

**KONTRIBUSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA KELAS X MA
UNGGULAN DARUL ULUM JOMBANG YANG TINGGAL DI
PONDOK PESANTREN**

SKRIPSI



oleh

Meyla Maghfirotnunnizar
NIM. 220401110029

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

HALAMAN JUDUL

**KONTRIBUSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PENYESUAIAN
DIRI PADA SISWA KELAS X MA UNGGULAN DARUL ULUM
JOMBANG YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN**

SKRIPSI

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

oleh

Meyla Maghfirotnunnizar
NIM. 220401110029

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**



HALAMAN PERSETUJUAN

KONTRIBUSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA KELAS X MA UNGGULAN DARUL ULUM JOMBANG YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN

SKRIPSI

Oleh
Meyla Maghfirotnunnizar
NIM. 220401110029

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Ermita Zakiyah, M. Th. I NIP. 198701312019032007		19/05 26
Dosen Pembimbing 2 Ainindita Aghniacakti, M.Psi. NIP. 199408182023212048		19/05 26

Malang, 19 Mei 2026

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Bina Hidayati, MA
NIP. 198610092015032002

HALAMAN PENGESAHAN
KONTRIBUSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PENYESUAIAN DIRI
PADA SISWA KELAS X MA UNGGULAN DARUL ULUM JOMBANG
YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN

SKRIPSI

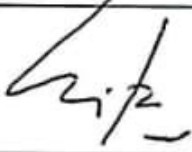


Oleh:

Meyla Maghfirotnizar

NIM. 220401110029

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi Pada tanggal 9 Juni 2026

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian <u>Dr. Ermita Zakiyah, M.Th.I</u> NIP. 198701312019032007		18 Juni 26
Ketua Penguji <u>Ainindita Aghniacakti, M.Psi, Psikolog</u> NIP. 199408182023212048		18 Juni 26
Penguji Utama <u>Prof. Dr. H. Achmad Khudori Sholeh,</u> <u>M.Ag</u> NIP. 196811242000031001		18 Juni 26

Disahkan oleh,

Dekan,



Prof. Dr. Hj Siti Mahmudah, M.Si.

NIP. 196710291994032001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Meyla Maghfirotnunnizar

NIM : 220401110029

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Kontribusi Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang yang Tinggal di Pondok Pesantren” merupakan hasil karya saya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan. Jika di kemudian hari terdapat klaim dari pihak lain, maka 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 ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 7 Mei 2026

Peneliti



Meyla Maghfirotnunnizar

NIM 220401110029

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas
Psikologi UIN
Maulana Malik
Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

“KONTRIBUSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA KELAS X MA UNGGULAN DARUL ULUM JOMBANG YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN”

Yang ditulis oleh:

Nama : Meyla Maghfirotunnizar
NIM : 220401110029
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 18 Mei 2026

Dosen Pembimbing I



Ermita Zakiyah, M. Th. I
NIP. 198701312019032007

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas
Psikologi UIN
Maulana Malik
Ibrahim Malang

Assalamu 'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

“KONTRIBUSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA KELAS X MA UNGGULAN DARUL ULUM JOMBANG YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN”

Yang ditulis oleh:

Nama : Meyla Maghfirotnunnizar
NIM : 220401110029
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr.wb

Malang, ^{19 Mei}..... 2026

Dosen Pembimbing 2



Ainindita Aghniacakti, M.Psi

NIP. 199408182023212048

MOTTO

"Tidak semua hal berjalan sesuai harapan, tetapi hati yang bersih dan pikiran yang tenang selalu mampu mengajarkan kita untuk tetap melihat kebaikan di setiap keadaan."

~ mey'

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, penulis ucapkan terima kasih kepada Allah SWT, atas segala rahmat, pertolongan, kemudahan, serta kekuatan yang selalu diberikan di setiap proses yang dilalui. Di saat penulis merasa lelah, ragu, dan hampir menyerah, Allah SWT selalu menghadirkan jalan, ketenangan, serta harapan sehingga penulis mampu bertahan dan menyelesaikan skripsi ini hingga akhir.

Untuk kedua orang tua tercinta, Bapak dan Ibum, terima kasih atas kasih sayang yang begitu tulus, doa yang tidak pernah terputus, pengorbanan yang tidak pernah diminta balas, serta dukungan yang selalu menguatkan saya dalam setiap langkah. Tidak ada kata yang cukup untuk menggambarkan betapa berharganya kehadiran Bapak dan Ibum dalam hidup saya. Skripsi ini menjadi salah satu bentuk kecil dari rasa terima kasih atas segala cinta yang telah diberikan. Untuk kakak perempuan yang saya sayangi, terima kasih karena selalu hadir dan siap membantu saya, terutama di masa-masa sulit selama proses penyusunan skripsi ini, terlebih saat proses penelitian berlangsung. Terima kasih telah menjadi tempat bersandar, memberi bantuan tanpa banyak diminta, serta selalu mengingatkan saya untuk tetap kuat dan terus melangkah hingga akhirnya dapat menyelesaikan tahap ini.

Dengan segala hormat dan rasa terima kasih yang mendalam, penulis persembahkan pula karya ini kepada seluruh dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta pelajaran berharga selama masa perkuliahan. Secara khusus, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bunda Ermita Zakiyah, M. Th.I dan Ibu

Ainindita Aghniacakti, M.Psi, selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, memberikan arahan, kritik, saran, serta dukungan yang sangat berarti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Terakhir, untuk diri saya sendiri, terima kasih karena telah bertahan sejauh ini. Terima kasih telah tetap berjuang meskipun sering merasa lelah, takut, dan ingin menyerah. Perjalanan ini tidak mudah, tetapi saya berhasil melewatinya dan itu adalah hal yang patut dibanggakan.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil 'alamin, segenap puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat dan hidayah serta petunjuk Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan Salam senantiasa tercurah kepada Baginda Rasulullah Muhammad SAW dengan mengucapkan *Allahmma Shalli'ala Muhammad Wa'alaaihi Syaidina Muhammad* yang telah membawa manusia dari alam jahiliyah kepada alam yang terang menerang yang penuh ilmu pengetahuan seperti saat sekarang ini.

Penulisan skripsi ini diselesaikan guna melengkapi tugas akhir Program S1 Psikologi Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang. Adapun judul skripsi ini adalah “Kontribusi Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang yang Tinggal di Pondok Pesantren”. Selanjutnya, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membimbing dan mendukung penulis baik dengan moral maupun materil selama berlangsungnya penyusunan skripsi ini, mudah mudahan mendapat pahala di sisi Allah SWT. Dengan segala kemurahan hati, penulis menganturkan banyak terimakasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nurdiana, M.Si, CAHRM., CRMP., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi

4. Ibu Dr. Ermita Zakiyah, M. Th. I, selaku Dosen Wali Akademik sekaligus Dosen Pembimbing yang senantiasa meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan kepada saya serta motivavasi selama penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Ainindita Aghniacakti, M.Psi, selaku Dosen Pembimbing Kedua yang sudah memberikan arahan serta motivasi dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh Bapak/Ibu Dosen serta Staff Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta bantuan yang telah diberikan selama proses administrasi hingga penyusunan skripsi ini.
7. Kepada pihak MA Darul Ulum Jombang, terima kasih telah memberikan izin serta kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian. Terima kasih pula kepada adik-adik kelas X MA Darul Ulum Jombang yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.
8. Kepada kedua orang tua saya tercinta, Bapak dan Ibum, atas cinta yang begitu tulus, doa yang tak pernah terputus, serta setiap pengorbanan yang tidak akan pernah mampu saya balas dengan apa pun. Terima kasih karena selalu menjadi tempat pulang paling nyaman, sumber kekuatan, dan alasan terbesar saya untuk terus bertahan hingga sampai di titik ini. Kepada Kakak perempuan saya, terima kasih atas setiap dukungan, perhatian dan bantuannya selama proses penyusunan skripsi ini.

9. Sahabat kos yang sangat saya cintai, Yana, Sisil, dan Shinta, yang telah hadir dan menjadi bagian indah dalam perjalanan hampir tiga tahun ini di Malang. Terima kasih untuk setiap waktu yang telah dihabiskan bersama, mulai dari berjuang menyelesaikan tugas hingga menciptakan banyak kenangan sederhana yang penuh tawa dan kebahagiaan. Dipertemukan dengan kalian adalah salah satu rezeki terindah yang selalu saya syukuri.
10. Sahabat seperjuangan saya, Rosania, Ninis, dan Talitha, yang sudah selalu hadir kebersamaan setiap proses yang saya lalui, baik dalam suka maupun duka. Terima kasih atas semangat, motivasi, dan keyakinan yang terus kalian berikan agar saya tetap percaya pada kemampuan diri sendiri selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih juga karena selalu bersedia mendengarkan setiap kegundahan yang saya rasakan dengan penuh pengertian. Kehadiran kalian adalah salah satu bentuk kebaikan yang sangat berarti dalam perjalanan ini. *Love you guys, always.*
11. Rekan satu bimbingan saya, Hilya, Ita, Fira, dan Aisyah, terima kasih telah menjadi teman seperjuangan dalam proses panjang penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas setiap dukungan, semangat, dan penguatan yang saling diberikan di tengah rasa lelah, kebingungan, dan tekanan yang pernah kita rasakan bersama.
12. Teman-teman KKM Aksara Bhakti, yang telah menjadi bagian dari perjalanan yang penuh warna dan memberikan begitu banyak kenangan indah. Bersama kalian, saya menemukan ruang untuk tertawa lepas, merasa diterima, dan menjadi diri sendiri tanpa harus berpura-pura menjadi siapa pun. Terima kasih

untuk setiap kebersamaan, cerita, dan kebahagiaan sederhana yang telah kita ciptakan bersama. Kehadiran kalian menjadi salah satu kenangan hangat yang akan selalu saya simpan dengan penuh rasa syukur.

13. Teman-teman Psikologi A angkatan 2022, terima kasih atas kebersamaan selama masa perkuliahan, serta berbagai pengalaman dan pembelajaran yang telah dilalui bersama.

14. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada diri sendiri atas segala keteguhan, kesabaran, serta hati dan pikiran yang terus berusaha tetap tenang dan percaya bahwa setiap proses yang berat ini pada akhirnya akan menemukan titik selesai. Terima kasih karena tetap memilih untuk bangkit di hari-hari yang terasa melelahkan, tetap melangkah di saat ingin menyerah, dan tetap berusaha tersenyum di tengah banyak hal yang tidak selalu berjalan sesuai harapan. Terima kasih karena masih mampu melihat sisi baik dari setiap keadaan dan tetap menjalani hidup dengan penuh keceriaan.

Penulis menyadari bahwa penulisan proposal skripsi ini belum mencapai kesempurnaan yang diharapkan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan dalam penyusunan penelitian ini. Semoga proposal ini dapat memberikan manfaat baik bagi penulis maupun para pembaca.

Malang, 18 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
NOTA DINAS.....	v
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
ABSTRAK.....	xx
ABSTRACT.....	xxi
ملخص.....	xxii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah.....	10
C. Rumusan Masalah.....	10
D. Tujuan Penelitian.....	11
E. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Penyesuaian Diri.....	13
1. Pengertian Penyesuaian Diri.....	13
2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri.....	15
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri.....	18
4. Penyesuaian Diri dalam Perspektif Islam.....	20
B. Dukungan Sosial.....	22
1. Pengertian Dukungan Sosial.....	22
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	25
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial.....	28
4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam.....	29
C. Kontribusi Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri.....	31
D. Kerangka Konseptual.....	34

E.	Hipotesis Penelitian	35
BAB III	METODE PENELITIAN.....	36
A.	Desain Penelitian	36
B.	Identifikasi Variabel Penelitian	37
C.	Definisi Operasional	38
D.	Populasi dan Sampel.....	39
1.	Populasi	39
2.	Sampel	40
E.	Teknik Pengumpulan Data	41
1.	Wawancara	41
2.	Dokumentasi.....	42
3.	Kuesioner (Angket)	42
F.	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	46
1.	Uji Validitas.....	46
2.	Uji Reliabilitas.....	48
G.	Teknik Analisis Data	48
1.	Uji Asumsi.....	49
2.	Uji Statistik Deskriptif.....	50
3.	Uji Hipotesis	50
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	52
A.	Pelaksanaan Penelitian	52
1.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	52
2.	VISI dan MISI MA Unggulan Darul Ulum Jombang	53
3.	Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data	54
4.	Waktu dan Tempat Penelitian	55
B.	Hasil Penelitian.....	56
1.	Deskripsi Data	56
2.	Uji Normalitas Data.....	59
3.	Uji Linearitas	60
4.	Uji Regresi Linear Sederhana.....	61
5.	Tingkat Dukungan Sosial Siswa Kelas X.....	62

6.	Tingkat Penyesuaian Diri Siswa Kelas X.....	62
7.	Kontribusi Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri	63
C.	Pembahasan	64
1.	Tingkat Dukungan Sosial Siswa Kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang.....	64
2.	Tingkat Penyesuaian Diri Siswa Kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang.....	69
3.	Kontribusi Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang yang Tinggal di Pondok Pesantren	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		79
DAFTAR PUSTAKA		83
LAMPIRAN.....		87

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Terjemah dan Makna Psikologis Q.S Ar-Rad ayat 11	21
Tabel 2. 2 Terjemah dan Makna Psikologis Q.S Al-Ma'idah Ayat 2.....	30
Tabel 3. 1 Data Siswa Kelas X MAUDU	40
Tabel 3. 2 Pedoman Skoring Data	43
Tabel 3. 3 Blueprint Dukungan Sosial	43
Tabel 3. 4 Blueprint Penyesuaian Diri	44
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial	47
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Penyesuaian Diri	47
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas	48
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi	56
Tabel 4. 2 Independent Sample T-test	57
Tabel 4. 3 Analisis Aspek Dukungan Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin	58
Tabel 4. 4 Uji Normalitas.....	59
Tabel 4. 5 Uji Linearitas.....	60
Tabel 4. 6 Uji Regresi Sederhana.....	61
Tabel 4. 7 Tabel Koefisien	61
Tabel 4. 8 Tingkat Dukungan Sosial.....	62
Tabel 4. 9 Tingkat Penyesuaian Diri.....	62
Tabel 4. 10 Koefisien Determinasi.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Diagram Presentase Kategori Dukungan Sosial.....	64
Gambar 4. 2 Diagram Presentase Kategori Penyesuaian Diri.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Surat Izin Penelitian.....	87
Lampiran. 2 Surat Pernyataan Menjadi Rater	88
Lampiran. 3 Skala Penelitian	90
Lampiran. 4 Lembar Expert Judgement.....	93
Lampiran. 5 Hasil Uji Validitas	101
Lampiran. 6 Hasil Uji Reliabilitas	106
Lampiran. 7 Hasil Analisis Data	107
Lampiran. 8 Dokumentasi Penelitian.....	110

ABSTRAK

Maghfirotnunnizar, Meyla. 2026. Kontribusi Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas X MA Unggulan darul Ulum Jombang yang Tinggal di Pondok Pesantren.

Dosen Pembimbing I: Ermita Zakiyah, M. Th. I

Dosen Pembimbing II: Ainindita Aghniacakti, M.Psi., Psikolog

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri, Pondok Pesantren, Remaja

Penyesuaian diri merupakan aspek psikologis yang sangat penting bagi remaja yang baru memasuki lingkungan pesantren. Siswa kelas X yang pertama kali tinggal di asrama menghadapi berbagai tantangan seperti jadwal kegiatan yang padat, keterbatasan komunikasi dengan keluarga, serta tuntutan akademik dan keagamaan yang tinggi sehingga tidak sedikit dari mereka yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi. Salah satu faktor yang diduga dapat membantu proses penyesuaian diri adalah dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Penelitian ini bertujuan untuk, 1) mengetahui tingkat dukungan sosial, 2) mengetahui tingkat penyesuaian diri, serta 3) mengetahui seberapa besar kontribusi dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang yang tinggal di pondok pesantren.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear sederhana. Subjek penelitian adalah 223 siswa kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang yang tinggal di pondok pesantren dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala yaitu skala dukungan sosial dan skala penyesuaian diri yang disebarakan secara langsung kepada responden. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linear sederhana dan uji *independent sample t-test* dengan bantuan program IBM SPSS versi 18.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, 1) sebagian besar siswa memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi yaitu sebesar 83%, 2) tingkat penyesuaian diri yang sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebesar 57%, serta 3) kontribusi dukungan sosial memberikan sumbangan sebesar 23,6% terhadap penyesuaian diri, sedangkan 76,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain, seperti efikasi diri, regulasi emosi, maupun religiusitas. Temuan ini mengimplikasikan bahwa dukungan sosial dari lingkungan pesantren yang diwujudkan melalui kehangatan hubungan antar santri serta peran aktif ustadz/ustadzah dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi belajar siswa sehingga mereka mampu menyesuaikan diri dengan lebih baik dan pada akhirnya turut berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan mental siswa selama menjalani kehidupan di pesantren.

ABSTRACT

Maghfirotnunnizar, Meyla. 2026. The Contribution of Social Support to Self-Adjustment among Grade X Student of MA Unggulan Darul Ulum Jombang Living in Islamic Boarding School

Supervisor I: Ermita Zakiyah, M. Th. I

Supervisor II: Ainindita Aghniacakti, M.Psi., Psychologist

Keywords: Social Support, Self-Adjustment, Islamic Boarding School, Adolescents

Self-adjustment is a crucial psychological aspect for adolescents who are newly entering a boarding school environment. Grade X students living in dormitories for the first time face various challenges including dense daily schedules, limited communication with family, and high academic and religious demands, making it difficult for many of them to adapt. Social support from the surrounding environment is considered one of the factors that may facilitate the adjustment process. This study aims to: 1) determine the level of social support, 2) determine the level of self-adjustment, and 3) determine how much social support contributes to the self-adjustment of Grade X students at MA Unggulan Darul Ulum Jombang living in an Islamic boarding school.

This study employed a quantitative approach using simple linear regression method. The subjects consisted of 223 Grade X students at MA Unggulan Darul Ulum Jombang living in the Islamic boarding school, selected through purposive sampling technique. Data were collected using two scales namely a social support scale and a self-adjustment scale which were distributed directly to the respondents. Data analysis was conducted using simple linear regression and independent sample t-test with the assistance of IBM SPSS version 18.

The results showed that: 1) the majority of students had a high level of social support at 83%, 2) most students demonstrated a moderate level of self-adjustment at 57%, and 3) social support contributed 23.6% to self-adjustment, while the remaining 76.4% was influenced by other factors such as self-efficacy, emotion regulation, and religiosity. These findings imply that social support from the boarding school environment, manifested through warm relationships among students and the active role of teachers and caregivers, can enhance students' self-confidence and learning motivation so that they are able to adjust more effectively and ultimately contribute to improving their mental health throughout their life in the boarding school.

ملخص

مغفرة النظر، ميلا ٢٠٢٦. إسهام الدعم الاجتماعي في التكيف الذاتي لدى طلاب الصف العاشر بالمدرسة الثانوية المتميزة دار العلوم جومبانج المقيمين في المعهد الإسلامي المشرف الأول: أرميتا زكية، الماجستير المشرفة الثانية: أبين نينديتا أغنياجاكتي، الماجستير، أخصائية نفسية الكلمات المفتاحية: الدعم الاجتماعي، التكيف الذاتي، المعهد الإسلامي، المراهقون

يُعدّ التكيف الذاتي جانبًا نفسيًا بالغ الأهمية للمراهقين الذين يلتحقون حديثًا ببيئة المعهد الإسلامي. إذ يواجه طلاب الصف العاشر الذين يقيمون في المسكن الداخلي لأول مرة تحديات متعددة، منها الجدول الدراسي المكثف، ومحدودية التواصل مع الأسرة، والمتطلبات الأكاديمية والدينية المرتفعة، مما يجعل عملية التكيف أمرًا عسيرًا على كثير منهم. ويُعدّ الدعم الاجتماعي من البيئة المحيطة أحد العوامل التي يُرجّح أن تُسهم في تيسير هذه العملية. وتهدف هذه الدراسة إلى: (١) التعرف على مستوى الدعم الاجتماعي، (٢) التعرف على مستوى التكيف الذاتي، و (٣) قياس حجم إسهام الدعم الاجتماعي في التكيف الذاتي لدى طلاب الصف العاشر بالمدرسة الثانوية المتميزة دار العلوم جومبانج المقيمين في المعهد الإسلامي.

