

**PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
PENYESUAIAN DIRI SISWA BARU SMA NU 1 MODEL
DI PONDOK PESANTREN TANWIRUL QULUB
SUNGELEBAK, KARANGGENENG LAMONGAN**

SKRIPSI



oleh

**Mukhodatul Afidah
NIM. 13410053**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2017**

**PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
PENYESUAIAN DIRI SISWA BARU SMA NU 1 MODEL
DI PONDOK PESANTREN TANWIRUL QULUB
SUNGELEBAK, KARANGGENENG LAMONGAN**

SKRIPSI

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

oleh

**Mukhodatul Afidah
NIM. 13410053**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
PENYESUAIAN DIRI SISWA BARU SMA NU 1 MODEL
DI PONDOK PESANTREN TANWIRUL QULUB
SUNGELEBAK, KARANGGENENG LAMONGAN**

SKRIPSI

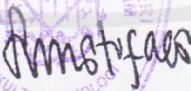
oleh

**Mukhodatul Afidah
NIM. 13410053**

Telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing Skripsi


Fina Hidayati, MA
NIP. 19861009 201503 2 002

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang




Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP. 19730710 200003 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

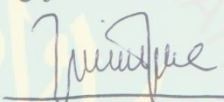
**PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
PENYESUAIAN DIRI SISWA BARU SMA NU 1 MODEL
DI PONDOK PESANTREN TANWIRUL QULUB
SUNGELEBAK, KARANGGENENG LAMONGAN**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal, 28 April 2017

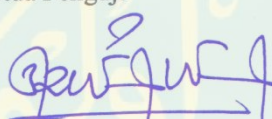
Susunan Dewan Penguji**Dosen Pembimbing**


Fina Hidayati, MA
NIP. 19861009 201503 2 002

**Anggota Penguji lain
Penguji Utama**


Dr. Retno Mangestuti, M.Si
NIP. 19750220 200312 2 004

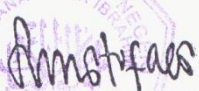
Ketua Penguji


Dr. Endah Kurniawati P, M.Psi., Psikolog
NIP. 19750514 200003 2 003

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 28 April 2017

Mengesahkan**Dekan Fakultas Psikologi**

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang


Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP. 19730710 200003 1 002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mukhodatul Afidah
 NIM : 13410053
 Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri dalam Belajar Siswa Baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan”**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

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

Malang, 28 April 2017

Penulis,



Mukhodatul Afidah
 NIM. 13410053

MOTTO

Manusia harus tetap menjalani hidup dengan sungguh-sungguh, syukur, sabar, dan ikhlas sepahit apapun itu. Serta sebagai seorang hamba harus menggantungkan semua masalah ke Tuhannya, yakin akan kemurahan Allah adalah Kuncinya.



HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, syukur ku persembahkan padaMu ya Allah SWT yang telah memberiku nikmat yang tak terhingga menganugerahkan orangtua yang selalu mencintaiku dan menyayangiku.

Dengan segenap ketulusan hati karya ilmiah ini ku persembahkan kepada orang-orang yang selalu ada untuk mendukungku.

Ayahanda Umar dan ibunda Khoiriyah yang setulus hati mencintai dan menyayangiku. Perjuangan do'a dan restu beliaulah yang membuat Allah membukakan jalan untuk memperoleh kemudahan bagiku. Terima kasih atas semua yang kalian berikan, sampai kapan pun aku tidak akan bisa membalasnya.

Masku Muis, mas Abid, mas Rifqi, dan mbakku Anik, mbk Ririn, serta mbk Ida yang selalu mendengarkan keluhanku, menasehatiku, dan selalu memberi dukungan kepadaku, terima kasih atas kasih sayang dan kepedulian kalian kepadaku. Serta nenekku Sri, nenek Ngatema, nenek Sarkati yang tak henti-henti mendo'akanku untuk menyelesaikan tugas ini.

Untuk yang tersepesial.

M. Alfian Khuzaini dan keluarga besar di Batu yang sudah memberikan motivasi dan kasih sayang kepadaku.

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan makalah ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kela dihari akhir.

Karya ini tidak pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terima kasih yang setinggi-tinggiya kepada:

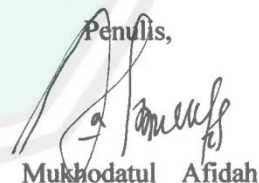
1. Prof. Dr. Mudjia Raharjo, M.Si, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. H. Lutfi Mustofa, M. Ag, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Fina Hidayati, MA, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberi banyak arahan, nasihat, motivasi, dan berbagai pengalaman yang berharga pada saya.
4. Prof. Dr. H. Mulyadi. M. Pd. I, selaku dosen penasehat akademik yang telah membimbing dari semester satu hingga akhir.
5. Bapak Guru dan ibu guru, selaku guru SMA NU 1 Model yang telah banyak memberi arahan dan kesempatan pada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Para pengasuh Pondok Pesantren Tanwirul Qulub, khususnya pada keluarga besar Kiai Suhro dan bunyai Niswami, yang telah banyak memberi arahan serta dukungan motivasi kepadaku.
7. Segenap dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah dan seluruh staf yang sabar dan selalu melayani segala administrasi selama proses penelitian ini.
8. Ayah dan Ibu tercinta yang selalu memberikan doa, kasih sayang, pengertian, motivasi, dan kepercayaan.
9. Mas-masku dan mbak-mbak ku serta ponakanku yang telah pengertian dan memberikan motivasi yang luar biasa.

10. Teman spesialku M. Alfian Khuzaini yang telah menemani, menasehati, dan memotivasiku sampai saat ini.
11. Keluarga kos sunan ampel yang selalu menemani baik suka maupun duka (Lailah, Dilla, Umi, mbak Ifa, Elmi, Zulfa, Shofi serta Aulia)
12. Sahabatku sejak di pondok, Ismatul Fajarwati, Yanti, Zulina, Yukros, Ifa serta teman-teman keamanan di pondok.
13. Sahabatku sejak maba, Haniam Maria, Setyani, Lifah, Hasna yang sudah menemani dan memberikan motivasi.
14. Teman terbaikku seperjuangan Fina dan Novita yang sudah memberikan semangat dan perhatian
15. Keluarga besar Ikasamanta Malang, Mega Putih, dan Psychonews.
16. Seluruh teman-teman angkatan 2013, yang berjuang bersama-sama untuk meraih kesuksesan.
17. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan karya ilmiah ini baik secara moril maupun materil.

Tiada kata yang patut diucapkan selain ucapan Jazaakumullahu Ahsanal Jaza' dan semoga amal baik mereka mendapat ridho dari Allah SWT, dan diberi balasan yang setimpal atas bantuan dan pemikirannya. Sebagaimana akhir kata, penulis berharap skripsi ini bermanfaat dan dapat menjadi inspirasi bagi peneliti lain serta menambah khazanah ilmu pengetahuan. Amin

Malang, 28 April 2017

Penulis,



Mukhodatul Afidah

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR DIAGRAM.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT.....	xvii
مستخلص البحث.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penulisan	13
D. Manfaat Penulisan	13
BAB II KAJIAN TEORI.....	15
A. Penyesuaian Diri	15
1. Pengertian Penyesuaian Diri	15
2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri.....	17
3. Faktor-Faktor Penyesuaian Diri	18
4. Karakteristik Penyesuaian Diri	20
5. Penyesuaian Diri Perspektif Islam	21
B. <i>Self Efficacy</i>	25
1. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	25
2. Aspek-Aspek <i>Self Efficacy</i>	27
3. Faktor-Faktor <i>Self Efficacy</i>	28
4. Sumber-Sumber <i>Self Efficacy</i>	30
5. <i>Self Efficacy</i> Perspektif Islam.....	31
C. Dukungan Sosial	35
1. Pengertian Dukungan Sosial	35
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial	36
3. Faktor-Faktor Dukungan Sosial	39
4. Sumber-Sumber Dukungan Sosial	40
5. Jenis-Jenis Dukungan Sosial.....	40
6. Dukungan Sosial Perspektif Islam	41

D. Pengaruh <i>Self Efficacy</i> dan Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri	45
E. Hipotesis Penelitian.....	49
1. Hipotesis Mayor	49
2. Hipotesis Minor.....	49
BAB III METODE PENELITIAN	50
A. Rancangan Penelitian	50
B. Identifikasi Variabel.....	51
1. Variabel Bebas (X1)	51
2. Variabel Bebas (X2).....	51
3. Variabel Terikat.....	51
C. Definisi Operasional	51
1. Penyesuaian Diri.....	51
2. <i>Self Efficacy</i>	52
3. Dukungan Sosial.....	52
D. Populasi dan Sampel Penelitian	53
1. Populasi Penelitian	53
2. Sampel Penelitian	54
E. Metode Pengumpulan Data	54
1. Skala	54
2. Dokumentasi.....	55
F. Instrumen Penelitian.....	56
1. Penyesuaian Diri	57
2. <i>Self Efficacy</i>	58
3. Dukungan Sosial	58
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	59
1. Uji Validitas	59
2. Uji Reliabilitas	61
H. Metode Analisis Data	62
1. Analisis Prosentase	63
2. Analisis Deskriptif	64
3. Uji Asumsi	64
4. Analisis Regresi Linier Berganda	65
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	66
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	66
1. Sejarah Singkat SMA NU 1 Model Lamongan.....	66
2. Visi SMA NU 1 Model Lamongan	68
3. Misi SMA NU 1 Model Lamongan.....	68
4. Tujuan SMA NU 1 Model Lamongan.....	68
B. Pelaksanaan Penelitian	69
C. Hasil Penelitian	69
1. Uji Validitas.....	69
2. Uji Reliabilitas.....	71
3. Analisis Deskriptif.....	72

4. Uji Asumsi.....	77
5. Uji Hipotesis.....	80
D. Pembahasan.....	82
1. Pengaruh <i>Self Efficacy</i> terhadap Penyesuaian Diri.....	88
2. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri	91
3. Pengaruh <i>Self Efficacy</i> dan Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri.....	94
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	99
A. Kesimpulan	99
B. Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN-LAMPIRAN	107

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>mapping</i>	48
----------------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Respon Jawaban Skala	55
Tabel 3. 2 Blue Print Penyesuaian Diri	57
Tabel 3. 3 Blue Print <i>Self Efficacy</i>	58
Tabel 3. 4 Blue Print Dukungan Sosial	59
Tabel 3. 5 Validitas Penyesuaian Diri	60
Tabel 3. 6 Validitas <i>Self Efficacy</i>	61
Tabel 3. 7 Validitas Dukungan Sosial	61
Tabel 3. 8 Reliabilitas Penyesuaian Diri, <i>Self Efficacy</i> , Dukungan Sosial	62
Tabel 3. 9 Rumus Kategorisasi	64
Tabel 4. 1 Validitas Penyesuaian Diri	70
Tabel 4. 2 Validitas <i>Self Efficacy</i>	70
Tabel 4. 3 Validitas Dukungan Sosial	71
Tabel 4. 4 Reliabilitas Penyesuaian Diri	71
Tabel 4. 5 Reliabilitas <i>Self Efficacy</i>	71
Tabel 4. 6 Reliabilitas Dukungan Sosial	72
Tabel 4. 7 Deskripsi Statistik Penyesuaian Diri	72
Tabel 4. 8 Kategorisasi Penyesuaian Diri	73
Tabel 4. 9 Hasil Deskriptif Penyesuaian Diri	73
Tabel 4.10 Deskripsi Statistik <i>Self Efficacy</i>	74
Tabel 4.11 Kategorisasi <i>Self Efficacy</i>	74
Tabel 4.12 Hasil Deskriptif <i>Self Efficacy</i>	75
Tabel 4.13 Deskripsi Statistik Dukungan Sosial	76
Tabel 4.14 Kategorisasi Dukungan Sosial	76
Tabel 4.15 Hasil Deskriptif Dukungan Sosial	77
Tabel 4.16 Uji Normalitas Data Penyesuaian Diri, <i>Self Efficacy</i> , Dukungan Sosial	78
Tabel 4.17 Uji Linieritas Data <i>Self Efficacy</i> terhadap Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri	79
Tabel 4.18 Uji Hipotesis Mayor	80
Tabel 4.19 Prosentase <i>Self Efficacy</i> dan Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri	81
Tabel 4.20 Uji Hipotesis Minor	81

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4. 1 Kategorisasi Tingkat Penyesuaian Diri.....	74
Diagram 4. 2 Kategorisasi Tingkat <i>Self Efficacy</i>	75
Diagram 4. 3 Kategorisasi Tingkat Dukungan Sosial	77
Diagram 4. 4 Kategorisasi Tingkat <i>Self Efficacy</i>	85
Diagram 4. 5 Kategorisasi Tingkat Dukungan Sosial	86
Diagram 4. 6 Kategorisasi Tingkat Penyesuaian Diri.....	87

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Angket Asesmen Awal	108
Lampiran 2 Skala Uji Coba	109
Lampiran 3 Skala Penelitian	113
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas	116
Lampiran 5 Hasil Uji Reliabilitas	119
Lampiran 6 Hasil Uji Kategorisasi.....	120
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas.....	123
Lampiran 8 Hasil Uji Linieritas	124
Lampiran 9 Hasil Uji Regresi	125
Lampiran 10 Dokumentasi Uji Coba Penelitian	126
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian.....	127
Lampiran 12 Skor <i>Self Efficacy</i>	128
Lampiran 13 Skor Dukungan Sosial	130
Lampiran 14 Skor Penyesuaian Diri	132
Lampiran 15 Hasil Aiken's V	133
Lampiran 16 Surat Penelitian.....	146
Lampiran 17 Surat Pernyataan	147
Lampiran 18 Naskah Publikasi	148
Lampiran 18 Bukti Konsultasi	161

ABSTRAK

Afidah, Mukhodatul. 2017. Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian diri Siswa Baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan. Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
Pembimbing: Fina Hidayati, MA

Kehidupan sekolah di lingkungan pesantren seharusnya mampu menjadi ruang eksplorasi yang positif tidak akan berfungsi maksimal ketika individu tidak siap menghadapi perubahan tuntutan lingkungan yang menekan (perubahan cara belajar, tugas belajar yang menumpuk di sekolah maupun di pesantren, jadwal di pondok padat), sehingga sulit untuk menyesuaikan diri dalam belajar. Ada banyak faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri diantaranya *self efficacy*. *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang untuk melakukan sesuatu dan mengarah kepada hasil yang diharapkan, dan dukungan sosial adalah bantuan yang berasal dari orang lain yang memiliki hubungan sosial akrab dengan individu yang menerima bantuan.

Tujuan dari penelitian ini adalah: 1) untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* terhadap penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di pondok pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan, 2) untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di pondok pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan, 3) untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di pondok pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analisis deskripsi dan regresi linier berganda yang diukur menggunakan tiga skala yaitu, *Student Adaptation College Questionnaire* (SACQ) untuk mengukur penyesuaian diri, *General Self Efficacy* (GSE) untuk mengukur *self efficacy* dan *Interpersonal Support Evaluation List* (ISEL) untuk mengukur dukungan sosial. Subjek penelitian ini terdiri dari 40 siswa baru dari SMA NU 1 Model Di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri. Secara bersama-sama, *self efficacy* dan dukungan sosial mempengaruhi Penyesuaian diri sebesar 47,6% terhadap penyesuaian diri. Secara terpisah, *self efficacy* memberikan sumbangan sebanyak 41,99% dan dukungan sosial 0,55% terhadap penyesuaian diri.

Kata kunci: *Self efficacy*, dukungan sosial, penyesuaian diri, siswa baru

ABSTRACT

Afidah, Mukhodatul. 2017. An Influence of Self Efficacy and Social Support against Adjustment of New Students of Public Senior High School (SMA) NU 1 Model at Islamic boarding school of Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan. Thesis, Faculty of Psychology of the State Islamic University (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
Supervisor: Fina Hidayati, MA

School life in Islamic boarding schools should be able to become positive exploration space and will not give function optimally when somebody is not ready to face the demands changing of environmental that press to the (change of the way of learning, learning tasks that accumulate at school or boarding school, full schedule) so it is difficult to adjust in learning. There are many factors that influence the adjustment, one of it is self-efficacy, it is the someone belief to do something and lead to the expected results, and social support is the support that comes from others who have near social relationships.

The purposes of the research aim at 1) knowing the effect of self-efficacy on the adjustment of adjustment of new students of Public Senior High School (SMA) NU 1 model at Islamic boarding school of Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan, 2) knowing the effect of social support toward the adjustment of adjustment of new students of Public Senior High School (SMA) NU 1 model at Islamic boarding school of Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan, 3) knowing the influence of self-efficacy and social support toward the adjustment of adjustment of new students of Public Senior High School (SMA) NU 1 model at Islamic boarding school of Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan

This research used a quantitative approach of descriptive analysis and multiple linear regression that were measured using three scales, namely, Student Adaptation College Questionnaire (SACQ) to measure the adjustment, General Self Efficacy (GSE) to measure self efficacy and Interpersonal Support Evaluation List (Isel) to measure social support. The respondents of this study consisted of 40 new students from SMA NU 1 Model At Islamic boarding school of Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan.

The results of the research showed that there was an influence of self-efficacy and social support against the adjustment. together, self-efficacy and social support influenced adjustment, namely 47.6%. Separately, self efficacy contributed as much as 41.99% and 0.55% of social support against the adjustment.

Keywords: Self-efficacy, social support, adjustment, new students

مستخلص البحث

أفيدة، مخادة. 2017. تأثير فعالية الذات والدعم الاجتماعي على ضبط النفس في التعلم الطلاب الجديدة في مدرسة الثانوية نخضة العلماء 1 موديل في مؤسسة الاسلامية تنوير القلوب سوغيلياك كارانغكينينج لامونجان. البحث الجامعي، كلية علم النفس في الجامعة الاسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج.

المشرفة: فينا هدايتي، الماجستير

الحياة المدرسة التي تكون في مؤسسة الاسلامية تنبغى قدرة على أن تصبح استكشاف الفضاء إيجابية يعني لن تعمل بالشكل الأمثل عندما لا يتم الافراد المتغيرة المطلوبة البيئة الضغط على (تغيير في طريقة التعلم، والمهام التي تتراكم في المدرسة أو مؤسسة الاسلامية ، والجدول المزدحم) ولذلك الصعب ليضبط في التعلم. هناك العديد من العوامل التي تؤثر على ضبط النفس يعني الكفاءة الذاتية *self efficacy* هي الاعتقاد الشخص أن يفعل شيئاً، ويؤدي إلى النتائج المتوقعة، والدعم الاجتماعي المساعد الذي يأتي من الآخرين الذين لديهم علاقات اجتماعية حميمة .

واما الاهداف في هذا البحث (1) لتحديد تأثير الكفاءة الذاتية على ضبط النفس في التعلم الطلاب الجديدة في مدرسة الثانوية نخضة العلماء 1 موديل في مؤسسة الاسلامية تنوير القلوب سوغيلياك كارانغكينينج لامونجان ، (2) لتحديد تأثير الدعم الاجتماعي على ضبط النفس في التعلم الطلاب الجديدة في مدرسة الثانوية نخضة العلماء 1 موديل في مؤسسة الاسلامية تنوير القلوب سوغيلياك كارانغكينينج لامونجان ، (3) لتحديد تأثير فعالية الذات والدعم الاجتماعي على ضبط النفس في التعلم الطلاب الجديدة في مدرسة الثانوية نخضة العلماء 1 موديل في مؤسسة الاسلامية تنوير القلوب سوغيلياك كارانغكينينج لامونجان

استخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي الكمي ومنحنى الانحدار الخطي المتعدد التي تقيس باستخدام ثلاثة مقياس، هم، *Student Adaptation College Questionnaire (SACQ)* لقياس ضبط النفس ، و *General Self Efficacy (GSE)* لقياس الكفاءة الذاتية و *Interpersonal Support Evaluation List (ISEL)* لقياس الدعم الاجتماعي. المستطلعين من هذه الدراسة تكونت من 40 طلاب جديداً في مدرسة الثانوية نخضة العلماء 1 موديل في مؤسسة الاسلامية تنوير القلوب سوغيلياك كارانغكينينج لامونجان

وأظهرت النتائج البحث أن هناك تأثيراً الكفاءة الذاتية والدعم الاجتماعي على ضبط النفس. معاً، الكفاءة الذاتية والدعم الاجتماعي يؤثران على ضبط النفس يعني 47.6%. منفصلاً، الكفاءة الذاتية تعطي المساهمة بقدرة 41.99% و الدعم الاجتماعي 0.55% على ضبط النفس

كلمات الرئيسية: الفعالية الذاتية، والدعم الاجتماعي، و ضبط النفس ، الطلاب الجديدة

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Pendidikan merupakan usaha dari manusia dewasa yang telah sadar akan kemampuannya dalam membimbing, melatih, mengajar, dan menanamkan nilai-nilai serta dasar-dasar pandangan hidup kepada generasi muda, agar nantinya menjadi manusia yang sadar dan bertanggung jawab akan tugas-tugas hidupnya sebagai manusia sesuai dengan sifat hakikat dan ciri-ciri kemanusiannya (Zuhairini, dkk, 1989). Oleh sebab itu pendidikan memiliki peran sangat kuat dalam kehidupan manusia, bila manusia memiliki pondasi keilmuan dan wawasan yang cukup, maka ia akan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan.

