJAPRANATA]. <http://repository.unika.ac.id/5034/>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development* (13th ed.). Jakarta: Erlangga.

- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (8th ed.). New York: J. Wiley & Sons.
- Shen, C.-Y., Ven, Z.-H., & 沈昭吟. (2014). A Study Investigating the Influence of Demographic Variables on Adversity Quotient. *The Journal of Human Resource and Adult Learning*, 10(1), 22–32.
- Stoltz, P. G. (2005). *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang* (T. Hermaya & Y. Hardiyati, Trans.). Jakarta: PT Grasindo.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunarto, H., & Hartono, B. A. (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Rineka Cipta.
- Sundari, S. (2005). *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Susanti, U., Misrawati ', & Utomo, W. (2014). Hubungan Persepsi Ibu Hamil Tentang Kehamilan Dengan Tingkat Kecerdasan Emosional. *Jurnal Ners Indonesia*, 2(2), 132–142. <https://doi.org/10.31258/jni.2.2.132-142>
- Taylor, S. E. (2018). *Health Psychology* (10th ed.). McGraw-Hill Education. <https://epdf.pub/queue/health-psychology.html>
- Taylor, S. E., Sherman, D. K., Kim, H. S., Jarcho, J., Takagi, K., & Dunagan, M. S. (2004). Culture and Social Support: Who Seeks It and Why? *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 354–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.354>
- Triani, A. (2017). Pengaruh Persepsi Penerimaan Teman Sebaya Terhadap Kesepian Pada Remaja. *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 128. <https://doi.org/10.21009/JPPP.011.18>
- Trifilia, E., & Suleeman, J. (2013). *Hubungan antara Perceived Social Support dan Self Esteem pada Mahasiswa Psikologi Jenjang Sarjana*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Yabaniah, S. R. (2014). *Pengaruh Sense of Humor dan Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri Santri Baru*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Penyesuaian Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.910	39

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	115.00	204.054	.344	.909
item2	114.97	200.675	.504	.907
item3	115.21	199.954	.486	.907
item4	114.97	202.945	.446	.908
item5	115.05	206.105	.228	.910
item6	114.68	201.465	.503	.907
item7	115.45	199.119	.622	.906
item8	114.84	201.542	.479	.908
item9	115.95	201.889	.378	.908
item10	115.50	191.068	.634	.905
item11	115.24	202.996	.248	.911
item12	115.79	202.873	.191	.913
item13	115.66	191.799	.700	.904
item14	114.82	201.073	.508	.907
item15	115.92	203.156	.255	.910
item16	114.95	198.862	.478	.907
item17	116.34	200.177	.321	.910
item18	115.39	199.164	.434	.908
item19	114.89	198.313	.676	.906
item20	115.16	201.326	.453	.908
item21	115.13	203.198	.369	.909
item22	115.11	199.772	.518	.907
item23	116.16	203.812	.177	.912
item24	115.95	199.024	.383	.909
item25	114.89	198.151	.596	.906
item26	115.03	201.486	.561	.907
item27	115.92	200.885	.289	.910
item28	115.13	205.631	.198	.911
item29	115.08	198.453	.580	.906
item30	115.29	190.698	.700	.904
item31	115.29	198.914	.466	.907
item32	115.18	198.208	.599	.906
item33	114.79	199.738	.589	.906
item34	115.37	201.698	.304	.910
item35	115.16	194.461	.706	.904
item36	115.24	198.186	.398	.909
item37	115.13	201.198	.359	.909
item38	115.89	197.772	.428	.908
item39	115.47	198.526	.559	.906