اعتمد هذا البحث المنهج الكمي بأسلوب الانحدار الخطي البسيط. وتكوّنت عينة البحث من ٢٢٣ طالبًا من طلاب الصف العاشر المقيمين في المعهد، تم اختيارهم بأسلوب أخذ العينات الهادفة. وقد جُمعت البيانات باستخدام مقياسين هما مقياس الدعم الاجتماعي ومقياس التكيف الذاتي، وتم توزيعهما مباشرةً على المستجيبين وتم تحليل البيانات باستخدام اختبار الانحدار الخطي البسيط واختبار العينتين المستقلتين بمساعدة برنامج الإصدار الثامن عشر IBM SPSS.

أظهرت النتائج أن: (١) غالبية الطلاب يتمتعون بمستوى مرتفع من الدعم الاجتماعي بنسبة ٨٣٪، (٢) يقع معظم الطلاب في المستوى المتوسط من التكيف الذاتي بنسبة ٥٧٪، و (٣) يُسهم الدعم الاجتماعي بنسبة ٢٣,٦٪ في التكيف الذاتي، في حين تعود نسبة ٧٦,٤٪ المتبقية إلى عوامل أخرى كالكفاءة الذاتية وتنظيم الانفعالات والتدبير. وتشير هذه النتائج إلى أن الدعم الاجتماعي الذي توفره بيئة المعهد من خلال دفع العلاقات بين الطلاب والدور الفعال للأساتذة والمشرفين يمكن أن يعزز ثقة الطلاب بأنفسهم ودافعيتهم للتعلم، مما يُمكنهم من التكيف بشكل أفضل ويُسهم في نهاية المطاف في تحسين صحتهم النفسية طوال فترة إقامتهم في المعهد.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan fase transisi yang sarat dengan perubahan fisik, sosial, dan emosional. Masa ini, individu belajar beradaptasi terhadap tuntutan lingkungan baru serta mulai mencari identitas diri (Steinberg L & Morris, 2019). Penyesuaian diri menurut Schneiders (1964) merupakan proses dinamis di mana individu mengatur diri untuk mencapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dengan tuntutan lingkungan. Kegagalan dalam penyesuaian diri sering menimbulkan masalah psikologis seperti stres, kecemasan, dan rendah diri. Oleh karena itu, penyesuaian diri yang baik menjadi salah satu indikator kesehatan mental remaja di lingkungan pesantren.

Kementerian Agama RI (2022) menunjukkan bahwa lebih dari 4 juta siswa Indonesia tinggal di pondok pesantren, dan sekitar 35% di antaranya berada pada usia remaja awal (14–17 tahun). Angka ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap aspek psikologis dan sosial siswa pesantren, termasuk dalam hal penyesuaian diri. Pada konteks pendidikan Islam berasrama, penyesuaian diri juga mencerminkan keberhasilan pembentukan kepribadian dan moralitas santri. Namun dalam kenyataannya, masih ada siswa mengalami kesulitan menyesuaikan diri ketika memasuki lingkungan pesantren karena perubahan gaya hidup, jadwal kegiatan padat, dan keterbatasan interaksi dengan keluarga. Fenomena ini menunjukkan adanya

kesenjangan antara kondisi ideal penyesuaian diri yang diharapkan dengan kenyataan empiris yang masih menunjukkan gejala maladaptasi, seperti stres, rasa kesepian, dan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial pesantren.

Kondisi ini menjadi semakin perlu diperhatikan apabila dialami oleh siswa pada tahun pertama mereka di pesantren. Erikson dalam penelitian Marcia (1966) menjelaskan bahwa remaja pada usia 14–16 tahun tengah berada dalam fase pencarian identitas di mana tekanan untuk menyesuaikan diri dengan norma kelompok sosial yang baru sangat tinggi. Pada fase ini individu belum memiliki cara menghadapi tekanan yang matang sehingga lebih rentan mengalami kebingungan ketika dihadapkan pada perubahan lingkungan yang drastis. Dalam konteks pesantren siswa kelas X merupakan kelompok yang paling berisiko karena mereka baru saja memasuki sistem asrama untuk pertama kalinya sementara beban akademik dan tuntutan keagamaan yang harus dipenuhi sudah sangat tinggi sejak hari pertama. Hal ini sejalan dengan temuan Sulaiman (2022) yang menyatakan bahwa santri baru pada tahun pertama menunjukkan tingkat stres dan kesulitan penyesuaian diri yang secara konsisten lebih tinggi dibandingkan santri pada tahun-tahun berikutnya. Oleh karena itulah pemilihan siswa kelas X sebagai subjek penelitian ini bukan sekadar pertimbangan administratif melainkan didasarkan pada landasan teoritis dan empiris bahwa kelompok inilah yang paling membutuhkan perhatian dalam konteks penyesuaian diri di pesantren.

Fenomena kesulitan penyesuaian diri tersebut terlihat pada siswa kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa sebagian siswa mengalami ketidaksesuaian dengan aktivitas yang ada di pondok pesantren. Kegiatan yang padat, seperti bangun sebelum subuh untuk salat berjamaah, dilanjutkan dengan kegiatan diniyah, hafalan, hingga belajar malam, dirasakan cukup berat bagi siswa yang belum terbiasa. Salah satu siswa perempuan yang telah tinggal di asrama selama kurang lebih tiga bulan mengungkapkan,

“Awalnya kaget kak, soalnya kegiatannya padat dari pagi sampai malam. Bangun harus sebelum subuh, habis itu langsung kegiatan lagi. Kadang capek karena malam masih ngerjain tugas dan memang belum terbiasa sih.” (Wawancara siswi A, 3 bulan tinggal di asrama).

Hal serupa juga disampaikan oleh siswa laki-laki yang telah tinggal selama empat bulan,

“Kegiatannya di pondok itu terus-terusan, kadang belum sempat istirahat sudah lanjut lagi. Saya masih sering ngerasa capek dan belum bisa ngikutin semuanya dengan maksimal.” (Wawancara siswa B, 7 bulan tinggal di asrama).

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan salah satu ustadzah di MA Unggulan Darul Ulum Jombang, diperoleh informasi bahwa banyak orang tua sering menghubungi beliau karena tidak dapat berkomunikasi langsung dengan anak mereka. Hal ini dikarenakan kebijakan pondok pesantren yang melarang santri membawa telepon genggam. Ustadzah tersebut menyampaikan,

“Orang tua sering menelepon ke kantor atau mengirim pesan ke kami karena tidak bisa menghubungi anak-anaknya. Biasanya, kalau sedang jam istirahat, kami panggilkan anaknya untuk menjawab telepon. Kadang ada yang sampai menangis karena kangen sekali dengan

orang tuanya mereka dan berkeluh kesah tentang apa yang mereka alami.”

Adanya perasaan pesimis akan kemampuan mereka juga dirasakan oleh beberapa siswa kelas X MA Unggulan Darul Ulum. Perasaan ini muncul karena mereka membandingkan diri dengan teman-teman lain yang dianggap lebih unggul, baik dalam hal akademik maupun kemampuan keagamaan. Salah satu siswa perempuan menyatakan,

“Di sini banyak yang hafalan Al-Qur’an nya sudah banyak dan bagus, jadi kadang membuat saya insecure dan ngerasa ketinggalan karena kemampuan saya menghafal lama jadi bikin saya kurang percaya diri.” (Wawancara siswi S, 7 bulan tinggal di asrama).

Kondisi ini menunjukkan bahwa adanya perbandingan sosial dapat memengaruhi kepercayaan diri siswa dalam proses penyesuaian diri.

Selain itu, kesulitan dalam berinteraksi sosial juga menjadi salah satu permasalahan yang dihadapi siswa. Beberapa siswa mengaku masih merasa canggung ketika harus berinteraksi dengan teman baru, terutama karena berasal dari latar belakang dan daerah yang berbeda. Dalam situasi kerja kelompok, sebagian siswa bahkan lebih memilih untuk mengerjakan tugas secara mandiri. Salah satu siswi perempuan mengungkapkan,

“Kalau kerja kelompok kadang masih canggung, jadi lebih nyaman ngerjain sendiri dulu daripada harus banyak ngobrol.” (Wawancara siswa A, 3 bulan tinggal di asrama).

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang, dapat disimpulkan bahwa sebagian santri masih mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan di pondok pesantren. Kesulitan tersebut ditunjukkan melalui ketidaksiapan dalam mengikuti kegiatan yang padat, perasaan tertekan terhadap aturan yang berlaku, munculnya rasa pesimis terhadap kemampuan diri akibat

perbandingan sosial, serta hambatan dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Kondisi ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri santri, khususnya pada fase awal tinggal di asrama, masih belum optimal dan membutuhkan proses adaptasi yang tidak mudah.

Kondisi-kondisi yang terungkap melalui wawancara tersebut secara tidak langsung juga memberikan gambaran tentang bagaimana dukungan sosial berperan dalam kehidupan keseharian siswa di pesantren. Beberapa siswa mengungkapkan bahwa kehadiran teman-teman yang mau mendengarkan dan menemani menjadi salah satu hal yang paling membantu mereka bertahan di tengah tekanan adaptasi. Namun di sisi lain tidak semua siswa merasakan hal yang sama. Sebagian siswa yang belum berhasil membangun kedekatan dengan teman baru mengaku merasa lebih berat dalam menjalani keseharian di pesantren dan cenderung memendam kesulitannya sendiri tanpa berani bercerita kepada siapapun. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun lingkungan pesantren secara struktural mendorong siswa untuk selalu hidup bersama dan saling berinteraksi namun tidak semua siswa mampu mengakses dan merasakan manfaat dari dukungan sosial yang sebenarnya sudah tersedia di sekitar mereka.

Dukungan sosial meliputi berbagai bentuk bantuan, baik secara emosional, informasional, maupun instrumental yang berasal dari keluarga, teman sebaya, maupun pengasuh. Individu yang memperoleh dukungan sosial yang memadai cenderung lebih mampu menghadapi tekanan, merasa diterima oleh lingkungannya, serta memiliki rasa percaya diri yang lebih

kuat ketika dihadapkan pada situasi yang belum pernah dialami sebelumnya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Fitri et al. (2025) menunjukkan bahwa dukungan keluarga memberikan kontribusi besar terhadap kemampuan siswa menyesuaikan diri di sekolah. Siswa yang merasa diperhatikan, dihargai, dan didukung oleh keluarga cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih stabil serta mudah beradaptasi dengan perubahan sosial di lingkungan sekolah. Sebaliknya, kurangnya perhatian dan komunikasi dari keluarga dapat memunculkan perasaan tidak aman yang berujung pada kesulitan penyesuaian diri. Selain itu, penelitian oleh Zalika & Rusmawati (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan dengan penyesuaian diri santri di pondok pesantren. Siswa yang mendapatkan dukungan emosional dan sosial dari lingkungan sekitar cenderung lebih mampu beradaptasi dan menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Damayanti, Hasanah, dan Zahro (2021) di Pondok Pesantren Sunan Drajat Lamongan mengungkapkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan penyesuaian diri santri dengan koefisien determinasi sebesar 55,3%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, semakin baik penyesuaian diri santri di asrama. Hasil yang sama juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan di Pondok Modern Selamat 2 Batang, bahwa terdapat korelasi positif antara dukungan sosial

dengan penyesuaian diri (Nishfi & Handayani, 2021). Selain dukungan teman sebaya, dukungan keluarga juga terbukti memiliki peran penting terhadap penyesuaian diri siswa. Penelitian lain juga menemukan bahwa dukungan keluarga memberikan pengaruh sebesar 55,4% terhadap kemampuan penyesuaian diri siswa SMA Negeri 5 Bukittinggi. Siswa yang mendapatkan dukungan emosional dan perhatian dari keluarga cenderung lebih mudah menyesuaikan diri di lingkungan sekolah (Fitri et al., 2025).

Namun demikian, tidak semua penelitian menunjukkan hasil yang seragam. Fitni Willis (2024) menemukan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri santri kelas VIII di Pondok Pesantren Nurul Huda. Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri bersifat kontekstual dan dapat dipengaruhi oleh karakteristik lingkungan maupun individu. Santri yang sudah memiliki daya tahan psikologis tinggi mungkin tetap mampu menyesuaikan diri meski dukungan sosialnya rendah.

Ketidakkonsistenan hasil dari sejumlah penelitian tersebut menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu diisi. Pertama sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada santri tingkat SMP atau pada santri yang sudah tinggal di pesantren lebih dari satu tahun sehingga hasilnya kurang menggambarkan kondisi psikologis santri yang benar-benar baru memasuki lingkungan asrama. Kedua instrumen yang digunakan dalam penelitian-penelitian tersebut umumnya belum disesuaikan dengan kondisi khas pesantren seperti keterbatasan komunikasi dengan keluarga,

peran pengasuh sebagai pengganti orang tua, serta intensitas interaksi sosial antar santri yang berlangsung hampir sepanjang hari. Ketiga sebagian besar penelitian terdahulu hanya mengkaji dukungan sosial dari satu sumber tertentu saja seperti teman sebaya atau keluarga sehingga belum memberikan gambaran yang menyeluruh tentang bagaimana dukungan sosial secara keseluruhan berkontribusi terhadap penyesuaian diri siswa di pesantren. Keempat mayoritas penelitian terdahulu hanya mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri tanpa secara spesifik mengukur seberapa besar sumbangan nyata dari dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa. Kesenjangan inilah yang mendorong peneliti untuk melakukan kajian yang lebih terfokus, kontekstual, dan berbasis pada kondisi lapangan yang sesungguhnya.

Penelitian ini hadir dengan sejumlah kebaruan yang membedakannya dari penelitian-penelitian sebelumnya. Secara substansi penelitian ini secara khusus mengukur seberapa besar kontribusi dukungan sosial terhadap penyesuaian diri bukan sekadar melihat ada atau tidaknya hubungan di antara keduanya sehingga memberikan informasi yang lebih berguna bagi para praktisi di lapangan. Secara subjek penelitian ini secara khusus menyoroti siswa kelas X yang baru memasuki masa adaptasi awal yaitu kelompok yang selama ini kurang mendapat perhatian dalam penelitian sejenis di lingkungan pesantren. Secara konteks penelitian ini dilakukan di MA Unggulan Darul Ulum Jombang yang merupakan madrasah aliyah unggulan dengan sistem asrama terpadu sehingga dinamika sosial dan

tekanan adaptasinya berbeda dari pesantren reguler maupun sekolah umum berasrama. Selain itu penelitian ini juga melengkapi kajian dengan melihat gambaran dukungan sosial berdasarkan jenis kelamin yang selama ini jarang diperhatikan dalam penelitian serupa di lingkungan pesantren. Dengan demikian hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memperkaya keilmuan psikologi pendidikan Islam tetapi juga dapat menjadi rujukan praktis bagi pengelola pesantren dalam merancang program pendampingan yang lebih efektif dan berbasis data empiris.

Berdasarkan uraian di atas, Berdasarkan uraian di atas urgensi penelitian ini setidaknya bertumpu pada tiga alasan. Pertama, besarnya jumlah santri usia remaja di Indonesia yang membutuhkan perhatian psikologis khususnya pada fase awal adaptasi mereka di pesantren. Kedua, pentingnya mengidentifikasi faktor yang dapat diperbaiki secara langsung yaitu dukungan sosial guna meningkatkan kualitas penyesuaian diri santri secara terukur. Ketiga, penelitian ini juga penting untuk menunjukkan bahwa dukungan sosial bukanlah satu-satunya solusi sehingga pihak pesantren dapat merancang pendekatan yang lebih menyeluruh dan tidak hanya bertumpu pada satu faktor saja dalam mendampingi proses adaptasi siswa.

Atas dasar tersebut peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian yang berjudul **"Kontribusi Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang yang Tinggal di Pondok Pesantren."**

B. Batasan Masalah

Batasan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya berfokus pada dua variabel utama, yaitu dukungan sosial sebagai variabel bebas (X) dan penyesuaian diri sebagai variabel terikat (Y).
2. Penelitian ini tidak membahas faktor-faktor lain yang juga dapat memengaruhi penyesuaian diri, seperti kepribadian, kecerdasan emosional, efikasi diri, atau tingkat religiusitas, agar penelitian lebih terfokus pada variabel dukungan sosial.
3. Lokasi penelitian dilakukan di MA Unggulan Darul Ulum Jombang, yang berada di bawah naungan Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang, Jawa Timur, dengan waktu pelaksanaan penelitian pada tahun ajaran 2025/2026.
4. Penelitian ini difokuskan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa kelas X, tanpa membandingkan perbedaan berdasarkan jenis kelamin, latar belakang keluarga, atau program studi.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat dukungan sosial yang diterima oleh siswa kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang yang tinggal di pondok pesantren?
2. Bagaimana tingkat penyesuaian diri siswa kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang yang tinggal di pondok pesantren?

3. Bagaimana kontribusi antara dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang yang tinggal di pondok pesantren?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat dukungan sosial yang dimiliki oleh siswa kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang yang tinggal di pondok pesantren.
2. Untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri siswa kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang yang tinggal di pondok pesantren.
3. Untuk mengetahui kontribusi dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang yang tinggal di pondok pesantren.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis dan praktis diharapkan dari penelitian ini. Ini adalah beberapa keuntungan yang diantisipasi:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan Islam dalam memahami dinamika penyesuaian diri remaja di lingkungan pesantren. Penelitian ini juga diharapkan memberikan kontribusi teoritis dengan menunjukkan bahwa dukungan sosial bukanlah satu-satunya faktor yang menentukan penyesuaian diri,

sehingga membuka ruang bagi pengembangan kajian yang lebih luas tentang variabel-variabel lain yang turut berperan dalam proses adaptasi santri di pesantren.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi siswa agar lebih terbuka dalam membangun hubungan sosial yang positif di pesantren, bagi pihak pesantren dan guru BK sebagai dasar perancangan program pendampingan yang lebih terstruktur bagi siswa baru khususnya pada semester pertama yang merupakan fase adaptasi paling berat, serta bagi peneliti selanjutnya sebagai referensi untuk mengkaji lebih dalam variabel-variabel lain yang turut mempengaruhi penyesuaian diri santri seperti efikasi diri, regulasi emosi, dan religiusitas.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan proses penting yang dialami setiap individu, termasuk siswa yang tinggal di lingkungan pesantren. Menurut Schneiders (1964), penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk bereaksi secara efektif terhadap tuntutan dan perubahan lingkungan, sehingga tercapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dengan tuntutan sosial. Pada konteks siswa pondok pesantren, penyesuaian diri berarti kemampuan untuk menyesuaikan perilaku, emosi, dan cara berpikir terhadap sistem kehidupan yang disiplin dan teratur. Siswa kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang misalnya, dituntut untuk mampu mengikuti rutinitas ibadah, belajar, serta berinteraksi sosial di bawah aturan pesantren. Proses ini sering kali menimbulkan tekanan psikologis, terutama bagi siswa baru yang baru pertama kali hidup jauh dari keluarga. Oleh karena itu, keberhasilan penyesuaian diri menjadi indikator penting dari kesejahteraan psikologis dan keberhasilan belajar siswa di lingkungan pesantren.

Menurut Hurlock (2011), penyesuaian diri tidak hanya mencakup kemampuan menghadapi situasi baru, tetapi juga melibatkan keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan lingkungan sosial. Dalam kehidupan siswa pesantren, hal ini mencakup kemampuan untuk

menyesuaikan diri dengan jadwal yang padat, peraturan yang ketat, serta norma religius yang harus ditaati. Chaplin (2002) menambahkan bahwa penyesuaian diri merupakan upaya untuk mempertahankan kestabilan emosional di tengah berbagai tekanan sosial. Dengan demikian, siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik akan lebih mudah mengelola emosi, menghindari konflik dengan teman, serta mampu menerima tanggung jawab sebagai santri. Sebaliknya, siswa yang kurang mampu menyesuaikan diri berisiko mengalami stres, kesepian, bahkan penurunan motivasi belajar.

Selain aspek psikologis, penyesuaian diri siswa juga memiliki dimensi sosial dan spiritual. Calhoun dan Acocella (1990) menjelaskan bahwa penyesuaian diri yang baik tercermin dari kemampuan individu untuk memadukan nilai pribadi dengan norma sosial. Siswa perlu menginternalisasi nilai-nilai religius seperti ketaatan, kesabaran, dan kebersamaan. Hal ini sejalan dengan temuan Suud (2023) yang menyebut bahwa santri yang memiliki penyesuaian diri tinggi cenderung menunjukkan sikap hormat kepada guru dan solidaritas antar teman. Proses internalisasi ini tidak hanya memperkuat kedisiplinan, tetapi juga membantu siswa membentuk identitas sosial yang positif. Dengan demikian, penyesuaian diri menjadi kunci bagi siswa pesantren untuk mencapai keseimbangan antara tuntutan spiritual dan kebutuhan pribadi.