Sistem pendidikan di bagi kedalam jalur, jenjang, dan jenis pendidikan. Jalur pendidikan meliputi pendidikan formal, nonformal dan informal. Pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pendidikan nonformal adalah jalur pendidikan di luar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang. Pendidikan informal adalah jalur pendidikan keluarga dan lingkungan (Sisdiknas, 2003). Umumnya, lembaga pendidikan hanya mengambil satu jalur pendidikan, pendidikan informal, pendidikan nonformal, dan pendidikan

informal. Akan tetapi dalam perkembangannya terdapat beberapa lembaga pendidikan mengusung tiga jalur pendidikan sekaligus. Salah satu lembaga yang mengusung jalur tersebut adalah Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan.

Pendidikan di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub yang memiliki tiga jalur pendidikan dalam satu lingkup, yakni: 1) pendidikan formal dengan adanya lembaga pendidikan terstruktur dan berjenjang, seperti SMA NU 1 Model; 2) pendidikan nonformal dengan adanya pembelajaran di luar jalur pendidikan formal, seperti TPQ, TPA dan pembelajaran atau pengkajian kitab; dan 3) pendidikan informal dapat dilihat ketika santri belajar dari lingkungan, seperti pendidikan keterampilan dan pelatihan siswa. Sebagai lembaga pendidikan yang berintegrasi antara pendidikan formal, pendidikan nonformal, dan pendidikan informal pastilah kegiatan yang berjalan dalam lembaga tersebut berbeda dibandingkan lembaga pendidikan yang hanya mengusung satu jalur pendidikan saja, formal, nonformal, dan informal.

Nasir (2005) mendefinisikan bahwa pondok pesantren adalah lembaga keagamaan yang memberikan pendidikan dan pengajaran serta mengembangkan dan menyebarkan ilmu agama Islam. Pesantren termasuk dalam pendidikan nonformal dengan kekhususan pada pembelajaran keagamaan dan di bawah asuhan oleh seorang Kyai. Menurut Qomar (2007) pesantren didefinisikan sebagai suatu tempat pendidikan dan pengajaran yang menekankan pelajaran agama Islam dan didukung asrama sebagai tempat tinggal santri yang bersifat permanen. Setiap siswa diwajibkan tinggal

dalam pondok pesantren tersebut yang merupakan lingkungan baru bagi mereka. Kehidupan siswa yang tinggal di pondok pesantren sangat berbeda dengan kehidupan sebelumnya membuat siswa harus melakukan penyesuaian diri agar bisa bertahan hingga bisa menyelesaikan pendidikan di pondok pesantren tersebut.

SMA NU 1 Model Sungelebak, Karanggeneng Lamongan memiliki kebijakan bagi para siswanya untuk *nyantri* atau *mondok* di Pondok Pesantren Putra-Putri Tanwirul Qulub. Hal ini mempengaruhi intensitas kegiatan yang dilakukan oleh siswa dalam kesehariannya. Kegiatan yang bertambah, dapat menimbulkan dampak dalam diri siswa, khususnya dalam bidang akademik. Dampak yang muncul dapat berupa dampak positif dan negatif. Dampak positif adalah bahwa siswa memiliki kualitas kegiatan yang positif dalam menjalani kesehariannya. Sedangkan, dampak negatifnya adalah siswa menghadapi berbagai kesulitan yang meliputi untuk menyesuaikan diri dari lingkungan dan tidak mampu mengatur waktu dalam kegiatan sehari-harinya baik kegiatan di sekolah maupun di pondok pesantren.

Keberhasilan perkembangan remaja di jenjang pendidikan ini akan sangat berpengaruh terhadap kehidupannya di kemudian hari, terlebih bagi siswa yang memasuki sekolah menengah atas. Rentang umur siswa menengah atas kurang lebih 16-19 tahun (Winkel & Hastuti, 2006). Tugas-tugas perkembangan yang dihadapi oleh siswa remaja antara lain penuh dengan tanggung jawab, berprestasi dalam bidang akademik dan non akademik. Transisi dalam kehidupan ini juga mengharuskan remaja untuk dapat

melakukan penyesuaian diri. Remaja yang berusaha menemukan identitas dirinya dihadapkan pada situasi yang menuntut harus mampu menyesuaikan diri bukan hanya terhadap dirinya sendiri tetapi juga pada lingkungannya, dengan demikian remaja dapat mengadakan interaksi yang seimbang antara diri dan kesempatan ataupun hambatan di dalam lingkungan (Hurlock, 2001). Penyesuaian diri menuntut kemampuan remaja untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga remaja merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungannya.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan pengurus pondok yang bernama Nafida pada tanggal 8 Oktober 2016, siswa harus bangun pagi pada pukul 03.00 WIB untuk mengikuti kegiatan rutin pagi hari, seperti ibadah sholat shubuh dan pengkajian kitab. Kemudian, berlanjut mengikuti kegiatan di sekolah yang berlangsung hingga sore hari. Tidak sampai disitu, setelah kembali di pondok, santri atau siswa akan kembali mengikuti kegiatan rutin sore dan malam hari, yaitu sekolah diniyah, pengkajian kitab, pembelajaran Al-Qur'an, dan pendalaman materi. Kegiatan berakhir pada pukul 23.00 WIB. Hal ini rutin terjadi setiap hari, sehingga seperti tidak ada waktu luang bagi mereka untuk beristirahat apalagi bermain. Jika mereka lelah dengan berbagai kegiatan di pondok dan juga di sekolah, mereka akan mencari celah seperti pada saat istirahat untuk tidur, bahkan terkadang siswa tertidur saat jam pelajaran berlangsung. Peneliti juga melakukan wawancara dengan salah satu guru yaitu pak Mahmud pada tanggal 09 Oktober 2016, beliau mengatakan

bahwa santri atau siswa kelas X dirasa kurang fokus dan berkonsentrasi pada saat belajar formal di sekolah.

Siswa juga dihadapkan dengan masalah kurangnya kemampuan menyesuaikan diri serta kurang untuk mengenal teman baru, guru baru, lingkungan baru, dan tidak mampu mengatur waktu dalam belajar (Hidayat, 2009). Hal ini dapat menyulitkan mereka dalam menyesuaikan diri dalam belajar di lingkungan pesantren. Sebagaimana beberapa siswa mengatakan bahwa mereka belum mampu menyesuaikan diri di sekolah lingkungan pesantren.

Peneliti juga melakukan wawancara pada guru BK yaitu ibu Elsa pada tanggal 10 Oktober 2016 di SMA NU 1 Model, masalah yang dihadapi siswa baru SMA NU 1 Model yaitu kurang menyesuaikan diri dari lingkungan belajar, tidak mampu mengatur waktu belajar. Secara tidak langsung siswa diuntut untuk menyesuaikan diri dari lingkungan dan mampu mengatur waktu belajar dalam kegiatan sehari-harinya baik kegiatan di sekolah maupun di pondok pesantren, padatnya jadwal yang diterima para siswa kemudian memberikan dampak lain pada kehidupannya. Setiap harinya siswa mempunyai jadwal kegiatan yang sudah tersusun, mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali diatur sedemikian rupa sehingga tidak ada waktu yang terbuang. Secara khusus kondisi belajar siswa SMA NU 1 Model yang tinggal di pondok pesantren mempunyai kegiatan yang padat dibandingkan dengan siswa yang tidak tinggal di pondok pesantren. Selain kegiatan di sekolah itu sendiri, siswa baru SMA NU 1 Model juga disibukkan dengan kegiatan

pondok pesantren. Semua itu merupakan suatu runtutan atau rangkaian dari berbagai tugas perkembangan yang memang harus dijalankan oleh siswa seumurannya mereka, dilewati dan dipenuhi. Masa yang semacam ini yang sedang siswa tersebut alami yaitu masa remaja, dimana kebanyakan dari mereka hanya mengenal bersenang-senang tanpa adanya tanggungan lain kecuali belajar. Hal ini didukung dengan hasil penelitian Yuniar dkk (dalam Hidayat, 2009) menunjukkan bahwa setiap tahunnya 5-10% dari santri baru di pondok pesantren Modern Islam (PPMI) Assala Surakarta mengalami masalah dalam melakukan proses penyesuaian diri, seperti tidak mampu mengikuti pelajaran, tidak dapat tinggal di asrama karena tidak bisa hidup terpisah dengan orang tua, melakukan tindakan-tindakan yang melanggar aturan pondok dan sebagainya.

Lingkungan baru bagi beberapa orang menjadi sebuah stimulus yang terkadang menjadi penyebab munculnya berbagai permasalahan. Sama halnya dengan siswa yang baru mengenal lingkungan sekolah lanjutan tingkat atas, dimana lingkungan ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan lingkungan yang ditemui anak sebelumnya, baik dari jumlah siswa yang berada dalam lingkungan sekolah maupun karakteristik siswa yang ada dalam lingkungan sekolahnya yang baru (Mahmudi & Suroso, 2014). Apalagi siswa yang belajar di pondok pesantren pada dasarnya tidak hanya berasal dari daerah pondok pesantren tersebut berdiri, tetapi juga berasal dari luar kota, bahkan ada yang berasal dari luar provinsi.

Secara tidak langsung siswa dituntut untuk bisa melakukan penyesuaian dengan lingkungan pondok pesantren. Tuntutan-tuntutan tersebut dapat diatasi dengan penyesuaian diri, apabila siswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik akan bereaksi dengan keluhan-keluhan sakit, begitu juga sebaliknya (Semium, 2006). Oleh karena itu penyesuaian diri menjadi hal yang sangat penting bagi siswa.

Penyesuaian diri merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh seorang individu yang bertujuan untuk mengubah dirinya agar sesuai dengan lingkungan yang baru ditempatinya (Sunarto & Agung, 2002). Sedangkan menurut Willis (2008), menyatakan penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungannya. Hal ini ada beberapa masalah penyesuaian diri pada siswa diantaranya siswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik, siswa sulit membagi waktu, akibat jadwal di pondok yang padat menyebabkan siswa kurang beristirahat dan mengambil kesempatan tidur saat pelajaran sekolah berlangsung. Siswa harus mampu untuk menyesuaikan diri di lingkungan yang terjadi dalam diri atau lingkungan sosial di sekitarnya. Tidak terkecuali dengan siswa baru yang tinggal di pesantren, penyesuaian diri yaitu hal yang penting dalam suatu proses pembelajaran yang sedang ditempuh serta bagaimana individu untuk mencapai keseimbangan diri dalam proses belajar dan penyesuaian dirinya memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan.

Kemampuan menyesuaikan diri individu yang sehat terhadap lingkungannya, merupakan salah satu prasyarat yang penting bagi terciptanya kesehatan mental individu dalam belajar. Kemampuan siswa baru dalam menyesuaikan diri dengan pelajaran dan lingkungannya cenderung terkait dengan keyakinan diri dan kesanggupan diri (Mahmudi & Suroso, 2014). Kedua hal tersebut bertujuan agar siswa dapat mengikuti proses pembelajaran yang berorientasi pada hasil belajar.

Faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah faktor internal yaitu *self efficacy*. Nurihsan dan Yusuf (2008) mengemukakan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan diri (sikap percaya diri) terhadap kemampuan sendiri untuk menampilkan tingkah laku yang akan mengarahkannya kepada hasil yang diharapkan. Alwisol (2009) menjelaskan bahwa *self efficacy* merupakan penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan.

Apabila keyakinan diri yang dimiliki siswa tinggi maka siswa mampu beradaptasi di lingkungannya. Siswa yang mampu mengatasi permasalahan di lingkungannya mendorong ia akan berhasil memecahkan masalah dan diterima di lingkungan. Bagi siswa yang memiliki keyakinan diri akan lebih mampu menyesuaikan diri di lingkungannya, siswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi, akan mudah dalam menentukan tujuan sendiri yang menantang dan tekun terhadap tujuan ketika menghadapi masalah (Maddux, 1995).

Sebagian besar *self efficacy* siswa di SMA NU 1 Model rendah. Hal ini dibuktikan saat wawancara dengan Devy, Fikri dkk pada tanggal 9 Oktober 2016 dengan beberapa masalah yang muncul diantaranya beberapa siswa baru dengan yang dari lulusan SMP merasa minder dengan siswa yang dari lulusan MTs, siswa tidak mampu mengatur waktu kegiatan pondok dengan waktu belajar. Permasalahan tersebut siswa masih memiliki keyakinan diri rendah sehingga diperlukan siswa untuk meningkatkan keyakinan diri dalam mengatasi tuntutan-tuntutan yang dihadapinya. Hal ini didukung dengan teori yang menurut Luszczynska & Scholz (2005) menjelaskan bahwa keyakinan seseorang atas kemampuannya menjalankan tuntutan menantang atas dirinya disebut dengan *self efficacy*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Warsito (2009) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan penyesuaian diri. Hubungan yang ditemukan dari penelitian ini adalah hubungan bersifat positif apabila seseorang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan memiliki penyesuaian diri yang tinggi pula. sedangkan seseorang yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan memiliki penyesuaian diri yang rendah pula.

Selain *self efficacy* masih ada hal yang diperlukan siswa baru yang tinggal di pesantren. Salah satu yang dibutuhkan siswa dalam belajar dan mempunyai *self efficacy* yang baik yaitu faktor eksternal (dukungan sosial). Menurut Kartika (1986) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa selain *self efficacy* dukungan sosial yang diterima remaja dari lingkungan, baik berupa

dorongan, semangat, perhatian, penghargaan, bantuan dan kasih sayang membuat remaja menganggap dirinya dicintai, diperhatikan dan dihargai oleh orang lain. Jika individu diterima dan dihargai secara positif, maka individu tersebut cenderung mengembangkan sikap positif terhadap dirinya sendiri dan lebih menerima dan menghargai dirinya sendiri. Sehingga remaja mampu hidup mandiri ditengah-tengah masyarakat luas secara harmonis.

Fenomena tentang dukungan sosial juga muncul pada siswa SMA Negeri 1 Gondang Kabupaten Tulungagung berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Melisa Dhitaningrum (2012) dapat diketahui sebanyak 53% siswa merasa dukungan sosial di lingkungan sekitarnya tidak menanyakan kesulitannya pada pelajaran di sekolah. Siswa yang merasa dukungan sosial di lingkungan sekitarnya tidak memberi bantuan ketika mereka menemui kesulitan yang dihadapinya. Ini menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Gondang Kabupaten Tulungagung memiliki persepsi mengenai dukungan sosial yang rendah.

Selain kasus tentang kegagalan dalam penyesuaian diri siswa remaja dan dukungan sosial seperti diatas, peneliti juga menemukan penelitian yang dilakukan oleh (Putri dkk, 2008) yang menunjukkan semakin tinggi persepsi terhadap dukungan sosial orang tua, semakin tinggi penyesuaian diri remaja. Hasil penelitain menunjukkan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial orang tua merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dalam penyusunan skripsi. Persepsi terhadap dukungan sosial orang tua memberikan sumbangan efektif sebesar 31,6% terhadap penyesuaian diri

dalam penyusunan skripsi, sedangkan sumbangan sebesar 68,4% diberikan oleh faktor yang lain.

Dukungan sosial dapat membantu siswa untuk meningkatkan penyesuaian diri yang dihadapi di pondok pesantren. Menurut Sarafino (2011) dukungan sosial didefinisikan sebagai kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang tersedia bagi individu yang diberikan oleh orang lain atau kelompok tertentu. Sarafino (2011) mengungkapkan bahwa individu yang mendapatkan dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai, dihargai, serta dianggap sebagai bagian dari jaringan sosial, seperti keluarga dan temannya. Jika dikaitkan dengan penyesuaian diri dalam belajar pada siswa baru yang tinggal di pesantren, maka siswa yang mendapatkan dukungan sosial pada saat awal memasuki lembaga sekolah percaya bahwa mereka dicintai dan dihargai.

Dukungan sosial sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan individu, mengingat individu adalah makhluk sosial yang saling berhubungan satu dengan lainnya. Individu yang mendapatkan dukungan sosial akan mudah dalam penyesuaian diri dengan lingkungannya, karena dia akan selalu merasa tidak sendirian ketika harus menghadapi segala permasalahan yang ada. Terdapat penelitian yang menunjukkan adanya hubungan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa dalam belajar, menurut Kumalasari & Lathifa (2012) mengatakan dalam penelitiannya bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. Artinya

semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh siswa dari teman sebayanya, maka semakin tinggi penyesuaian diri siswa dalam belajar.

Layaknya perkembangan zaman yang selalu dinamis, para siswa pun juga mengalami perubahan dimasanya baik secara sistem dan struktur. Permasalahan-permasalahan baru pun muncul dari pada masa sebelumnya. Tuntutan akan sebuah kebutuhan di era global membuat sistem dan kurikulum pendidikan ikut berbenah menyesuaikan. Seperti halnya SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan ini, nilai agama menjadi point utama dalam sistem pembelajarannya. Sistem yang berbeda ini tentunya tidak bisa lepas dari permasalahan terutama si penerima yakni siswa. Berdasarkan pemaparan tersebut, maka peneliti penting untuk melakukan penelitian yang berjudul “pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan”.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh *self efficacy* terhadap penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan?
2. Apakah ada pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan?

3. Apakah ada pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* terhadap penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan.
2. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan.
3. Untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Secara Teoritis

Hasil Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat secara teoritis berupa pembuktian pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan. Menambah wawasan khazanah ilmu pengetahuan dan pengembangan pendidikan, khususnya mengenai pengaruh *self efficacy* dan dukungan

sosial terhadap penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan.

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberi masukan teoritis mengenai pembuktian peran *self efficacy* dan dukungan sosial dalam meningkatkan penyesuaian diri, khususnya pada siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan. Serta diharapkan juga dapat memperkaya hasil-hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya dan menjadi bahan masukan untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

b. Manfaat Secara Praktis

Hasil Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat secara praktis berupa sajian data mengenai tingkat *self efficacy*, dukungan sosial, serta penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan. Dan diharapkan dapat menjadi salah satu dasar pelaksanaan kegiatan bagi siswa baru guna meningkatkan penyesuaian diri.

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan masukan pada pihak-pihak terkait mengenai pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan. Sehingga dapat menjadi pertimbangan dalam mengambil keputusan dan mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan penyesuaian siswa baru.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut Davidoff (dalam Mu'tadin, 2002) penyesuaian diri merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan. Tuntutan lingkungan sekitar bisa dari lingkungan sosial dan lingkungan akademik. Menurut Baker & Siryk (1989) mengartikan penyesuaian akademik adalah sejauh mana individu mampu mengatasi tuntutan pendidikan, termasuk motivasi untuk menyelesaikan tugas akademik, sukses dalam syarat akademik, berusaha dan kepuasan dalam lingkungan akademik. Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya. Penyesuaian diri pada sekolah adalah tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dalam belajar atau yang dihadapi untuk menyelesaikan masalah-masalah sekarang maupun selanjutnya dimasa mendatang, sehingga dapat memberikan suatu prestasi untuk dirinya.

Penyesuaian diri adalah suatu proses kearah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan tuntutan eksternal (Sunarto, 2002). Caplin (dalam Nurdin, 2009) menjelaskan penyesuaian diri ada dua yang pertama adalah perjalinan yang terjadi secara harmonis dari suatu relasi

dengan lingkungan sosial serta yang kedua yakni untuk mempelajari tingkah laku yang diperlukan atau mengubah kebiasaan yang ada sedemikian rupa agar sesuai dengan lingkungannya.

Penyesuaian diri merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh seorang individu yang bertujuan untuk mengubah dirinya agar sesuai dengan lingkungan yang baru ditempatinya (Sunarto & Agung, 2002). Penyesuaian diri adalah suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya atau proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya (Fatimah, 2006).

Menurut Willis (2008) menyatakan penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungannya. Atwater (dalam Arta & Supriyadi, 2013) penyesuaian diri adalah perubahan yang dialami seseorang untuk mencapai suatu hubungan yang memuaskan dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya.

Sedangkan menurut Schneiders (1964) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku individu, yaitu individu berusaha keras agar mampu mengatasi konflik dan frustrasi karena terhambatnya kebutuhan dalam dirinya, sehingga tercapai keselarasan dan keharmonisan antara diri sendiri dengan lingkungannya. Penjelasan yang senada dijelaskan Dasmita (2012)

dimana pada prinsipnya penyesuaian diri adalah proses yang terdiri dari respon mental dan tingkah laku, dalam proses ini individu berusaha untuk bisa mendapatkan keberhasilan mengatasi tuntutan kebutuhan yang ada dalam dirinya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk beradaptasi, yang bertujuan untuk mengubah dirinya dalam mengatasi konflik atau mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya dan menjalin hubungan yang terjadi secara harmonis.

2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Aspek-aspek penyesuaian diri menurut Baker & Siryk (1989) mengungkapkan bahwa ada empat aspek yaitu:

1. *Academic Adjustment*

Penyesuaian akademik adalah kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan sekolah dan mencapai tingkat kepuasan pada prestasi akademisnya.

2. *Social Adjustment*

Penyesuaian sosial adalah kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah atau dengan lingkungan sekitarnya.

3. *Emotional Adjustment*

Penyesuaian emosional adalah kemampuan siswa terhadap masalah emosional dan masalah fisik yang dihadapi sebagai siswa baru.