2. Adversity Quotient

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.870	34

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM1	97.92	113.426	.263	.869
ITEM2	99.47	110.040	.376	.867
ITEM3	98.08	109.750	.456	.865
ITEM4	99.13	109.901	.359	.867
ITEM5	97.84	114.461	.167	.870
ITEM6	97.79	114.711	.147	.871
ITEM7	98.08	111.967	.434	.867
ITEM8	99.18	113.181	.165	.872
ITEM9	99.32	113.519	.105	.875
ITEM10	98.68	113.465	.105	.875
ITEM11	98.11	104.853	.742	.859
ITEM12	98.97	112.783	.134	.874
ITEM13	98.53	108.148	.457	.865
ITEM14	98.39	106.029	.657	.860
ITEM15	99.13	109.361	.282	.871
ITEM16	99.26	110.578	.238	.872
ITEM17	98.45	108.470	.558	.863
ITEM18	98.13	109.469	.386	.867
ITEM19	98.11	109.772	.542	.864
ITEM20	97.76	110.186	.594	.864
ITEM21	98.26	109.118	.539	.864
ITEM22	98.08	106.129	.685	.860
ITEM23	97.92	113.696	.211	.870
ITEM24	98.11	110.745	.362	.867
ITEM25	98.84	110.677	.329	.868
ITEM26	98.37	106.834	.705	.860
ITEM27	97.95	112.484	.353	.868
ITEM28	99.05	107.078	.411	.866
ITEM29	97.89	109.989	.532	.864
ITEM30	98.05	107.024	.759	.860
ITEM31	98.68	108.330	.452	.865
ITEM32	98.45	107.659	.450	.865
ITEM33	98.11	110.637	.396	.867
ITEM34	97.92	112.129	.315	.868

3. Perceived Social Support

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.887	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM1	52.61	57.326	.528	.881
ITEM2	52.24	56.294	.637	.877
ITEM3	51.84	62.893	.164	.890
ITEM4	52.21	57.954	.458	.883
ITEM5	51.79	58.279	.593	.879
ITEM6	52.45	57.281	.537	.880
ITEM7	51.84	58.191	.595	.879
ITEM8	52.29	58.103	.560	.880
ITEM9	52.32	53.249	.883	.867
ITEM10	52.39	56.408	.644	.876
ITEM11	52.03	60.080	.442	.883
ITEM12	52.53	56.094	.667	.876
ITEM13	52.42	57.061	.569	.879
ITEM14	51.87	58.928	.558	.880
ITEM15	52.53	54.797	.717	.873
ITEM16	52.50	61.176	.178	.895
ITEM17	52.76	59.267	.285	.892
ITEM18	53.11	58.475	.435	.884

Lampiran 2. Kuisisioner (Google Form)

SKALA ADVERSITY QUOTIENT

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya menjadi kehilangan semangat ketika sedang memiliki masalah dengan teman kamar.				
2	Saya terus berusaha beradaptasi dengan kegiatan pesantren meskipun membutuhkan waktu yang lama untuk benar-benar terbiasa.				
3	Saya merasa terpuruk ketika gagal melakukan sesuatu yang diinginkan.				
4	Saya mampu memotivasi diri saat menghadapi keadaan yang tidak diinginkan.				
5	Meskipun melelahkan, saya tetap melaksanakan kegiatan pondok dengan semangat.				
6	Saya mampu mengatasi kesedihan tanpa mengganggu rutinitas sehari-hari.				
7	Saat memiliki masalah dengan teman, saya akan segera membicarakannya dengan baik-baik.				
8	Saya menghadapi masalah dengan tenang karena yakin mampu mengatasinya dengan baik.				
9	Saat merasa tidak betah di pondok, saya akan meyakinkan diri bahwa saya mampu melaluinya dengan baik.				
10	Saya melaksanakan hukuman dengan lapang dada ketika telah melanggar aturan di pesantren.				
11	Saat merasa lelah, saya akan membolos dari kegiatan yang ada.				
12	Saya mampu menyelesaikan permasalahan yang ada dalam hidup saya.				
13	Saya merasa bersemangat untuk mempelajari hal-hal baru.				
14	Saya menganggap kegagalan sebagai suatu pengalaman berharga.				
15	Saya merasa kesal sepanjang hari ketika teman saya melakukan kesalahan.				
16	Saya bukanlah orang yang mudah menyerah.				
17	Saat lupa mengerjakan tugas, saya tetap mengikuti kelas meskipun harus menerima hukuman.				
18	Ketika sedang berselisih dengan teman kamar, saya enggan menyapanya terlebih dahulu.				
19	Meskipun kegiatan sekolah sudah sangat melelahkan, saya tetap melaksanakan kegiatan diniyah dengan disiplin.				
20	Ketika ucapan saya menyinggung perasaan teman, saya akan segera meluruskannya untuk menghindari kesalahpahaman.				
21	Saat ada teman yang marah karena sikap saya, saya akan mengabaikannya.				
22	Setelah mendapat hukuman dari guru mata pelajaran tertentu, saya menjadi malas untuk mempelajari pelajaran tersebut.				
23	Saya tetap fokus belajar walaupun sedang merindukan keluarga di rumah.				