Dari berbagai pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri siswa di pesantren adalah proses dinamis yang melibatkan aspek kognitif, emosional, sosial, dan spiritual. Siswa yang mampu menyesuaikan diri akan lebih mudah beradaptasi dengan sistem kehidupan kolektif, memiliki hubungan sosial yang sehat, dan tetap fokus pada tujuan belajar. Sebaliknya, kesulitan dalam penyesuaian diri dapat memicu perasaan terasing atau tekanan psikologis. Pada konteks penelitian ini, penyesuaian diri siswa kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah dukungan sosial dari teman, ustadz, maupun keluarga. Dukungan ini berperan penting sebagai sumber kekuatan emosional yang membantu siswa mengatasi tantangan selama berada di lingkungan pesantren.

2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Menurut Haber & Runyon (1984) mengungkapkan bahwa terdapat lima aspek penyesuaian diri yaitu sebagai berikut:

a. Persepsi yang Akurat terhadap Realitas

Salah satu tanda seseorang mampu menyesuaikan diri dengan baik adalah kemampuannya memahami realitas secara objektif. Individu yang memiliki persepsi akurat tentang lingkungan sekitarnya akan lebih mudah menyusun tujuan hidup yang realistis dan dapat dicapai. Penyesuaian diri yang sehat terlihat ketika seseorang mampu mengatur tindakannya agar selaras dengan situasi yang dihadapi serta mempertimbangkan akibat dari perilakunya.

Dengan demikian, individu dapat mengontrol dirinya dan mengubah perilakunya sesuai dengan tuntutan lingkungan. Pada konteks siswa, hal ini tampak ketika mereka mampu memahami aturan, norma, serta kondisi sosial di sekolah maupun pondok pesantren, lalu menyesuaikan diri tanpa kehilangan jati dirinya.

b. Kemampuan Mengelola Stres dan Kecemasan

Kemampuan menghadapi stres merupakan bagian penting dari proses penyesuaian diri. Seseorang yang dapat mengatur emosinya dengan baik biasanya memiliki arah hidup yang jelas dan mampu bertahan dalam situasi menekan. Tekanan sering kali muncul ketika seseorang belum mampu memenuhi keinginan atau tujuan tertentu. Individu yang mampu mengelola stres dan kecemasan akan lebih mudah kembali fokus pada hal-hal positif. Bagi siswa, kemampuan mengatasi stres terlihat saat mereka dapat menyeimbangkan tuntutan akademik, kehidupan sosial, dan kedisiplinan di pondok. Dengan pengelolaan emosi yang baik, individu tidak mudah cemas, tetap tenang, dan mampu belajar dari setiap tantangan yang dihadapi.

c. Citra Diri yang Positif

Penyesuaian diri yang efektif tidak lepas dari citra diri yang positif. Individu perlu memahami dirinya secara utuh, baik dari sisi kelebihan maupun kekurangannya. Citra diri yang sehat memungkinkan seseorang menerima kenyataan tanpa berlebihan

menilai dirinya, sehingga tidak terjebak dalam perasaan rendah diri. Kesadaran akan potensi diri inilah yang membantu individu berperilaku sesuai dengan kemampuannya.

d. Kemampuan Mengekspresikan Perasaan

Kemampuan menyalurkan emosi dengan cara yang tepat juga menjadi ciri dari penyesuaian diri yang sehat. Individu yang matang secara emosional tidak menekan perasaannya, tetapi mampu mengungkapkannya dengan cara yang tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Ekspresi emosi yang tepat menunjukkan pengendalian diri dan kedewasaan berpikir. Seseorang yang stabil emosinya dapat membedakan antara reaksi sesaat dan konsekuensi jangka panjang dari tindakannya.

e. Hubungan Interpersonal yang Baik

Individu yang memiliki keterampilan sosial tinggi biasanya mampu menjalin komunikasi yang efektif dan membangun kedekatan emosional dengan orang lain. Mereka dapat menempatkan diri dengan tepat dalam berbagai situasi sosial dan menciptakan rasa nyaman di sekitarnya. Pada siswa yang tinggal di pondok pesantren, kemampuan menjalin hubungan interpersonal terlihat dari bagaimana mereka berinteraksi dengan teman sekamar, ustaz, maupun pengurus pondok. Semakin positif hubungan yang terbentuk, semakin mudah pula individu menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi penyesuaian diri menurut Schneiders (dalam Octavira H & Wicaksono, 2023) sebagai berikut:

a. Kondisi Fisik

Kondisi fisik menjadi salah satu faktor mendasar yang berpengaruh dalam kemampuan individu untuk menyesuaikan diri. Kesehatan tubuh, kekuatan fisik, dan fungsi organ yang optimal sangat menentukan bagaimana seseorang berinteraksi dengan lingkungannya. Schneiders menekankan bahwa penyesuaian diri menuntut keseimbangan antara kondisi jasmani dan psikologis, karena keduanya saling memengaruhi.

b. Perkembangan dan Kematangan Diri

Setiap tahap perkembangan manusia memiliki bentuk penyesuaian diri yang berbeda, bergantung pada pengalaman, pembelajaran, dan kedewasaan emosional. Schneiders menyatakan bahwa individu yang matang secara emosional lebih mampu menghadapi tekanan dan menunda kepuasan. Dalam kehidupan siswa pondok pesantren, kematangan diri dapat terlihat dari kemampuan mereka mengatur waktu antara belajar dan beribadah, serta menahan diri dari perilaku impulsif. Dengan demikian, semakin matang seseorang dalam memahami dirinya dan lingkungannya, semakin efektif pula proses penyesuaian dirinya. Schneiders menegaskan

bahwa kematangan psikologis adalah kunci dalam mencapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan sosial.

c. Keadaan Psikologis

Kondisi mental atau psikologis individu merupakan salah satu aspek penting yang memengaruhi kualitas penyesuaian diri seseorang. Individu yang memiliki kesehatan psikologis yang baik cenderung mampu merespons dorongan dari dalam dirinya maupun tuntutan lingkungan secara seimbang dan selaras.

Kesehatan mental yang baik mencakup kemampuan mengendalikan emosi, berpikir rasional, serta memiliki persepsi positif terhadap diri dan lingkungan. Pada siswa pesantren, tekanan akademik dan sosial bisa memengaruhi kondisi psikologis mereka, sehingga dukungan emosional dari teman dan guru sangat dibutuhkan. Dengan demikian, kondisi psikologis yang sehat menjadi landasan penting dalam mencapai penyesuaian diri yang stabil.

d. Keadaan Lingkungan

Schneiders menjelaskan bahwa lingkungan sosial, baik keluarga, sekolah, maupun masyarakat, berfungsi sebagai tempat individu belajar nilai, norma, dan perilaku adaptif. Lingkungan yang positif, penuh penerimaan, kasih sayang, dan pengertian akan memunculkan rasa aman serta kepercayaan diri pada individu. Sebaliknya, lingkungan yang penuh tekanan, diskriminasi, atau kekerasan verbal dapat menghambat perkembangan penyesuaian diri.

Faktor lingkungan ini menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri tidak semata-mata bergantung pada individu, tetapi juga dipengaruhi oleh adanya hubungan timbal balik antara individu dengan lingkungan di sekitarnya.

e. Religiusitas dan Budaya

Religiusitas berperan dalam menciptakan ketenangan batin, mengurangi kecemasan, serta memberikan arah moral dalam bertindak. Individu yang memiliki keyakinan religius kuat lebih mampu menghadapi stres dan konflik batin karena mereka merasa memiliki sandaran spiritual. Selain itu, budaya juga membentuk cara berpikir, berperilaku, dan berinteraksi sosial.

4. Penyesuaian Diri dalam Perspektif Islam

Menurut pandangan Islam, proses penyesuaian diri merupakan bentuk kesadaran individu untuk memperbaiki sikap, perilaku, dan cara berpikir agar selaras dengan nilai-nilai yang diridhai Allah SWT. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd ayat 11:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِّن دُونِهِ مِن وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya: *"Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bbergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain dia."*

Tabel 2. 1 Terjemah dan Makna Psikologis Q.S Ar-Rad ayat 11

No	Lafadz	Terjemah	Makna Psikologis
1	إِنَّ اللَّهَ	Sesungguhnya Allah	Menumbuhkan kesadaran bahwa hidup berada di bawah hukum Tuhan. Dalam psikologi positif, ini membentuk <i>sense of meaning</i> yakni keyakinan bahwa hidup memiliki makna dan arah.
2	لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ	Tidak akan mengubah suatu kaum	Mengandung prinsip tanggung jawab kolektif. Dalam psikologi sosial, perubahan sosial memerlukan perubahan sikap dan perilaku bersama (<i>group dynamics</i>).
3	حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ	Hingga mereka mengubah apa yang ada dalam diri mereka	Manusia harus mengubah pola pikir, emosi, dan keyakinannya terlebih dahulu.
4	وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا	Dan apabila Allah menghendaki keburukan bagi suatu kaum	Menegaskan hukum <i>sebab-akibat</i> moral, yakni ketika manusia terus menolak perubahan positif, mereka menciptakan konsekuensi negatif (<i>frustasi, kehancuran sosial</i>).
5	فَلَا مَرَدَّ لَهُ	Maka tidak ada yang dapat menolaknya	Dalam psikologi, hal ini seperti <i>natural feedback loop</i> : tindakan negatif berujung pada hasil negatif yang tak bisa ditolak tanpa perubahan sikap.
6	وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِّنْ وَّالٍ	Dan tidak ada bagi mereka pelindung selain Dia	Mengajarkan dependensi spiritual yang sehat, bukan ketergantungan pasif, melainkan kesadaran bahwa kekuatan moral dan perlindungan sejati datang dari koneksi dengan nilai ilahiah

Menurut Ibn Katsir (dalam Hafidz, 2022) menjelaskan bahwa

perubahan kondisi manusia, baik secara individu maupun sosial, terjadi sebagai akibat dari perilaku dan pilihan moral mereka sendiri. Ketika seseorang menjauh dari kebaikan, maka konsekuensi negatif muncul sebagai bentuk ujian atau peringatan dari Allah. Sebaliknya, jika Allah telah menetapkan ujian atau musibah bagi suatu kaum, maka tidak ada kekuatan duniawi yang dapat menolaknya, sebab kekuasaan tertinggi berada di tangan-Nya. Hadis yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah

dalam *Shahih Bukhari*, Rasulullah bersabda: “*Para malaikat malam dan para malaikat siang silih berganti menjaga kalian, dan mereka berkumpul pada shalat ashar dan shalat subuh.*” Kemudian malaikat yang menjaga pada malam hari naik ke langit, lalu Allah menanyai mereka dan Allah lebih mengetahui tentang mereka: “*Bagaimana kalian tinggalkan hamba-hamba-Ku?*” Mereka menjawab: “*Kami meninggalkan mereka dalam keadaan shalat dan kami mendatangi mereka ketika mereka dalam keadaan shalat.*”

Ayat ini sangat relevan dengan konteks kehidupan siswa di pondok pesantren, karena menggambarkan bagaimana santri dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan yang memiliki aturan, nilai, serta kebiasaan baru. Penyesuaian diri bagi mereka bukan sekadar menyesuaikan perilaku agar diterima, tetapi juga membentuk kedisiplinan, tanggung jawab, dan kemandirian yang mencerminkan keimanan. Dengan memperbaiki niat dan berusaha mengubah diri ke arah yang lebih baik, siswa akan lebih mudah menyesuaikan diri terhadap tuntutan kehidupan pesantren yang penuh dengan nilai religius dan sosial.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Menurut Sarafino & Smith (2011), dukungan sosial diartikan sebagai berbagai bentuk bantuan yang diperoleh individu dari orang lain, seperti perhatian emosional, pemberian informasi, maupun bantuan

secara nyata. Dukungan sosial berperan penting dalam menjaga kesehatan mental karena dapat mengurangi tekanan psikologis yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Selaras dengan pendapat tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Rahma & Perwiradara (2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang berasal dari guru, teman, serta keluarga berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa di sekolah. Dukungan yang diberikan mampu menciptakan rasa aman sekaligus membantu siswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik. Di samping itu, dukungan sosial juga berperan sebagai mekanisme koping terhadap stres dan tekanan dari lingkungan. Kehadiran orang-orang yang peduli ketika individu menghadapi kesulitan dapat membantu menurunkan kecemasan serta menumbuhkan rasa optimis. Oleh karena itu, dukungan sosial tidak hanya dipahami sebagai bentuk hubungan sosial semata, tetapi juga sebagai sumber daya psikologis yang berperan dalam menjaga kestabilan emosi dan memperkuat kesehatan mental individu.

Penelitian dari Patty S et al. (2021) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah bentuk interaksi sosial yang menciptakan perasaan nyaman, dihargai, dan dicintai oleh orang lain. Dukungan ini bisa bersifat emosional, instrumental, informatif, maupun penghargaan. Dukungan emosional berkaitan dengan penerimaan dan empati; dukungan instrumental berupa bantuan nyata; dukungan informatif berhubungan dengan pemberian saran; sedangkan dukungan

penghargaan menumbuhkan rasa percaya diri individu. Dukungan sosial mampu memperkuat kemampuan seseorang untuk menghadapi tekanan, mengurangi stres, serta meningkatkan ketahanan psikologis.

Cohen & Wills (1985) mendefinisikan dukungan sosial sebagai persepsi seseorang bahwa dirinya dicintai, dihargai, serta menjadi bagian dari jaringan sosial yang saling peduli dan membantu. Menurut mereka, dukungan sosial berfungsi dalam dua cara: secara langsung untuk meningkatkan kesejahteraan (*main effect*), dan sebagai peredam stres (*buffering effect*) ketika individu menghadapi tekanan. Dukungan sosial yang kuat terbukti mampu menurunkan kecemasan dan meningkatkan ketahanan mental seseorang. Dukungan sosial dari guru dan teman sebaya dapat membantu siswa beradaptasi dengan tuntutan sekolah dan tekanan akademik. Cohen dan Wills juga menekankan bahwa kualitas hubungan sosial lebih berpengaruh dibanding kuantitasnya. Dengan kata lain, kehadiran beberapa orang yang benar-benar peduli akan jauh lebih bermakna dibanding banyak hubungan yang dangkal.

Malecki & Demaray (2002) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah persepsi individu terhadap adanya perhatian, penghargaan, dan bantuan yang diberikan oleh lingkungan sosialnya, seperti keluarga, teman sebaya, dan guru. Mereka menekankan bahwa persepsi terhadap dukungan jauh lebih penting daripada dukungan yang benar-benar diterima. Ketika seseorang merasa didukung, maka ia akan memiliki

kesejahteraan emosional yang lebih stabil, tingkat stres yang rendah, dan motivasi yang lebih tinggi untuk berperilaku positif. Dukungan sosial menjadi faktor pelindung (*protective factor*) terhadap tekanan akademik dan sosial. Siswa yang memiliki persepsi positif terhadap dukungan sosial akan lebih mudah menyesuaikan diri di sekolah maupun di lingkungan pesantren. Oleh karena itu, dukungan sosial berperan penting dalam membentuk keseimbangan psikologis dan keberhasilan belajar individu.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Menurut Malecki & Demaray (2002), dukungan sosial terdiri atas lima aspek utama yang berperan penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis individu, terutama pada anak dan remaja. Aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut:

a. Dukungan Emosional

Dukungan emosional menjadi fondasi utama bagi kesejahteraan psikologis karena dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kepercayaan diri. Dalam konteks siswa, bentuk dukungan ini terlihat dari perhatian guru, teman, atau keluarga yang mendengarkan keluhan, memberikan motivasi, dan menunjukkan rasa peduli. Ketika siswa merasa diterima, mereka akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah dan pesantren. Dukungan emosional juga berfungsi sebagai penopang kesehatan mental yang membuat

individu mampu menghadapi tekanan akademik maupun sosial dengan lebih tenang dan positif.

b. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental mengacu pada bentuk bantuan nyata atau praktis yang diberikan kepada individu untuk memudahkan aktivitasnya. Bantuan ini dapat berupa pemberian sumber daya, fasilitas, atau pertolongan langsung dalam menyelesaikan tugas dan masalah sehari-hari. Selain itu, dukungan instrumental mencerminkan hubungan sosial yang aktif, di mana setiap pihak saling berkontribusi untuk mencapai tujuan bersama. Dengan adanya bantuan nyata dari lingkungan sekitar, siswa menjadi lebih termotivasi untuk berprestasi dan mampu mengelola tanggung jawabnya secara mandiri.

c. Dukungan Informasional

Dukungan ini berperan penting dalam membantu seseorang memahami situasi dan menentukan langkah yang tepat dalam mengambil keputusan. Dukungan informasional memungkinkan siswa untuk berpikir lebih rasional dan memiliki pandangan yang lebih jelas terhadap permasalahan yang dihadapi. Selain itu, informasi yang akurat membantu mereka meningkatkan kemampuan adaptasi dan kemandirian.

d. Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan berkaitan dengan pengakuan dan umpan balik positif yang diberikan kepada seseorang atas usaha atau prestasi yang telah dilakukan. Malecki dan Demaray (2002) menjelaskan bahwa bentuk dukungan ini sangat berpengaruh terhadap pembentukan harga diri dan motivasi individu. Dalam kehidupan siswa, dukungan penghargaan dapat berupa pujian dari guru atas kerja keras, pengakuan dari teman sebaya, atau dukungan moral dari keluarga. Dukungan ini mendorong individu untuk merasa dihargai dan bernilai, sehingga meningkatkan rasa percaya diri serta keinginan untuk terus berusaha.

e. Dukungan Sosial Jaringan

Keberadaan jaringan sosial yang kuat memberikan rasa memiliki dan perlindungan emosional. Dalam konteks sekolah atau pesantren, jaringan sosial terwujud melalui hubungan positif antar teman, solidaritas kelompok, serta interaksi harmonis antara siswa dan guru. Ketika siswa merasa diterima dalam kelompok, mereka lebih mudah beradaptasi dan memiliki sikap positif terhadap lingkungannya. Dukungan jaringan sosial juga mengurangi perasaan terisolasi dan menumbuhkan rasa kebersamaan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Sestiani & Muhid (2022) terdapat tiga faktor penting yang dapat mempengaruhi dukungan sosial antara lain:

a. Perubahan Sosial

Keterkaitan antara pengetahuan, perilaku sosial, bentuk pelayanan, serta kasih sayang antarindividu. Ketika keseimbangan dalam perubahan sosial tercapai, maka hubungan interpersonal akan berkembang secara harmonis. Melalui interaksi dan pertukaran pengalaman tersebut, seseorang menjadi lebih yakin terhadap dukungan yang diterima dari orang lain dan merasa memiliki keterikatan emosional yang lebih kuat dalam hubungan sosialnya.

b. Empati

Kemampuan seseorang dalam memahami serta menghargai perasaan orang lain. Dengan menunjukkan empati, individu terdorong untuk memberikan bantuan pada mereka yang sedang mengalami kesulitan atau rasa sakit. Sikap ini bukan hanya mengurangi penderitaan orang lain, tetapi juga menumbuhkan rasa bahagia dan kedekatan emosional baik bagi pemberi maupun penerima dukungan.

c. Nilai Sosial

Proses pembelajaran serta pembentukan kesadaran kolektif dalam masyarakat. Melalui nilai dan norma yang berlaku, individu belajar memahami kewajiban moralnya serta termotivasi untuk

berkontribusi dalam kehidupan sosial. Lingkungan yang menjunjung tinggi nilai saling tolong-menolong akan mendorong seseorang untuk membantu sesamanya, sehingga tercipta hubungan sosial yang positif dan saling mendukung.

4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam

Menurut pandangan Islam, dukungan sosial merupakan salah satu bentuk amal kebajikan yang mencerminkan nilai-nilai tolong-menolong (*ta'awun*) antar manusia. Islam mengajarkan bahwa seorang mukmin idealnya menjadi pribadi yang peka terhadap keadaan orang lain dan berusaha memberikan pertolongan baik secara fisik, emosional, maupun spiritual. Prinsip ini sejalan dengan konsep dukungan sosial dalam psikologi modern, di mana keberadaan lingkungan yang suportif mampu membantu individu menghadapi tekanan hidup dan memperkuat kesejahteraan mentalnya. Bagi siswa yang tinggal di pesantren, dukungan sosial menjadi pondasi penting dalam membangun rasa kebersamaan, keikhlasan, serta semangat belajar dalam bingkai ukhuwah Islamiyah. Salah satu dasar Al-Qur'an yang menggambarkan pentingnya dukungan sosial terdapat dalam Surah Al-Ma'idah ayat 2, yang berbunyi:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٢﴾

Artinya: "Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah sangat berat siksa-Nya."