4. *Attachment*

Attachment adalah kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri dengan membangun kelekatan antar dirinya dengan lingkungan sekitar dan kegiatan sekolah yang dijalani yang berpengaruh terhadap keputusan individu untuk melanjutkan sekolahnya.

3. **Faktor-Faktor Penyesuaian Diri**

Menurut Schneiders (1964) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri diantaranya:

1. Keadaan Fisik

Kondisi fisik individu merupakan faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, sebab keadaan sistem-sistem tubuh yang baik merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik. Adanya cacat fisik dan penyakit kronis akan melatarbelakangi adanya hambatan pada individu dalam melaksanakan penyesuaian diri.

2. Perkembangan dan Kematangan

Bentuk-bentuk penyesuaian diri individu berbeda pada setiap tahap perkembangan. Sejalan dengan perkembangannya, individu meninggalkan tingkah laku infantil dalam merespon lingkungan. Hal tersebut bukan karena proses pembelajaran semata, melainkan karena individu menjadi lebih matang. Kematangan individu dalam segi intelektual, sosial, moral, dan emosi mempengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri.

3. Keadaan Psikologis

Keadaan mental yang sehat merupakan syarat bagi tercapainya penyesuaian diri yang baik, sehingga dapat dikatakan bahwa adanya frustrasi, kecemasan dan cacat mental akan dapat melatarbelakangi adanya hambatan dalam penyesuaian diri. Keadaan mental yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungannya. Variabel yang termasuk dalam keadaan psikologis di antaranya:

- a. Pengalaman adalah kejadian yang pernah dialami oleh semua orang (dijalani, dirasa, ditanggung dll) baik yang sudah lama atau baru saja terjadi. Pengalaman ini berupa pengalaman menyenangkan dan pengalaman mengejutkan.
- b. Pendidikan pada hakikatnya adalah mengembangkan potensi secara menyeluruh, yang pelaksanaannya dilakukan dengan cara mengajarkan berbagai pengetahuan dan kecakapan yang dibutuhkan oleh manusia sendiri.
- c. Konsep diri adalah pandangan dan sikap individu terhadap diri sendiri.
- d. Keyakinan diri adalah persepsi individu akan keyakinan dan kemauan untuk melakukan tindakan yang diharapkan.

4. Keadaan lingkungan

Keadaan lingkungan yang baik, damai, tentram, aman, penuh penerimaan dan pengertian, serta mampu memberikan perlindungan kepada anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri. Sebaliknya apabila individu tinggal di lingkungan yang tidak tentram, tidak damai, dan tidak aman, maka individu tersebut akan mengalami gangguan dalam melakukan proses penyesuaian diri. Keadaan lingkungan yang dimaksud meliputi sekolah, teman, dan keluarga.

4. Karakteristik Penyesuaian Diri.

Penyesuaian diri menurut Fatimah (2010) ada dua yaitu:

a. Penyesuaian Diri yang Positif

Menurut Fatimah (2010) individu yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut; 1). Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan, 2). Tidak menunjukkan mekanisme pertahanan yang salah, 3). Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, 4). Memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahannya, 5). Mampu belajar dari pengalaman, 6). Bersikap realistis dan objektif.

b. Penyesuaian Diri yang Salah (Negatif)

Menurut Fatimah (2010) kegagalan dalam menyesuaikan diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian yang salah. Penyesuaian diri yang salah ditandai oleh sikap dan tingkah laku

yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistis, membabi buta dan sebagainya. Dalam penyesuaian diri yang salah, individu cenderung melakukan reaksi-reaksi antara lain, reaksi bertahan, reaksi menyerang dan reaksi melarikan diri. Reaksi bertahan adalah reaksi individu yang berusaha mempertahankan dirinya dengan seolah-olah ia tidak sedang menghadapi kegagalan dan berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kesulitan. Reaksi menyerang (*aggressive reaction*) adalah individu yang salah sesuai akan menunjukkan sikap dan perilaku yang bersifat menyerang atau konfrontasi untuk menutupi kekurangan atau kegagalan atau tidak mau menerima kenyataan. Reaksi melarikan diri (*escape reaction*) adalah reaksi individu yang mengalami salah sesuai akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan konflik atau kegagalannya.

5. Penyesuaian Diri Dalam Perspektif Islam

Pada ranah psikologi. Islam juga menyumbangkan pemikirannya tentang penyesuaian diri. Agama islam sendiri menjelaskan bahwa mental yang sehat didefinisikan kemampuan individu menyesuaikan dirinya dengan lingkungan apabila tercipta keharmonisan antara potensi diri pribadinya dengan potensi masyarakat. Sebagaimana firman Allah SWT QS. Al-Hujurat: 10.

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ (10)

“Orang-orang beriman itu sesungguhnya bersaudara. sebab itu damaikanlah (perbaikilah hubungan) antara kedua saudaramu itu dan

takutlah terhadap Allah, supaya kamu mendapat rahmat dan hidayah” (Kemenag, 2017).

Menurut kitab Al-Ibriz menjelaskan bahwa islam menganjurkan individu untuk menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya dan menjelaskan cara-cara untuk mencapainya dengan cara saling menolong, tolerensi, kasih sayang, berbuat baik kepada tentangga dan orang lain karena orang mukmin itu bersaudara. Islam mengajarkan bahwa individu wajib tunduk pada etika dan norma masyarakat. Sebagaimana disebutkan dalam surat An-Nisa’ ayat 59.

Islam melarang individu menyesuaikan diri dengan perilaku-perilaku yang tidak baik, Islam mengajarkan agar individu menjauhi perilaku dengki, saling membenci, berburuk sangka dan permusuhan sebagaimana dari Anas R.A., bahwasannya Nabi SAW bersabda:

“Janganlah kalian saling membenci, saling dengki, saling memutuskan silatuturrahmi, jadilah kalian hamba Allah yang bersaudara. Tidak dihalalkan bagi seorang muslim tidak menyapa saudaranya lebih dari tiga hari” (HR. Muttafaq’alaih).

Kemampuan menyesuaikan diri dalam Islam bukanlah penyesuaian yang otomatis melainkan penyesuaian diri yang bertanggung jawab yang didasarkan pada pandangan dan kehendak individu bahwa individu harus baik dan dilingkungan juga baik, jika lingkungannya tidak baik, maka individu harus keluar dari lingkungannya itu, karena penyesuaian diri dengan lingkungan yang tidak baik bukan yang dikehendaki oleh mental sehat. Dijelaskan dalam surat An-Nisa’ ayat 36 mengenai penyesuaian diri, yaitu sebagai berikut:

وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا صَلَّى وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَنًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ
وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنْبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا
مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ قُلَىٰ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا (36)

“Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh[294], dan teman sejawat, Ibnu sabil[295] dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri” (Kemenag, 2017).

Berdasarkan penjelasan dalam Kitab Al-Ibriz, maksud ayat diatas menerangkan bahwa Allah SWT memerintahkan manusia agar berbuat baik pada orang tua, famili, anak yatim, orang miskin, tetangga, teman, musafir, dan hamba sahaya. Artinya bahwa dengan perintah berbuat baik maka secara otomatis kita akan melakukan penyesuaian diri yang baik terhadap delapan golongan tersebut. Dengan penyesuaian diri yang baik maka segala perbedaan bukan menjadi sebuah hambatan yang dipermasalahkan tapi perbedaan menjadi lengkap antara satu dengan yang lain. Ajaran Islam memberikan tuntutan bagi manusia dalam mengadakan hubungan yang biak, baik hubungan dengan diri sendiri, hubungan dengan Tuhan, hubungan dengan orang lain, maupun hubungan dengan lingkungan sekitar. Seperti yang terdapat dalam ajaran akidah, syari’at, dan akhlak.

Siswa yang sudah melakukan penyesuaian diri berarti ia telah berhasil dalam melakukan interaksi dengan orang lain sehingga siswa tersebut dapat menyelaraskan diri dengan apa yang diharapkan oleh

lingkungan sekitarnya. Dengan kata lain siswa yang melakukan penyesuaian diri berarti ia menjalin persaudaraan dan persahabatan dengan orang lain yang ada disekitarnya. Allah SWT menciptakan manusia dengan berbagai perbedaan untuk saling mengenal.

Penyesuaian diri diartikan sebagai suatu upaya yang dilakukan oleh seorang individu yang bertujuan untuk mengubah dirinya agar sesuai dengan lingkungan yang baru ditempatinya (Sunarto & Agung, 2002). Oleh sebab itu setiap manusia yang beriman maka diwajibkan bagi mereka menjaga silaturahmi mempunyai manfaat dan pengaruh positif bagi kondisi kejiwaan seseorang, seperti menghilangkan kejenuhan, mengurangi ketengangan jiwa dan emosi seseorang. Sebagaimana firman Allah SWT QS. Al-Israa': 23-24.

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا جِ إِمَّا يَنْبَغُ عِنْدَكَ الْكِبَرِ
أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍ وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا (23)
وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا (24)

“Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. jika salah seorang di antara keduanya atau Kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, Maka sekali-kali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya Perkataan "ah" dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka Perkataan yang mulia. (Kemenag, 2017)

“Dan rendahkanlah dirimu terhadap mereka berdua dengan penuh kesayangan dan ucapkanlah: "Wahai Tuhanku, kasihilah mereka keduanya, sebagaimana mereka berdua telah mendidik aku waktu kecil".

Hal ini dapat ditarik kesimpulan karena pada dasarnya hidup adalah proses penyesuaian diri terhadap aspek kehidupan, orang yang tidak

mampu beradaptasi dengan lingkungannya akan gagal dalam menjalani kehidupannya. Manusia diciptakan untuk hidup bersama, bermasyarakat, saling membutuhkan satu sama lain dan selalu berinteraksi. Sama halnya dengan siswa yang sekolah di lingkungan pondok pesantren, kemampuan penyesuaian diri siswa pada sekolah terutama siswa yang baru yang masih mengenali lingkungan dan sistem belajar yang ada. Guna terciptanya lingkungan yang baik siswa SMA NU 1 Model mampu menyesuaikan diri dengan baik agar diterima di lingkungan sekitarnya.

B. *Self Efficacy*

1. *Pengertian Self Efficacy*

Menurut Bandura (1977) *self efficacy* adalah suatu keyakinan individu bahwa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu dalam situasi tertentu dengan berhasil. Menurut Bandura (dalam Myers, 2012) menyatakan *self efficacy* adalah perasaan terhadap kemampuan seseorang untuk mengerjakan suatu tugas. Baron & Byrne (2005) memaparkan bahwa *self efficacy* sebagai evaluasi diri terhadap kemampuan dan kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghadapi hambatan yang terjadi.

Keyakinan seseorang atas kemampuannya menjalankan tuntutan menantang atas dirinya disebut dengan *self efficacy* (Luszczynska, Scholz & Schwarzer, 2005). Schwarzer (2005) menyatakan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan diri seseorang bahwa ia mampu mengeluarkan

kemampuan atau menyelesaikan tugas yang sulit. *Self efficacy* juga membantu menentukan seberapa banyak usaha yang akan dihabiskan seseorang dalam suatu kegiatan, dan seberapa lama mereka akan tekun dalam menghadapi tantangan dan rintangan.

Nurihsan dan Yusuf (2008) mengemukakan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan diri (sikap percaya diri) terhadap kemampuan sendiri untuk menampilkan tingkah laku yang akan mengarahkannya kepada hasil yang diharapkan. *Self efficacy* adalah kepercayaan terhadap kompetensi diri sendiri dan efektivitas sebagai hasil dari pemberian gratifikasi (Bandura dkk, dalam Myers 2012). Mukhid (2009) menjelaskan bahwa *self efficacy* adalah pendapat bagi seseorang tentang kemampuannya untuk merencanakan atau melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu.

Rober & Reber (2010) dalam bukunya “*The Penguin Dictionary of Psychology*” mendefinisikan *self efficacy* atau efikasi diri dari sebagai “bentuk istilah yang dipakai oleh Bandura untuk perasaan individu terkait kemampuan dan kapasitas mereka menghadapi perangkat khusus kondisi yang diletakkan di hadapan mereka”.

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2009) *self efficacy* adalah persepsi mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, *self efficacy* berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan tindakan yang diharapkan dan penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang

diharapkan. Sama halnya menurut Alwisol (2009) menjelaskan bahwa *self efficacy* merupakan penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan.

Berdasarkan beberapa pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang untuk melakukan sesuatu dan mengarahkannya kepada hasil yang diharapkan, serta kemampuan kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghadapi hambatan yang terjadi.

2. Aspek-Aspek *Self Efficacy*

Bandura (1987) menjelaskan bahwa aspek yang ada pada *self efficacy* yaitu tingkat, keluasan, dan kekuatan. Berikut ini merupakan penjelasan dari ketiga aspek tersebut:

1. Tingkat (*Level*)

Self efficacy individu dalam mengerjakan suatu tugas berbeda dalam tingkat kesulitan tugas. Individu memiliki *self efficacy* yang tinggi pada tugas yang mudah dan sederhana, atau juga pada tugas-tugas yang rumit dan membutuhkan kompetensi yang tinggi. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung memilih tugas yang tingkat kesukarannya sesuai dengan kemampuannya.

2. Keluasan (*Generality*)

Aspek ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan. Individu dapat menyatakan dirinya memiliki *self*

efficacy pada aktivitas yang luas, atau terbatas pada fungsi domain tertentu saja. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas. Individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah hanya menguasai sedikit bidang yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas.

3. Kekuatan (*Strength*)

Aspek yang ketiga ini lebih menekankan pada tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya. *Self efficacy* menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan individu akan memberikan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan individu. *Self efficacy* menjadi dasar dirinya melakukan usaha yang keras, bahkan ketika menemui hambatan sekalipun.

3. Faktor-Faktor *Self Efficacy*

Menurut Bandura (1987) ada beberapa faktor penting yang mempengaruhi *self efficacy*. Berikut ini merupakan faktor yang mempengaruhi *self efficacy*.

1. Pengalaman Keberhasilan (*Mastery Experience*)

Pengalaman keberhasilan merupakan sumber yang sangat berpengaruh dalam *self efficacy*, karena hal tersebut memberikan bukti secara otentik apakah seseorang akan sukses. Sehingga pengalaman keberhasilan yang didapatkan oleh individu meningkatkan *self efficacy* individu tersebut sedangkan kegagalan menurunkan *self efficacy*. Keberhasilan menghasilkan kekuatan dan kepercayaan diri. Pengalaman

keberhasilan individu lain tidak dapat mempengaruhi *self efficacy* pada diri sendiri, tetapi apabila pengalaman keberhasilan itu dari dirinya maka akan mempengaruhi peningkatan *self efficacy*.

2. Pengalaman Orang Lain (*Vicarious Experience or Modeling*)

Individu tidak dapat hanya mengandalkan pengalaman keberhasilan sebagai sumber informasi tentang kemampuan mereka. Penilaian efikasi merupakan bagian yang dipengaruhi oleh pengalaman orang lain sebagai contoh untuk mencapai keberhasilan. *Modelling* merupakan cara lain yang efektif untuk menunjukkan kemampuan efikasi individu. Kemampuan individu dinilai dari aktifitas yang dihasilkan dengan indikator memuaskan.

3. Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*)

Persuasi verbal berfungsi sebagai sarana untuk memperkuat keyakinan mengenai kemampuan yang dimiliki individu dalam mencapai tujuan. individu yang diyakinkan secara verbal bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menguasai tugas-tugas yang diberikan cenderung berusaha secara maksimal dan mempertahankannya.

4. Keadaan Fisiologis dan Afektif (*Physiological and Affective state*)

Informasi kemampuan individu sebagian besar didapatkan dari somatik yang diteruskan ke fisiologis dan afektif. Indikator somatik individu sangat relevan dalam kesehatan fisik, fungsi kesehatan, dan *coping* dengan stres. Menurut Bandura *Treatment* yang menghilangkan reaksi emosional melalui pengalaman keberhasilan dapat meningkatkan

keyakinan keberhasilan dengan memperbaiki perilaku yang sesuai pada kinerja.

4. Sumber-Sumber *Self Efficacy*

Bandura (1997) menyatakan bahwa efikasi diri dapat diperoleh, dipelajari, dan dikembangkan dari empat sumber informasi. Pada dasarnya, keempat sumber tersebut adalah stimulasi atau kejadian yang dapat memberikan inspirasi atau pembangkit positif untuk berusaha menyelesaikan tugas atau masalah yang dihadapi. Adapun sumber-sumber efikasi diri tersebut adalah:

1. Hasil yang Telah Dicapai (*Performance Accomplishment*)

Hasil yang telah dicapai (*performance accomplishment*) merupakan sumber informasi efikasi yang paling berpengaruh karena mampu memberikan bukti yang paling nyata tentang kemampuan seseorang untuk mencapai keberhasilan.

2. Pengalaman Vikarius/ Seolah Mengalami Sendiri (*Vicarious Experience*)

Pengalaman vikarius/ seolah mengalami sendiri (*vicarious experience*) diperoleh melalui model sosial. Efikasi diri akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya efikasi diri akan menurun jika mengamati orang (yang dijadikan *figure*) yang kemampuannya kira-kira sama dengan kemampuan dirinya.

3. Persuasi Sosial (*Social Persuasion*)

Persuasi sosial (*social persuasion*) efikasi diri juga dapat diperoleh, diperkuat atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri. Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistik dari apa yang dipersuasikan.

4. Keadaan Emosi/ Fisik (*Emotional/ Physiological*)

Keadaan emosi/ fisik (*emotional/ physiological*) yang mengikuti suatu kegiatan akan berpengaruh efikasi diri dibidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, stres, dapat mengurangi efikasi diri. Namun bisa juga terjadi, peningkatan emosi dalam batas yang tidak berlebihan dapat meningkatkan efikasi diri.

5. *Self Efficacy* Dalam Perspektif Islam

Kehidupan manusia sehari-hari tidak akan pernah terlepas dari aktivitas sosial, demi untuk memenuhi kehidupan pribadinya yang lebih baik. Terkadang manusia menemukan tugas, masalah, hambatan atau peristiwa yang dianggapnya diluar batas kemampuannya. Padahal Allah telah berfirman dalam Al-qur'an bahwasannya, Allah tidak akan membebankan suatu peristiwa apapun kecuali sesuai dengan kemampuan makhluknya. Sebagaimana Firman Allah dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 286 yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن
نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۚ
رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا
فَاَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (286)

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): “Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir” (Kemenag, 2017).

Ayat diatas menjelaskan bahwasannya Allah tidak akan membebani sesuatu di luar kemampuan makhluknya, maka daripada itu akan timbul keyakinan pada diri makhluknya akan dapat menghadapi segala kejadian yang akan terjadi. kemampuan dalam menghadapi berbagai peristiwa tentunya bukanlah tanpa adanya sebab, melainkan esensinya adalah adanya kemampuan yang diberikan Allah kepada makhluknya (manusia). Ayat ini juga memberikan kita keyakinan dan petunjuk bahwa manusia hidup di dunia ini diberi bekal kemampuan dan keahlian. Hal itu bertujuan supaya manusia mampu menjalani kehidupan duniawi ini dengan masing-masing kemampuannya. Setiap manusia hendaknya meyakini dengan sepenuh hati bahwa terdapat banyak kemampuan yang terdapat dalam diri manusia, dan kemampuan itulah

yang nantinya menjadi modal dalam meraih kesuksesannya di dunia dan akhirat.

Manusia selain dianugerahi kemampuan, juga dianugerahi kepekaan jiwa dalam menangkap segala peristiwa antara yang baik dan buruk. Apabila jiwa mendapati suatu peristiwa yang buruk untuk dikerjakan maka akan terasa sangat berat, dan sebaliknya, apabila jiwa mendapati peristiwa yang baik terasa ringan untuk dilakukan dan memperoleh pahala. Hal itu selaras dengan dianugerahkan Tuhan bahwa pada dasarnya jiwa itu pada dasarnya adalah baik dan taat kepada Allah. Jiwa terdapat jiwa yang mempunyai cita buruk yakni hawa nafsu yang juga terdapat dalam diri manusia. Apabila individu tidak yakin untuk bisa berbuat baik maka individu tersebut akan berat untuk melakukan suatu kebaikan.

Al-Qur'an menjelaskan bahwa keyakinan diri merupakan suatu keyakinan akan kemampuannya karena Allah telah memberikan berbagai potensi pada manusia dan telah menyempurnakannya. Sebagaimana firman Allah SWT QS. An-Nahl ayat 78 yang berbunyi:

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَا لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (78)

“Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam Keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur” (Kemenag, 2017).

Berdasarkan sumber diatas yang telah dijelaskan (ayat Al-Qur'an) menjelaskan bahwasannya segala cobaan atau permasalahan diukur

dengan kuat tidaknya manusia dalam menerima cobaan tersebut. Semakin manusia bisa menerima dengan sabar dan ikhlas maka manusia tersebut akan dicoba hingga ia tidak memiliki dosa sedikit apapun. Manusia hidup di dunia tidak ada akan pernah terlepas daripada yang namanya dosa, sehingga semakin manusia mampu menghadapi setiap cobaan yang melanda, maka dosa-dosanya akan semakin sedikit.

Memiliki rasa keyakinan diri terhadap kemampuan diri sendiri serta tidak mudah menyerah terhadap permasalahan yang dihadapi sangat dianjurkan dalam islam, dimana disebutkan dalam QS. Al-Ahzab: 21.