SKALA PERCEIVED SOCIAL SUPPORT

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa dapat menceritakan kekhawatiran saya pada teman di pesantren.				
2	Saya memiliki sosok sahabat yang peduli terhadap perasaan saya.				
3	Saya memiliki sahabat yang bersedia untuk saling bertukar cerita dengan saya.				
4	Saya merasa kurang mendapatkan perhatian dari keluarga saya.				
5	Teman-teman di pesantren bersikap cuek terhadap keadaan saya.				
6	Saya merasa mendapatkan dukungan yang saya butuhkan dari keluarga saya.				
7	Teman-teman saya di pesantren selalu mencoba untuk membantu setiap saya memiliki masalah.				
8	Di pondok pesantren, saya memiliki teman yang bersedia untuk berbagi suka dan duka.				
9	Saya memiliki sahabat dekat yang dapat memberikan kenyamanan bagi saya.				
10	Keluarga saya bersedia membantu saya dalam membuat keputusan.				
11	Saya merasa telah mendapatkan perhatian yang saya butuhkan dari sahabat saya.				
12	Teman-teman saya di pesantren selalu mencoba untuk membantu setiap saya memiliki masalah.				
13	Saya memiliki keluarga yang dapat memberikan kenyamanan bagi saya.				
14	Saya memiliki sahabat yang selalu ada saat saya membutuhkan.				
15	Saya merasa dapat mengandalkan teman-teman di pesantren ketika sedang memiliki masalah.				

SKALA PENYESUAIAN DIRI

No	Item	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya mengetahui cara untuk mengatasi kesedihan yang saya rasakan.				
2	Ketika bertemu dengan orang yang saya kenal, saya akan menyapanya.				
3	Ketika ingin membeli sesuatu, saya akan menyisihkan uang untuk ditabung.				

4	Kesalahan yang telah berlalu membuat saya lebih berhati-hati dalam bersikap.				
5	Usaha saya untuk tetap bertahan di pesantren akan membuahkan hasil suatu hari nanti.				
6	Saat ada teman yang melakukan kesalahan, saya berani menegurnya dengan sopan.				
7	Bagi saya, mematuhi peraturan pesantren dapat melatih sikap disiplin.				
8	Saya merasa khawatir setiap berkenalan dengan orang baru.				
9	Peraturan di pesantren membuat saya merasa terbebani karena membatasi kebebasan saya.				
10	Ketika memiliki masalah dengan teman, saya berani mengajaknya berdamai terlebih dahulu.				
11	Ketika sulit memahami suatu materi, saya meminta bantuan kepada teman yang lebih paham untuk memberikan penjelasan.				
12	Saya mengerjakan ujian dengan jujur meskipun terkadang mendapat hasil yang kurang memuaskan.				
13	Saya mudah tersinggung dengan ucapan orang lain.				
14	Saat terlambat mengikuti kegiatan, saya akan membuat alasan agar terhindar dari hukuman.				
15	Saya berusaha mengikuti semua aturan yang berlaku di sekolah.				
16	Saya menggunakan waktu luang untuk beristirahat.				
17	Saya pasti mampu memahami pelajaran dengan baik sehingga dapat mencapai target yang telah ditetapkan.				
18	Saya mampu mengatur diri dengan baik di pesantren.				
19	Saya belum mengetahui apa harapan yang saya inginkan di masa depan.				
20	Meskipun melelahkan, saya pasti mampu mengikuti semua kegiatan di pesantren dengan baik.				
21	Saya siap menerima hukuman akibat melanggar aturan pondok.				
22	Saya memiliki hubungan yang baik dengan ustadzah di pesantren.				
23	Saya merasa terpaksa mengikuti aturan yang ada.				
24	Kekurangan yang saya miliki membuat saya malu untuk bergaul dengan teman-teman.				
25	Saat mulai merasa malas, saya akan memotivasi diri untuk melakukan kegiatan yang bermanfaat.				
26	Saya yakin dapat menggapai cita-cita dengan kemampuan yang saya miliki.				
27	Padatnya kegiatan pesantren dapat melatih tanggung jawab saya dalam mengatur waktu.				
28	Ketika waktu ujian hampir habis sedangkan banyak soal yang belum terjawab, saya akan meminta jawaban pada teman.				
29	Bertukar cerita dengan teman merupakan hal yang menyenangkan.				
30	Ejekan dari orang lain membuat saya merasa tidak percaya diri.				
31	Saya belajar dengan rutin di luar jam sekolah karena ingin mendapat nilai yang baik.				