Tabel 2. 2 Terjemah dan Makna Psikologis Q.S Al-Ma'idah Ayat 2

No	Lafadz	Terjemah	Makna Psikologis
1	وَتَعَاوَنُوا	Dan tolong-menolonglah kalian	Menunjukkan pentingnya dukungan sosial dan kerja sama positif
2	عَلَى الْبِرِّ	Dalam kebaikan	Secara psikologis, membantu orang lain dalam kebaikan meningkatkan <i>self-worth</i> dan kepuasan batin
3	وَالتَّقْوَى	Dan ketakwaan	sejalan dengan <i>self-regulation</i> , kemampuan mengendalikan dorongan dan bertindak sesuai nilai moral.
4	وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ	Dan jangan tolong-menolong dalam dosa	Perilaku yang melanggar nilai moral dan sosial
5	وَالْعَدْوَانِ	Dan permusuhan	Menggambarkan sikap agresif dan kebencian sosial
6	وَاتَّقُوا اللَّهَ	Bertakwalah kepada Allah	Seruan untuk menjaga kesadaran spiritual dan moral. Secara psikologis, ini memperkuat <i>internal locus of control</i> , yakni kesadaran bahwa pengawasan diri bersumber dari hati nurani dan nilai religius
7	إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ	Sesungguhnya Allah sangat berat siksaan-Nya	Peringatan agar manusia menyadari konsekuensi moral dari setiap tindakan. Hal ini memperkuat <i>moral responsibility</i> dan kesadaran etis terhadap akibat perilaku

Pada ayat ini, Allah memerintahkan umat manusia untuk saling membantu dalam kebaikan dan ketakwaan. Kebaikan mencakup semua bentuk perilaku positif dan konstruktif, seperti kejujuran, empati, dan tolong-menolong. Sementara ketakwaan merupakan kesadaran spiritual yang mendorong individu untuk menjauhi larangan Allah dan melaksanakan perintah-Nya dengan penuh tanggung jawab. Di sisi lain, Allah juga melarang segala bentuk kerja sama dalam dosa dan permusuhan karena hal itu bertentangan dengan nilai-nilai moral seorang mukmin. Ayat ini kemudian ditutup dengan perintah untuk bertakwa,

disertai peringatan bahwa pelanggaran terhadap ketentuan-Nya akan mendatangkan konsekuensi yang berat (Hafidz, 2022).

Makna ayat ini memiliki relevansi langsung dengan konteks psikologi sosial dan pendidikan di lingkungan pesantren. Prinsip *“ta‘āwanū ‘alal-birri wat-taqwā”* (tolong-menolong dalam kebaikan dan ketakwaan) menggambarkan konsep dukungan sosial positif, di mana hubungan antar individu didasarkan pada kerja sama, saling membantu, dan pembinaan moral. Konteks kehidupan siswa yang tinggal di pondok pesantren menunjukkan bahwa ayat ini memberikan landasan religius bagi terciptanya hubungan sosial yang sehat dan penuh empati sebagai bagian dari perintah Allah. Sikap saling membantu dalam hal positif, seperti belajar bersama, saling mengingatkan dalam kebaikan, dan menjaga kedisiplinan ibadah mampu memperkuat rasa kebersamaan serta mempermudah proses penyesuaian diri terhadap kehidupan pesantren. Sebaliknya, kerja sama dalam perilaku negatif, seperti melanggar aturan atau menimbulkan konflik, justru dapat menghambat keseimbangan psikologis dan spiritual siswa.

C. Kontribusi Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri

Dukungan sosial memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan seseorang untuk beradaptasi terhadap lingkungan baru, khususnya bagi siswa yang berada pada fase transisi remaja. Menurut Malecki & Demaray (2002) dukungan sosial adalah bentuk bantuan emosional, informasional, instrumental, penghargaan, dan jaringan sosial

yang diberikan oleh orang lain agar individu mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik. Sedangkan penyesuaian diri menurut Schneiders (1964) merupakan kemampuan seseorang untuk menyeimbangkan kebutuhan internal dengan tuntutan eksternal agar tercipta keharmonisan hidup. Bagi siswa yang tinggal di pesantren, dukungan sosial dari teman, guru, dan keluarga membantu mereka mengatasi tantangan hidup di lingkungan berasrama yang memiliki aturan ketat. Perasaan diterima dan dihargai dari lingkungan sosial tersebut meningkatkan rasa aman serta kepercayaan diri siswa. Secara psikologis, dukungan sosial berfungsi sebagai “penyangga” stres yang membantu individu mengembangkan strategi adaptasi positif, sehingga mereka mampu berinteraksi dengan lingkungan barunya secara lebih fleksibel dan harmonis.

Fitni Willis (2024) dalam penelitiannya menemukan bahwa meskipun sebagian besar santri memiliki tingkat dukungan sosial sedang, hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri tidak signifikan. Namun, temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan positif bahwa semakin baik dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi pula kemampuan adaptasi siswa di pesantren. Hasil berbeda ditunjukkan oleh Hasanuddin & Khairuddin (2021) yang menemukan kontribusi yang signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri serta kesejahteraan psikologis siswa SMA. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya berperan dalam membantu adaptasi, tetapi juga menciptakan keseimbangan psikologis yang diperlukan dalam proses belajar. Ketika

siswa merasa dicintai dan dihargai, mereka memiliki motivasi lebih tinggi untuk mengikuti aturan, mengembangkan potensi diri, dan berinteraksi secara positif dengan lingkungan sekitar. Temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi besar dalam membantu siswa mencapai penyesuaian diri yang sehat, terutama di lingkungan pendidikan yang menuntut seperti pesantren.

Penelitian oleh Azahra (2025) menegaskan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa baru SMA. Dukungan yang diberikan teman menciptakan rasa diterima, menumbuhkan kepercayaan diri, dan mendorong semangat beradaptasi terhadap lingkungan sekolah yang baru. Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Alnadi & Sari (2021) juga menunjukkan hubungan signifikan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri mahasiswa baru. Dukungan yang memadai membuat individu lebih stabil secara emosional, merasa memiliki tempat di lingkungannya, dan mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik. Kedua penelitian tersebut menegaskan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam memperkuat kesejahteraan psikologis dan kemampuan adaptif individu.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan individu untuk menyesuaikan diri, meskipun tingkat signifikansinya bisa bervariasi tergantung konteks lingkungan. Dukungan sosial yang diberikan oleh teman, keluarga, maupun guru berfungsi memperkuat keseimbangan

psikologis dan sosial individu. Bagi siswa pondok pesantren, peran dukungan sosial tidak hanya membantu mereka beradaptasi terhadap aturan ketat, tetapi juga menciptakan rasa kebersamaan dan kedekatan emosional yang memperlancar proses penyesuaian diri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima siswa, semakin besar pula kemampuan mereka untuk mencapai penyesuaian diri yang positif dan harmonis di lingkungan pendidikan maupun kehidupan sehari-hari.

D. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual penelitian ini menggambarkan hubungan antara dukungan sosial (variabel X) dengan penyesuaian diri (variabel Y) pada siswa kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang yang tinggal di pondok pesantren. Dukungan sosial yang kuat diharapkan mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru, baik secara sosial, emosional, maupun akademik.



Keterangan:

Kotak = Variabel penelitian

Panah = Arah pengaruh langsung dari X ke Y

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori di atas , maka peneliti mengajukan hipotesis yang dirumuskan sebagai berikut :

H1 : Terdapat kontribusi yang signifikan antara dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang yang tinggal di pondok pesantren.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimen. Penelitian ini secara lebih spesifik termasuk ke dalam penelitian korelasional dengan orientasi kontribusional, yaitu penelitian yang bertujuan menguji seberapa besar pengaruh atau sumbangan variabel bebas terhadap variabel terikat. Mengacu pada pandangan Sugiyono (2023) penelitian korelasional dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kontribusi antarvariabel dalam populasi tertentu. Melalui pendekatan ini, peneliti menganalisis sejauh mana dukungan sosial dari teman, pengasuh/guru, maupun orangtua dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan pesantren.

Selain itu, penelitian ini dapat pula dikategorikan sebagai penelitian survei, sebab pengumpulan datanya dilakukan menggunakan angket yang disebarakan langsung kepada responden. Sugiyono (2023) menjelaskan bahwa penelitian survei bertujuan memperoleh data dari populasi yang luas melalui sampel tertentu sehingga hasilnya dapat digeneralisasikan. Melalui survei korelasional, peneliti mendapatkan data kuantitatif mengenai tingkat dukungan sosial yang diterima siswa dan seberapa besar pengaruhnya terhadap kemampuan penyesuaian diri. Data yang telah diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan teknik statistik inferensial guna mengetahui sejauh mana kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat.

Dengan desain seperti ini, hasil penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran empiris tentang pentingnya peran dukungan sosial dalam meningkatkan kemampuan adaptasi siswa terhadap kehidupan di lingkungan pesantren.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2023), variabel penelitian merupakan atribut atau karakteristik yang memiliki variasi tertentu untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Penelitian ini menggunakan dua variabel, yakni variabel bebas sebagai fakto yang memengaruhi, serta variabel terikat sebagai variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas.

Berdasarkan rumusan hipotesis yang telah diajukan, variabel dukungan sosial diposisikan sebagai variabel bebas, karena aspek inilah yang diduga memiliki kontribusi atau pengaruh terhadap perubahan pada variabel lainnya. Dukungan sosial meliputi bantuan emosional, informasi, maupun instrumental yang diterima siswa dari lingkungan sekitar, baik dari teman sebaya, guru, orang tua, maupun pengasuh pondok pesantren.

Sementara itu, variabel penyesuaian diri siswa berperan sebagai variabel terikat, yaitu variabel yang nilainya dipengaruhi oleh tingkat dukungan sosial yang diterima individu. Penyesuaian diri dalam konteks ini mencerminkan kemampuan siswa untuk beradaptasi dengan kehidupan di pondok pesantren, termasuk menyesuaikan diri dengan aturan, rutinitas, serta interaksi sosial di lingkungan baru. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menguji sejauh mana kontribusi dukungan sosial (X) dapat

memengaruhi tingkat penyesuaian diri siswa (Y). Identifikasi kedua variabel ini menjadi dasar dalam penyusunan instrumen penelitian, pengumpulan data, serta analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional berfungsi untuk menjelaskan secara konkret makna dari setiap variabel penelitian agar dapat diukur secara empiris. Menurut Sugiyono (2023), definisi operasional merupakan turunan dari konsep teoritis menjadi indikator-indikator yang dapat diamati dan diukur secara langsung. Melalui definisi operasional, peneliti menentukan bagaimana suatu variabel diukur, alat ukur yang digunakan, serta indikator yang menjadi acuannya. Definisi operasional dari variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Dukungan Sosial (Variabel Bebas)

Dukungan sosial didefinisikan sebagai bentuk bantuan yang diterima individu dari lingkungan sosialnya, baik berupa perhatian emosional, bantuan nyata, maupun informasi yang bermanfaat untuk mengatasi tekanan hidup (Malecki & Demaray, 2002). Terdapat lima aspek dukungan sosial menurut Malecki & Demaray (2002), yakni dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dukungan penghargaan (*appraisal*), dan dukungan jaringan sosial.

b. Penyesuaian Diri (Variabel Terikat)

Menurut Haber & Runyon (1984), penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk menanggapi tuntutan lingkungan dengan cara yang fleksibel dan realistis sehingga tercapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dengan harapan sosial di sekitarnya. Adapun menurut Haber & Runyon (1984) terdapat lima aspek penyesuaian diri, yakni persepsi akurat terhadap realitas, kemampuan mengelola stress dan kecemasan, citra diri yang positif, kemampuan mengekspresikan perasaan, dan hubungan interpersonal yang baik.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2023), populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Adapun populasi dalam penelitian ini ialah seluruh siswa kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang Tahun Pelajaran 2025/2026 yang tinggal di pondok pesantren. Kriteria ini ditetapkan karena fokus penelitian adalah pada kontribusi dukungan sosial terhadap penyesuaian diri dalam kehidupan asrama, sehingga siswa yang tidak tinggal di pondok tidak termasuk dalam populasi penelitian.

Berdasarkan data administrasi madrasah, jumlah total siswa kelas X sebanyak 234 siswa. Namun setelah diseleksi berdasarkan kriteria tempat tinggal, terdapat 224 siswa yang memenuhi syarat sebagai populasi penelitian karena mereka menetap di pondok pesantren.

Rincian jumlah siswa yang memenuhi dan tidak memenuhi kriteria penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 1 Data Siswa Kelas X MAUDU

Gender	Kelas	Total Jumlah Siswa	Tidak Tinggal di Ponpes	Populasi Efektif
Putra	X-1	32	-	32
	X-2	28	2	26
	X-3	34	-	34
	X-4	25	-	25
Putri	X-5	35	-	35
	X-6	27	3	24
	X-7	35	2	33
	X-8	18	3	15
Jumlah		234 siswa		224 siswa

Keterangan: Data diperoleh dari arsip administrasi MA Unggulan Darul Ulum Jombang Tahun Pelajaran 2025/2026. Populasi penelitian hanya mencakup siswa yang tinggal di pondok pesantren.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2023), sampel merupakan sebagian dari jumlah populasi yang memiliki karakteristik tertentu untuk diteliti. Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan responden berdasarkan kriteria khusus yang telah ditetapkan oleh peneliti agar sesuai dengan tujuan dan kebutuhan penelitian. Pemilihan teknik ini didasarkan pada kebutuhan untuk memperoleh data yang benar-benar relevan dengan

fokus penelitian, yaitu mengenai penyesuaian diri siswa dalam lingkungan pondok pesantren. Oleh karena itu, peneliti hanya memilih siswa kelas X yang tinggal di pondok pesantren sebagai responden, sementara siswa yang tinggal di rumah atau tidak menetap di asrama tidak *включкан* dalam penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sebanyak 224 siswa yang memenuhi syarat dan dijadikan sebagai sampel penelitian. Dengan menggunakan *purposive sampling*, diharapkan data yang diperoleh lebih tepat sasaran dan mampu menggambarkan kondisi yang sesuai dengan konteks penelitian yang dikaji.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Menurut Sugiyono (2023), wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui proses tanya jawab langsung antara peneliti dan narasumber untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam. Dalam penelitian ini, wawancara digunakan untuk menggali fenomena awal terkait kondisi penyesuaian diri siswa yang tinggal di pondok pesantren, serta bentuk dukungan sosial yang mereka peroleh. Selain itu, wawancara juga berfungsi untuk memperoleh informasi faktual mengenai jumlah siswa kelas X yang terdaftar di sekolah, sehingga peneliti dapat menentukan jumlah populasi dan sampel secara akurat sebelum penyusunan instrumen penelitian.

2. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan menelaah catatan, arsip, atau dokumen resmi yang berkaitan dengan objek penelitian. Dokumentasi dalam penelitian ini mencakup data keseluruhan siswa kelas X, daftar nama pondok pesantren tempat tinggal siswa, serta data siswa yang tidak tinggal di pondok. Dokumen tersebut diperoleh dari arsip sekolah dan bagian kesiswaan MA Unggulan Darul Ulum Jombang. Teknik dokumentasi ini membantu peneliti dalam melakukan verifikasi jumlah populasi yang memenuhi kriteria penelitian, serta memastikan keakuratan data sebelum dilakukan proses pengambilan sampel.

3. Kuesioner (Angket)

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data dengan memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab sesuai dengan kondisi atau persepsi mereka. Dalam penelitian ini, kuesioner digunakan untuk mengukur dua variabel utama, yaitu dukungan sosial dan penyesuaian diri. Instrumen disusun menggunakan *Skala Likert* empat poin. Setiap butir pertanyaan disusun berdasarkan indikator yang telah dijelaskan dalam definisi operasional masing-masing variabel. Penyebaran kuesioner dilakukan secara langsung kepada siswa kelas X yang telah dipilih sebagai sampel penelitian. Melalui teknik ini, peneliti memperoleh data kuantitatif yang terukur dan dapat dianalisis

menggunakan metode statistik untuk menguji kontribusi dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa di pondok pesantren.

Tabel 3. 2 Pedoman Skoring Data

Pilihan Jawaban	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

a. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial dalam penelitian ini merupakan hasil modifikasi dari alat ukur yang dikembangkan oleh Malecki & Demaray (2002). Proses modifikasi dilakukan agar butir-butir pernyataan sesuai dengan konteks kehidupan siswa kelas X yang tinggal di pondok pesantren, baik dari segi bahasa maupun isi pernyataannya. Rancangan kisi-kisi variabel dukungan sosial yang digunakan sebagai berikut:

Tabel 3. 3 Blueprint Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>F</i>	<i>UF</i>	
Dukungan Emosional	Merasa diperhatikan, dicintai, dan memiliki tempat untuk berbagi perasaan ketika mengalami kesulitan.	1, 2, 3	4	4
Dukungan Instrumental	Menerima bantuan nyata, baik dalam bentuk tenaga, waktu, atau materi ketika menghadapi kesulitan.	5, 6	7	3
Dukungan Informasional	Mendapatkan nasihat, bimbingan, dan informasi yang membantu dalam	8, 9	10	3

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>F</i>	<i>UF</i>	
Dukungan Penghargaan	menyelesaikan masalah akademik maupun pribadi. Memperoleh pengakuan, dorongan, dan penghargaan dari lingkungan sosial atas usaha serta kemampuannya.	11, 12	13, 14	4
Dukungan Sosial	Jaringan Individu merasa menjadi bagian dari kelompok sosial yang kompak, memiliki teman untuk berinteraksi, serta tidak terisolasi dari lingkungan.	15, 16	17	3
Jumlah				17

b. Skala Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri dalam penelitian ini merupakan hasil modifikasi dari alat ukur yang disusun berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Haber dan Runyon (dalam Ababiel et al., 2025). Rancangan kisi-kisi variabel penyesuaian diri yang digunakan sebagai berikut:

Tabel 3. 4 Blueprint Penyesuaian Diri

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>F</i>	<i>UF</i>	
Persepsi yang Akurat terhadap Realitas	Mampu memahami diri dan lingkungan secara realistis serta mampu menilai situasi sesuai kenyataan.	1, 2	3, 4	4
Kemampuan Mengelola Stres dan Kecemasan	Mampu mengelola stres, tekanan, dan kecemasan secara efektif dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari.	5, 6	7, 8	4

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>F</i>	<i>UF</i>	
Citra Diri yang Positif	Memiliki pandangan positif terhadap dirinya tidak membandingkan diri secara negatif.	9, 10	11, 12	4
Kemampuan Mengekspresikan Perasaan	Mampu mengungkapkan pikiran dan perasaan dengan terbuka serta menjalin komunikasi yang sehat dengan orang lain.	13	14, 15, 16	4
Hubungan Interpersonal yang Baik	Mampu menjalin hubungan sosial yang sehat, bekerja sama dengan orang lain, dan menyelesaikan konflik dengan baik.	17, 18	19, 20	4
	Jumlah			20

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *valid*, yang menunjukkan bahwa suatu instrumen mampu mengukur secara tepat aspek yang ingin diukur (Sugiyono, 2023). Pada penelitian ini, data hasil pilot test dianalisis menggunakan program IBM SPSS Statistics dengan teknik korelasi Pearson Product Moment, yaitu dengan mengorelasikan skor setiap item pernyataan terhadap skor total seluruh item. Penentuan validitas dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dan r tabel. Berdasarkan tabel distribusi r Product Moment pada taraf signifikansi 5% dengan jumlah responden uji coba sebanyak 30 orang, diperoleh nilai r tabel sebesar 0,36. Oleh karena itu, suatu item dinyatakan valid apabila memiliki nilai r hitung lebih besar dari 0,36.

a. Uji Validitas Dukungan Sosial

Seluruh item pada skala dukungan sosial menunjukkan nilai r hitung yang lebih besar daripada r tabel (0,30) pada taraf signifikansi 5%, serta memiliki nilai signifikansi (p -value) kurang dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh 17 butir pernyataan dalam skala dukungan sosial dinyatakan valid sehingga layak digunakan dalam penelitian. Adapun blue print skala dukungan sosial setelah uji validitas disajikan sebagai berikut:

Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial

Aspek	Valid		Gugur		Jumlah Item Valid
	F	UF	F	UF	
Persepsi yang Akurat terhadap Realitas	1, 2	3, 4			4
Kemampuan Mengelola Stres dan Kecemasan	5, 6	7			3
Citra Diri yang Positif	8, 9	10			3
Kemampuan Mengekspresikan Perasaan	11, 12	13, 14			4
Hubungan Interpersonal yang Baik	15, 16	17			3
Jumlah					17

b. Uji Validitas Penyesuaian Diri

Berdasarkan hasil uji validitas yang sudah dilakukan, dari total 20 item pernyataan, terdapat 18 item yang dinyatakan valid dan 2 item tidak valid. Dua item tersebut dinyatakan tidak valid karena memiliki nilai r hitung $< 0,30$ serta nilai signifikansi $> 0,05$, sehingga butir pernyataan tersebut dianggap belum mampu merepresentasikan konstruk penyesuaian diri secara optimal. Berikut ini merupakan blue print skala dukungan sosial setelah dilakukan uji validitas :

Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Penyesuaian Diri

Aspek	Valid		Gugur		Jumlah Item Valid
	F	UF	F	UF	
Dukungan Emosional	1, 2	3, 4			4

Aspek	Valid		Gugur		Jumlah Item Valid
	F	UF	F	UF	
Dukungan instrumental	5, 6	7		8	3
Dukungan Informasional	9, 10	11, 12			4
Dukungan Penghargaan	13	14, 16		15	3
Dukungan Jaringan Sosial	17, 18	19, 20			4
Jumlah					18

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur memberikan hasil yang stabil dan dapat dipercaya setiap kali digunakan dalam kondisi yang sama (Sugiyono, 2023). Berdasarkan acuan dari Sugiyono, suatu instrumen dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach Alpha* $\geq 0,60$. Berikut blueprint hasil uji reliabilitas:

Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Item Valid	<i>Cronbach Alpha</i>	Keterangan
Dukungan Sosial	17	0,844	Reliabel
Penyesuaian Diri	18	0,850	Reliabel

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan tahap akhir dalam proses penelitian yang bertujuan untuk mengolah, menafsirkan, serta menarik kesimpulan dari data yang telah dikumpulkan. Menurut Sugiyono (2023), analisis data kuantitatif dilakukan menggunakan metode statistik agar hubungan

antarvariabel dapat diuji secara objektif. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan program SPSS versi 18.