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ
اللَّهَ كَثِيرًا (21)

“Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan Dia banyak menyebut Allah” (Kemenag, 2017).

Kemampuan untuk menghadapi peristiwa apapun tentu saja bukan tanpa sebab, di balik itu semua, esensinya adalah adanya kemampuan yang diberikan Allah SWT kepada manusia. Ayat ini juga mengisyaratkan bahwa setiap orang memiliki kemampuan sebagai bekal untuk menjalin kehidupan ini. Maka, setiap orang hendaknya menyakini bahwa banyak kemampuan yang telah dimiliki dan akan menjadi potensi sebagai modal untuk menuju kesuksesan.

Bagi yang yakin akan kemampuannya untuk berbuat baik, maka individu tersebut akan mampu berbuat baik. Sebaliknya jika individu

tersebut tidak yakin, maka tidak akan mampu untuk berbuat baik walau sebenarnya perbuatan baik tersebut ringan untuk dilakukan.

C. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antar pribadi seseorang (Cohen & Hoberman, 1983). Dimatteo (1991) mendefinisikan dukungan sosial sebagai dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, tetangga, teman kerja dan orang-orang lainnya. Smet (1994) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal.

Menurut Taylor (2003) mengatakan dukungan sosial merupakan dukungan bentuk pemberian informasi serta merasa dirinya dicintai dan diperhatikan, terhormat dan dihargai, serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban timbal balik dari orang tua, kekasih/ kerabat, jaringan lingkungan sosial serta dalam lingkungan masyarakat. Menurut Sarafino (2011) mengatakan dukungan sosial didefinisikan sebagai kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang tersedia bagi individu yang diberikan oleh orang lain atau kelompok tertentu. Pendapat senada juga diungkapkan oleh Soroson (dalam Smet, 1994) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya transaksi interpersonal

yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, dimana bantuan itu umumnya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan. Dukungan sosial dapat berupa pemberian informasi, bantuan tingkah laku, ataupun materi yang didapat dari hubungan sosial akrab yang dapat membuat individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai.

Menurut Schwarzer & Leppin (dalam Smet, 1994) dukungan sosial dapat dilihat sebagai fakta sosial atas dukungan yang sebenarnya terjadi atau diberikan oleh orang lain kepada individu (*perceived support*) dan sebagai kognisi individu yang mengacu pada persepsi terhadap dukungan yang diterima (*received support*).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial akrab dengan individu yang menerima bantuan. Bentuk dukungan ini dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa dicintai, diperhatikan dan bernilai.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Menurut Cohen & Hoberman (1983) menjelaskan aspek yang ada pada dukungan sosial yaitu, *appraisal support*, *tangible support*, *self esteem support*, dan *belonging support*. Berikut ini merupakan penjelasan dari empat aspek tersebut:

1. *Appraisal Support*

Dukungan sosial ini dikenal juga dengan dukungan informasi. Dukungan ini diberikan dengan memberikan bantuan, seperti pemahaman atau pengertian, nasihat atau sugesti dan bantuan solusi dari pemecahan atas suatu masalah secara langsung. Bantuan ini juga sering disebut sebagai *cognitive guidance* yang berarti

Memberikan bimbingan kepada penerima bantuan, sehingga ia mampu mengarahkan dirinya ke arah yang lebih baik. Dengan memberikan bantuan ini, maka tingkat stres yang dialami seseorang akan berkurang dan masalah dapat dihadapi dengan baik.

2. *Tangible Support*

Bantuan atau dukungan yang diberikan pada bentuk ini berupa bantuan yang bersifat langsung dan nyata yang dapat dirasakan langsung oleh penerima bantuan. Bantuan yang diberikan dapat dilihat dan dirasakan juga dengan adanya tindakan atau bantuan fisik kepada individu dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diterima. Pemberian bantuan dapat berupa bantuan secara finansial, bantuan dengan pemberian berbentuk barang, serta bantuan berupa jasa. Dengan memberikan bantuan ini, akan membantu mengurangi stres secara langsung. Bantuan juga dapat diberikan seperti waktu untuk bersantai, dan memberikan berbagai bentuk kegiatan-kegiatan yang menyenangkan.

3. *Self Esteem Support*

Merupakan dukungan yang diberikan oleh orang lain berupa perasaan akan kompeten dan mampu dalam menjalani dan menghadapi suatu masalah. Dukungan ini akan memberikan seseorang perasaan akan memiliki kemampuan dan kemampuannya tersebut diterima. Dukungan ini menunjukkan bahwa setiap orang berharga atas diri mereka sendiri, bahwa setiap orang memiliki kesempatan yang sama dan memiliki kemampuan dan kekuatannya masing-masing. Sehingga penerima bantuan akan merasa bahwa dirinya berharga dan dihargai akan usaha-usahanya. Dukungan ini juga sering disebut dengan dukungan emosional, dukungan ekspresif, dan dukungan kedekatan.

4. *Belonging Support*

Bentuk dukungan ini menunjukkan perasaan seseorang yang diterima menjadi bagian dari suatu kelompok serta munculnya rasa kebersamaan, kehangatan serta kekeluargaan. Pemberian dukungan ini juga dapat berupa menghabiskan waktu bersama di waktu luang atau senggang, melakukan rekreasi atau kegiatan-kegiatan yang menyenangkan bersama-sama. Penerima dukungan akan merasakan efeksi yang besar karena merasa kehadirannya menjadi bagian yang penting dikelompok lingkungan tempatnya berada, suara dan aspirasinya didengar, serta tidak memiliki kekhawatiran akan rasa kesepian atau kesulitan menghadapi masalah sendirian dikarenakan kebutuhannya akan hubungan relasi dengan orang lain terpenuhi dan

kepercayaan bahwa orang-orang disekitarnya akan bersedia membantunya ketika ia menghadapi masalah.

3. Faktor-Faktor Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (1994) faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial diantaranya:

1. Penerima Dukungan (*Recipients*)

Seseorang tidak mungkin menerima dukungan sosial jika mereka tidak ramah, tidak pernah menolong orang lain, dan tidak membiarkan orang mengetahui bahwa dia membutuhkan bantuan. Beberapa orang tidak terlalu *assertive* untuk meminta bantuan pada orang lain atau adanya perasaan bahwa mereka harus mandiri tidak membebani orang lain atau perasaan tidak nyaman menceritakan pada orang lain atau tidak tahu akan bertanya kepada siapa.

2. Penyedia Dukungan (*Providers*)

Seseorang yang harusnya menjadi penyedia dukungan mungkin saja tidak mempunyai sesuatu yang dibutuhkan orang lain atau mungkin mengalami stres sehingga tidak memikirkan orang lain atau bisa saja tidak sadar akan kebutuhan orang lain.

3. Faktor Komposisi dan Struktur Jaringan Sosial.

Hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungan. Hubungan ini dapat bervariasi dalam ukuran (jumlah orang yang berhubungan dengan individu). Frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan orang-orang

tersebut, komposisi (apakah orang-orang tersebut keluarga, teman, rekan kerja), dan intimasi (kedekatan hubungan individu dan kepercayaan satu sama lain).

4. Sumber-Sumber Dukungan Sosial

Menurut Goetlieb (dalam Ristianti, 2008) mengatakan bahwa ada dua macam hubungan dalam dukungan sosial, yaitu profesional yang bersumber dari orang-orang ahli seperti konselor, psikiater, psikolog, dokter, maupun pengacara. Serta hubungan non profesional yang bersumber dari orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, maupun relasi. Dukungan sosial dapat terjadi untuk siapa saja dan dari siapa saja yang berada di lingkungan sekitar. Dalam penelitian ini, dukungan sosial bersumber dari orang-orang yang ada di sekitar kita. Misalnya, keluarga, sahabat, teman sebaya, guru, pasangan, dan lain sebagainya, yang memiliki hubungan dekat dengan kita.

5. Jenis-Jenis Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (dalam Oktavia, 2002) dukungan sosial terdiri dari empat jenis yaitu :

a. Dukungan emosional

Dukungan ini melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluhan orang lain.

b. Dukungan penghargaan

Dukungan ini melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain.

c. Dukungan instrumental

Bentuk dukungan ini melibatkan bantuan langsung, misalnya yang berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu.

d. Dukungan informasi

Dukungan yang bersifat informasi ini dapat berupa saran, pengarahan dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan persoalan.

6. Dukungan Sosial Dalam Perspektif Islam

Menurut sarafino (2011) dukungan sosial merupakan perasaan kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima dari orang atau kelompok lain. Sarafino juga menambahkan bahwa orang-orang yang menerima dukungan sosial memiliki keyakinan bahwa mereka dicintai, bernilai, dan merupakan bagian dari kelompok yang dapat menolong mereka ketika membutuhkan bantuan.

Setiap agama pasti menganjurkan umatnya untuk saling berbuat baik dalam kehidupannya. Dalam ajaran Islam antara *Hablum Minaallah* dan *Hablum Minannas* haruslah seimbang. Selain menjalankan kewajiban kepada Allah, kita juga tidak boleh lupa dengan kewajiban sesama

manusia. Manusia adalah makhluk sosial, sebagai makhluk sosial satu sama lain saling membutuhkan. Sehingga apabila ada individu yang mendapatkan masalah maka kita harus menolongnya. Tolong menolong dalam kebaikan sungguh sangat luas artinya. Tolong menolong tidak harus mendermakan harta benda dan tenaga saja, akan tetapi memberi dukungan kepada yang memerlukan dukungan termasuk perbuatan menolong. Sebagaimana yang tercantum dalam surat Al-Maidah ayat 2:

وَتَعَاوُنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوُنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ (2)

“Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebaikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat berat siksa-Nya” (Kemenag, 2017).

Ini adalah pondasi nilai Islam yang merupakan sistem sosial, dimana dengannya martabat manusia terjaga, begitu juga akan mendatangkan kebaikan bagi pribadi, masyarakat dan kemanusiaan tanpa membedakan suku, bahasa dan agama.

Lebih spesifik lagi, solidaritas dibagi menjadi beberapa kelompok solidaritas (dukungan sosial). Dukungan sosial merupakan suatu wujud dorongan atau dukungan yang berupa perhatian, kasih sayang, atau berupa penghargaan kepada individu lain. sebagaimana diantaranya:

a). Dukungan emosional

Dukungan ini mencakup ungkapan empati, kasih sayang, kepedulian, dan perhatian terhadap individu, sehingga individu

tersebut merasa nyaman, dicintai, dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti pemberian perhatian atau afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain. Dalam Al-Qur'an Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Balad: 17.

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ (17)

“Dan Dia (tidak pula) Termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang” (Kemenag, 2017).

b). Dukungan Penghargaan

Dukungan ini menjadi lewat ungkapan positif untuk seseorang, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif dengan orang lain. dukungan penghargaan melalui ungkapan positif dan dorongan untuk maju bisa diartikan sebagai perkataan yang baik dan sopan kepada orang lain. seperti yang tertera dalam QS. Al-Israa': 53.

وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا (53)

“Dan Katakanlah kepada hamha-hamba-Ku: "Hendaklah mereka mengucapkan Perkataan yang lebih baik (benar). Sesungguhnya syaitan itu menimbulkan perselisihan di antara mereka. Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia” (Kemenag, 2017).

c). Dukungan Instrumental

Dukungan ini meliputi dukungan secara langsung sesuai dengan yang dibutuhkan oleh seseorang, seperti memberikan pinjaman uang atau menolong pekerjaan. Salah satu bentuk dukungan

sosial yaitu membantu dalam setiap pekerjaan. Selain itu dukungan instrumental dapat dikatakan sedekah. Sedekah merupakan amalan kebaikan yang menunjukkan bahwa kita ingin membantu sesama manusia yang membutuhkan. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Al- Imran: 92.

لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ ۚ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ (92)

“Kamu sekali-kali tidak sampai kepada kebajikan (yang sempurna), sebelum kamu menafkahkan sehagian harta yang kamu cintai, dan apa saja yang kamu nafkahkan Maka Sesungguhnya Allah mengetahuinya” (Kemenag, 2017).

Kandungan ayat tersebut adalah saling menolong dan memberikan dukungan kepada sesama dengan mengerjakan sesuatu yang baik, dan tidak diperbolehkan tolong menolong dalam keburukan

d). Dukungan Informasi

Dukungan ini mencakup pemberian nasihat, petunjuk, saran atau umpan balik yang diperoleh dari orang lain, sehingga individu dapat membatasi masalahnya dan mencoba mencari jalan keluar untuk memecahkan masalahnya. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Al-Asr: 3.

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ (3)

“Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran” (Kemenag, 2017).

Dari penjelasan di atas bahwa tolong menolong dalam Islam sangat dianjurkan, bukan hanya memberi pertolongan dengan harta, benda ataupun materi lainnya. Akan tetapi menolong dengan memberi dukungan sosial ataupun jasa bagi yang memerlukan juga sangat dianjurkan.

D. Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri

Kondisi yang mengharuskan siswa menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar dan teknik pengajaran yang baru setiap individu berbeda. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa proses belajar yang dilakukan siswa menekankan kapan subjek menilai atau mencoba untuk melakukan sesuatu tentang penyesuaian diri dan kapan subjek ingin mengerti penyesuaian diri bagi diri sendiri. Schneider (dalam Ellias & loomis, 2000) menjelaskan bahwa lingkungan dianggap dapat menciptakan penyesuaian diri yang cukup sehat bagi pelajar bila individu dibesarkan dalam keluarga dimana terdapat keamanan, cinta, respek, toleransi dan kehangatan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa lingkungan tempat belajar merupakan lingkungan kedua setelah lingkungan keluarga yang membentuk individu. Kemampuan penyesuaian diri siswa pada sekolah terutama siswa yang baru, yang masih dalam proses mengenali lingkungan dan sistem belajar yang ada, cenderung terkait dengan keyakinan dan dukungan sosial siswa untuk mengerjakan tugas-tugas yang berorientasi pada hasil yang diharapkan.

Berdasarkan peneliti dapatkan dari hasil wawancara siswa SMA NU 1 Model pada menunjukkan bahwa mereka belum bisa menyesuaikan diri dalam belajarnya di lingkungan sekolah maupun di pesantren, karena terlalu banyak kegiatan di sekolah maupun di pondok pesantren. Hal ini subjek harus mampu mempunyai keyakinan diri yang tinggi agar bisa menyesuaikan diri dalam belajarnya di lingkungan sekolah maupun di pesantren. Subjek juga mengatakan bahwa keyakinan diri yang dimiliki kurang, oleh karena itu dukungan sosial sangat penting dalam kehidupannya.

Keterkaitan antara kemampuan penyesuaian diri dengan keyakinan diri siswa diperkuat oleh pendapat Klassen (2004) penyesuaian diri dengan lingkungan akademik dipengaruhi oleh seberapa besar kesanggupan dan keyakinan dirinya untuk mengerjakan tugas dan peran barunya sebagai seorang pelajar di pendidikan tinggi atau disebut sebagai efikasi diri akademik. Sedangkan menurut Poyrazli (2002) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa keyakinan diri dan penyesuaian diri menunjukkan hubungan yang bersifat positif.

Bandura (dalam Poyrazli, 2002) menyatakan bahwa keyakinan diri yang kuat tentang kemampuan dan kompetensi akan membantu seorang individu untuk beradaptasi secara emosional. Keterangan dari jurnal yang dibuat oleh Chemers & Garcia (2001) efikasi diri yang tinggi mengakibatkan lebih sedikit tekanan, sehingga mengakibatkan lebih sedikit permasalahan kesehatan dan penyesuaian menjadi lebih baik. Menurut Warsito (2009) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan yang bersifat positif

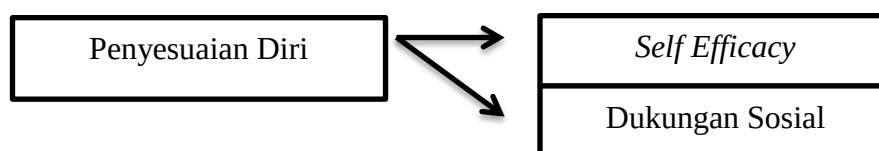
apabila seseorang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan memiliki penyesuaian diri yang tinggi pula, sedangkan seseorang yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan memiliki penyesuaian diri yang rendah pula. Sesuai dengan pendapat Fraenkel & Wallen (1993) maka dapat diprediksi ketika seseorang memiliki *self efficacy* tinggi akan memiliki penyesuaian diri yang tinggi pula dan semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki, semakin rendah pemenuhan kriteria penyesuaian dirinya. Sedangkan Penelitian Irfan & Suprpti (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Hubungan yang ditemukan dari penelitian ini adalah hubungan positif dan memiliki kekuatan hubungan dalam kategori sedang yang memiliki arti bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi seorang mahasiswa.

Selain *self efficacy*, siswa juga membutuhkan dukungan dari lingkungan. Dukungan sosial yang diterima siswa dari lingkungan, baik berupa dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan dan kasih sayang membuat siswa menganggap bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh orang lain. Jika individu diterima dan dihargai secara positif, maka individu tersebut cenderung mengembangkan sikap positif terhadap dirinya sendiri dan lebih menerima dan menghargai dirinya sendiri. Sehingga remaja mampu hidup mandiri ditengah-tengah masyarakat luas secara harmonis (Kartika, 1986). Hal ini didukung oleh penelitian Kumalasari &

Lathifa (2012) mengatakan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. Artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh siswa dari teman sebayanya, maka semakin tinggi penyesuaian diri siswa dalam belajar.

Pendapat di atas didukung oleh Mahmudi & Suroso (2014), dalam penelitiannya menjelaskan bahawa ada hubungan positif secara bersama-sama antara efikasi diri dan dukungan sosial orangtua dengan penyesuaian diri siswa. Korelasi terjadi karena semakin tinggi skor efikasi diri dan dukungan sosial orang tua, maka semakin tinggi pula skor penyesuaian diri siswa dalam belajar. Sesuai dengan penelitiannya wijaya & Pratitis (2012) menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara efikasi diri akademik dan dukungan sosial orangtua terhadap penyesuaian diri mahasiswa. Korelasi terjadi karena semakin tinggi skor efikasi diri akademik dan dukungan sosial orangtua, maka semakin tinggi pula skor penyesuaian diri mahasiswa pada perkuliahan.

Berdasarkan uraian di atas mengenai pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Secara konsep, keduanya mempengaruhi penyesuaian diri. Dapat dirangkumkan melalui *mapping* pada gambar 2.1 berikut.



Gambar 2.1 pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri

E. Hipotesis

1. Hipotesis Mayor

Terdapat pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan.

2. Hipotesis Minor

- a. Terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan.
- b. Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dalam usaha menguji hipotesis yang telah disusun. Proses penelitian ini mulai dari pengumpulan, penafsiran dan penyajian hasil (Arikunto, 2010). Suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang ingin diketahui (Sugiyono, 1997).

Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data *numerical* (angka) yang diolah dengan metode statistika. Pada dasarnya, pendekatan kuantitatif dilakukan pada penelitian inferensial (dalam rangka pengujian hipotesis) dan menyandarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil. Pada umumnya, penelitian kuantitatif merupakan penelitian sampel besar (Azwar, 2009).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri. Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan analisis deksriptif dan analisis regresi. Analisis deskriptif bertujuan untuk memaparkan atau mendeskripsikan data hasil penelitian. Analisis regresi bertujuan untuk menguji pengaruh antara variabel satu dengan yang lain. Analisis regresi yang dipakai adalah jenis regresi linear berganda yaitu regresi yang memiliki satu variabel dependen dan dua atau lebih variabel independen (Sujarweni & Endrayanto, 2012).

Peneliti ingin menguji adanya pengaruh antar tiga variabel, yakni *self efficacy* dan dukungan sosial sebagai variabel independent dan penyesuaian diri sebagai variabel dependent. Peneliti ingin menguji manakah dari kedua variabel independent yaitu *self efficacy* dan dukungan sosial yang lebih dominan berpengaruh terhadap penyesuaian diri dalam belajar siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan angkatan 2016.

B. Identifikasi Variabel

Penelitian ini memiliki satu variabel terikat (Y) dan dua variabel bebas (X_1 dan X_2).

Variabel Bebas (X_1) : *Self efficacy*
 Variabel Bebas (X_2) : Dukungan Sosial
 Variabel Terikat (Y) : Penyesuaian Diri

C. Definisi Operasional

1. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk beradaptasi, yang bertujuan untuk mengubah dirinya dalam mengatasi tuntutan yang ada di lingkungan sekitar (bisa dari lingkungan sekolah dan lingkungan akademik), serta mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya dan menjalin hubungan yang terjadi secara harmonis. Aspek penyesuaian diri ini ada

empat, yakni *academic adjustmen*, *social adjustment*, *emotional adjustment*, dan *attachment* . Skala penyesuaian diri menggunakan skala *student adaptation college questionnaire* (SACQ) yang terdiri dari 66 item (Baker & Siryk, 1989). Semakin tinggi nilai penyesuaian diri yang diperoleh siswa maka semakin tinggi tingkat penyesuaian diri siswa dalam belajar. Sebaliknya, semakin rendah nilai penyesuaian diri yang diperoleh siswa maka semakin rendah tingkat penyesuaian diri siswa dalam belajar.