Lampiran 3. Skoring Hasil

1. Adversity Quotient

2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	62
1	4	1	3	4	2	2	3	4	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	1	4	71
3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	2	2	3	3	1	4	3	2	2	3	67
2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	79
1	2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	1	4	4	4	4	4	78
3	4	2	3	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	2	4	3	2	3	4	3	3	3	74
2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	3	3	4	3	79
3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	75
1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	70
1	4	2	4	4	3	3	2	4	4	4	3	4	4	2	3	4	1	4	4	3	2	4	73
2	4	1	3	3	2	4	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	1	3	4	3	2	3	67
3	3	2	3	4	4	2	2	4	3	4	3	4	3	2	3	4	1	4	4	2	3	3	70
2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	62
3	4	2	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	1	3	4	4	4	4	81
2	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	81
3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	84
2	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	1	3	2	2	3	4	63
2	4	2	2	3	2	2	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	64
2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	81
2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
2	3	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	4	4	2	3	4	2	4	4	3	2	3	70
1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	64
3	2	3	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	3	3	3	3	2	3	58
3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	70
4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	82
3	2	2	2	3	3	3	2	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	65
1	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2	3	4	4	4	3	68
3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	3	4	81
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	69
1	3	2	1	3	2	3	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	58
2	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	66
1	4	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	1	3	4	3	4	4	4	4	3	74
2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	4	3	3	4	4	73
2	3	2	3	2	2	4	4	2	4	2	4	4	3	1	4	4	1	4	3	1	3	3	65
4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	78
1	4	1	3	4	2	2	3	4	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	1	4	71
4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	78
1	3	1	4	2	2	2	3	3	3	2	3	4	4	2	3	4	2	4	3	4	2	2	63
1	3	1	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	68

1	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	4	2	3	4	3	2	4	74
1	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	1	3	4	2	4	3	2	4	4	74
1	3	2	3	3	3	2	2	4	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	4	2	2	4	67
2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	66
1	3	1	3	4	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	1	4	4	4	2	4	70
1	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	3	4	3	77
1	4	1	4	3	3	2	3	2	3	4	2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	1	4	70
3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	1	3	4	3	3	70
1	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	3	4	4	3	1	4	77
1	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	64
1	3	1	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	1	3	4	2	4	3	4	4	4	72
1	4	1	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	66
2	3	1	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	3	4	4	3	4	4	76
2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	4	1	3	3	3	4	67
2	4	2	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	4	2	4	4	3	4	4	78
1	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	1	3	4	3	4	4	3	3	3	74
1	3	1	3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	1	3	4	1	3	4	1	1	2	56
1	3	1	2	3	3	3	2	4	4	4	3	4	4	2	2	3	2	4	4	4	2	3	67
2	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	82
2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	4	4	2	2	4	71
2	4	2	3	2	3	4	2	4	3	4	3	4	3	2	3	3	1	4	4	3	3	4	70
1	3	1	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3	1	3	3	1	4	3	2	1	3	58
1	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	58
3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	4	78
2	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	2	4	4	3	4	4	80
2	4	1	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	1	3	3	3	2	3	58
2	3	1	3	3	3	4	2	3	4	3	3	2	4	2	1	4	2	3	2	1	2	2	59
2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	66
1	3	1	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	4	57
1	4	2	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	1	3	3	2	1	4	67
3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	79
3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	79
2	4	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	4	3	2	3	4	2	4	4	4	4	4	79
1	3	3	4	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	58
2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	84
2	4	2	4	4	3	4	3	1	4	4	4	4	3	4	3	4	1	4	4	4	2	2	74
1	4	2	3	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	74
2	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	65
2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	3	4	4	3	4	4	77
1	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	67
3	2	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	68
3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	85