Adapun analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian ini penting karena analisis statistik parametrik, seperti korelasi dan regresi, mensyaratkan data berdistribusi normal (Sugiyono, 2023). Pada penelitian ini, uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov karena jumlah sampel lebih dari 50 siswa. Data dinyatakan normal apabila nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$ dan titik-titik pada grafik Normal P–P Plot mengikuti garis diagonal. Oleh karena itu, uji normalitas digunakan untuk memastikan data layak dianalisis dengan regresi linier sederhana.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel bebas (dukungan sosial) dan variabel terikat (penyesuaian diri) bersifat linear. Regresi linier, sesuai namanya, mengasumsikan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut membentuk garis lurus (linier). Menurut Sugiyono (2023), hubungan dikatakan linear apabila nilai signifikansi pada Linearity

$< 0,05$ dan nilai *Deviation from Linearity* $> 0,05$. Uji ini penting karena jika hubungan antarvariabel tidak linear, maka model regresi linier sederhana tidak cocok digunakan.

2. Uji Statistik Deskriptif

Uji statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik data penelitian secara umum tanpa melakukan pengujian hipotesis. Statistik deskriptif berfungsi untuk menyajikan data dalam bentuk yang lebih sederhana, teratur, dan mudah dipahami melalui ukuran-ukuran seperti *mean* (rata-rata), *median*, modus, standar deviasi, serta digunakan untuk mengelompokkan skor variabel ke dalam kategori tertentu, seperti tinggi, sedang, dan rendah. Dalam penelitian ini, uji statistik deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran tingkat dukungan sosial dan penyesuaian diri siswa kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang yang tinggal di pondok pesantren.

3. Uji Hipotesis

a. Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh atau kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat. Regresi linier sederhana bertujuan untuk memperkirakan perubahan pada variabel terikat (Y) berdasarkan perubahan pada variabel bebas (X) (Sugiyono, 2023).

Apabila nilai b bernilai positif dan signifikansi $< 0,05$, berarti dukungan sosial memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian diri siswa yang tinggal di pondok pesantren.

b. Uji t

Uji t atau uji parsial digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas secara individual berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat. Pengujian ini dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi (Sig.) dari hasil regresi dengan batas toleransi kesalahan sebesar 0,05. Apabila nilai Sig. < 0,05, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak, yang berarti dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri siswa. Sebaliknya, jika nilai Sig. > 0,05, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, yang menandakan tidak adanya pengaruh yang signifikan. Dengan demikian, uji t membantu peneliti memastikan apakah pengaruh yang ditemukan secara statistik benar-benar nyata atau hanya terjadi secara kebetulan.

c. Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Uji koefisien determinasi (R^2) bertujuan untuk mengukur seberapa besar kontribusi variabel bebas dalam menjelaskan variasi yang terjadi pada variabel terikat. Menurut Sugiyono (2023), nilai R^2 berada dalam rentang 0 hingga 1, di mana semakin mendekati angka 1, semakin besar pula pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Dalam penelitian ini, uji determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Madrasah Aliyah (MA) Unggulan Darul Ulum yang berlokasi di Rejoso, Peterongan, Jombang, merupakan lembaga pendidikan formal yang berada di bawah naungan Yayasan Pondok Pesantren Darul Ulum. Institusi ini secara historis telah berdiri sejak tahun 1991 dan sempat dikenal dengan beberapa identitas seperti MAPK, MA-Plus, hingga MAK, sebelum akhirnya memantapkan diri sebagai madrasah unggulan dengan status akreditasi A. Sebagai sekolah berbasis pesantren, madrasah ini memiliki karakteristik unik dalam menghadapi tantangan era *Society 5.0*, yakni dengan mengintegrasikan kurikulum nasional bersama nilai-nilai luhur kepesantrenan serta penguasaan teknologi informasi. Karakteristik utama dari madrasah ini terletak pada komitmennya dalam memfasilitasi kebutuhan akademik siswa melalui berbagai peminatan, mulai dari Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS), hingga kelas keagamaan, yang semuanya didukung oleh lingkungan asrama yang kondusif untuk pembentukan karakter santri yang disiplin dan berakhlakul karimah.

Upaya untuk mengembangkan potensi non-akademik, madrasah menyediakan berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler dan wadah pembinaan bakat yang mencakup bidang seni, olahraga, hingga

organisasi kepemimpinan. Selain itu, MA Unggulan Darul Ulum memiliki sejumlah program unggulan yang menjadi distingsi utama, seperti kelas Tahfidz Al-Qur'an, pendalaman kitab turats (kitab kuning), serta pelatihan penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang bertujuan mengasah nalar kritis siswa. Lebih jauh lagi, terdapat program khusus bimbingan studi ke Timur Tengah yang telah berhasil menghantarkan banyak alumninya melanjutkan pendidikan ke universitas ternama dunia seperti Al-Azhar di Mesir serta berbagai universitas di Jordania, Tunisia, dan Maroko, yang mempertegas posisinya sebagai madrasah bertaraf internasional.

2. VISI dan MISI MA Unggulan Darul Ulum Jombang

a. VISI

”Terwujudnya pendidikan moderat, unggul dalam prestasi dan berdedikasi lingkungan.”

b. MISI

- 1) Meningkatkan pemahaman dan pengamalan nilai-nilai amaliyah *ahlusunnah Wal jama'ah*
- 2) Meningkatkan prestasi akademik dan non-akademik melalui integrasi-interkoneksi antar ilmu pengetahuan
- 3) Meningkatkan kualitas pembinaan hafalan Al-Qur'an
- 4) Mengembangkan keterampilan hidup yang bermanfaat bagi siswa dalam berbagai aspek kehidupan
- 5) Mengembangkan sistem manajemen madrasah yang profesional dan berkualitas berbasis digital

- 6) Meningkatkan kontribusi peserta didik dalam kegiatan sosial kemasyarakatan
- 7) Meningkatkan kualitas lingkungan hidup yang bersih dan kondusif

3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Proses pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan administratif dan teknis guna menjaga etika serta legalitas penelitian. Tahap awal dimulai dengan pengajuan surat permohonan izin penelitian dari pihak Fakultas Psikologi UIN Malang, yang kemudian ditujukan kepada bagian Hubungan Masyarakat (Humas) Kantor Pusat Pondok Pesantren Darul Ulum. Hal ini dilakukan mengingat MA Unggulan Darul Ulum merupakan institusi pendidikan yang berada di bawah naungan Yayasan Pondok Pesantren Darul Ulum. Melalui prosedur tersebut, surat perizinan divalidasi dan ditandatangani langsung oleh Ketua Majelis Pimpinan Yayasan Pondok Pesantren Darul Ulum.

Setelah melalui proses verifikasi selama kurang lebih satu minggu, surat izin penelitian yang telah disetujui diserahkan kepada Guru Bidang Kesiswaan MA Unggulan Darul Ulum pada tiga hari sebelum pelaksanaan (H-3). Berdasarkan koordinasi tersebut, peneliti mendapatkan izin untuk melaksanakan pengambilan data pada jadwal yang telah ditetapkan dengan didampingi oleh Guru Bimbingan

Konseling (BK) serta wali kelas masing-masing guna memastikan kelancaran proses di lapangan.

Pelaksanaan pengambilan data dilakukan selama dua hari dengan metode penyebaran kuesioner secara langsung kepada siswa-siswi kelas X sebagai responden penelitian. Sebelum kuesioner disebar, peneliti terlebih dahulu melakukan koordinasi dengan Guru Bidang Kesiswaan untuk memohon izin kepada setiap guru mata pelajaran yang mengajar di kelas X pada saat jam pelajaran berlangsung. Pendekatan ini dilakukan agar proses pengambilan data dapat berjalan efektif tanpa mengganggu stabilitas kegiatan belajar mengajar di madrasah tersebut.

4. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Aliyah (MA) Unggulan Darul Ulum, yang berlokasi di Rejoso, Peterongan, Jombang. Proses pengambilan data dilakukan secara bertahap selama dua hari dengan pembagian waktu dan subjek penelitian sebagai berikut:

a. Hari pertama (Sabtu, 17 Januari 2026)

Pengambilan data dilakukan pada pukul 08.00 s.d. 10.00 WIB.

Sasaran responden pada hari pertama adalah siswa laki-laki kelas X, yang mencakup kelas X-1 hingga kelas X-4.

b. Hari kedua (Minggu, 18 Januari 2026)

Pengambilan data dilanjutkan pada pukul 08.00 s.d. 10.00 WIB.

Sasaran responden pada hari kedua adalah siswi perempuan kelas X, yang mencakup kelas X-5 hingga kelas X-8.

Pembagian waktu pengambilan data tersebut disesuaikan dengan jadwal akademik di madrasah dan telah dikoordinasikan sebelumnya dengan pihak kesiswaan serta guru mata pelajaran terkait, guna memastikan proses pengisian kuesioner berjalan efektif tanpa mengganggu konsentrasi belajar siswa.

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Berdasarkan pengolahan data menggunakan program SPSS versi 18, diperoleh gambaran umum mengenai kondisi variabel Dukungan dan Penyesuaian pada 223 responden. Rincian datanya adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi

Descriptive Statistics							
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
DUKUN	223	36	32	68	59.47	.421	6.291
GAN							
PENYE	223	34	38	72	58.08	.429	6.411
SUAIA							
N							
Valid N	223						
(listwise							
)							

Berdasarkan tabel di atas, variabel dukungan sosial menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 59,47, dengan skor terendah yang diperoleh responden adalah 32, sedangkan skor tertinggiya mencapai 68. Untuk variabel

penyesuaian diri menunjukkan nilai rata-rata sebesar 58,08, dengan skor terendahnya yakni 38 dan skor tertinggi yakni 72.

a. Perbedaan Dukungan Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4. 2 Independent Sample T-test

		Independent Samples Test				
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)
DUK UNGAN	Equal variances assumed	4.532	.034	1.708	221	.089
	Equal variances not assumed			1.724	215.481	.086

Berdasarkan tabel 4.5, hasil uji independent sample t-test diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,086 yang lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat dukungan sosial pada responden laki-laki dan perempuan. Dengan demikian, jenis kelamin tidak menjadi faktor yang membedakan tingkat dukungan sosial secara signifikan pada responden dalam penelitian ini. Perbedaan rata-rata yang ditemukan kemungkinan dipengaruhi oleh variasi individual maupun faktor lain di luar jenis kelamin.

b. Gambaran Aspek Dukungan Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4. 3 Analisis Aspek Dukungan Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin

		Report				
GENDER		EMO	INS	INF	PENG	SOS
LAKI	Mean	14.3448	10.8534	10.8879	13.2414	10.8534
-	N	116	116	116	116	116
LAKI	Std. Deviation	1.95650	1.31383	1.32384	2.35398	1.57289
PERE	Mean	13.9720	10.4766	10.7103	12.8692	10.7196
MPU	N	107	107	107	107	107
AN	Std. Deviation	1.84011	1.22356	1.17368	2.00040	1.45883
Total	Mean	14.1659	10.6726	10.8027	13.0628	10.7892
	N	223	223	223	223	223
	Std. Deviation	1.90644	1.28242	1.25439	2.19451	1.51731

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap aspek dukungan sosial berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa baik responden laki-laki maupun responden perempuan sama-sama memiliki nilai rata-rata tertinggi pada aspek dukungan emosional. Pada responden laki-laki, aspek dukungan emosional memperoleh nilai rata-rata sebesar 14,34, sedangkan pada responden perempuan sebesar 13,97. Sementara itu, aspek dukungan instrumental menjadi aspek dengan nilai rata-rata terendah pada kedua kelompok responden. Pada responden laki-laki, aspek dukungan instrumental memperoleh nilai rata-rata sebesar 10,85, sedangkan pada responden perempuan sebesar 10,48.

2. Uji Normalitas Data

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas penting dilakukan karena sebagian besar analisis statistik parametrik, seperti korelasi dan regresi, mengasumsikan bahwa data berdistribusi normal (Sugiyono, 2023). Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$.

Tabel 4. 4 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		223
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.17670825
Most Extreme Differences	Absolute	.044
	Positive	.035
	Negative	-.044
Kolmogorov-Smirnov Z		.655
Asymp. Sig. (2-tailed)		.785
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		

Berdasarkan tabel 4.5, Hasil uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,785. Nilai tersebut berada di atas batas 0,05, sehingga dapat diartikan bahwa data residual memiliki distribusi yang mendekati normal.

3. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk memastikan apakah variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang searah atau linear. Hal ini menjadi penting karena kualitas data yang ideal ditentukan oleh adanya keterkaitan linear di antara kedua variabel tersebut. Ketentuan yang digunakan dalam analisis ini adalah dengan melihat nilai signifikansi; apabila angka yang dihasilkan lebih besar dari **0,05**, maka hubungan antar variabel dianggap linear. Sebaliknya, jika nilai signifikansi berada di bawah ambang batas tersebut, maka hubungan keduanya tidak dapat dikatakan linear.

Tabel 4. 5 Uji Linearitas

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PENYES	Between	(Combined)	1719.725	25	68.789	1.830	.012
UAIAN	Groups	Linearity	654.864	1	654.864	17.42	.000
DIRI *						2	
DUKUN		Deviation from	1064.861	24	44.369	1.180	.264
GAN		Linearity					
SOSIAL	Within Groups		7404.822	197	37.588		
	Total		9124.547	222			

Berdasarkan hasil uji linearitas menggunakan ANOVA, diperoleh nilai signifikansi pada komponen *Deviation from Linearity* sebesar 0,264. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat diartikan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari hubungan linear. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear.

4. Uji Regresi Linear Sederhana

Uji regresi linear sederhana merupakan teknik analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan sekaligus pengaruh antara satu variabel bebas (independen) terhadap satu variabel terikat (dependen).

Tabel 4. 6 Uji Regresi Sederhana

ANOVA ^b						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	654.864	1	654.864	17.087	.000^a
	Residual	8469.683	221	38.324		
	Total	9124.547	222			

Berdasarkan tabel 4.7, hasil uji ANOVA menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti model regresi yang digunakan signifikan.

Tabel 4. 7 Tabel Koefisien

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	Constant	41.845	3.949		10.595	.000
	DUKUNG AN	.273	.066	.066	.268	.000

a. Dependent Variable: PENYSUAIAN

Uji t yang terdapat pada tabel koefisien (tabel 4.8), diperoleh nilai t hitung sebesar 4,134 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial memiliki kontribusi yang signifikan terhadap penyesuaian diri. Selain itu, tabel 4.8 pada nilai koefisien regresi (B) yakni sebesar 0,23 menunjukkan arah pengaruh yang

positif, yang berarti bahwa setiap peningkatan dukungan sosial akan diikuti oleh peningkatan penyesuaian diri. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H1) yang menyatakan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara dukungan sosial terhadap penyesuaian diri diterima, sedangkan hipotesis nol (H0) ditolak.

5. Tingkat Dukungan Sosial Siswa Kelas X

Tabel 4. 8 Tingkat Dukungan Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	.4	.4	.4
	Sedang	37	16.6	16.6	17.0
	Tinggi	185	83.0	83.0	100.0
	Total	223	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.3 di atas, terlihat bahwa tingkat dukungan sosial pada subjek penelitian cenderung berada di level yang sangat positif. Hal ini dibuktikan dengan 185 orang atau sekitar 83% responden yang menempati kategori tinggi. Sisanya, sebanyak 37 orang (16,6%) berada pada tingkat sedang, dan tidak ada responden yang menunjukkan skor pada kategori rendah.

6. Tingkat Penyesuaian Diri Siswa Kelas X

Tabel 4. 9 Tingkat Penyesuaian Diri

Valid					
Valid	Rendah	95	42.6	42.6	100.0
	Sedang	127	57.0	57.0	57.4
	Tinggi	1	.4	.4	.4
	Total	223	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.4, sebagian besar subjek penelitian berada pada tingkatan yang cukup stabil, di mana sebanyak 127 orang (57,0%) masuk

dalam kategori sedang. Namun, hasil analisis juga menunjukkan angka yang cukup signifikan pada kategori rendah, yakni sebanyak 95 responden atau sekitar 42,6%. Sementara itu, hanya terdapat 1 orang (0,4%) yang memiliki tingkat penyesuaian diri dalam kategori tinggi. Sebaran data ini memberikan indikasi bahwa kapasitas adaptasi sebagian besar responden cenderung berada di level menengah, dengan sebagian lainnya masih menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri secara optimal.

7. Kontribusi Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri

Tabel 4. 10 Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
_ 1	.486 ^a	.236	.233	3.09533

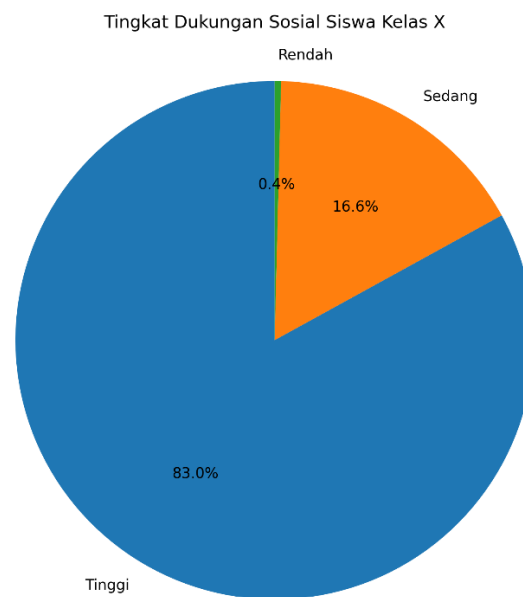
a. Predictors: (Constant), DUKUNGAN

Berdasarkan tabel 4.9, Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,236 mengindikasikan bahwa dukungan sosial mampu memberikan kontribusi sebesar 23,6% dalam menjelaskan variasi penyesuaian diri, sedangkan sisanya sebesar 76,4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

C. Pembahasan

1. Tingkat Dukungan Sosial Siswa Kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang

Hasil analisis deskriptif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang yang tinggal di pondok pesantren memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi. Dari total 223 responden, sebanyak 185 siswa (83%) berada pada kategori tinggi, 37 siswa (16,6%) pada kategori sedang, dan hanya 1 siswa (0,4%) yang tergolong rendah, dengan nilai rata-rata skor dukungan sosial sebesar 59,47 dan standar deviasi 6,291.



Gambar 4. 1 Diagram Presentase Kategori Dukungan Sosial

Tingginya tingkat dukungan sosial yang dirasakan oleh mayoritas responden ini sejalan dengan karakteristik kehidupan pesantren yang secara struktural mendorong siswa untuk hidup bersama dalam satu

asrama, menjalankan ibadah, belajar, dan berinteraksi hampir sepanjang waktu dengan teman sebaya, ustadz/ustadzah, serta pengasuh pondok. Intensitas interaksi yang tinggi ini secara alami menciptakan peluang yang lebih besar bagi terbentuknya berbagai bentuk dukungan yang dibutuhkan siswa. Malecki & Demaray (2002) menjelaskan bahwa persepsi individu terhadap dukungan sosial tidak hanya ditentukan oleh frekuensi bantuan yang diterima, tetapi juga oleh kualitas relasi dan rasa keterhubungan dengan lingkungan sosialnya. Dalam konteks pesantren yang padat interaksi, kedua kondisi tersebut tersedia secara bersamaan.