2. *Self Efficacy*

Self efficacy adalah keyakinan seseorang untuk melakukan sesuatu dan mengarahkannya kepada hasil yang diharapkan, serta kemampuan kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghadapi hambatan yang terjadi. Aspek *self efficacy* ini terdapat tiga, yakni tingkat (*level*), keluasan (*generality*), kekuatan (*strength*). Skala *self efficacy* menggunakan skala *general self efficacy* yang terdiri dari 10 item (Schwarzer & Jerusalem, 1995). Semakin tinggi nilai *self efficacy* yang diperoleh siswa maka semakin tinggi tingkat *self efficacy* siswa dalam belajar. Sebaliknya, semakin rendah nilai *self efficacy* yang diperoleh siswa maka semakin rendah tingkat *self efficacy* siswa dalam belajar.

3. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial akrab dengan individu yang

menerima bantuan. Bentuk dukungan ini dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa dicintai, diperhatikan dan bernilai. Aspek dukungan sosial ini terdapat empat, *appraisal support*, *tangible support*, *self esteem support*, dan *belonging support*. Skala dukungan sosial menggunakan skala *interpersonal support evaluation list* (ISEL) yang terdiri dari 40 item (Cohen & Hoberman, 1983). Semakin tinggi nilai yang diperoleh siswa maka semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh siswa. Sebaliknya, semakin rendah nilai yang diperoleh siswa maka semakin rendah dukungan sosial yang diterima siswa.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Hasan (2010) menjelaskan populasi sebagai totalitas dari seluruh objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu, serta jelas dan lengkap dengan topik yang akan diteliti untuk dijadikan sebagai bahan penelitian. Berdasarkan penjelasan tersebut maka populasi pada penelitian ini ditetapkan pada karakteristik tertentu yang disesuaikan dengan maksud dan tujuan dari penelitian. Karakteristik dari populasi yang peneliti tentukan adalah subjek yang tinggal di pesantren dan sekolah di SMA NU 1 Model kelas X angkatan 2016, seluruh siswa angkatan 2016 berjumlah 40 laki-laki dan perempuan yang terbagi menjadi dua kelas dan masing-masing kelas terdiri dari 20 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian ini diambil dari siswa yang tinggal di pesantren dan sekolah di SMA NU 1 Model kelas X angkatan 2016. Jumlah responden berjumlah 40 orang. Pengambilan sampling yang digunakan adalah sampling jenuh, dimana setiap anggota populasi dipilih menjadi sampel. Hal ini dikarenakan jumlah populasi yang relatif kecil (Sarjono & Julianita, 2011).

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah bagian instrumen pengumpulan data yang menentukan berhasil atau tidaknya suatu penelitian (Bungin, 2001). Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Skala

Pengumpulan data sangat penting dalam suatu penelitian, data yang diperoleh akan digunakan untuk membuat kesimpulan dalam penelitian tersebut. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologis. “Skala psikologis adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur atribut psikologis” (Azwar, 2005).

Skala adalah salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada subjek untuk dijawab (Sugiyono, 2009). Penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu *self efficacy* (X1), dukungan sosial (X2), dan penyesuaian diri (Y). Skala ini berisi pernyataan

foavourable dan *unfavourable*. Pernyataan *foavourable* merupakan pernyataan yang berisi hal-hal positif atau mendukung terhadap objek sikap. Pernyataan *unfavourable* merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang negatif yakni tidak mendukung terhadap objek sikap yang hendak diungkap. Skala tersebut menggunakan kategori pada gambar 3.1 berikut.

Tabel 3.1
Respon Jawaban Skala

Jawaban	Skor <i>Favourable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	3	0
Setuju (S)	2	1
Tidak Setuju (TS)	1	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	0	3

2. Dokumentasi

Metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transip buku, surat kabar, majalah dan lain sebagainya (Arikunto, 2010). Data dokumentasi merupakan data atau laporan yang sudah tersedia di lapangan. Penggunaan data dokumentasi dalam penelitian ini adalah di maksudkan untuk digunakan sebagai data sekunder. Data sekunder merupakan data yang sudah tersedia sehingga peneliti tinggal mencari dan mengumpulkan. Dokumentasi digunakan untuk memperoleh beberapa data seperti, jumlah siswa, kegiatan-kegiatan siswa, serta data-data lainnya.

F. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2010) instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode. Dalam penelitian ini ada tiga instrumen, yaitu *self efficacy*, dukungan sosial, dan penyesuaian diri. Proses adaptasi, yang dilakukan dengan cara menyelaraskan terlebih dahulu antara penelitian yang telah dilakukan dengan penelitian yang akan dilakukan. Kemudian, peneliti akan menyelaraskan antara variabel, aspek, dan indikator dari skala adaptasi untuk diproses kedalam penelitian yang akan dilakukan. Proses selanjutnya, peneliti melakukan penyerapan, koreksi dan perubahan kalimat bahasa dalam skala penelitian sebelumnya untuk diselaraskan dengan konteks penelitian yang akan dilakukan. Setelah itu, peneliti akan melakukan pengujian terhadap skala yang telah diadaptasi kepada *judgement expert* untuk membuktikan ketepatan skala, variabel, aspek, dan indikator penelitian. Berdasarkan hasil pengujian terhadap skala yang telah dilakukan, maka akan diadaptasi skor yang berguna untuk menyeleksi mana aitem yang sesuai maupun kurang sesuai dengan variabel skala yang nantinya akan mempengaruhi bagaimana proses ketepatan skala penelitian.

Berdasarkan hal tersebut, maka berikut ini disajikan tabel variabel, aspek serta indikator yang akan dijadikan sebagai bahan acuan dalam penyusunan kuesioner penjangkaran data dalam skala penelitian ini. Diantaranya adalah:

a. Penyesuaian Diri

Skala yang digunakan untuk mengukur penyesuaian diri dalam penelitian ini yaitu adaptasi dari skala *student adaptation college questionnaire* (SACQ) yang terdiri dari 66 item (Baker & Siryk, 1989). Aspek-aspek penyesuaian diri diantaranya, *academic adjustmen*, *social adjustment*, *emotional adjustment*, dan *attachment*.

Tabel. 3. 2
Blue Print Penyesuaian Diri

No	Aspek	Indikator	Item		Total
			F	Uf	
1.	Penyesuaian Akademik	Memiliki semangat yang tinggi	1, 2, 3, 5	4, 6	6
		Mampu mengatur waktu belajar	7, 10	8, 9	4
		Merencanakan dan mampu berproses	13, 16,	11, 12, 14, 15,17 18, 19	9
		Mampu mengikuti kegiatan	20, 21, 22, 23, 24		5
2.	Penyesuaian Sosial	Mampu menyesuaikan di lingkungan sekitar	25, 26, 27,28, 29, 30, 31		7
		Mampu bergaul dengan teman atau orang lain	32, 33, 34, 38	35, 36, 37	7
		Mampu mengingat masa lalu	39, 41	40	3
		Mampu bergaul dengan lingkungan sosialnya	42, 43, 44		3
3.	Penyesuaian emosi pribadi	Mampu mengatur emosi	52	45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 53	9
		Mampu menjaga kesehatan	59, 55	54, 56, 57, 58	6
4.	Kelekatan	Mampu menjalin hubungan baik dan dekat	60	61, 62	3
		Mampu menentukan tujuan di sekolah	63, 65, 66	64	4
Jumlah					66

b. *Self Efficacy*

Skala yang digunakan untuk mengukur *self efficacy* dalam penelitian ini yaitu adaptasi dari skala *general self efficacy* yang terdiri dari 10 item (Schwarzer & Jerusalem, 1995) akan tetapi dikembangkan oleh peneliti menjadi 20 item. Aspek-aspek *self efficacy* terdiri dari, *level* (tingkat kesulitan), *strenght* (ketahanan menghadapi tugas), dan *generality* (kemampuan pengembangan diri).

Tabel 3. 3
Blue Print Self Efficacy

No	Aspek	Indikator	Item		Total
			F	Uf	
1.	Level	Merencanakan dan mengatur diri dalam menyelesaikan tugas	3	11, 20	3
		Yakin dapat menyelesaikan tugas yang sulit	7, 13	19	3
2.	Strength	Berusaha keras untuk menyelesaikan tugas	1,	16	2
		Belajar lebih serius ketika akan ujian	12	14	2
3.	Generality	Mampu menghadapi berbagai situasi di lingkungan sekitar	2, 4	17	3
		Mampu memecahkan masalah dan menemukan solusi	6, 8, 9	18	4
		Mampu menghadapi tugas yang ada	5, 10	15	3
Jumlah					20

c. *Dukungan Sosial*

Skala yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial dalam penelitian ini yaitu adaptasi dari skala *interpersonal support evaluation list* (ISEL) yang terdiri dari 40 item (Cohen & Hoberman, 1983). Aspek-

aspek dukungan sosial terdiri dari, *appraisal support*, *tangible support*, *self-esteem support*, dan *belonging support*.

Tabel 3. 4
Blue Print Dukungan Sosial

No	Aspek	Indikator	Item		Total
			F	Uf	
1.	Appraisal Support	Bantuan pemberian saran atau nasehat	19, 26,	36	3
		Bantuan solusi pemecahan masalah	1	11	2
		Bantuan rasa percaya dan keyakinan	22, 38	6, 17, 30	5
2.	Tangible Support	Bantuan berupa barang atau kepedulian	23	29	2
		Bantuan berupa pemberian jasa atau tindakan	2, 16, 18, 33	9, 14, 39	7
		Bantuan berupa menghargai		35	1
3.	Self Esteem Support	Pengungkapan akan penghargaan	4, 37	3, 40	4
		Dorongan dan motivasi	20	28	2
		Rasa keyakinan diri	8, 32	13, 24	4
4.	Belonging Support	Pemberian perhatian	5, 21	15, 34	4
		Rasa kebersamaan	7, 12, 31	10, 25, 27	6
Jumlah					40

G. Uji Validitas dan Reabilitas

1. Uji Validitas

Validitas diartikan sebagai sejauhmana tes mampu mengukur atribut yang seharusnya diukur (Azwar, 2014). Suatu tes atau instrumen dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran.

Uji validitas dilakukan dengan menggunakan bantuan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) ver.20.0 for Windows*. Dalam uji ini, setiap item akan diuji relasinya dengan skor total variabel. Item yang ada didalam variabel X_1 , X_2 , dan Y akan diuji relasinya dengan skor total dari variabel masing-masing aitem. Penghitungan reliabilitas dilakukan dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 20.0 for windows*. Syarat suatu aitem dikatakan *reliable* apabila $r \geq 0,03$. Hasil pengukuran validitas instrumen pada penelitian ini dijelaskan pada tabel 3.5 berikut.

Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Penyesuaian Diri

Variabel	Aspek	Item Valid	Item Gugur
Penyesuaian Diri	Penyesuaian Akademik	1, 2, 3, 7, 6, 10, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15	4, 5
	Penyesuaian Sosial	16, 17, 18, 19, 20, 21, 23,	22, 24
	Penyesuaian emosi pribadi	27,	25, 26
	Kelekatan	30,	28, 29
Jumlah		22	8

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa skala penelitian penyesuaian diri dalam belajar siswa baru terdapat beberapa item yang gugur pada tiap aspeknya, item gugur sejumlah 8 item dan item yang valid sejumlah 22 item.

Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Skala *Self Efficacy*

Variabel	Aspek	Item Valid	Item Gugur
<i>Self Efficacy</i>	<i>Level</i>	2, 20, 15, 23, 8, 16, 21	-
	<i>Strength</i>	1, 11, 22, 7, 19, 9	-
	<i>Generality</i>	3, 4, 14, 10, 25	6, 12, 13, 17, 24, 5, 18
Jumlah		18	7

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dalam skala *self efficacy* terdapat beberapa aitem yang gugur pada tiap aspeknya, item gugur sejumlah 7 item dan item yang valid sejumlah 18 item.

Tabel 3.7 Uji Validitas Skala Dukungan Sosial

Variabel	Aspek	Item Valid	Item Gugur
Dukungan Sosial	<i>Appraisal Support</i>	12, 25, 13, 20	3, 17, 7
	<i>Tangible Support</i>	14, 19, 1, 22, 10, 27, 24	-
	<i>Self Esteem Support</i>	28, 15	5, 9, 26
	<i>Belonging Support</i>	23, 8, 6, 16, 18	2, 4, 11, 21
Jumlah		18	10

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dalam skala penelitian dukungan sosial terdapat beberapa item yang gugur pada tiap aspeknya, item gugur sejumlah 10 aitem dan item yang valid sejumlah 18 item.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas mengarah kepada keakuratan dan ketepatan dari suatu alat ukur dalam suatu prosedur pengukuran (Widodo, 2006). Reliabilitas yang tinggi mengindikasikan adanya stabilitas skor, dimana

skor yang didapat pada suatu waktu dan pada waktu yang lain hasilnya relatif sama.

Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan uji *Alpha Cronbach* melalui *SPSS ver.20.0 for Windows*. Reliabilitas item dapat dilihat pada koefisien *Alpha* dengan melakukan *Reliability Analysis*. Melalui analisis tersebut, nilai *Alpha Cronbach* untuk reliabilitas keseluruhan item dalam satu variabel akan terlihat.

Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Skala	Alpha	Keterangan
Penyesuaian Diri	<i>Student adaptation college questionnaire (SACQ)</i>	0.882	Normal
<i>Self Efficacy</i>	<i>General Self Efficacy (GSE) Scale</i>	0.878	Normal
Dukungan Sosial	<i>Interpersonal support evaluation list (ISEL)</i>	0.852	Normal

Hasil uji reliabilitas terhadap tiga skala tersebut dapat dikatakan reliabel karena ketiga skala tersebut memiliki nilai *alpha* yang medekati 1,00 sehingga dapat disimpulkan bahwa ketiga skala tersebut reliabel dan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian.

H. Metode Analisis Data

Data yang diperoleh dari penelitian akan dianalisis dengan proses pengolahan data dengan menggunakan bantuan *Microsoft Office Excel 2007* dan *SPSS ver. 20.0 for windows*. Langkah-langkah yang akan dilakukan adalah sebagai berikut.

1. Analisis Prosentase

a) *Mean* Empirik

Mencari nilai *mean* empirik dengan menggunakan rumus sebagai berikut ini

$$M = \sum \text{skor subyek} : \sum \text{subyek}$$

Keterangan:

M : *mean* empirik

$\sum$ skor : jumlah skor total semua subyek

$\sum$ subyek : jumlah subyek penelitian

b) Standar Deviasi

Setelah nilai *mean* diketahui, langkah selanjutnya yaitu mencari standar deviasi (SD), adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut ini

$$SD = 1/6 (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

Keterangan:

SD : Standar deviasi

i Max : Skor tertinggi subyek

i Min : Skor terendah subyek

c) Kategorisasi

Tingkat penyesuaian diri, *self efficacy*, dan dukungan sosial siswa baru SMA NU 1 Model dapat dilihat melalui kategorisasi dengan rumus sebagai berikut ini.

Tabel 3.9 Rumus Kategorisasi

No	Kategori	Skor
1	Tinggi	$X > (M + 1 \text{ SD})$
2	Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1 \text{ SD})$
3	Rendah	$X < (M - 1 \text{ SD})$

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan melalui statistika deskriptif, yaitu statistika yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana teknik analisis data statistika deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, grafik, diagram, presentase, frekuensi, perhitungan *mean*.

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat sebaran data yang diperoleh dari penelitian, apakah data berdistribusi normal atau tidak. Ketika data berdistribusi normal maka analisis statistik yang digunakan adalah statistik parametrik. Untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak dilakukan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan *software SPSS*. Data berdistribusi normal maka analisis statistik yang digunakan untuk melihat keeratan pengaruh adalah regresi berganda.

b. Uji Linieritas

Uji linear digunakan untuk melihat data berpengaruh secara linear, data yang berpengaruh secara linear adalah syarat data dapat

dianalisis menggunakan analisis linear berganda. Uji linieritas dalam penelitian ini di analisis dengan bantuan *software SPSS* dengan melihat nilai signifikansi pada *output SPSS*. Jika nilai signifikansi < dari 0,05 maka kesimpulannya adalah terdapat pengaruh linear antar variabel.

4. Analisis Regresi Linier Berganda

Analisis regresi bertujuan untuk menguji pengaruh antara variabel satu dengan variabel yang lain. Analisis regresi linier berganda merupakan regresi yang memiliki satu variabel *dependent* dan dua atau lebih variabel *independent* (Sujarweni & Endrayanti, 2012). Analisis ini digunakan untuk mengetahui bagaimana keadaan (naik turunnya) variabel *dependent* (penyesuaian diri), bila dua atau lebih variabel independen (*self efficacy* dan dukungan sosial sebagai faktor prediktor dimanipulasi (dinaikturunkan nilainya).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Sejarah singkat SMA NU 1 Model Lamongan

Sekolah Menengah Atas Nahdlatul Ulama' 1 (SMA NU 1 Model) berdiri dibawah naungan Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan didirikan sebagai alternatif jawaban atas persoalan pendidikan yang berkembang di masyarakat. Masyarakat selama ini selalu dihadapkan dengan dua pilihan dalam pendidikan; pertama, jika masyarakat memilih pendidikan yang berbasis religi (agama) maka konsekwensi yang diterima adalah kurang mempunyai lulusan tersebut dibidang sains (ilmu pengetahuan umum), padahal keilmuwan ini sangat dibutuhkan untuk mengembangkan kehidupan yang lebih baik dan layak.

Kedua, jika masyarakat memilih pendidikan yang berbasis sains (ilmu pengetahuan umum), maka konsekwensi yang diterima adalah kurang mempunyai lulusan pendidikan tersebut dalam bidang religi (agama), padahal ilmu ini juga sangat dibutuhkan sebagai pengendali hidup di dunia maupun di akhirat. Dan pada tahun 2001 mulailah SMA didirikan oleh Fadlil Marzuqi, atas dorongan dan desakan warga desa sungelebak.

Pada waktu itu Fadlil Marzuqi mempunyai keinginan supaya anak-anak di sekitar daerah pondok tidak jauh-jauh menempuh sekolah di

Lamongan karena pada waktu itu di daerah Sungelebak dan sekitarnya masih belum ada sekolah formal SMA. Maka dari itu mendirikan sekolah ini dengan etikat yang baik, biar masyarakat bisa mondok sambil bersekolah formal. Kenapa SMA yang berdiri, karena beliau pada waktu itu mengerti dan tidak ingin membuat perpecahan dengan pondok Matholiul Anwar yang pada waktu itu sudah mendirikan lembaga Madrasah Aliyah dan SMK.

Dan berdirinya SMA NU 1 Model ini juga berkat restu dan doa dari Ahmad Asrori Al Ishaqi. Beliaulah yang memberi izin dan saran atas berdirinya lembaga SMA NU 1 Model. Dan berkat beliau berdua lembaga ini berkembang atas permintaan masyarakat dan untuk memudahkan masyarakat biar bisa menuntut ilmu akhirat dengan mondok ilmu dunia dengan sekolah formal, namun meskipun demikian Fadlil Marzuqi dengan kearifannya beliau mempercayakan lembaga formal kepada ahlinya kerabat dari sudaranya yang bernama Ahmad zakki fuad dan anak beliau yang bernama Nasik Fadlil.

Dengan demikian beliau bisa fokus mengawasi pondok dan mengawasi sekolah formal dengan ahlinya masing-masing sampai sekarang. Sekolah formal yang didirikan berkembang dengan mengikuti perkembangan zaman, tapi tetap menanamkan ilmu agama yang sejak dulu di kembangkan beliau berupa pondok pesantren.

2. Visi SMA NU 1 Model Lamongan

Visi dari SMA NU 1 Model Lamongan adalah terbentuknya manusia kamil, Berbasis ad-Din, Sains dan Teknologi.

3. Misi SMA NU 1 Model Lamongan

- a. Mengembangkan peserta didik untuk menguasai ke trampilan sesuai dengan kebutuhan masyarakat, perkembangan ilmu pengetahuan, sains, dan teknologi.
- b. Mengembangkan peserta didik untuk menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi serta mampu menerapkan sesuai dengan perkembangan global.
- c. Membekali peserta didik dengan Islam dan Nasional secara komperhensif sehingga mampu berprestasi dengan lingkungan.
- d. Membekali dan mengembangkan peserta didik dengan ahlaqul karimah yang sesuai dengan prinsip dasar dan nilai ke Islaman.
- e. Mendidik dan membekali peserta didik dalam menguasai dan menerapkan ajaran agama Islam secara konsisten berdasarkan faham Ahlussunah Wal jama'ah.

4. Tujuan SMA NU 1 Model Lamongan

SMA NU 1 Model salah satu sekolahan yang di bawah naungan pondok pesantren. Dalam praktiknya, pembelajaran yang diterapkan selalu mengedepankan basis integrasi agama dan sains. Siswa dibekali ilmu pengetahuan umum, dan juga ilmu agama. Selain keunggulan tersebut, SMA NU 1 Model menerapkan pembelajaran yang berbasis *multiple*

intelligent, yakni pembelajaran yang mengedepankan kebutuhan siswa. Seperti, ada pembelajaran berbasis *cafe learning*, *camp study*, dan lain sebagainya. Setiap tahun, SMA NU 1 Model mengembangkan sekolah dari berbagai aspek. Mulai aspek pembelajaran hingga sarana-prasarana guna menunjang kegiatan belajar mengajar yang berstandart internasional.

B. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian terbagi menjadi dua tahap, yakni tahap uji coba skala dan tahap penelitian. Tahap uji coba berada di SMA Excellen Pondok Pesantren Al-yasini Pasuruan dan tahap penelitian ini dilakukan di SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan. Peneliti menyebarkan skala kepada semua siswa baru SMA NU 1 Model angkatan 2016 dengan cara membagikan skala dari kelas ke kelas kepada 40 siswa. Proses penelitian dilakukan mulai dari bulan Oktober 2016 sampai dengan bulan Februari 2017.

C. Hasil Penelitian

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan ada tiga skala penelitian, yakni skala *self efficacy*, skala dukungan sosial, dan skala penyesuaian diri terdapat beberapa item yang gugur. Adapun hasilnya dijelaskan pada tabel berikut.

Tabel 4.1 Uji Validitas Skala Penyesuaian Diri

Variabel	Aspek	Item Valid	Item Gugur
Penyesuaian Diri	Penyesuaian Akademik	1, 2, 3, 7, 6, 10, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15	4, 5
	Penyesuaian Sosial	16, 17, 18, 19, 20, 21, 23,	22, 24
	Penyesuaian emosi pribadi	27,	25, 26
	Kelekatan	30,	28, 29
Jumlah		22	8

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa skala penelitian penyesuaian diri dalam belajar siswa baru terdapat beberapa item yang gugur pada tiap aspeknya, item gugur sejumlah 8 item dan item yang valid sejumlah 22 item.

Tabel 4.2 Uji Validitas Skala *Self Efficacy*

Variabel	Aspek	Item Valid	Item Gugur
<i>Self Efficacy</i>	<i>Level</i>	2, 20, 15, 23, 8, 16, 21	-
	<i>Strength</i>	1, 11, 22, 7, 19, 9	-
	<i>Generality</i>	3, 4, 14, 10, 25	6, 12, 13, 17, 24, 5, 18
Jumlah		18	7

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dalam skala *self efficacy* terdapat beberapa item yang gugur pada tiap aspeknya, item gugur sejumlah 7 item dan item yang valid sejumlah 18 item.

Tabel 4.3 Uji Validitas Skala Dukungan Sosial

Variabel	Aspek	Item Valid	Item Gugur
Dukungan Sosial	<i>Appraisal Support</i>	12, 25, 13, 20	3, 17, 7
	<i>Tangible Support</i>	14, 19, 1, 22, 10, 27, 24	-
	<i>Self Esteem Support</i>	28, 15	5, 9, 26
	<i>Belonging Support</i>	23, 8, 6, 16, 18	2, 4, 11, 21
Jumlah		18	10

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dalam skala penelitian dukungan sosial terdapat beberapa item yang gugur pada tiap aspeknya, item gugur sejumlah 10 item dan item yang valid sejumlah 18 item.

b. Uji Reliabilitas

Dalam penelitian ini uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan *SPSS 20.0 For Windows*, dengan ketentuan skala dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* > 0.60. hasil penghitungan reliabilitas tiga variabel dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.882	22

Tabel 4.5 Reliabilitas Skala Self Efficacy
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.878	18

Tabel 4.6 Reliabilitas Skala Dukungan Sosial
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.852	18

Dari ketiga tabel diatas dapat dilihat bahwa *Cronbach's Alpha* pada masing-masing skala yakni 0,882 pada skala penyesuaian diri dalam belajar siswa baru, 0,878 pada skala *self efficacy*, dan 0,852 pada skala dukungan sosial, yang berarti *Cronbach's Alpha* pada masing-masing skala $> 0,06$, sehingga dapat dikatakan bahwa skala tersebut reliabel.

2. Analisis Deskriptif

a. Tingkat Penyesuaian Diri

Analisis deskriptif pada data penyesuaian diri dalam belajar pada siswa baru dilakukan secara empirik, yakni penghitungan dilakukan dengan bantuan *Microsoft Excel*. Untuk mengetahui kategorisasi penyesuaian diri dalam belajar, terlebih dahulu mencari *mean* empirik (μ) dan standar deviasi empirik (σ), diperoleh hasil pada tabel 4.7.

Tabel 4.7 Deskripsi Statistik Penyesuaian Diri

Variabel	Skor Empirik	
	(μ)	(σ)
Penyesuaian Diri	50,325	7,806596

Setelah mendapatkan skor empirik, langkah selanjutnya yakni menganalisa tingkat penyesuaian diri subjek. Kategorisasi diagnosis tingkat penyesuaian diri dapat dilihat pada tabel 4.8.

Tabel 4.8 Kategorisasi

Kategori	Kriteria
Rendah	$X < M-1SD$
Sedang	$M-1SD \leq X \leq M+1SD$
Tinggi	$X > M+1SD$

Setelah mengetahui kategorisasi rendah, sedang tinggi, maka langkah selanjutnya adalah mengetahui prosentase dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Dimana: F = Jumlah Subjek dalam kategori tertentu

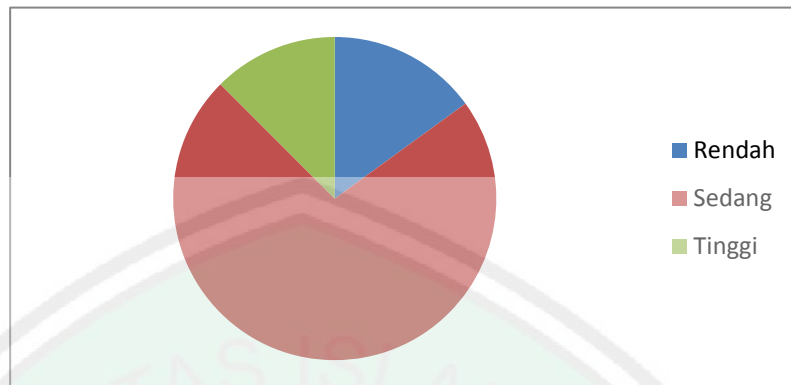
N = Jumlah keseluruhan subjek

Berdasarkan di atas maka dapat diperoleh analisis hasil prosentase tingkat penyesuaian diri dalam bentuk tabel 4.9.

Tabel 4.9 Hasil Deskriptif Penyesuaian Diri

Karakteristik	Jumlah	Persentase	Mean	Std. Deviasi
Penyesuaian Diri	40		50,325	7,806596
Rendah	5	12.5%	50,325	7,806596
Sedang	28	70%	50,325	7,806596
Tinggi	7	17.5%	50,325	7,806596

Hasil deskripsi terhadap penyesuaian diri dalam belajar menunjukkan terdapat 12,5% orang dengan tingkat penyesuaian diri rendah, 70% orang dengan tingkat penyesuaian diri sedang, dan 17,5% orang dengan tingkat penyesuaian diri tinggi. Diagram kategorisasi tingkat penyesuaian diri subyek penelitian dijelaskan pada gambar 4.1 berikut ini.



Gambar 4.1: Diagram Kategorisasi Tingkat Penyesuaian Diri

b. Tingkat *Self Efficacy*

Untuk mengetahui kategorisasi *self efficacy* subjek, terlebih dahulu mencari *mean* empirik (μ) dan standar deviasi empirik (σ), diperoleh hasil pada tabel 4.10.

Tabel 4.10 Deskripsi Statistik *Self Efficacy*

Variabel	Skor Empirik	
	(μ)	(σ)
<i>Self Efficacy</i>	37,9	7,361717

Setelah mendapatkan skor empirik, langkah selanjutnya yakni menganalisa tingkat *self efficacy* subjek. Kategorisasi diagnosis tingkat *self efficacy* dapat dilihat pada tabel 4.11.

Tabel 4.11 Kategorisasi

Kategori	Kriteria
Rendah	$X < M-1SD$
Sedang	$M-1SD \leq X \leq M+1SD$
Tinggi	$X > M+1SD$

Setelah mengetahui kategorisasi rendah, sedang, tinggi, maka langkah selanjutnya adalah mengetahui prosentase dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Dimana: F = Jumlah Subjek dalam kategori tertentu

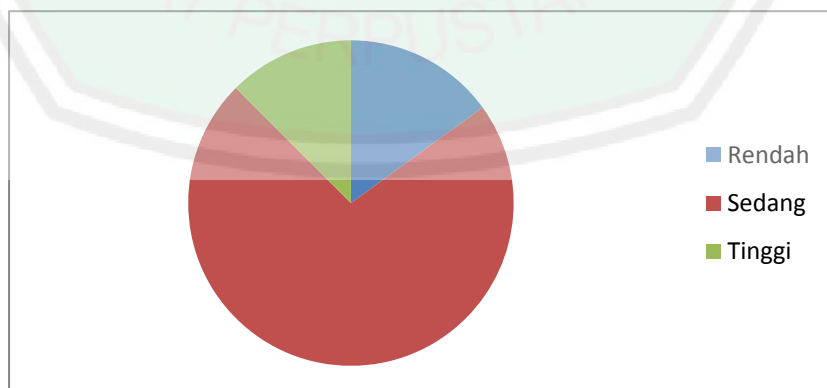
N = Jumlah keseluruhan subjek

Berdasarkan di atas maka dapat diperoleh analisis hasil prosentase tingkat *self efficacy* subjek dalam bentuk tabel 4.12.

Tabel 4.12 Hasil Deskriptif *Self Efficacy*

Karakteristik	Jumlah	Persentase	Mean	Std. Deviasi
<i>Self Efficacy</i>	40		37.9	7,361717
Rendah	6	15%	37.9	7,361717
Sedang	29	72.5%	37.9	7,361717
Tinggi	5	12.5%	37.9	7,361717

Hasil deskripsi terhadap *self efficacy* menunjukkan terdapat 15% orang dengan tingkat *self efficacy* rendah, 72,5% orang dengan tingkat *self efficacy* sedang, dan 12,5% orang dengan tingkat *self efficacy* tinggi. Diagram kategorisasi tingkat *self efficacy* subyek penelitian dijelaskan pada gambar 4.2 berikut ini.



Gambar 4.2 Diagram Kategorisasi Tingkat *Self Efficacy*

c. Tingkat Dukungan Sosial

Untuk mengetahui kategorisasi dukungan sosial subjek, terlebih dahulu mencari *mean* empirik (μ) dan standar deviasi empirik (σ), diperoleh hasil pada tabel 4.13.

Tabel 4.13 Deskripsi Statistik Dukungan Sosial

Variabel	Skor Empirik	
	(μ)	(σ)
Dukungan Sosial	40,55	5,943969

Setelah mendapatkan skor empirik, langkah selanjutnya yakni menganalisa tingkat dukungan sosial subjek. Kategorisasi diagnosis tingkat dukungan sosial dapat dilihat pada tabel 4.14.

Tabel 4.14 Kategorisasi

Kategori	Kriteria
Rendah	$X < M-1SD$
Sedang	$M-1SD \leq X \leq M+1SD$
Tinggi	$X > M+1SD$

Setelah mengetahui kategorisasi rendah, sedang, tinggi, maka langkah selanjutnya adalah mengetahui prosentase dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Dimana: F = Jumlah Subjek dalam kategori tertentu

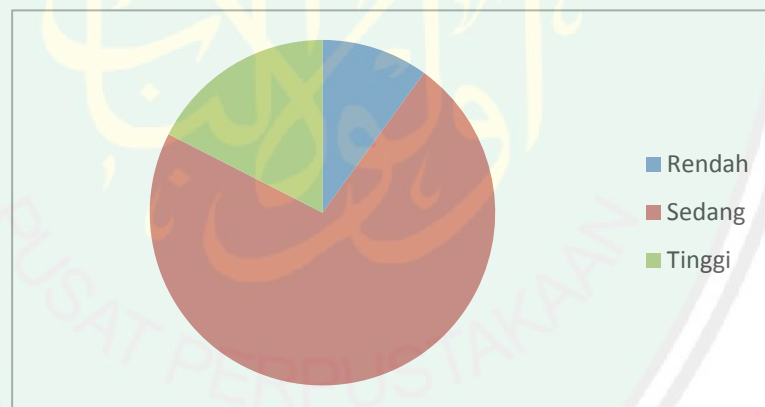
N = Jumlah keseluruhan subjek

Berdasarkan di atas maka dapat diperoleh analisis hasil prosentase tingkat dukungan sosial subjek dalam bentuk tabel 4.15.

Tabel 4.15 Hasil Deskriptif Dukungan Sosial

Karakteristik	Jumlah	Persentase	Mean	Std. Deviasi
Dukungan Sosial	40		40,55	5,943969
Rendah	4	10%	40,55	5,943969
Sedang	29	72.5%	40,55	5,943969
Tinggi	7	17.5%	40,55	5,943969

Hasil deskripsi terhadap dukungan social menunjukkan terdapat 10% orang dengan tingkat dukungan sosial rendah, 72,5% orang dengan tingkat dukungan sosial sedang, dan 17,5% orang dengan tingkat dukungan sosial tinggi. Diagram kategorisasi tingkat dukungan sosial subyek penelitian dijelaskan pada gambar 4.3 berikut ini.

**Gambar 4.3 Diagram Kategorisasi Tingkat Dukungan Sosial**

3. Uji Asumsi

Asumsi dasar yang digunakan dalam penelitian ini adalah random, normalitas, linieritas. Berikut ini merupakan penjelasan dari uji penelitian ini:

a. Random

Subjek dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria random. Kriteria random berarti bahwa subjek penelitian memiliki kriteria yang sama dan memiliki kesempatan yang sama sebagai subjek penelitian.

b. Uji Normalitas

Data sebelum diolah menggunakan pengujian inferensi parametrik maupun non parametrik harus diuji normalitas. Statistik parametrik tidak dapat digunakan jika data tidak normal (Sujarweni & Endrayanto, 2012). Uji normalitas ini dilakukan menggunakan bantuan SPSS.

Uji normalitas sebaran dilakukan untuk melihat distribusi skor variabel. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan melihat nilai signifikansi (*2-tailed*). Jika nilai signifikansi $>0,05$ maka data berdistribusi normal dan jika nilai signifikansinya $<0,05$ maka data berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 4.16 berikut.

**Tabel 4.16 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

Variabel	K-SZ	Sig (P)	Status
Penyesuaian Diri	0,775	0,585	Normal
<i>Self Efficacy</i>	0,483	0,974	Normal
Dukungan Sosial	0,557	0,915	Normal

Hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov* diketahui nilai signifikansi. Sehingga dinyatakan data terdistribusi normal atau asumsi normalitas terpenuhi. Menunjukkan bahwa ketiga variabel berdistribusi normal ($\text{sig} > 0,05$) sehingga ketiga variabel tersebut memenuhi persyaratan untuk distribusi normal. Hal ini berarti bahwa skala yang mengukur ketiga variabel tersebut memunculkan skor yang normal yaitu tidak ada skor terlalu tinggi maupun terlalu rendah.

c. Uji Linieritas

Uji linear digunakan untuk melihat apakah data berkorelasi secara linear, data yang berkorelasi secara linier adalah syarat data dapat dianalisis menggunakan analisis linear berganda. Uji linearitas dalam penelitian ini dianalisis dengan bantuan *software* SPSS dengan melihat nilai signifikansi pada output SPSS. Hasil uji linieritas dijelaskan pada tabel 4.17 berikut.

Tabel 4.17 Hasil Uji Linieritas

Hubungan	Sig.	Keterangan
<i>Self Efficacy</i> → Penyesuaian Diri	0,000	Linier
Dukungan Sosial → Penyesuaian Diri	0,007	Linier

Hasil uji linieritas pada Tabel 4.17 menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear ($\text{sig} < 0,05$) sehingga variabel tersebut memenuhi kriteria linear antara variabel bebas terhadap variabel terikat.

4. Uji Hipotesis

a. Hipotesis Mayor

Hipotesis mayor pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri. Peneliti menggunakan analisis regresi linear berganda dengan bantuan SPSS 20.0 for windows. Adapun hasil analisisnya dijelaskan pada tabel 4.18 berikut.

Tabel 4.18 Hasil Uji Hipotesis Mayor

<i>Dependent Variable</i>	<i>Predictors</i>	F	Signifikansi
Penyesuaian Diri	<i>Self efficacy</i> Dukungan sosial	16,821	0,000

Hipotesis penelitian memprediksikan bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri seseorang. Hasil uji regresi pada tabel 4.18 menunjukkan bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap penyesuaian diri ($F = 16,821, p < 0,05$).

Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial berpengaruh terhadap penyesuaian diri dalam belajar siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis mayor penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri.

Sedangkan prosentase pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri dijelaskan pada tabel 4.19 berikut.

Tabel 4.19 Prosentase Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri

<i>Dependent Variable</i>	<i>Predictors</i>	<i>R Square</i>
Penyesuaian Diri	<i>Self efficacy</i> Dukungan Sosial	0,476

Berdasarkan tabel 4.19 didapatkan hasil bahwa variabel *self efficacy* dan dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar ($R^2 = 0,476$) atau dengan kata lain 47,6%. Adapun 52, 4% sisanya berpengaruh terhadap variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

b. Hipotesis Minor

Hipotesis minor dalam penelitian ini ada dua yaitu adanya pengaruh positif antara variabel *self efficacy* dan penyesuaian diri, dan variabel dukungan sosial dan penyesuaian diri. Analisis data yang digunakan adalah regresi linear berganda dengan program bantuan SPSS 20.0 *for windows*. Adapun hasil dari analisis regresi linear berganda antara variabel *self efficacy* dan penyesuaian diri, dan variabel dukungan sosial dan penyesuaian diri. Hasil uji hipotesis minor dapat dilihat pada tabel 4.20 berikut.

Tabel 4.20 Uji hipotesis minor

<i>Dependent Variable</i>	<i>Predictors</i>	<i>Beta</i>	% Pengaruh
Penyesuaian Diri	<i>Self Efficacy</i>	0,648	41,99%
	Dukungan Sosial	0,074	0,55%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa pada variabel X1 (*self efficacy*) memberikan kontribusi yang lebih tinggi ($\beta = 0,648$) dibandingkan dengan variabel X2 (dukungan sosial) ($\beta = 0,074$). *Self efficacy* berpengaruh terhadap penyesuaian diri sebesar 41,99% dan

dukungan sosial sebesar 0,55%. Adapun secara parsial variabel *self efficacy* ($p < 0,05$) dan variabel dukungan sosial ($p < 0,05$) keduanya memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis minor penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap penyesuaian diri dan terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri.

D. Pembahasan

Secara umum tingkat penyesuaian diri dalam belajar siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Sungelebak, Karanggeneng Lamongan angkatan 2016 cenderung sedang. Hal ini didapatkan dari nilai *mean* empirik (50,325). Tingkat penyesuaian diri yang cenderung sedang ini dibarengi dengan *self efficacy* serta dukungan sosial yang baik. Nilai *mean* empirik variabel *self efficacy* (37,9) yang menunjukkan bahwa subjek secara umum memiliki *self efficacy* yang baik. *Mean* empirik dukungan sosial (40,55) yang menunjukkan bahwa dukungannya secara umum baik.

Kondisi yang mengharuskan siswa menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar dan teknik pengajaran yang baru setiap individu berbeda. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa proses belajar yang dilakukan siswa menekankan kapan subjek menilai atau mencoba untuk melakukan sesuatu tentang penyesuaian diri dan kapan subjek ingin mengerti penyesuaian diri bagi diri sendiri. Schneider (dalam Ellias & loomis, 2000) menjelaskan bahwa lingkungan dianggap dapat menciptakan penyesuaian diri yang cukup

sehat bagi pelajar bila individu dibesarkan dalam keluarga dimana terdapat keamanan, cinta, respek, toleransi dan kehangatan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa lingkungan tempat belajar merupakan lingkungan kedua setelah lingkungan keluarga yang membentuk individu. Kemampuan penyesuaian diri siswa pada sekolah terutama siswa yang baru, yang masih dalam proses mengenali lingkungan dan sistem belajar yang ada, cenderung terkait dengan keyakinan dan dukungan sosial siswa untuk mengerjakan tugas-tugas yang berorientasi pada hasil yang diharapkan.

Keyakinan seseorang atas kemampuannya menjalankan tuntutan menantang atas dirinya disebut dengan *self efficacy* (Luszczynska, Scholz & Schwarzer, 2005). Siswa dengan tingkat *self efficacy* yang baik cenderung memiliki tingkat penyesuaian diri yang baik pula. Pendapat diatas didukung dengan Warsito (2009) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan yang bersifat positif apabila seseorang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan memiliki penyesuaian akademik yang tinggi pula.

Sedangkan seseorang yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan memiliki penyesuaian akademik yang rendah pula. Sesuai dengan pendapat Fraenkel & Wallen (1993) maka dapat diprediksi ketika seseorang memiliki *self efficacy* tinggi akan memiliki penyesuaian akademik yang tinggi pula dan semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki, semakin rendah pemenuhan kriteria akademiknya.