3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
2	2	3	4	3	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	38
3	4	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	49
2	2	4	4	3	1	3	2	3	3	2	3	4	4	3	43
3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	56
3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	2	50
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	57
4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	51
3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	54
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	56
2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	1	2	45
4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	54
2	2	2	4	4	4	3	2	2	4	2	3	4	2	1	41
4	2	2	4	4	4	2	2	1	4	1	2	4	1	2	39
3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	1	3	53
2	3	4	4	1	4	3	3	4	4	2	2	4	3	1	44
3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	1	3	53
4	4	4	4	1	4	3	3	4	4	3	1	4	4	1	48
3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	37
3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	51
4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	52
4	4	4	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	2	52
2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	35
4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	56
3	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	52
4	4	4	1	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	53
3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	47
4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56
3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	42
3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	58
3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	49
4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	55
3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	50
4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	57
3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	50
1	1	1	4	2	4	1	1	1	3	1	1	4	1	1	27
3	1	3	4	2	4	2	3	1	4	2	1	4	2	1	37
3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	2	50
3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	54
2	2	2	4	3	4	3	3	2	4	3	3	4	3	3	45
4	3	3	1	1	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	46

3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	46
3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	57
4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	58
2	2	4	2	1	3	3	1	1	3	1	1	3	1	1	29
3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	48
3	4	4	4	4	<u>4</u>	3	3	3	4	2	3	4	2	1	48
3	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	1	4	4	1	49
3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	52
3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	2	49
4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	2	54
2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	33
3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	51
4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	55
3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	46
3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	53
3	2	2	4	3	4	3	3	2	4	3	3	4	2	2	44
2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	36
2	3	3	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	2	46
3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	55
2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	53
1	2	1	4	1	3	1	1	3	3	3	1	3	1	1	29
1	3	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	3	2	46
2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	48
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
2	1	1	4	3	4	4	3	3	2	1	4	4	3	3	42
2	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	48
3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	45
2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	1	1	30
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
3	4	4	3	2	4	2	3	3	3	3	3	4	3	2	46
2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	41
4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	50
4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	2	3	51
4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	2	54
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	38
3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	45
2	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	51

47,45

3. Kemampuan Penyesuaian Diri

3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	84	
3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	1	4	4	3	3	2	3	4	4	3	2	2	4	4	3	4	3	1	4	101	
4	3	2	3	3	4	2	3	2	3	4	2	2	2	3	2	4	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	1	3	83	
3	3	4	4	4	3	4	2	4	2	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	111	
4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	2	4	112	
3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	101	
3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	100	
3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	107	
4	4	3	4	4	3	4	2	3	3	4	4	2	2	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	1	4	4	3	4	3	3	104	
3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	1	2	4	4	2	3	4	3	4	4	4	1	3	4	3	3	4	1	3	101	
3	3	3	4	4	2	4	3	2	4	4	3	2	3	4	3	3	3	2	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	94	
4	3	4	4	4	1	3	1	2	1	4	4	1	1	4	4	2	1	1	4	3	2	3	1	4	4	3	4	3	1	2	83	
2	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	90	
4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4	2	4	4	2	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	108	
3	4	3	4	4	3	4	2	3	3	4	4	2	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	111	
4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	114	
3	3	3	3	4	2	3	1	3	3	4	2	1	2	3	3	2	3	1	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	2	2	81	
3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	4	1	3	83
4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	109	
3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	98	
3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	3	1	2	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	95	
4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	4	4	93	
3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	4	2	3	3	2	82	
2	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	98	
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	122	
2	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	4	2	101	
4	4	2	3	4	4	3	3	2	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	3	2	2	94	
4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	109	
3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	91	
4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	1	2	4	4	3	4	2	3	4	3	3	2	3	4	4	2	3	1	2	97	
2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	83	
4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	1	4	4	4	3	4	1	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	110	
3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	4	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	102	
3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2	2	3	4	3	4	3	2	3	93	
4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	106	
3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	1	4	4	3	3	2	3	4	4	3	2	2	4	4	3	4	3	1	4	101	
4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	3	106	
4	3	3	4	3	4	4	1	1	3	4	4	3	2	2	4	4	4	4	3	4	2	2	3	4	4	4	1	4	2	2	96	
4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	4	4	2	3	2	2	95	
3	4	3	4	4	4	4	2	2	3	3	4	1	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	2	2	96	
4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	2	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	111	