Melalui gambaran per aspek, dukungan emosional tercatat sebagai aspek tertinggi baik pada siswa laki-laki ($M = 14,34$) maupun perempuan ($M = 13,97$). Tingginya aspek ini dapat dipahami karena masa remaja merupakan fase di mana kebutuhan akan rasa diterima, didengar, dan dipahami oleh orang lain berada pada titik yang paling tinggi. Santrock (2011) menjelaskan bahwa remaja sangat membutuhkan dukungan emosional dari lingkungan sosialnya sebagai landasan rasa aman dalam menghadapi perubahan dan tekanan. Dalam konteks pesantren yang membatasi komunikasi dengan keluarga kondisi ini semakin menguat karena siswa secara alami akan mencari pemenuhan kebutuhan emosionalnya dari sumber yang paling dekat dan tersedia yaitu teman sekamar dan ustadz/ustadzah. Fenomena ini dalam teori dukungan sosial dikenal sebagai *compensatory support* di mana hilangnya satu sumber dukungan mendorong individu untuk

mengoptimalkan sumber dukungan lain yang tersedia (Cohen & Wills, 1985).

Selain itu, aspek dukungan instrumental tercatat paling rendah di antara seluruh aspek baik pada laki-laki ($M = 10,85$) maupun perempuan ($M = 10,48$). Rendahnya aspek ini dapat dijelaskan dari dua sisi. Dari sisi budaya pesantren secara filosofis memang mendidik santri untuk mandiri dalam urusan keseharian seperti mencuci pakaian, mengatur waktu, dan memenuhi kebutuhan pribadi secara mandiri sebagai bagian dari pembentukan karakter yang disengaja. Dari sisi psikologis Malecki & Demaray (2002) menjelaskan bahwa persepsi terhadap dukungan instrumental sangat dipengaruhi oleh seberapa besar individu merasa nyaman untuk mengungkapkan kebutuhannya kepada orang lain. Siswa yang belum memiliki kedekatan yang cukup dengan teman sekitarnya cenderung menahan diri untuk meminta bantuan meskipun sebenarnya membutuhkan karena khawatir dianggap tidak mandiri atau merepotkan. Kondisi inilah yang kemungkinan besar menjadi penyebab rendahnya aspek dukungan instrumental dalam penelitian ini.

Hasil uji *independent sample t-test* juga menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara tingkat dukungan sosial siswa laki-laki dan perempuan ($p = 0,086 > 0,05$). Meskipun asrama putra dan putri dikelola secara terpisah dengan aturan dan dinamika masing-masing, perbedaan tersebut rupanya tidak melahirkan perbedaan persepsi terhadap kualitas dukungan yang diterima. Hal ini menguatkan argumen bahwa dukungan

sosial yang dirasakan siswa di pesantren lebih banyak ditentukan oleh kebiasaan saling peduli dan semangat kebersamaan yang sudah menjadi bagian dari budaya pesantren itu sendiri daripada oleh perbedaan jenis kelamin. Cohen & Wills (1985) menegaskan bahwa kualitas hubungan sosial jauh lebih berpengaruh dibanding kuantitas atau karakteristik demografis individu dalam menentukan persepsi terhadap dukungan sosial.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Zalika & Rusmawati (2022) yang menemukan tingkat dukungan sosial tinggi pada santri di lingkungan pondok pesantren, serta Damayanti, Hasanah, dan Zahro (2021) yang menunjukkan bahwa ikatan sosial di pesantren terbentuk secara kuat melalui rutinitas keagamaan dan kegiatan bersama yang intensif.

Perspektif Islam terhadap temuan ini dapat dipahami melalui nilai *ta'awun* (tolong-menolong) yang menjadi ruh kehidupan pesantren. Sebagaimana yang diajarkan dalam Q.S. Al-Ma'idah ayat 2:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحِلُّوا شَعَائِرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا

أَمِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا

يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنَ قَوْمٍ اَنْ صَدُّوْكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ اَنْ تَعْتَدُوْا وَتَعَاوَنُوْا عَلٰى الْبِرِّ

وَالتَّقْوٰى وَلَا تَعَاوَنُوْا عَلٰى الْاِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللّٰهَ اِنَّ اللّٰهَ شَدِيْدُ الْعِقَابِ ﴿٢﴾

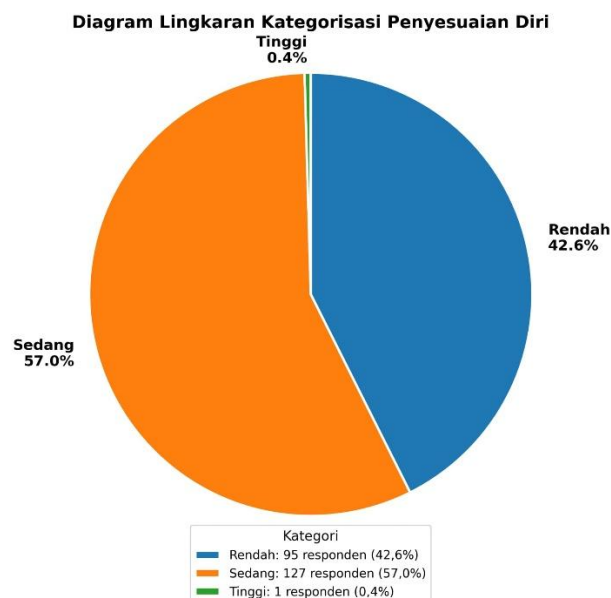
Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syi'ar-syi'ar Allah, dan jangan melanggar kehormatan bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) binatang-binatang had-ya, dan binatang-binatang qalaa-id, dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitullah sedang mereka mencari kurnia dan keridhaan dari Tuhannya dan apabila kamu telah menyelesaikan ibadah haji, maka bolehlah berburu. Dan janganlah sekali-kali kebencian(mu) kepada sesuatu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat aniaya (kepada mereka). Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya.

Allah memerintahkan manusia untuk saling membantu dalam kebaikan dan ketakwaan. Dalam kehidupan santri, prinsip ini terwujud secara nyata dalam kebiasaan saling membantu belajar, saling mengingatkan kewajiban ibadah, dan saling mendukung saat salah satu di antara mereka menghadapi kesulitan (Maghrobi & Iqbal, 2024). Tingginya dukungan sosial yang dirasakan oleh mayoritas siswa dalam penelitian ini bisa dilihat sebagai cerminan dari penghayatan nilai-nilai Islam yang telah tertanam dalam budaya pesantren itu sendiri. Selain itu, penelitian oleh Chintya & Putri (2025), Al-Ghazali menyatakan dalam *Ihya' Ulum al-Din*, bahwa ukhuwah Islamiyah yang sejati bukan hanya terjalin dalam kegembiraan, melainkan juga dalam kesulitan dengan memberikan bantuan nyata, mendengarkan keluh kesah, dan hadir

secara tulus bagi sesama. Nilai inilah yang tampaknya menjadi motor penggerak tingginya dukungan sosial yang dirasakan oleh para santri MA Unggulan Darul Ulum Jombang.

2. Tingkat Penyesuaian Diri Siswa Kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat penyesuaian diri siswa kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang yang tinggal di pondok pesantren sebagian besar berada pada kategori sedang, yakni sebanyak 127 siswa (57,0%), diikuti kategori rendah sebanyak 95 siswa (42,6%), dan hanya 1 siswa (0,4%) yang tergolong tinggi, dengan nilai rata-rata 58,08 dan standar deviasi 6,411.



Gambar 4. 2 Diagram Presentase Kategori Penyesuaian Diri

Pola distribusi ini mencerminkan kondisi yang tidak mengejutkan bila dikembalikan pada konteks pengambilan data. Penelitian ini

dilakukan sekitar lima hingga tujuh bulan setelah siswa pertama kali memasuki lingkungan pesantren. Menurut Haber & Runyon (1984), penyesuaian diri adalah proses yang bersifat dinamis dan tidak berlangsung secara linear, yang artinya terdapat fase-fase fluktuasi di mana individu merasa lebih atau kurang mampu beradaptasi tergantung pada tekanan yang sedang dihadapi. Pada bulan kelima hingga ketujuh, siswa kemungkinan besar masih berada dalam fase pertengahan adaptasi, di mana tekanan akademik mulai meningkat bersamaan dengan tuntutan keagamaan yang semakin padat. Schneiders (1964) menambahkan bahwa keberhasilan penyesuaian diri sangat ditentukan oleh kesesuaian antara sumber daya internal individu, seperti kepercayaan diri dan mekanisme koping dengan intensitas tekanan eksternal yang dihadapi. Ketika tekanan meningkat lebih cepat daripada berkembangnya sumber daya internal, maka individu akan cenderung berada di level sedang atau bahkan rendah dalam penyesuaian dirinya.

Hambatan terbesar yang teridentifikasi melalui wawancara awal penelitian mengarah pada dua aspek utama penyesuaian diri, yakni citra diri yang positif dan hubungan interpersonal. Kecenderungan siswa untuk membandingkan kemampuan diri dengan teman yang dianggap lebih unggul dalam hafalan Al-Qur'an secara langsung mengikis kepercayaan diri mereka. Festinger (1954) dalam teori perbandingan sosialnya menjelaskan bahwa kecenderungan membandingkan diri dengan individu yang dianggap lebih unggul (*upward social*

comparison) akan menghasilkan penilaian diri yang negatif apabila individu tidak memiliki landasan kepercayaan diri yang cukup kuat. Dalam konteks pesantren unggulan yang penuh dengan santri berprestasi, tekanan dari perbandingan sosial ini menjadi lebih intens dibanding di lingkungan pendidikan biasa.

Selain itu, kesulitan membangun interaksi dengan teman baru yang berasal dari latar belakang berbeda turut memperlambat perkembangan aspek hubungan interpersonal. Terdapat beberapa siswa yang cenderung lebih nyaman mengerjakan tugas secara mandiri daripada harus berinteraksi secara aktif dalam kelompok. Padahal, kemampuan membangun relasi sosial yang hangat merupakan fondasi dari penyesuaian diri yang sehat (Haber & Runyon, 1984). Hal ini juga berkaitan erat dengan aspek rasa aman dan nyaman secara psikologis, yakni ketika seseorang belum merasa cukup aman di tengah kelompoknya, ia akan cenderung menarik diri sebagai mekanisme pertahanan diri.

Temuan ini sejalan dengan Fitni Willis (2024) yang menemukan mayoritas santri kelas VIII berada pada tingkat penyesuaian diri sedang di lingkungan pesantren, serta dengan penelitian Suud (2023) yang menjelaskan bahwa proses internalisasi nilai dan budaya pesantren membutuhkan waktu yang tidak singkat sebelum seorang santri benar-benar mampu menyesuaikan diri secara menyeluruh.

Pada perspektif Islam, kondisi ini mendapatkan pemaknaan yang sangat dalam melalui firman Allah SWT dalam Surah Al-Insyirah ayat 5–6:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۗ

Artinya: *"Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."*

Ayat ini bukan sekadar janji penghiburan semata, melainkan sebuah prinsip psikologis yang mendalam. Tafsir dari Markaz Tafsir Riyadh menyebutkan bahwa ini merupakan janji Allah yang tegas, bahwa bersama kesempitan terdapat kelapangan, bersama masalah terdapat jalan keluar, dan bersama kesukaran terdapat kemudahan. Dengan demikian, satu kesulitan yang dihadapi manusia sesungguhnya diiringi oleh banyak kemudahan, bukan hanya satu (*Surat Al-Insyirah Ayat 5 Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir*, n.d.).

Menurut Nurlaelasari & Hasibuan (2026) dalam kajian jurnal psikologi Islam, penelitian tentang integrasi tafsir Surah Al-Insyirah ayat 5–6 dalam pendidikan kesehatan mental menemukan bahwa ayat tersebut mengandung nilai-nilai optimisme, kesabaran (*sabr*), ikhtiar, tawakal, dan resiliensi, yang dapat diintegrasikan sebagai landasan spiritual dalam membangun ketahanan mental siswa yang menghadapi tekanan akademik dan lingkungan di pondok pesantren. Kesulitan menyesuaikan diri dengan jadwal padat dan jauh dari keluarga bukanlah kondisi yang harus ditolak atau dihindari, melainkan sebuah proses yang

harus diterima dengan penuh kesadaran bahwa di baliknya terdapat kemudahan dan pertumbuhan pribadi yang lebih optimal serta bermanfaat di kehidupan yang akan datang.

3. Kontribusi Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang yang Tinggal di Pondok Pesantren

Hasil uji regresi linear sederhana dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi yang positif dan signifikan terhadap penyesuaian diri siswa, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien regresi (B) sebesar 0,273. Nilai ini berarti bahwa setiap kenaikan satu satuan skor dukungan sosial diikuti oleh kenaikan penyesuaian diri sebesar 0,273 satuan, dengan asumsi faktor lain dianggap konstan. Nilai koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh adalah 0,236, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu menjelaskan 23,6% variasi penyesuaian diri siswa.

Angka 23,6% ini juga perlu dibaca secara lebih kritis. Fakta bahwa mayoritas siswa memiliki dukungan sosial tinggi yaitu 83% namun penyesuaian dirinya justru sebagian besar masih berada di kategori sedang menunjukkan bahwa dukungan yang tersedia di lingkungan tidak selalu dirasakan dan dimanfaatkan secara maksimal oleh semua siswa. Cohen & Wills (1985) membedakan antara dukungan yang secara nyata tersedia di lingkungan dengan dukungan yang benar-benar dirasakan kehadirannya oleh individu. Siswa yang belum cukup terbuka

atau belum memiliki keberanian untuk mendekati diri kepada orang lain akan kesulitan mengakses dukungan yang sebenarnya sudah ada di sekitarnya sehingga manfaatnya terhadap penyesuaian diri pun tidak terasa secara maksimal.

Adapun 76,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini yang kemungkinan besar bekerja secara lebih dominan dalam mempengaruhi penyesuaian diri siswa. Kondisi ini sejalan dengan pandangan Schneiders (1964) yang menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan proses yang sangat kompleks dan tidak dapat dijelaskan oleh satu faktor tunggal saja melainkan merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor internal maupun eksternal yang bekerja secara bersamaan. Oleh karena itu meskipun dukungan sosial terbukti berkontribusi secara signifikan keberhasilan penyesuaian diri siswa di pesantren tetap membutuhkan dukungan dari faktor-faktor lain yang akan diuraikan lebih lanjut berikut ini.

Salah satu faktor yang kemungkinan besar paling berperan adalah efikasi diri (*self-efficacy*). Bandura (1998) menegaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri merupakan prediktor yang sangat kuat terhadap kemampuan adaptasi, bahkan lebih kuat dari dukungan yang diterima dari luar. Siswa yang memiliki efikasi diri rendah cenderung meragukan kemampuannya untuk menghadapi tuntutan pesantren meskipun lingkungan sosialnya sangat mendukung. Kondisi ini terlihat dari temuan wawancara awal, di mana sejumlah

siswa mengungkapkan rasa pesimis terhadap kemampuan hafalan mereka meskipun teman-teman di sekitarnya bersikap suportif. Artinya, dukungan dari luar yang sudah tersedia sekalipun tidak akan efektif apabila individu secara internal tidak memiliki kepercayaan bahwa ia mampu memanfaatkan dukungan tersebut.

Faktor kedua adalah lamanya masa tinggal di pesantren. Penelitian ini dilakukan pada semester pertama siswa kelas X, artinya data diambil di tengah-tengah proses adaptasi yang belum selesai. Penyesuaian diri adalah proses yang membutuhkan waktu dan dukungan sosial pun tidak bekerja secara instan melainkan efeknya baru akan terasa secara nyata setelah individu menerimanya secara terus-menerus dalam jangka waktu yang cukup panjang. Santri yang sudah tinggal dua atau tiga tahun di pesantren kemungkinan besar akan menunjukkan penyesuaian diri yang jauh lebih baik karena dukungan sosial yang mereka terima selama ini sudah meresap dan menjadi bagian dari cara mereka menghadapi tantangan sehari-hari.

Ketiga, faktor religiusitas juga tidak bisa diabaikan dalam konteks pesantren. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat penghayatan keagamaan seseorang berpengaruh langsung terhadap kemampuannya menerima tekanan hidup sebagai bagian dari ujian yang bermakna, sehingga mendorong respons adaptif yang lebih sehat. Siswa yang sudah memiliki kedalaman religiusitas yang matang cenderung lebih mampu menyesuaikan diri di pesantren karena mereka memiliki

kerangka pemaknaan (*meaning-making framework*) yang kuat untuk memahami kesulitan adaptasi sebagai sesuatu yang bernilai, bukan sesuatu yang mengancam (Pargament et al., 2013).

Satu temuan menarik dalam penelitian ini adalah adanya ketidaksesuaian antara tingginya dukungan sosial dengan masih rendahnya penyesuaian diri pada sebagian siswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang sebenarnya sudah tersedia di lingkungan pesantren, akan tetapi tidak dirasakan dan dimanfaatkan secara maksimal oleh semua siswa. Meski lingkungan pesantren sudah menyediakan dukungan dalam jumlah yang besar sebagian siswa belum cukup terbuka atau belum memiliki keberanian dan kemampuan untuk mendekati diri kepada orang lain sehingga dukungan yang sebenarnya tersedia di sekitar mereka tidak dapat mereka akses dengan baik. Jarak antara dukungan yang sudah tersedia dengan dukungan yang benar-benar dirasakan oleh siswa inilah yang kemungkinan menjadi salah satu alasan mengapa kontribusi dukungan sosial dalam penelitian ini tidak sebesar yang diharapkan.

Temuan ini berbeda dari penelitian Novi et al. (2021) yang menemukan koefisien determinasi dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri sebesar 55,3%, dan penelitian Fitri et al. (2025) yang menemukan kontribusi dukungan keluarga sebesar 55,4%. Perbedaan besaran kontribusi ini kemungkinan disebabkan oleh perbedaan konteks, yakni penelitian-penelitian tersebut dilakukan pada

populasi dengan akses komunikasi keluarga yang lebih bebas, sehingga sumber dukungan sosial primer (keluarga) masih dapat berfungsi secara maksimal. Pada penelitian ini, keterbatasan akses terhadap keluarga akibat kebijakan pesantren menyebabkan dukungan sosial yang tersedia lebih bertumpu pada teman sebaya dan pengasuh, yang meski berkontribusi nyata, belum sepenuhnya dapat menggantikan fungsi psikologis dukungan keluarga, khususnya dalam membangun rasa aman dasar (*basic sense of security*) yang dibutuhkan untuk penyesuaian diri yang optimal.

Kontribusi dukungan sosial terhadap penyesuaian diri ini memiliki pijakan teologis yang sangat kuat. Allah SWT berfirman dalam Q.S. Al-Hujurat ayat 10:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Artinya : *"Orang-orang beriman itu sesungguhnya bersaudara. Sebab itu damaikanlah (perbaikilah hubungan) antara kedua saudaramu itu dan bertakwalah kepada Allah agar kamu mendapat rahmat."*

Relevansi ayat ini dengan temuan penelitian sangatlah nyata.

Prinsip ukhuwah Islamiyah yang diajarkan dalam Q.S. Al-Hujurat: 10 menciptakan fondasi bagi terbentuknya ikatan sosial yang tulus di antara para santri. Di pesantren, persaudaraan bukan sekadar hubungan pertemanan biasa, melainkan hubungan yang dibangun atas dasar keimanan bersama, sehingga bentuk-bentuk dukungan yang diberikan satu sama lain pun terasa lebih bermakna dan tulus (Anisa Rizki Febriani, 2023). Ketika seorang santri baru merasa disambut, didengar,

dan ditemani oleh santri lain yang menganggapnya sebagai saudara seiman, perasaan asing dan tertekan yang biasanya muncul di masa-masa awal tinggal di asrama akan jauh lebih mudah teratasi. Inilah yang pada akhirnya mempercepat proses adaptasi dan memperkuat kemampuan penyesuaian diri siswa terhadap kehidupan pesantren.