4	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	106		
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	2	2	84		
3	4	3	4	4	2	4	2	4	2	4	4	1	4	4	4	3	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	2	4	105		
4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	113		
4	4	4	4	4	4	4	1	1	3	4	4	1	3	4	4	3	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	3	4	1	4	99		
4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	93	
4	4	4	4	4	4	4	1	1	2	4	4	1	3	2	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	1	4	1	4	95		
3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	87	
4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	1	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	2	4	4	109	
3	3	3	3	4	3	4	2	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	92
4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	109		
3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	91		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	115		
3	3	4	4	3	4	3	2	2	4	4	4	1	3	4	4	3	3	2	4	4	4	2	1	4	3	4	4	4	3	2	99		
1	3	3	3	4	1	4	2	2	1	4	4	1	1	3	4	2	2	2	2	3	3	2	1	1	3	4	1	1	1	1	70		
3	4	2	3	4	2	4	2	3	2	3	3	1	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	1	2	4	95
3	4	4	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	106		
4	4	3	4	4	4	4	1	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	4	3	4	4	4	2	3	106	
4	4	4	4	4	3	4	2	3	2	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	1	3	95		
3	3	4	3	4	3	4	2	1	3	4	4	2	1	3	3	3	4	1	3	3	3	1	1	3	3	4	2	4	1	3	86		
2	2	3	3	4	3	3	3	1	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	2	86		
3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	102		
4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	113		
3	4	2	4	4	3	4	1	1	2	4	2	1	1	3	3	4	4	1	3	3	4	3	4	3	4	3	1	4	3	3	89		
4	4	4	4	4	2	4	1	1	1	2	2	1	3	3	1	3	3	1	4	3	3	1	1	2	4	2	4	3	1	2	78		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	92	
3	3	2	3	4	3	4	2	2	2	3	3	1	3	4	3	3	2	1	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	1	3	87		
2	3	3	3	4	2	3	3	2	1	3	3	1	2	3	3	4	4	1	4	3	3	1	2	4	3	3	1	4	1	3	82		
3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	1	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	99		
3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	112	
4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	2	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	111	
2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	72	
4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	111	
4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	1	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	109	
3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	2	4	4	3	3	2	4	3	4	4	3	4	4	3	2	4	3	2	105		
3	3	3	3	4	3	4	2	2	3	3	3	2	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	94	
3	3	4	3	4	2	4	2	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	97	
4	3	3	3	4	4	3	2	2	2	4	4	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2	89	
3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	85	
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	119
3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	3	101	
3	4	3	3	3	1	3	2	1	2	3	4	1	1	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	2	3	1	1	1	1	3	71		

4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	1	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	113
3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	1	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	4	2	3	100	
3	3	3	3	3	3	3	2	4	1	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88	
4	3	2	3	4	3	4	2	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	91	
4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	1	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	111	
3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	89	
4	2	2	3	2	2	2	1	1	2	4	4	1	2	3	2	3	2	1	1	4	2	1	3	2	3	2	4	3	1	2	71	
3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	110	
4	4	3	4	4	2	4	2	3	2	4	4	1	4	4	2	3	2	2	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	96	
3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	88	
3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	1	3	4	2	2	4	4	3	95	
4	4	2	3	4	3	4	4	1	3	4	4	1	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	1	4	103	
3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	2	3	93	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	92	
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96	
4	4	3	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	109	
4	3	4	4	4	3	4	2	3	3	3	4	1	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	108	
97,68																																