Secara keseluruhan hasil penelitian ini memberikan gambaran yang lebih lengkap dan jujur tentang bagaimana dukungan sosial bekerja dalam kehidupan siswa di pesantren. Dukungan sosial terbukti memberikan kontribusi yang nyata dan berarti terhadap penyesuaian diri siswa namun perlu dipahami bahwa ia hanyalah salah satu bagian dari rangkaian faktor yang jauh lebih kompleks. Siswa yang mampu menyesuaikan diri dengan baik di pesantren bukan hanya mereka yang mendapatkan banyak dukungan dari lingkungan sekitarnya tetapi juga mereka yang memiliki kekuatan dari dalam diri sendiri untuk menerima dan memanfaatkan dukungan tersebut secara maksimal. Oleh karena itu penelitian ini tidak berhenti pada kesimpulan bahwa dukungan sosial berkontribusi terhadap penyesuaian diri melainkan juga membuka ruang yang lebih luas untuk memahami faktor-faktor lain yang perlu diteliti dan diperhatikan demi mendukung kesejahteraan psikologis santri secara menyeluruh.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, penelitian ini dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat dukungan sosial siswa kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang yang tinggal di pondok pesantren secara umum berada pada kategori tinggi dengan mayoritas siswa mencapai 83%. Hal ini mencerminkan bahwa kehidupan pesantren yang mendorong siswa untuk selalu hidup bersama dan saling berinteraksi satu sama lain telah menciptakan lingkungan sosial yang cukup suportif bagi para santri. Aspek dukungan emosional menjadi aspek yang paling dominan dirasakan oleh siswa baik laki-laki maupun perempuan, sementara aspek dukungan instrumental tercatat paling rendah karena sistem pesantren yang memang mendidik santri untuk mandiri dalam urusan keseharian. Selain itu tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat dukungan sosial siswa laki-laki dan perempuan yang menunjukkan bahwa kebiasaan saling peduli dan semangat kebersamaan di pesantren dirasakan secara merata oleh seluruh santri tanpa dipengaruhi oleh perbedaan jenis kelamin.

2. Tingkat penyesuaian diri siswa kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang yang tinggal di pondok pesantren sebagian besar berada pada kategori sedang dengan proporsi mencapai 57%. Kondisi ini mencerminkan bahwa sebagian besar siswa masih berada dalam proses adaptasi yang belum tuntas terhadap tuntutan kehidupan pesantren yang kompleks mencakup dimensi fisik, sosial, akademik, dan spiritual sekaligus. Hambatan terbesar yang dihadapi siswa adalah pada aspek citra diri yang positif dan hubungan interpersonal terutama karena kecenderungan membandingkan diri dengan teman yang dianggap lebih unggul serta kesulitan dalam membangun interaksi dengan teman baru yang berasal dari latar belakang berbeda.
3. Dukungan sosial terbukti memberikan kontribusi yang positif dan signifikan terhadap penyesuaian diri siswa kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang yang tinggal di pondok pesantren dengan sumbangan efektif sebesar 23,6%. Angka ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memang berperan nyata dalam proses penyesuaian diri siswa namun kontribusinya tidak mendominasi secara keseluruhan. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar variasi penyesuaian diri siswa yaitu sebesar 76,4% lebih banyak ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti efikasi diri, regulasi emosi, religiusitas, dan lamanya masa tinggal di pesantren. Dengan kata lain meskipun dukungan sosial memberikan sumbangan yang berarti keberhasilan penyesuaian diri santri di

pesantren tidak bisa sepenuhnya bertumpu pada dukungan sosial saja melainkan membutuhkan peran dari berbagai faktor lain yang bekerja secara bersamaan.

B. Saran

1. Saran Praktis

a. Bagi Siswa/Siswi

Bagi siswa yang saat ini masih merasa kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan pesantren, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan emosional dari lingkungan sekitar terbukti menjadi aspek yang paling berpengaruh dalam membantu proses adaptasi. Oleh karena itu siswa diharapkan lebih aktif dalam membangun kedekatan emosional dengan teman sebaya maupun ustadz/ustadzah di sekitar mereka, misalnya dengan lebih sering berbagi cerita, saling mendengarkan, dan tidak sungkan untuk mengungkapkan perasaan ketika menghadapi tekanan. Siswa yang sudah merasakan kehangatan dukungan emosional dari lingkungannya juga diharapkan untuk ikut berperan aktif dalam menciptakan suasana yang saling mendukung dan menerima satu sama lain, karena dukungan emosional yang tumbuh dari kebiasaan saling peduli dalam keseharian terbukti dapat membantu sesama santri untuk lebih mudah bertahan dan menyesuaikan diri di lingkungan pesantren.

b. Bagi Pihak MA Unggulan Darul Ulum Jombang

Pihak sekolah disarankan untuk merancang program bagi siswa baru, seperti pendampingan dengan kakak kelas atau forum kelompok kecil yang difasilitasi ustadz/ustadzah, guna memperkuat dukungan emosional dan penghargaan yang dirasakan siswa sejak awal masa adaptasi. Perhatian khusus juga perlu diberikan kepada siswa yang terindikasi mengalami penyesuaian diri rendah melalui layanan konseling yang lebih intensif dan proaktif.

2. Saran Teoritis

Mengingat masih terdapat sebagian besar faktor lain yang belum terjangkau dalam penelitian ini, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel-variabel lain yang relevan seperti efikasi diri, regulasi emosi, atau religiusitas baik sebagai variabel prediktor, moderator, maupun mediator. Penggunaan pendekatan *mixed methods* atau desain longitudinal juga dianjurkan agar dinamika penyesuaian diri santri dari waktu ke waktu dapat dipotret secara lebih utuh dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ababiel, M. W., Yudianto, A., & Kunci, K. (2025). *Psychometric Properties and Latent Subclass Analysis Mixture Rasch Model of on Self-Adjustment Questionnaire*. 9(1), 27–42.
- Alnadi, A., & Sari, C. A. K. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Sumatera Di Uin Sayyid Ali Rahmatullah. *Proyeksi*, 16(2), 153. <https://doi.org/10.30659/jp.16.2.153-165>
- Anisa Rizki Febriani. (2023). *Surat Al-Hujurat Ayat 10: Pentingnya Memelihara Hubungan Persaudaraan*. DetikHikmah. <https://www.detik.com/hikmah/khazanah/d-6878469/surat-al-hujurat-ayat-10-pentingnya-memelihara-hubungan-persaudaraan>
- Azahra, N. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Kelas 7 Di SMPN 10 Tasikmalaya. *Jurnal Psikoedukasia*, 2(3), 348–358.
- Bandura, A. (1998). *Self-Efficacy*. 1994, 1–65.
- Calhoun dan Acocella. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationships*. New York: McGraw-Hill.
- Chaplin, J. P. (2002). *Kamus Lengkap Psikologi*. Raja Grafindo Persada.
- Chintya, A., & Putri, C. (2025). *Social Solidarity and Faith-Based Cohesion : A Critical Analysis of Hadith through Robert Putnam ' s Social Capital Theory*. 3(1), 63–74. <https://doi.org/10.30762/cr.v3i1.3109.APA>
- Cohen & Wills. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 2(98), 310–357.
- Festinger. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 2(7), 117–140. doi: 10.1177/001872675400700202
- Fitni Willis, D. R. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri Santri Kelas VIII di Pondok Pesantren Nurul Huda. *JIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 7(1), 454–459.
- Fitri, S. E., Hartati, S., Afrida, Y., Konseling, B., Sjech, U. I. N., & Djambek, M. D. (2025). *Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Penyesuaian Diri Siswa di SMA Negeri 5 Bukittinggi*. 9, 11229–11239.

- Haber & Runyon. (1984). *Psychology of Adjustment*. Illinois: The Dorsey Press.
- Hafidz, I. Z. (2022). *Tafsir Al-Madinah Al-Munawwarah*. TafsirWeb. <https://tafsirweb.com/3971-surat-ar-rad-ayat-11.html>
- Hasanuddin & Khairuddin, K. (2021). Dukungan sosial, penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 148–155.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Penerbit Erlangga.
- Kementerian Agama RI. (2022). *Statistik Pendidikan Islam*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Islam.
- Maghrobi, Z. A., & Iqbal, I. M. (2024). *Helping in Kindness in the Qur ' an (Study of the Interpretation of Ta ' awun Verses in Tafsir Al-Munir) Tolong-menolong dalam Kebaikan dalam Al- Qur ' an (Studi Penafsiran Ayat-ayat Ta ' awun dalam Tafsir Al-Munir)*. 1(1), 71–89.
- Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2002). Measuring perceived social support: Development of the Child and Adolescent Social Support Scale (CASSS). *Psychology in the Schools*, 39(1), 1–18. <https://doi.org/10.1002/pits.10004>
- Marcia, J. E. (1966). *Development And Validation Of Ego- Identity Status I*. 3(5), 551–558.
- Nishfi, S. L., & Handayani, A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di SMA Pondok Modern Selamat 2 Batang. *Journal of Psychological Perspective*, 3(1), 23–26. <https://doi.org/10.47679/jopp.311132021>
- Novi, Muhimmatul Hasanah, & Indah Fajrotuz Zahro. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Penyesuaian Diri Santri di Pondok Pesantren. *Ummul Qura Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 16(1), 1–14. <https://doi.org/10.55352/uq.v16i1.350>
- Nurlaelasari, A. S., & Hasibuan, N. R. (2026). Integrasi Tafsir Surah Al-Insyirah: 5-6 Dalam Pendidikan Kesehatan Mental Siswa Untuk Mengatasi Stres Akademik. *Roihatul. Kreatif: Jurnal Pemikiran Pendidikan Agama Islam*, 24(1), 5–6.

- Octavira H, O. L., & Wicaksono, A. (2023). An Overview of Self-Adjustment in Students of the Faculty of Psychology Who Are Actively Involved in Student Organizations. *Journal Universitas Muhammadiyah Gresik Engineering, Social Science, and Health International Conference (UMGESHIC)*, 2(1), 88. <https://doi.org/10.30587/umgeshic.v2i1.5126>
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., Perez, L., Smith, B. W., & Koenig, H. G. (2013). *Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors*. 37(4), 710–724.
- Patty S, Wijono S, & Setiawan A. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya, Kontrol Diri, Dan Jenis Kelamin Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Sma Kristen Ypkpm Ambon. *Psikodimensia*, 15, 204–235.
- Rahma, U., & Perwiradara, Y. (2020). *D78Df62Bc42Fb19343361914Db9B42D0936905737992F88265F55580770 Bea80*. 7, 163–176. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-270>
- Sarafino & Smith. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*.
- Schneiders, A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York, Rinehart.
- Sestiani, R. A., & Muhid, A. (2022). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri. *Jurnal Tematik*, 3(2), 245–251. <https://journals.usm.ac.id/index.php/tematik/article/view/4568>
- Steinberg L, & Morris, S. A. (2019). Adolescent development. Annual review of clinical psychology 2011. *Annual Review of Psychology*, 52(83), 83–110. <https://psycnet.apa.org/record/2001-00511-004>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit ALFABETA.
- Sulaiman, A. (2022). Stres dan penyesuaian diri santri baru di pondok pesantren. *Jurnal Psikologi Islami*, 1(8), 1–12.
- Surat Al-Insyirah Ayat 5 Arab, Latin, Terjemah dan Tafsir*. (n.d.). TafsirWeb. <https://tafsirweb.com/12837-surat-al-insyirah-ayat-5.html>
- Suud, F. M. (2023). Penyesuaian Diri Santri di Lingkungan Pesantren. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(2), 85–97.

Zalika, R. D. Z., & Rusmawati, D. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Siswa Pondok Pesantren Kelas X Ma Ribatul Muta'Allimin Pekalongan. *Jurnal EMPATI*, 11(2), 72–79. <https://doi.org/10.14710/empati.2022.34426>

LAMPIRAN

Lampiran. 1 Surat Izin Penelitian

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
Jalan Gajayana 90, Telepon 0341-858018, Malang 65144
Laman psikologi@uim-malang.ac.id | Pos-el: ipai@uim-malang.ac.id

Nomor: 3206 /PP/1/PP/00/12/2025
Tipe: Izin Penelitian Skripsi

09 Desember 2025

Kepada

Yth. Majelis Pimpinan Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang
Jl. Rajoso, Wonokerto Salatan, Peterangan, Jombang
di tempat.

Assalamu'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dalam rangka pengembangan keimuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM	Meyia Maghitunnizar /220401110029
Tempat Penelitian	Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang
Judul Skripsi	Kontribusi dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada siswa kelas MA Unggulan Darul Ulum Jombang yang tinggal di Pondok Pesantren
Dosen Pembimbing	Ermita Zakiyah, M.Th.I
Tanggal Penelitian	10 s/d 24 Januari 2026
Model Kegiatan	Offline

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih

Wassalamu'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan

1. Dekan,
2. Para Wakil Dekan,
3. Para Ketua Prodi,
4. Kabag Tata Usaha

Lampiran. 2 Surat Pernyataan Menjadi Rater

SURAT PERNYATAAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Prof. Dr. Kitn Hidayah, M.Si., Psikolog
Pekerjaan : Dosen Psikologi UIN Malang
NIP : 19990247201911202269

Menyatakan bersedia menjadi *rater* untuk skala dukungan sosial dan skala penyesuaian diri yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Kontribusi Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang yang Tinggal di Pondok Pesantren" yang disusun oleh:

Nama : Meyla Maghfirotnizar
NIM : 220401110029

Adapun catatan yang diberikan untuk skala dukungan sosial dan skala penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

Instrumen layak untuk diujicobakan

Malang, 7 November 2025

Rater,



SURAT PERNYATAAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dr. Hj. Rotiqah, M.Pd
Pekerjaan : Dosen Psikologi UIN Malang
NIP : -

Menyatakan bersedia menjadi *rater* untuk skala dukungan sosial dan skala penyesuaian diri yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Kontribusi Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas X MA Unggulan Darul Ulum Jombang yang Tinggal di Pondok Pesantren" yang disusun oleh:

Nama : Meyla Maghfirotnizzar
NIM : 220401110029

Adapun catatan yang diberikan untuk skala dukungan sosial dan skala penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

Instrumen layak untuk diujicobakan

Malang, 1 November 2025

Rater,



Lampiran. 3 Skala Penelitian

Isilah identitas anda berikut dengan lengkap:

Nama/ Inisial :

Jenis Kelamin :

Jenis Kelamin :

Lama di Asrama :

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda list (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Pastikan tidak ada jawaban yang terlewat dan ingat tidak ada jawaban yang benar atau salah, pilihlah jawaban yang paling mewakili diri anda. Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan yang perlu dijawab, sebagai berikut:

1: Sangat Tidak setuju

2: Tidak setuju

3: Setuju

4: Sangat setuju

Skala Dukungan Sosial

Aitem	Jawaban			
	1	2	3	4
1. Ada teman yang menenangkan saya ketika sedih				
2. Teman saya mau mendengarkan ketika saya bercerita				
3. Ustadz/Ustadzah dan teman teman menerima saya apa adanya				
4. Saya merasa tidak punya teman untuk berbagi cerita ketika sedang sedih				
5. Teman saya membantu ketika saya kesulitan dalam pelajaran				
6. Ustadz/Ustadzah menjelaskan bagaimana cara mengerjakan tugas dengan baik				

7. Saat saya membutuhkan bantuan, tidak ada yang mau menolong saya				
8. Pengasuh memberi saya nasihat ketika saya menghadapi kesulitan di pondok pesantren				
9. Orang tua sering memberikan nasihat yang baik kepada saya				
10. Saya tidak tahu harus bertanya kepada siapa ketika saya tidak paham pelajaran				
11. Teman saya memuji jika saya berhasil melakukan sesuatu dengan baik				
12. Ustadz/Ustadzah memberikan pujian ketika saya berusaha dengan baik				
13. Orang tua sering memarahi saya ketika saya melakukan kesalahan kecil				
14. Saya merasa usaha saya sering tidak dihargai				
15. Saya punya teman-teman pondok yang sering saya ajak berkegiatan bersama				
16. Saya merasa cocok dengan lingkungan dan kehidupan di pondok pesantren				
17. Saya merasa dijauhi oleh teman-teman pondok pesantren				

Skala Penyesuaian Diri

Aitem	Jawaban			
	1	2	3	4
1. Saya bertanggung jawab atas keputusan yang saya ambil Saya bertanggung jawab atas keputusan yang saya ambil				
2. Saya yakin bisa mencapai cita-cita dengan kemampuan saya saat ini				

3. Saya merasa kegiatan di pondok pesantren kurang sesuai dengan saya				
4. Saya merasa pesimis bisa lulus dengan nilai yang bagus				
5. Ketika berbeda pendapat dengan teman, saya berusaha untuk menghindari pertengkaran				
6. Saya menganggap kegagalan sebagai pelajaran yang berharga untuk menjadi lebih baik				
7. Saya merasa tertekan dengan aturan belajar di pondok pesantren				
8. Saya percaya bisa sukses di masa depan dengan kemampuan saya saat ini				
9. Saya bertanya pada teman atau Ustadz/Ustadzah ketika kesulitan mengerjakan tugas				
10. Saya merasa kemampuan teman-teman jauh di atas kemampuan saya				
11. Saya pesimis dengan kemampuan yang saya miliki				
12. Lebih baik bertukar pikiran dengan orang lain ketika menghadapi masalah				
13. Saya kesulitan berinteraksi dengan orang baru				
14. Saya lebih memilih mengerjakan tugas kelompok sendirian daripada bersama teman				
15. Saat ada konflik dengan teman, saya dapat menyelesaikannya dengan baik				
16. Saya senang mengerjakan tugas bersama teman				
17. Saya merasa tidak bisa bekerja sama dengan siapapun saat mendapat tugas kelompok				
18. Saya menolak bila diajak berkegiatan bersama teman-teman				

Lampiran. 4 Lembar Expert Judgement

Rater 1

SKALA DUKUNGAN SOSIAL

Aspek	Indikator	No	Item	Kesesuaian		Komentar/Alasan	Saran Perbaikan
				Maka	Tidak		
Dukungan Emosional	Individu merasa diperhatikan, dicintai, dan memiliki tempat untuk berbagi perasaan ketika mengalami kesulitan.	1	Ada teman yang menenangkan saya ketika saya sedang sedih (F)	<input checked="" type="checkbox"/>			
		2	Teman mau mendengarkan saya ketika saya ingin bercerita (F)	<input checked="" type="checkbox"/>			
		3	Ustadz/Ustadzah dan teman-teman menerima saya apa adanya. (F)	<input checked="" type="checkbox"/>			
		4	Saya merasa tidak punya teman untuk berbagi cerita ketika sedang sedih. (UF)	<input checked="" type="checkbox"/>			
Dukungan Instrumental	Individu mau membantu dan membantu orang lain, mau berbagi waktu, tenaga, dan keahlian.	5	Teman membantu saya ketika kesulitan dalam pelajaran. (F)	<input checked="" type="checkbox"/>			
		6	Ustadz/Ustadzah menjelaskan bagaimana cara mengerjakan tugas dengan baik. (F)	<input checked="" type="checkbox"/>			
		7	Saat saya membutuhkan bantuan, tidak ada yang mau menolong saya. (UF)	<input checked="" type="checkbox"/>			
Dukungan Informasional	Individu mendapatkan nasihat, bimbingan, dan informasi yang membantu dalam menyelesaikan masalah	8	Ustadz/Ustadzah memberi saya nasihat ketika saya menghadapi kesulitan di sekolah atau pondok. (F)	<input checked="" type="checkbox"/>			
		9	Orang tua sering memberikan nasihat yang baik kepada saya. (F)	<input checked="" type="checkbox"/>			
		10	Saya tidak tahu harus bertanya kepada siapa ketika saya tidak paham pelajaran. (UF)	<input checked="" type="checkbox"/>			

Pilih satu dari Pan Pak Sekolah atau Pak 2 jika

	akademik maupun pribadi.					
Dukungan Penghargaan	Individu memperoleh penghargaan, dorongan, dan penghargaan dari lingkungan sosial atas usaha serta kemampuannya.	11	Teman memuji saya jika saya berhasil melakukan sesuatu dengan baik. (F)	<input checked="" type="checkbox"/>		
		12	Ustadz/Ustadzah memberikan pujian ketika saya berusaha dengan baik. (F)	<input checked="" type="checkbox"/>		
		13	Orang tua sering memarahi saya ketika sya melakukan kesalahan kecil. (UF)	<input checked="" type="checkbox"/>		
		14	Saya merasa usaha saya sering tidak dihargai. (UF)	<input checked="" type="checkbox"/>		
Dukungan Jaringan Sosial	Individu merasa menjadi bagian dari kelompok sosial yang kompak, memiliki teman untuk berinteraksi, serta tidak terisolasi dari lingkungan.	15	Saya punya teman-teman pondok yang sering saya ajak berkegiatan bersama. (F)	<input checked="" type="checkbox"/>		
		16	Saya merasa cocok dengan lingkungan dan kehidupan di pondok pesantren. (F)	<input checked="" type="checkbox"/>		
		17	Saya merasa diajani oleh teman-teman pondok. (UF)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	