Lampiran 4. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PD *	Between	(Combined)	7693.638	28	274.773	3.980	.000
PSS	Groups	Linearity	5761.571	1	5761.571	83.448	.000
		Deviation from Linearity	1932.066	27	71.558	1.036	.437
	Within Groups		4902.122	71	69.044		
	Total		12595.760	99			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PD *	Between	(Combined)	9724.764	28	347.313	8.589	.000
AQ	Groups	Linearity	8757.359	1	8757.359	216.570	.000
		Deviation from Linearity	967.405	27	35.830	.886	.627
	Within Groups		2870.996	71	40.437		
	Total		12595.760	99			

Lampiran 5. Uji Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.29477635
Most Extreme Differences	Absolute	.059
	Positive	.048
	Negative	-.059
Kolmogorov-Smirnov Z		.592
Asymp. Sig. (2-tailed)		.875
a. Test distribution is Normal.		

Lampiran 6. Uji Multikolinearitas

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	3.967	5.126		.774	.441		
	AQ	.980	.082	.661	11.910	.000	.738	1.355
	PSS	.519	.085	.338	6.095	.000	.738	1.355

a. Dependent Variable: PD

Lampiran 7. Uji Heteroskedastisitas (Uji Glejser)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.513	2.948		.513	.609
	AQ	.017	.047	.042	.356	.723
	PSS	.034	.049	.081	.688	.493

a. Dependent Variable: Abs_RES

Lampiran 8. Uji Hipotesis

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	PSS, AQ ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: PD

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.883 ^a	.780	.775	5.349

a. Predictors: (Constant), PSS, AQ

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	9820.329	2	4910.164	171.608	.000 ^a
	Residual	2775.431	97	28.613		
	Total	12595.760	99			

a. Predictors: (Constant), PSS, AQ

b. Dependent Variable: PD

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3.967	5.126		.774	.441
	AQ	.980	.082	.661	11.910	.000
	PSS	.519	.085	.338	6.095	.000

a. Dependent Variable: PD

Correlations

		AQ (X1)	PSS (X2)	PD (Y)
AQ (X1)	Pearson Correlation	1	,512**	,834**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	Sum of Squares and Cross-products	5730,840	2834,700	7084,280
	Covariance	57,887	28,633	71,558
	N	100	100	100
PSS (X2)	Pearson Correlation	,512**	1	,676**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	Sum of Squares and Cross-products	2834,700	5352,750	5553,400
	Covariance	28,633	54,068	56,095
	N	100	100	100
PD (Y)	Pearson Correlation	,834**	,676**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	Sum of Squares and Cross-products	7084,280	5553,400	12595,760
	Covariance	71,558	56,095	127,230
	N	100	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

	Y	C	O1	O2	R1	E	K	T	S
Y Pearson Correlation	1	,727**	,532**	,706**	,669**	,529**	,458**	,596**	,523**
Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Sum of Squares and Cross-products	12595,760	2008,160	331,400	1794,880	2137,840	812,000	1001,720	2420,080	2131,600
Covariance	127,230	20,284	3,347	18,130	21,594	8,202	10,118	24,445	21,531
N	100	100	100	100	100	100	100	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Regression

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,894 ^a	,799	,782	5,272

a. Predictors: (Constant), S, O1, K, R1, E, O2, T, C

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	10066,298	8	1258,287	45,268	,000 ^b
	Residual	2529,462	91	27,796		
	Total	12595,760	99			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), S, O1, K, R1, E, O2, T, C

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	1,518	5,610		,271	,787
C	1,051	,360	,230	2,921	,004
O1	,703	1,267	,035	,555	,580
O2	1,622	,309	,327	5,247	,000
R1	,755	,270	,191	2,796	,006
E	,297	,484	,036	,614	,541
K	,934	,298	,162	3,137	,002
T	,316	,215	,102	1,471	,145
S	,591	,198	,191	2,989	,004

a. Dependent Variable: Y