17. Ikut ikut mengurus kosirka pondok / pondok pesantren!

SKALA PENYESUAIAN DIRI

Aspek	Indikator	No	Item	Kesesuaian Makna		Komentar/Alasan	Saran Perbaikan
				Ya	Tidak		
Persepsi yang Akurat terhadap Realitas	Individu mampu memahami dirinya dan lingkungannya secara realistis serta mampu menilai situasi sesuai kenyataan.	1	Saya bertanggung jawab atas keputusan yang saya ambil. (F)	<input checked="" type="checkbox"/>			
		2	Saya yakin bisa mencapai cita-cita dengan kemampuan saya saat ini. (F)	<input checked="" type="checkbox"/>			
		3	Saya merasa kegiatan di pesantren ini kurang sesuai dengan saya. (UF)	<input checked="" type="checkbox"/>			
		4	Saya merasa tidak punya teman untuk berbagi cerita ketika sedang sedih. (UF) <i>X</i> <i>sebelum masuk pesantren</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Saya merasa teman bisa untuk berbagi cerita yang panjang.	→ agar hanya butuh teman sudah realistis jika lebih banyak
		5	Ketika berbeda pendapat dengan teman, saya berusaha menghindari pertengkaran. (F)	<input checked="" type="checkbox"/>			
Kemampuan Mengelola Stres dan Kecemasan	Individu mampu mengelola stres, tekanan, dan kecemasan secara efektif dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari.	6	Saya menganggap kegagalan sebagai pelajaran berharga untuk menjadi lebih baik. (F)	<input checked="" type="checkbox"/>			
		7	Saya merasa tertekan dengan aturan belajar di pondok. (UF)	<input checked="" type="checkbox"/>			
		8	Saya kesulitan berpikir jernih ketika menghadapi masalah yang berat. (UF)	<input checked="" type="checkbox"/>			
Citra Diri yang Positif	Individu memiliki pandangan	9	Saya percaya bisa sukses di masa depan dengan kemampuan saya saat ini. (F)	<input checked="" type="checkbox"/>			

Kemampuan Mengekspresikan Perasaan	Individu mampu mengungkapkan pikiran dan perasaan dengan terbuka serta menjalin komunikasi yang sehat dengan orang lain.	10	Saya bertanya pada teman atau Ustadz/Ustadzah ketika kesulitan mengerjakan tugas. (F)	✓		
		11	Saya merasa kemampuan teman-teman jauh di atas kemampuan saya. (UF)	✓		Yes 2/2
		12	Saya pesimis dengan kemampuan yang saya miliki. (UF)	✓		3/2
		13	Lebih baik bertukar pikiran dengan orang lain ketika ada masalah. (F)	✓		4/2
		14	Saya kesulitan berinteraksi dengan orang baru. (UF)	✓		
Hubungan Interpersonal yang Baik	Individu mampu menjalin hubungan sosial yang sehat, bekerja sama dengan orang lain, dan menyelesaikan konflik dengan baik.	15	Saya malu menceritakan masalah pribadi kepada teman. (UF)	✓		1/1
		16	Saya lebih memilih mengerjakan tugas kelompok sendiri daripada bersama teman. (UF)	✓		4/1 (1/1/1/1/1)
		17	Saat ada konflik dengan teman, saya dapat menyelesaikannya dengan baik. (F)	✓		
		18	Saya senang mengerjakan tugas bersama teman-teman. (F)	✓		
		19	Saya merasa tidak bisa bekerja sama dengan siapapun saat mendapat tugas kelompok. (UF)	✓		
		20	Saya menolak bila diajak berkegiatan bersama teman-teman. (UF)	✓		

Rater 2

SKALA DUKUNGAN SOSIAL

Aspek	Indikator	No	Item	Keputusan Marka		Komentar/Alasan	Saran Perbaikan
				Ya	Tidak		
Dukungan Emosional	Individu merasa diperhatikan, dicintai, dan memiliki tempat untuk berbagi perasaan ketika mengalami kesulitan.	1	Ada teman yang menenangkan saya ketika saya sedang sedih. (F)				
		2	Teman Aha mendengarkan saya ketika saya ingin bercerita. (F)				
		3	Ustadz/Ustadzah dan teman-teman menerima saya apa adanya. (F)				
		4	Saya merasa tidak punya teman untuk berbagi cerita ketika sedang sedih. (UF)				
		5	Teman membantu saya ketika kesulitan dalam pelajaran. (F)				
Dukungan Instrumental		6	Ustadz/Ustadzah menjelaskan bagaimana cara mengerjakan tugas dengan baik. (F)				
		7	Saat saya membutuhkan bantuan, tidak ada yang mau menolong saya. (UF)				
		8	Ustadz/Ustadzah memberi saya nasihat ketika saya menghadapi kesulitan di sekolah atau pondok. (F)				
Dukungan Informasional	Individu mendapatkan nasihat, bimbingan, dan informasi yang membantu dalam menyelesaikan masalah	9	Orang tua sering memberikan nasihat yang baik kepada saya. (F)				
		10	Saya tidak tahu harus bertanya kepada siapa ketika saya tidak paham pelajaran. (UF)				

	akademik maupun pribadi.						
Dukungan Penghargaan	Individu memperoleh pengakuan, dorongan, dan penghargaan dari lingkungan sosial atas usaha serta kemampuannya.	11	Teman ^{tidak} memuji saya jika saya berhasil melakukan sesuatu dengan baik. (F)				
		12	Ustadz/Ustadzah memberikan pujian ketika saya berusaha dengan baik. (F)				
		13	Orang tua sering memarahi saya ketika saya melakukan kesalahan kecil. (UF)				
		14	Saya merasa usaha saya sering tidak dihargai. (UF)				
Dukungan Jaringan Sosial	Individu merasa menjadi bagian dari kelompok sosial yang kompak, memiliki teman untuk berinteraksi, serta tidak terisolasi dari lingkungan.	15	Saya punya teman-teman pondok yang sering saya ajak berkegiatan bersama. (F)				
		16	Saya merasa cocok dengan lingkungan dan kehidupan di pondok pesantren. (F)				
		17	Saya merasa diajari oleh teman-teman pondok. (UF)				

SKALA PENYESUAIAN DIRI

Aspek	Indikator	No	Item	Kesesuaian Makna		Komentar/Alasan	Saran Perbaikan
				Ya	Tidak		
Persepsi yang Akurat terhadap Realitas	Individu mampu memahami dirinya dan lingkungannya secara realistis serta mampu menilai situasi sesuai kenyataan.	1	Saya bertanggung jawab atas keputusan yang saya ambil. (F)				
		2	Saya yakin bisa mencapai cita-cita dengan kemampuan saya saat ini. (F)				
		3	Saya merasa kegiatan di pesantren jarang kurang sesuai dengan saya. (UF)				
		4	Saya merasa tidak punya teman untuk berbagi cerita ketika sedang sedih. (UF)				
		5	Ketika berbeda pendapat dengan teman, saya berusaha menghindari pertengkaran. (F)				
		6	Saya menganggap kegagalan sebagai pelajaran berharga untuk menjadi lebih baik. (F)				
		7	Saya merasa tertekan dengan aturan belajar di pondok. (UF)				
		8	Saya kesulitan berpikir jernih ketika menghadapi masalah yang berat. (UF)				
		9	Saya percaya bisa sukses di masa depan dengan kemampuan saya saat ini. (F)				
Kemampuan Mengelola Stres dan Kecemasan	Individu mampu mengelola stres, tekanan, dan kecemasan secara efektif dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari.						
Citra Diri yang Positif	Individu memiliki pandangan						

Kemampuan Mengekspresikan Perasaan	Individu mampu mengungkapkan pikiran dan perasaan dengan terbuka serta menjalin komunikasi yang sehat dengan orang lain.	10	Saya bertanya pada teman atau Ustadz/Ustadzah ketika kesulitan mengerjakan tugas. (F)				
		11	Saya merasa kemampuan teman-teman jauh di atas kemampuan saya. (UF)				
		12	Saya pesimis dengan kemampuan yang saya miliki. (UF)				
		13	Lebih baik bertukar pikiran dengan orang lain ketika ada masalah. (F)				
Hubungan Interpersonal yang Baik	Individu mampu menjalin hubungan sosial yang sehat, bekerja sama dengan orang lain, dan menyelesaikan konflik dengan baik.	14	Saya kesulitan berinteraksi dengan orang baru. (UF)				
		15	Saya malu menceritakan masalah pribadi kepada teman. (UF)				
		16	Saya lebih memilih mengerjakan tugas kelompok sendiri daripada bersama teman. (UF)				
		17	Saat ada konflik dengan teman, saya dapat menyelesaikannya dengan baik. (F)				
Hubungan Interpersonal yang Baik	Individu mampu menjalin hubungan sosial yang sehat, bekerja sama dengan orang lain, dan menyelesaikan konflik dengan baik.	18	Saya senang mengerjakan tugas bersama teman-teman. (F)				
		19	Saya merasa tidak bisa bekerja sama dengan siapapun saat mendapat tugas kelompok. (UF)				
		20	Saya menolak bila diajak berkegiatan bersama teman-teman. (UF)				

Lampiran. 5 Hasil Uji Validitas

Skala Dukungan Sosial

Correlations

	D01	D02	D03	D04	D05	D06	D07	D08	D09	D10	D11	D12	D13	D14	D15	D16	D17	TOTAL
D01 Pearson Correlation	1	.294	.232	.239	.381*	.289	.257	.620**	.155	-.082	.466**	.351	-.025	-.010	.388*	.388*	.336	.570**
Sig. (2-tailed)		.115	.216	.204	.038	.121	.171	.000	.413	.667	.010	.057	.897	.960	.034	.034	.070	.001
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
D02 Pearson Correlation	.294	1	.120	.466**	.290	.267	.560**	.321	.241	.215	.128	.231	.229	-.240	.278	.463**	.304	.567**
Sig. (2-tailed)	.115		.526	.010	.121	.153	.001	.084	.200	.254	.500	.220	.224	.202	.137	.010	.102	.001
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
D03 Pearson Correlation	.232	.120	1	.279	.535**	.336	.298	.533**	.333	.271	.152	.232	.000	.207	.103	.308	.241	.458*
Sig. (2-tailed)	.216	.526		.136	.002	.069	.109	.002	.072	.148	.422	.216	1.000	.271	.590	.098	.200	.001
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
D04 Pearson Correlation	.239	.466**	.279	1	.289	.192	.420*	.310	.279	.174	.378*	.045	.368*	.127	.572**	.357	.352	.704**
Sig. (2-tailed)	.204	.010	.136		.122	.309	.021	.096	.136	.359	.039	.815	.045	.503	.001	.052	.056	.000
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
D05 Pearson Correlation	.381*	.290	.535**	.289	1	.548**	.247	.475**	.312	.405*	.047	.124	.141	-.061	.446*	.548**	.193	.623**
Sig. (2-tailed)	.038	.121	.002	.122		.002	.188	.008	.093	.026	.803	.513	.457	.749	.014	.002	.307	.000
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
D06 Pearson Correlation	.289	.267	.336	.192	.548**	1	.044	.418*	.381*	.331	.144	.316	.057	.187	.345	.138	.340	.455*
Sig. (2-tailed)	.121	.153	.069	.309	.002		.817	.021	.038	.074	.816	.935	.765	.649	.062	.467	.066	.002
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
D07 Pearson Correlation	.257	.560**	.298	.420*	.247	.044	1	.477**	.139	.294	.142	.194	.277	-.002	.214	.581**	.302	.614**
Sig. (2-tailed)	.171	.001	.109	.021	.188	.817		.008	.463	.115	.454	.304	.138	.990	.256	.001	.105	.000
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
D08 Pearson Correlation	.620**	.321	.533**	.310	.475**	.418*	.477**	1	.296	.337	.135	.103	.000	.037	.273	.638**	.321	.670**
Sig. (2-tailed)	.000	.084	.002	.096	.008	.021	.008		.112	.069	.476	.587	1.000	.847	.144	.000	.084	.000
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

D09	Pearson Correlation	.155	.241	.333	.279	.312	.381*	.139	.296	1	.126	-.017	.039	.000	.041	.342	.171	.161	.387*
	Sig. (2-tailed)	.413	.200	.072	.136	.093	.038	.463	.112		.506	.929	.839	1.000	.828	.064	.366	.397	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
D10	Pearson Correlation	-.082	.215	.271	.174	.405*	.331	.294	.337	.126	1	.146	-.233	-.046	.245	.139	.389*	.278	.383*
	Sig. (2-tailed)	.667	.254	.148	.359	.026	.074	.115	.069	.506		.443	.215	.810	.192	.464	.034	.681	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
D11	Pearson Correlation	.466**	.128	-.152	.378*	.047	.344	.142	.135	.107	-.146	1	.448*	.171	.238	.416*	.260	.330	.473**
	Sig. (2-tailed)	.010	.500	.422	.039	.803	.816	.454	.476	.929	.443		.013	.365	.206	.022	.165	.075	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
D12	Pearson Correlation	.351	.231	-.232	.045	.124	-.016	.194	.103	.039	.233	.448*	1	.270	-.256	.209	.209	.084	.285
	Sig. (2-tailed)	.057	.220	.216	.815	.513	.935	.304	.587	.839	.215	.013		.149	.173	.268	.268	.659	.002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
D13	Pearson Correlation	-.025	.229	.000	.368*	.141	.057	.277	.000	.000	-.046	.171	.270	1	.035	.282	.412*	-.076	.405*
	Sig. (2-tailed)	.897	.224	1.000	.045	.457	.765	.138	1.000	1.000	.810	.365	.149		.854	.131	.024	.689	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
D14	Pearson Correlation	-.010	-.240	.207	.127	.061	.187	-.002	.037	.041	.245	.238	-.256	.035	1	.085	.149	.240	.245
	Sig. (2-tailed)	.960	.202	.271	.503	.749	.649	.990	.847	.828	.192	.206	.173	.854		.655	.432	.202	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
D15	Pearson Correlation	.388*	.278	.103	.572**	.446*	.345	.214	.273	.342	.139	.416*	.209	.282	.085	1	.526**	.463**	.698**
	Sig. (2-tailed)	.034	.137	.590	.001	.014	.062	.256	.144	.064	.464	.022	.268	.131	.655		.003	.010	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
D16	Pearson Correlation	.388*	.463**	.308	.357	.548**	.138	.581**	.638**	.171	.389*	.260	.209	.412*	.149	.526**	1	.185	.764**
	Sig. (2-tailed)	.034	.010	.098	.052	.002	.467	.001	.000	.366	.034	.165	.268	.024	.432	.003		.327	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
D17	Pearson Correlation	.336	.304	.241	.352	.193	.340	.302	.321	.161	.078	.330	.084	-.076	.240	.463**	.185	1	.538**
	Sig. (2-tailed)	.070	.102	.200	.056	.307	.066	.105	.084	.397	.681	.075	.659	.689	.202	.010	.327		.002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
TOTAL	Pearson Correlation	.570**	.567**	.458*	.704**	.623**	.455*	.614**	.670**	.387*	.383*	.473**	.285	.405*	.245	.698**	.764**	.538**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	.001	.011	.000	.000	.012	.000	.000	.034	.037	.008	.126	.026	.191	.000	.000	.002	

P10	Pearson Correlation	.491**	.505**	.212	.445*	.607**	.741**	.323	-.140	.473**	1	.200	.167	.465**	.422*	-.580**	.153	.470**	.433*	.261	.410*	.680**
	Sig. (2-tailed)	.006	.004	.260	.014	.000	.000	.082	.461	.008		.290	.377	.010	.020	.001	.419	.009	.017	.163	.024	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P11	Pearson Correlation	.234	.231	.007	.028	.183	-.008	-.107	.241	.374*	.200	1	.258	.294	.298	-.049	.142	.295	.283	.036	.195	.496**
	Sig. (2-tailed)	.214	.220	.970	.881	.334	.964	.574	.199	.042	.290		.168	.114	.110	.796	.453	.114	.130	.852	.301	.005
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P12	Pearson Correlation	.194	.337	.275	.520**	.266	-.167	.205	-.045	.439*	.167	.258	1	.305	.441*	-.107	.154	.193	.106	.193	.140	.565**
	Sig. (2-tailed)	.304	.069	.142	.003	.156	.377	.277	.812	.015	.377	.168		.101	.015	.573	.416	.306	.577	.306	.459	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P13	Pearson Correlation	.262	.397*	-.104	-.023	.269	.269	.176	-.096	.361*	.465**	.294	.305	1	.423*	-.227	.161	.498**	.249	-.128	.017	.485**
	Sig. (2-tailed)	.162	.030	.584	.902	.150	.150	.351	.614	.050	.010	.114	.101		.020	.227	.397	.005	.185	.500	.931	.002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P14	Pearson Correlation	.116	.274	.193	.275	.227	.065	-.129	-.095	.471**	.422*	.298	.441*	.423*	1	-.226	.283	.194	.474**	.272	.263	.592**
	Sig. (2-tailed)	.542	.142	.306	.141	.227	.733	.495	.616	.009	.020	.110	.015	.020		.229	.130	.304	.008	.146	.160	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P15	Pearson Correlation	-	-.321	-.070	-.318	-	-.352	-	.032	-.414*	-	-.049	-.107	-.227	-.226	1	-.167	-.436*	-.312	-.347	-.392*	-.409*
	Sig. (2-tailed)	.506**	.083	.712	.087	.414*	.056	.521**	.865	.023	.001	.796	.573	.227	.229		.377	.016	.093	.061	.032	.025
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P16	Pearson Correlation	-.055	.273	.405*	.125	-.153	.350	.229	-	.050	.153	.142	.154	.161	.283	.167	1	.269	.489**	.132	.231	.419*
	Sig. (2-tailed)	.773	.144	.026	.510	.419	.795	.223	.573**	.795	.419	.453	.416	.397	.130	.377		.151	.006	.487	.219	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P17	Pearson Correlation	.391*	.331	.073	.286	.427*	.299	.183	.017	.171	.470**	.295	.193	.498**	.194	-.436*	.269	1	.322	.143	.231	.537**
	Sig. (2-tailed)	.033	.074	.703	.125	.019	.109	.333	.930	.367	.009	.114	.306	.005	.304	.016	.151		.083	.451	.220	.002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P18	Pearson Correlation	.286	.382*	.129	.275	-.082	.445*	.316	-.218	.357	.433*	.283	.106	.249	.474**	-.312	.489**	.322	1	.637**	.617**	.678**
	Sig. (2-tailed)	.125	.037	.496	.142	.667	.014	.089	.247	.053	.017	.130	.577	.185	.008	.093	.006	.083		.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P19	Pearson Correlation	.342	.170	.279	.286	.075	.187	.321	-.146	.299	.261	.036	.193	-.128	.272	-.347	.132	.143	.637**	1	.707**	.478**
	Sig. (2-tailed)	.064	.368	.135	.125	.695	.323	.084	.440	.109	.163	.852	.306	.500	.146	.061	.487	.451	.000		.000	.008

Lampiran. 6 Hasil Uji Reliabilitas

Skala Dukungan Sosial

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.844	17

Skala Penyesuaian Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.850	18

Lampiran. 7 Hasil Analisis Data

Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics							
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std.	Std.
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std.	Deviation
						Error	Statistic
DUKUNGAN	223	36	32	68	59.47	.421	6.291
PENYESUAIAN	223	34	38	72	58.08	.429	6.411
Valid N (listwise)	223						

Dukungan Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	1	.4	.4	.4
	sedang	37	16.6	16.6	17.0
	tinggi	185	83.0	83.0	100.0
	Total	223	100.0	100.0	

Penyesuaian Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	95	42.6	42.6	100.0
	sedang	127	57.0	57.0	57.4
	tinggi	1	.4	.4	.4
	Total	223	100.0	100.0	

A. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		223
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.17670825
Most Extreme Differences	Absolute	.044
	Positive	.035
	Negative	-.044
Kolmogorov-Smirnov Z		.655
Asymp. Sig. (2-tailed)		.785
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		

2. Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PENYESUAIAN	Between Groups	(Combined)	1719.725	25	68.789	1.830	.012
DIRI *		Linearity	654.864	1	654.864	17.422	.000
DUKUNGAN		Deviation from Linearity	1064.861	24	44.369	1.180	.264
SOSIAL	Within Groups		7404.822	197	37.588		
	Total		9124.547	222			

B. Uji Hipotesis

1. Uji T

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	41.845	3.949		10.595	.000
	DUKUNGAN	.273	.066	.268	4.134	.000

a. Dependent Variable: PENYSUAIAN

2. Regresi Sederhana

ANOVA ^b						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	654.864	1	654.864	17.087	.000 ^a
	Residual	8469.683	221	38.324		
	Total	9124.547	222			

3. Koefisien Determinasi (R^2)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.486 ^a	.236	.233	3.09533

a. Predictors: (Constant), DUKUNGAN

Lampiran. 8 Dokumentasi Penelitian