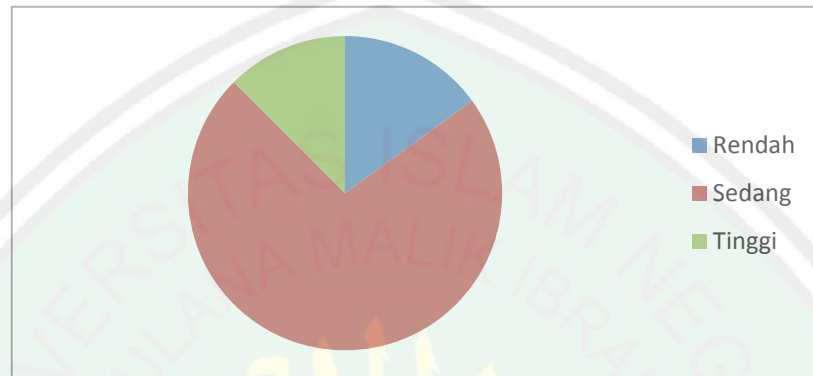
Selain *self efficacy*, siswa juga membutuhkan dukungan dari lingkungan. Dukungan sosial yang diterima siswa dari lingkungan, baik

berupa dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan dan kasih sayang membuat siswa menganggap bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh orang lain. Jika individu diterima dan dihargai secara positif, maka individu tersebut cenderung mengembangkan sikap positif terhadap dirinya sendiri dan lebih menerima dan menghargai dirinya sendiri. Sehingga remaja mampu hidup mandiri ditengah-tengah masyarakat luas secara harmonis (Kartika, 1986). Hal ini didukung oleh penelitian Kumalasari & Lathifa (2012) mengatakan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. Artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh siswa dari teman sebayanya atau orang lain, maka semakin tinggi penyesuaian diri siswa dalam belajar.

Berdasarkan hasil asesmen awal menunjukkan bahwa siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan memang mengeluhkan beberapa hal yang diindikasikan akan mengakibatkan tingkat penyesuaian diri yang kurang. Tetapi dalam penelitian ini, kondisi tersebut tidak mengakibatkan rendahnya tingkat penyesuaian diri subjek. Meskipun berada pada situasi yang banyak permasalahan, tetapi hal ini tidak menurunkan tingkat penyesuaian diri mereka.

Hasil frekuensi dan prosentase tingkat *self efficacy* siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan angkatan 2016 sebagian besar berada kategori sedang. Ini ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh, yaitu sebesar 15%

pada kategori rendah dengan jumlah frekuensi 6 siswa, sebesar 72,5% siswa pada kategori sedang dengan jumlah frekuensi 29 siswa, dan 12,5% siswa pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 5 siswa.

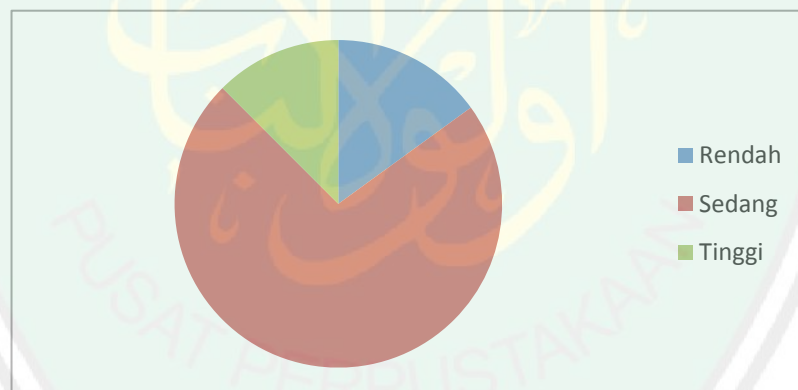


Gambar 4.4 Diagram Kategorisasi Tingkat *Self Efficacy*

Berdasarkan diagram 4.4 diatas terlihat bahwa sekitar 72,5% siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan angkatan 2016 memiliki tingkat *self efficacy* dalam kategori sedang. Ini artinya sebagian besar siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan angkatan 2016 yang memiliki *self efficacy* dengan baik, rata-rata memiliki persepsi yang baik terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan sekolah maupun di pesantren. Walaupun mereka dibenturkan dengan tuntutan yang cukup tinggi dan jadwal di pesantren yang sangat padat, namun mereka memiliki keyakinan diri yang baik bahwa mereka mampu menyelesaikan setiap situasi dan tugas-tugas yang ada. Sekitar 12,5% siswa memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi dan sekitar 15 % siswa memiliki tingkat *self efficacy* yang rendah.

Frekuensi dan persentase tingkat dukungan sosial pada siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan angkatan 2016 sebagian besar berada kategori sedang. Ini ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh, yaitu sebesar 10% pada kategori rendah dengan jumlah frekuensi 4 siswa, sebesar 72,5% siswa pada kategori sedang dengan jumlah frekuensi 29 siswa, dan 17,5% siswa pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 7 siswa.

Berikut diagram hasil pengukuran tingkat dukungan sosial siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan angkatan 2016.



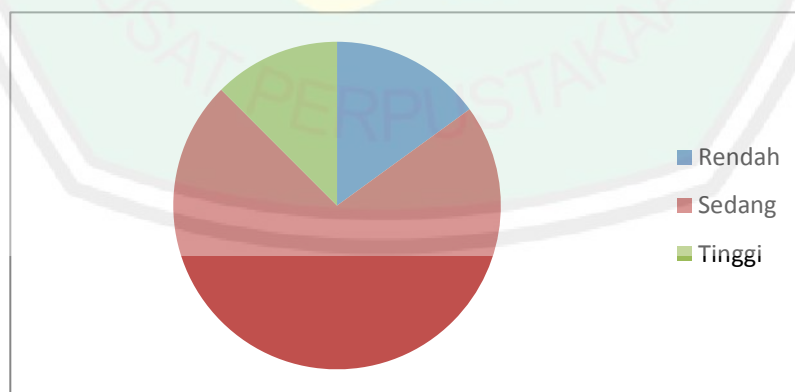
Gambar 4.5 Diagram Kategorisasi Tingkat Dukungan Sosial

Berdasarkan diagram 4.5 diatas terlihat bahwa sekitar 72,5% siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan angkatan 2016 memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori sedang. Ini artinya sebagian besar siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan angkatan 2016 yang mendapatkan dukungan sosial

dengan baik dari orang-orang sekitarnya, ini juga diartikan bahwa lingkungan sosial yang ada di sekolah dan di pesantren. Sekitar 17,5% siswa memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi dan sekitar 10 % siswa memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah.

Frekuensi dan persentase tingkat penyesuaian diri pada siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan angkatan 2016 sebagian besar berada kategori sedang. Ini ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh, yaitu sebesar 12,5% pada kategori rendah dengan jumlah frekuensi 5 siswa, sebesar 70,% siswa pada kategori sedang dengan jumlah frekuensi 28 siswa, dan 17,5% siswa pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 7 siswa.

Berikut diagram hasil pengukuran tingkat penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 di Pondok Pesantren Model Sungelebak, Karanggeneng Lamongan angkatan 2016.



Gambar 4.6 Diagram Kategorisasi Tingkat Penyesuaian Diri

Berdasarkan diagram 4.6 diatas terlihat bahwa sekitar 70 % siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak,

Karanggeneng Lamongan angkatan 2016 memiliki tingkat penyesuaian diri dalam kategori sedang. Ini artinya sebagian besar siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan angkatan 2016 yang mendapatkan penyesuaian diri dengan baik di lingkungan sekitar, ini juga diartikan bahwa lingkungan sekitar yang ada di sekolah dan di pesantren. Sekitar 17,5% siswa memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi dan sekitar 12,5 % siswa memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah.

1. Pengaruh *Self Efficacy* terhadap Penyesuaian Diri

Hasil analisis linear antara variabel *self efficacy* terhadap penyesuaian diri didapatkan skor signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ artinya hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap penyesuaian diri. Hasil uji hipotesis minor didapatkan skor 0,648 artinya *self efficacy* terhadap penyesuaian diri memberikan kontribusi. Jika dikembalikan pada dasar penetapan hipotesis merujuk pada Warsito (2009) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan yang bersifat positif apabila seseorang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan memiliki penyesuaian akademik yang tinggi pula.

Sedangkan seseorang yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan memiliki penyesuaian akademik yang rendah pula. Sesuai dengan pendapat Fraenkel & Wallen (1993) maka dapat diprediksi ketika seseorang memiliki *self efficacy* tinggi akan memiliki penyesuaian

akademik yang tinggi pula dan semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki, semakin rendah pemenuhan kriteria akademiknya.

Bagi siswa yang memiliki keyakinan diri akan lebih mampu menyesuaikan diri di lingkungannya, siswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi, akan mudah dalam menentukan tujuan sendiri yang menantang dan tekun terhadap tujuan ketika menghadapi rintangan Locke & Latham (dalam Maddux, 1995). Seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi lebih senang membayangkan tentang kesuksesan, sebaliknya seseorang yang memiliki *self efficacy* rendah lebih banyak membayangkan kegagalan dan hal-hal yang dapat menghambat tercapainya kesuksesan (Bandura, 1997). *Self efficacy* mengacu pada keyakinan yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan seorang pelajar untuk mencapai dan menyelesaikan tugas-tugas belajar dengan target hasil dan waktu yang telah ditentukan. Hal ini berpengaruh terhadap proses penyesuaian diri siswa dalam belajar. Menurut Davidoff (dalam, Mu'tadin, 2002) Penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan di lingkungan. Pendapat diatas diperkuat oleh Klassen (2004) yang menyatakan bahwa penyesuaian diri dengan lingkungan akademik dipengaruhi oleh seberapa besar kesanggupan dan keyakinan dirinya untuk mengerjakan tugas dan peran barunya sebagai seorang pelajar di pendidikan tinggi atau disebut sebagai efikasi diri akademik.

Hal ini berarti *self efficacy* mampu membantu meningkatkan penyesuaian diri siswa baru. Dengan cara menaikkan keyakinan individu akan sumber daya internal yang dimiliki individu. Semakin besar keyakinan individu akan kemampuan dalam mengatasi tuntutan dan problem belajar akan semakin baik dalam penyesuaian dirinya. Siswa dengan keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya, dapat mengatur waktu belajar yang dibutuhkannya untuk dapat memahami materi belajar dengan baik. Memahami materi belajar merupakan salah satu tujuan yang hendak dicapai dari penyesuaian dirinya dalam belajar. Semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki, semakin besar kesempatan yang dimiliki untuk berhasil memenuhi semua tuntutan belajar. Keberhasilan siswa memenuhi ketentuan-ketentuan belajar menunjukkan pencapaian penyesuaian diri dalam belajar semakin baik. Ketidak yakinan dan ketidak mampuan yang dirasakan oleh siswa terhadap tuntutan belajar menunjukkan *self efficacy* yang rendah terhadap tuntutan tersebut.

Di samping itu, *self efficacy* juga mempengaruhi cara atas pilihan tindakan seseorang, seberapa banyak upaya yang mereka lakukan, seberapa lama mereka akan tekun dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, seberapa kuat ketahanan mereka menghadapi permasalahan, seberapa jernih pikiran mereka merupakan rintangan diri atau bantuan diri, seberapa banyak tekanan dan kegundahan pengalaman mereka dalam meniru (*copying*) tuntunan lingkungan, dan seberapa tinggi tingkat pemenuhan yang mereka wujudkan (Bandura, 1997).

Menurut Poyrazli (2002) dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa keyakinan diri dan penyesuaian diri menunjukkan hubungan yang bersifat positif. Irfan & Suprpti (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Hubungan yang ditemukan dari penelitian ini adalah hubungan positif dan memiliki kekuatan hubungan dalam kategori sedang yang memiliki arti bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi seorang mahasiswa.

Berdasarkan temuan penelitian ini dan hasil penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh positif terhadap penyesuaian diri dalam belajar siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan angkatan 2016.

2. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri

Hasil analisis linear antara variabel dukungan sosial terhadap penyesuaian diri didapatkan skor signifikasi sebesar $0,007 < 0,05$ artinya hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri. Hasil uji hipotesis minor didapatkan skor 0,074 artinya dukungan sosial terhadap penyesuaian diri memberikan kontribusi. Ini artinya dukungan sosial diprediksi memiliki keeratan atau memiliki pengaruh positif terhadap penyesuaian diri dalam belajar siswa

baru. Secara empiris dukungan sosial secara signifikan dapat membantu siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan meningkatkan siswa dalam belajar secara umum baik.

Jika dikembalikan pada dasar penetapan hipotesis merujuk pada penelitian yang dilakukan Kumalasari & Lathifa (2012) mengatakan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. Artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh siswa dari teman sebayanya, maka semakin tinggi penyesuaian diri siswa dalam belajar.

Bagi siswa baru SMA NU 1 Model yang harus menghadapi tuntutan belajar yang tinggi karena adanya sistem pesantren, sehingga jadwal sekolah menjadi sangat padat dengan adanya kegiatan di pesanten, membuat dukungan sosial sebagai faktor penting bagi siswa. Bentuk bantuan ini baik berupa dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan dan kasih sayang membuat siswa menganggap bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh orang lain. Jika individu diterima dan dihargai secara positif, maka individu tersebut cenderung mengembangkan sikap positif terhadap dirinya sendiri dan lebih menerima dan menghargai dirinya sendiri. Sehingga remaja mampu hidup mandiri ditengah-tengah masyarakat luas secara harmonis (Kartika, 1986).

Rook (dalam Smet, 1994) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Siswa memiliki ikatan sosial yang baik, setiap tahap perkembangannya pastinya mengalami berbagai perubahan, baik perubahan fisik, kepribadian, maupun perilaku sosial. Disinilah siswa mulai dituntut dapat berperan dengan lingkungan sekitarnya. Siswa selain bisa beradaptasi juga harus mampu menyesuaikan dirinya secara psikologis. Karena pada masa ini siswa mulai berinteraksi dengan lingkup yang lebih luas. Namun kenyataannya masih banyak siswa yang kesulitan dalam penyesuaian dirinya diberbagai lingkungan.

Untuk mencapai penyesuaian diri yang maksimal, siswa di pondok pesantren juga memerlukan dukungan sosial dari orang-orang terdekat dilingkungannya yaitu dari pengasuh, guru, orangtua, pengurus dan teman-teman sesama penghuni pondok pesantren. Siswa dapat memperoleh dukungan sosial yang baik bisa berupa adanya hubungan saling mengerti, simpati yang didapat dari orang tuanya, dan dukungan dari orang-orang terdekat berupa kesediaan untuk mendengarkan keluhan-keluhan siswa akan membawa efek positif. Sehingga dalam hal ini siswa merasa dirinya diterima dan diperhatikan oleh lingkungan sekitarnya. Menurut Smet (1994) mengatakan jika individu merasa didukung oleh lingkungan, segala sesuatu yang individu lakukan akan mudah dalam menghadapi kejadian atau permasalahan. Hal senada

dengan pendapat Caplin (dalam Cohen & Syme, 1985) bahwa kehadiran sumber-sumber dukungan yang sesuai dapat membantu penyesuaian diri seseorang dalam menghadapi permasalahan.

Temuan dalam penelitian ini juga mendukung penelitian yang dilakukan Maharani & Andayani (2003) bahwa remaja membutuhkan dukungan dari orang-orang sekitarnya untuk menyelesaikan permasalahan atau tuntutan-tuntutan yang dihadapi. Dagun (1990) mengatakan bahwa dukungan sosial yang diberikan kepada remaja dapat membantu dalam penyesuaian diri yang lebih baik dan membentuk kepribadian remaja yang tangguh dalam menghadapi berbagai tuntutan lingkungan di masa selanjutnya.

Berdasarkan temuan penelitian ini dan hasil penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap penyesuaian diri dalam belajar siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan angkatan 2016.

3. Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah suatu proses ke arah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan tuntutan eksternal (Sunarto, 2002). Sedangkan Menurut Davidoff (dalam Mu'tadin, 2002) penyesuaian diri merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan. Artinya Tuntutan seseorang bisa dari

lingkungan sekitar misalnya, lingkungan sekolah dan lingkungan pesantren.

Menurut Baker & Siryk (1989) mengatakan penyesuaian akademik adalah sejauh mana individu mampu mengatasi tuntutan pendidikan, termasuk motivasi untuk menyelesaikan tugas akademik, sukses dalam syarat akademik, berusaha dan kepuasan dalam lingkungan akademik. Siswa dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya. Penyesuaian diri pada sekolah adalah tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dalam belajar atau yang dihadapi untuk menyelesaikan masalah-masalah sekarang maupun selanjutnya dimasa mendatang, sehingga dapat memberikan suatu prestasi untuk dirinya.

Hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa semua permasalahan dan hipotesis yang diajukan telah dikaji dan diuji secara empiris di lapangan. Hasil temuan tersebut menunjukkan bahwa hipotesis telah terbukti kebenarannya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri dalam belajar siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan angkatan 2016.

Berdasarkan hipotesis mayor memprediksikan bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri seseorang. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa *self*

efficacy dan dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap penyesuaian diri ($F = 16,821, p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial berpengaruh terhadap penyesuaian diri dalam belajar siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan angkatan 2016. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis mayor penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri.

Sebagaimana Mahmudi & Suroso (2014) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa ada hubungan positif secara bersama-sama antara efikasi diri dan dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri siswa. Korelasi terjadi karena semakin tinggi skor efikasi diri dan dukungan sosial orang tua, maka semakin tinggi pula skor penyesuaian diri siswa dalam belajar. Senada dengan penelitian Rahma (2011) bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial mempunyai hubungan positif dengan penyesuaian diri remaja yang tinggal di panti asuhan dan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap penyesuaian diri sebesar 48, 3%. Apabila remaja memiliki *self efficacy* dan dukungan sosial yang tinggi maka semakin tinggi pula kemampuan penyesuaian diri remaja tersebut. Sebaliknya, apabila remaja memiliki *self efficacy* dan dukungannya rendah maka semakin rendah pula kemampuan penyesuaian diri remaja.

Hasil analisis prosentase bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penyesuaian diri dalam

belajar. Besar pengaruh terhadap penyesuaian diri dalam belajar yang ditimbulkan oleh *self efficacy* dan dukungan sosial adalah sebesar 47,6%. *Self efficacy* memberikan kontribusi yang lebih tinggi ($\beta = 0,648$) dibandingkan dengan dukungan sosial ($\beta = 0,074$). Secara terpisah *self efficacy* berpengaruh terhadap penyesuaian diri sebesar 41,99% dan dukungan sosial sebesar 0,55%. Adapun secara parsial variabel *self efficacy* ($p < 0,05$) dan variabel dukungan sosial ($p < 0,05$) keduanya memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis minor penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap penyesuaian diri dan terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri. Pendapat diatas didukung dengan penelitian Rahma (2011) mengatahkan bahwa efikasi diri mempunyai pengaruh positif terhadap penyesuaian diri remaja di Panti Asuhan Darul Hadlonah Kota Semarang, begitu pula dengan variabel dukungan sosial. Dukungan sosial mempunyai pengaruh positif terhadap penyesuaian diri remaja di Panti Asuhan Darul Hadlonah Kota Semarang. Sumbangan efektif masing-masing variabel secara terpisah terhadap penyesuaian diri remaja di Panti Asuhan Darul Hadlonah Kota Semarang adalah efikasi diri sebesar 30,2% dan dukungan sosial sebesar 18,1%.

Sedangkan besar pengaruh terhadap faktor lain penyesuaian diri dalam belajar subjek yang ditimbulkan oleh faktor lain adalah sebesar 52,4%. Dalam penyesuaian diri, seseorang akan melalui beberapa tahapan, dalam setiap tahapan tersebut terdapat beberapa faktor yang

akan mempengaruhi penyesuaian diri seseorang. Schneiders (1964) menjelaskan berbagai faktor yang bisa mempengaruhi tingkat penyesuaian diri seseorang antara lain keadaan fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis (meliputi pengalaman, pendidikan, konsep diri, dan keyakinan diri), dan keadaan lingkungan (dukungan sosial).



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya dan rumusan masalah yang telah dijawab, maka kesimpulan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Self efficacy* memiliki pengaruh positif terhadap penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan. Hasil uji Hipotesis minor didapatkan skor 41,99% artinya semakin baik *self efficacy* yang dimiliki siswa maka akan semakin baik pula dalam penyesuaian dirinya.
2. Dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan. Hasil uji Hipotesis minor didapatkan skor 0,55% artinya semakin baik dukungan sosial yang diterima di lingkungan sekitarnya maka akan semakin baik pula penyesuaian diri siswa.
3. Ada pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan. Hasil uji hipotesis mayor didapatkan skor ($F = 16.821, p < 0,05$) secara bersama-sama *self efficacy* dan dukungan sosial berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Artinya

semakin baik *self efficacy* yang dimiliki siswa dan mampu mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya maka siswa akan bisa menyesuaikan diri dengan baik.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan hasil dan proses penelitian.

1. Pada Lembaga Sekolah

Diharapkan aspek-aspek dukungan sosial yang sudah diterapkan dalam membentuk perilaku dan membantu siswa dapat ditingkatkan. Hal ini akan membuat suasana lebih nyaman dan saling membantu dengan lingkungan sekitarnya, yang kemudian dapat menciptakan penyesuaian diri yang lebih baik lagi. beberapa hal untuk meningkatkan dukungan sosial adalah dengan melakukan 1) satu minggu sekali memberikan bantuan konseling kepada siswa, 2) mengadakan evaluasi dua minggu sekali, 3) memberikan bantuan kepada siswa yang kurang mampu dalam hal materi, 4) memberikan penghargaan siswa yang berprestasi.

2. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai solusi siswa baru untuk meningkatkan penyesuaian diri yang lebih baik lagi, siswa juga diharapkan lebih memiliki keyakinan diri akan kemampuannya dalam menghadapi tuntutan lingkungan dan bergaul dengan lingkungan sosial yang supportif supaya mampu menyesuaikan diri dalam lingkungan baru, sehingga tujuan belajar mampu tercapai secara maksimal. Misalnya 1)

selalu mempunyai keyakinan diri untuk mengerjakan tugas, 2) mengikuti kegiatan yang diadakan di sekolah dan di pesantren, 3) saling membantu dengan yang lain, 4) mudah bergaul dengan teman-temannya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Self efficacy dan dukungan sosial memberikan pengaruh 47,6% terhadap penyesuaian diri, sehingga masih ada 52,4% faktor lain yang perlu dikaji oleh peneliti selanjutnya misalnya dari faktor-faktor lain penyesuaian diri menurut Schneiders (1964) lebih memiliki porsi besar dalam pengaruh penyesuaian diri. Peneliti selanjutnya diharapkan menyediakan waktu yang cukup panjang untuk pengambilan data dan lebih baik diteliti lagi. Usahakan mengambil data di awal ketika siswa baru menerima pelajaran agar maksimal dalam mengisi skala.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian: Edisi Revisi*. Malang: UMM Press
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Revisi IV*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arta, Nimade. W. I. & Supriyadi. (2013). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan *Self Efficacy* dalam Pemecahan Masalah Penyesuaian Diri Remaja Awal. *Jurnal Psikologi Udayana*. No. 1. Vol. 1. 190-202
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan Skala Psikologi (edisi 2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2005). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2009). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baker, Robert W & Bohdan Siryk. (1986). *Exploratory Intervention With a Scale Measuring Adjustment to College*. American Psychological Association
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*, Englewood Cliff, New Jersey: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1987). *Self Efficacy Theory*. The Behavior Analyst 1-15
- Baron, R. A & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial, jilid 2. Edisi Kesepuluh*. Jakarta: Erlangga
- Bungin, Burhan. (2001). *Metode Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya: Airlangga University Press
- Chemers, M.M., Hu, L., & Garcia, F.B (2001). Academic self efficacy and First-Years College Student Performance and Adjustment. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 93, No.1, p. 55-64
- Cohen, S & Syme, S. L. (1985). *Social support and health*. London: Academic Press, Inc.
- Cohen, S. & Hoberman, H. (1983). Positive Events and Social Support as Buffers of Life Change Stress. Dietrich College of Humanities and Social Science. *Jurnal of Social Psychology Commons*. No. 13. Vol. 2. 99-125
- Cresswell, J. W. (2013). *Reserch Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Dagun, S. M. (1990). *Psikologi keluarga: Peranan ayah dalam keluarga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dasmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik: Panduan bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, SMA*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Dimatteo, MR. (1991). *Psychology of Health, Illness & Medical Care*. California: Books/ Care Publishing Company
- Ellias, S.M. & Loomis. R.J. (2000). Using an academic self-efficacy scale to address university major persistence. *Journal of college student development*.
- Fatimah. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Cetakan ke III. Bandung: Pustaka Setia
- Fatimah. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Cetakan ke III. Bandung: Pustaka Setia
- Fraenkel, J.R & Wallen, N.E. (1993). *How to Design and Evaluate Research in Education*. Second Edition. New York: Allyn & Bacon
- Hasan, Iqbal M. (2010). *Pokok-Pokok Materi Statistik 2 (Statistik Deskriptif)*. Jakarta: Bumi Aksara
- Hidayat, Dyah A.J. (2009). Perbedaan Penyesuaian Diri Santri Di Pondok Pesantren Tradisional Dan Modern. Surakarta. *Skripsi Tidak Di Terbitkan. Universitas Muhammadiyah Surakarta*
- Hurlock, E. B. (2001). *Psikologi perkembangan; Sepanjang Rentang kehidupan*. Alih Bahasa. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Irfan, M. & Suprpti, V. (2014). Hubungan *Self-Efficacy* dengan Penyesuaian Diri terhadap Perguruan Tinggi pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3, 3, 172 – 178
- Kartika, D. 1986. Dukungan Sosial dan Perilaku terhadap Orang Lain. *Jurnal Psikologi XXIII*. No. 1. Hal. 1-12
- Klassen, R.M. (2004). A cross cultural investigation of the efficacy beliefs of south asian immigrant and anglo Canadian nonimmigrant early adolescents. *Journal of Educational Psychology*. 2004. Vol. 96, No. 4. P. 731-742
- Kumalasari, Fani & Lathifa. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*. No. 1. Vol. 01. 21-31

- Lembaga Penafsiran Mushaf Al-Qur'an. "Al-Qur'an dan Terjemah". Departemen Agama RI
- Luszczynska, A. & Scholaz, U. (2005). The General Self-Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies, *The Journal of Psychology*, 139, 5, 439 – 457
- Maddux, J. E. (1995). *Self-Efficacy, Adaptation, and Adjustment: Theory, Research, and Application*. New York: Plenum Press.
- Maharani, O. P. & Andayani, B. (2003). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian sosial pada remaja laki-laki. *Jurnal Psikologi*, 2, 23-35.
- Mahmudi, M. H. & Suroso. (2014). Efikasi Diri, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar. Persona, *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 3, No. 02. 183-194
- Melisa, Umi. (2012). Shyneess, Sociability, and Parental Support for the College Transition: Relation to Adolescents Adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 35, No. 1, 79
- Mu'tadin, Z. (2002). *Penyesuaian diri remaja*. Jakarta: Erlangga
- Mukhid, Abd. (2009). Self-efficacy Perspektif Teori Kognitif Sosial dan Implikasinya terhadap Pendidikan. *Jurnal Tradis*. Vol . 4. No. 1
- Myers, G. D. (2012). Psikologi Sosial. Jakarta: Salemba Humanika
- Nasir. M. (2005). *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Nurudin. (2009). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Penyesuaian Sosial Siswa di Sekolah. *Jurnal Administrasi Pendidikan*. No. 1. Vol. IX. 86-108
- Nurihsan, J. & Yusuf, S. (2008). *Teori kepribadian*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya
- Oktavia, L dan Basri, A.S. (2002). Hubungan Antara Dukungan Sosial Yang Diterima Secara Nyata dengan Ada atau Tidaknya Gangguan Depresi Pasca Persalinan Pada Ibu Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi Sosial*. ISSN 08533997. Volume 8. Nomor 1. Ha1. 5-18.
- Poyrazli, S. (2002). *Relation between assertiveness, academic self-efficacy, and psychosocial adjustment among international graduate students*
- Putri, A. R., dkk. (2008). Hubungan antara Persepsi terhadap Dukungan Sosial Orang Tua dengan Penyesuaian Diri dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Skripsi tidak diterbitkan*. Universitas Diponegoro

- Qomar, M. (2007). *Pesantren dari trasformasi Metodologi Menuju Demokratisasi Institusi*. Jakarta: Erlangga
- Rahma, A. N. (2011) Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Psikoislamika, Jurnal Psikologi Islam (JPI)*. Vol. 8. No. 2
- Ristianti, A. (2008). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan identitas diri pada remaja di SMA Pusaka 1 Jakarta. *Skripsi tidak diterbitkan*. Universitas Gunadarma
- Rober, A. S. & Reber, E. S. (2010). *The Penguin Dictionary of Psychology*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sarafino, E.P. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial and Interaction*. United States of America: John Wiley & Sons, Inc
- Sarafino, Edward P. & Timothy W. Smith. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions 7th edition*. New York: Wiley
- Sarjono, H. & Julianita, W. (2011). *SPSS vs Lisrel, Sebuah Pengantar Aplikasi untuk Riset*. Jakarta: Salemba Empat
- Schneiders, A.A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York : Holt, Reinhart & Winston Inc
- Schwarzer, R. & Scholz, U (2005). Psychometric Scales [on-line]. Diakses pada tanggal 19 Desember 2016 dari <http://www.ralfschwarzer.de/>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*
- Semium, Y. (2006). *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Kanisius
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo
- Sugiyono. (1997). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfa Beta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sujarweni, V. W. & Endrayanto, P. (2012). *Statistika untuk Penelitian*. Graha Ilmu: Yogyakarta
- Sunarto & Agung, Hartono. (2002). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta

- Taylor, S. E. (2003). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun (2003). *Tentang Sistem Pendidikan Nasional Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha ESA Presiden Republik Indonesia*
- Warsito, H. (2009). Hubungan Antara Self-efficacy dengan Penyesuaian Diri Akademik dan Prestasi Akademik. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*. Vol. IX. No. 1
- Widodo, P.B. (2006). Reliabilitas dan validitas konstruk skala konsep diri untuk mahasiswa Indonesia. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, Vol. 3(1), 1-9
- Wijaya, I. P. & Pratitis, N. T. (2012). Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial Orang Tua dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Dalam Perkuliahan. *Jurnal Persona*. Vol. 1. No. 01
- Willis, Sofyan. S. (2008). *Remaja & Masalahnya*. Bandung: Alfabeta
- Winkel, W. S & Hastuti, M. M. Sri. (2006). Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi
- Zuhairin, dkk. (1989). *Filsafat Pendidikan Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.



LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1 Angket Asesmen Awal

Nama : _____

Jeniskelamin : L / P : _____

Instruksi:

Jawablah pertanyaan berikut ini sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

Jangan sampai ada nomor yang terlewat.

1. Permasalahan apa yang Anda alami di sekolah maupun di pesantren?

Jelaskan

2. Apakah kegiatan di *pesantren* dan kegiatan belajar (sekolah) saling mendukung? Jelaskan!

3. Apa yang Anda lakukan ketika mengalami kesulitan dalam belajar ?

Lampiran 2 Skala Uji coba

Nama :
 Kelas :
 Jurusan :
 Jenis Kelamin L/P :

PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

- Isilah identitas dengan lengkap (Identitas anda dijaga kerahasiannya dan tidak untuk di publikasikan)
- Jawablah dengan sejujurnya, karena pengisian anda akan mempengaruhi hasil dari angket
- Pilihlah pernyataan yang paling sesuai dengan anda, dengan member tanda pada kolom :
 SS : Sangat Setuju
 S : Setuju
 TS : Tidak Setuju
 STS : Sangat Tidak Setuju

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya mempunyai alasan pasti sekolah di lingkungan pesantren				
2	Saya memiliki definisi tentang tujuan belajar sekolah di lingkungan pesantren				
3	Saya ingin berprestasi di pesantren				
4	Saya ragu dengan prestasi belajar saya				
5	Saya menikmati tugas belajar yang diberikan oleh guru				
6	Saya sibuk dengan kepentingan orang lain				
7	Saya tepat waktu untuk mengerjakan tugas belajar				
8	Saya tidak bekerja keras seperti yang di inginkan oleh guru				
9	Saya malas untuk belajar mata pelajaran di sekolah maupun di pesantren				
10	Saya masuk kelas secara teratur				
11	Saya kesulitan untuk menentukan tujuan				
12	Saya kesulitan mengerjakan soal dengan baik selama ujian				
13	Saya puas dengan hasil belajar yang saya peroleh				
14	Saya tidak cukup pandai dalam belajar				
15	Saya tidak menggunakan waktu belajar secara tidak rajin				
16	Saya suka menulis bagian penting dari pelajaran				
17	Saya memiliki kesulitan berkonsentrasi saat belajar				
18	Saya tidak melakukan tugas akademik maupun tugas di pesantren dengan baik				
19	Saya kesulitan untuk memulai belajar di pesantren				
20	Saya puas dengan berbagai ekstrakurikuler yang ada di sekolah di lingkungan pesantren				
21	Saya puas dengan kualitas program di sekolah maupun di pesantren				
22	Saya puas dengan program kegiatan di sekolah maupun di pesantren				

23	Saya semangat dalam belajar				
24	Saya puas dengan situasi akademik				
25	Saya nyaman dengan lingkungan sekolah di pesantren				
26	Saya terlibat dengan kegiatan sosial sekolah maupun di pesantren				
27	Saya bisa menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan sekolah maupun di pesantren				
28	Saya memiliki kebersamaan dengan teman-teman				
29	Saya memiliki komunikasi yang memadai				
30	Saya puas dengan kebersamaan di lingkungan sekitar				
31	Saya puas dengan keadaan di lingkungan sekitar				
32	Saya suka beradaptasi dengan orang-orang dan berteman				
33	Saya berani berdiskusi dengan guru				
34	Saya memiliki kedekatan dengan teman sekamar				
35	Saya memiliki kesulitan untuk merasa nyaman dengan orang lain di lingkungan pesantren				
36	Saya kurang mampu berhubungan baik dengan teman				
37	Saya suka menyendiri				
38	Saya memiliki teman yang baik untuk berbicara tentang masalah saya				
39	Saya terkadang rindu dengan suasana rumah				
40	Saya kesepian				
41	Saya menyukai suasana rumah				
42	Senang dengan keputusan saya untuk menghadiri sekolah				
43	Saya menikmati tinggal di pesantren				
44	Saya puas dengan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah				
45	Saya tegang atau gugup, ketika di hadapan guru/teman-teman				
46	Ketika saya melakukan kesalahan, saya menyalahkan diri sendiri				
47	Saya kesulitan untuk mengendalikan amarah				
48	Saya tidak mampu mengendalikan emosi dengan baik akhir-akhir ini				
49	Saya berfikir untuk mendatangi guru BK				
50	Saya mudah marah akhir-akhir ini				
51	Terkadang saya berpikir kacau dengan mudah				
52	Saya tidak banyak khawatir tentang biaya sekolah dan di pesantren				
53	Saya kurang sabar dalam mengatasi persoalan di sekolah				
54	Saya lelah karna banyak tugas				
55	Saya menyempatkan diri untuk berolahraga setiap hari				
56	Saya mudah sakit				
57	Berat badan saya akhir-akhir ini menurun				
58	Karna banyak tugas waktu tidur saya terganggu				
59	Kesehatan saya baik				
60	Senang dengan keputusan saya untuk pergi ke sekolah				
61	Saya berpikir banyak tentang putus sekolah secara permanen				
62	Saya berpikir tentang mengambil cuti dari sekolah				
63	Bahagia dengan jurusan yang saya pilih				
64	Akan lebih memilih untuk berada di sekolah lain				
65	Saya membuat target untuk menyelesaikan sekolah dengan prestasi yang tinggi				
66	Saya tidak berpikir tentang pindah ke sekolah lain				
67	Saya dapat memecahkan masalah tugas yang sulit, jika saya mencoba lebih keras				

68	Jika ada teman menentang, saya akan memberi pengertian				
69	Mudah bagi saya untuk merancang tujuan dan meraih cita-cita				
70	saya bisa menangani masalah secara terarur yang tak terduga				
71	Saya yakin bisa menghadapi suatu kejadian yang tak terduga				
72	Saya dapat memecahkan masalah, jika saya berusaha dan menemukan solusinya				
73	Saya mampu tetap tenang ketika menghadapi kesulitan-kesulitan				
74	Ketika saya menghadapi suatu permasalahan, saya biasanya mampu menemukan beberapa solusi				
75	Jika saya dalam masalah, saya biasanya mampu menemukan solusi				
76	Saya bisa menyelesaikan masalah yang saya hadapi				
77	Saya tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu				
78	Saya akan berusaha lagi untuk belajar sebelum ujian				
79	Saya yakin dapat mengerjakan soal ujian				
80	Saya tidak belajar ketika ujian				
81	Saya tidak mampu menghadapi tugas-tugas sekolah maupun di pesantren				
82	Saya tidak berusaha untuk menyelesaikan tugas				
83	Saya tidak mampu menghadapi situasi di lingkungan sekolah maupun di pesantren				
84	Terkadang saya tidak mampu untuk memecahkan masalah				
85	Saya tidak yakin menyelesaikan tugas yang sulit				
86	Saya tidak pernah merencanakan dalam mengerjakan tugas				
87	Ada beberapa orang yang saya percaya untuk membantu memecahkan masalah				
88	Jika saya membutuhkan bantuan solusi, ada seseorang yang bersedia membantu				
89	Ada teman yang lebih menarik dari pada saya				
90	Ada seseorang yang bangga atas prestasi saya				
91	Ketika saya kesepian, ada beberapa orang yang dapat saya ajak berbicara				
92	Tidak ada satu orangpun yang membuat saya nyaman untuk berbicara tentang masalah pribadi				
93	Saya bertemu dan berbicara dengan keluarga atau teman-teman				
94	Saya mengakui bahwa ada yang lebih berpikir tinggi dari pada saya				
95	Jika saya membutuhkan bantuan di pagi hari, saya akan meminta bantuan kepada teman, pengurus atau orang tua				
96	Saya di jauhi dengan teman-teman				
97	Tidak ada orang yang mampu memberikan solusi secara baik				
98	Ada beberapa orang yang berbeda yang membuat saya senang untuk menghabiskan waktu bersama mereka				
99	Saya berpikir bahwa teman-teman tidak sangat baik untuk membantu memecahkan masalah saya				
100	Ketika saya sakit, saya kesulitan untuk meminta bantuan teman atau orang lain untuk periksa ke dokter				
101	Saya kesulitan untuk menemukan bantuan teman atau orang lain pada suatu berpergian				
102	Ketika saya membutuhkan bantuan, ada seseorang yang mau membantu				

103	Saya tidak membicarakan masalah apapun kepada orang lain				
104	Jika saya sakit, saya bisa dengan mudah menemukan seseorang untuk membantu dengan menyelesaikan tugas-tugas harian saya				
105	Saya memiliki seseorang yang bisa diminta saran				
106	Saya pandai melakukan hal-hal seperti kebanyakan orang lain				
107	Jika di sore hari saya memutuskan ingin pergi, saya bisa dengan mudah menemukan seseorang untuk pergi dengan saya				
108	Ketika saya membutuhkan saran tentang bagaimana untuk menangani masalah pribadi, saya tahu seseorang yang bisa di andalkan				
109	Jika saya perlu pinjaman uang, ada seseorang (teman, saudara, atau kenalan) yang bisa memberikannya untuk saya				
110	Tidak ada satu orangpun yang percaya pada saya				
111	Banyak orang yang tidak suka dengan apa yang saya lakukan				
112	Ada seseorang yang saya andalkan untuk meminta saran tentang membuat rencana karir				
113	Saya tidak diundang untuk melakukan hal-hal bersama dengan orang lain				
114	Sebagian besar teman-teman saya lebih berhasil membuat perubahan dalam hidup mereka dari pada saya				
115	Ketika di sekolah maupun di pesantren tidak ada yang menjaga kondisi saya				
116	Benar-benar tidak ada yang bisa saya percaya untuk memberikan nasihat keuangan yang baik untuk saya				
117	Jika saya ingin makan siang dengan teman, saya bisa mudah bersama kelompok				
118	Saya lebih puas dengan hidup saya daripada kebanyakan orang dengan hidup mereka				
119	Jika saya terlambat mengerjakan soal, ada teman yang bisa membantu				
120	Tidak ada satu orang pun yang bisa mengerti dengan kondisi saya				
121	Tidak ada yang bisa menghargai saya				
122	Ketika ada masalah, sulit bagi saya untuk menemukan solusi dari orang lain				
123	Saya lebih dekat dari teman saya sendiri dari pada teman orang lain				
124	Ada setidaknya satu teman yang benar-benar saya percaya untuk memberikan solusi				
125	Ketika pindah kelas atau kamar baru, sulit bagi saya untuk menemukan orang yang mau menolong				
126	Saya tidak mudah bergaul dengan teman-teman				

Lampiran 3 Skala Penelitian

Nama :
 Kelas :
 Jurusan :
 Jenis Kelamin L/P :

PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

- Isilah identitas dengan lengkap (Identitas anda dijaga kerahasiannya dan tidak untuk di publikasikan)
- Jawablah dengan sejujurnya, karena pengisian anda akan mempengaruhi hasil dari angket
- Pilihlah pernyataan yang paling sesuai dengan anda, dengan member tanda pada kolom :

SS : Sangat Setuju
 S : Setuju
 TS : Tidak Setuju
 STS : Sangat Tidak Setuju

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya mempunyai alasan pasti sekolah di lingkungan pesantren				
2.	Saya memiliki definisi tentang tujuan belajar sekolah di lingkungan pesantren				
3.	Saya ingin berprestasi di pesantren				
4.	Saya tepat waktu untuk mengerjakan tugas belajar				
5.	Saya tidak bekerja keras seperti yang di inginkan oleh guru				
6.	Saya malas untuk belajar mata pelajaran di sekolah maupun di pesantren				
7.	Saya masuk kelas secara teratur				
8.	Saya kesulitan mengerjakan soal dengan baik selama ujian				
9.	Saya tidak melakukan tugas sekolah maupun tugas di pesantren dengan baik				
10.	Saya suka menulis bagian penting dari pelajaran				
11.	Saya kesulitan untuk memulai belajar di pesantren				
12.	Saya puas dengan berbagai ekstrakurikuler yang ada di sekolah dan di lingkungan pesantren				
13.	Saya puas dengan kualitas program di sekolah maupun di pesantren				
14.	Saya semangat dalam belajar				
15.	Saya puas dengan situasi belajar				
16.	Saya nyaman dengan lingkungan sekolah di pesantren				
17.	Saya terlibat dengan kegiatan sosial sekolah maupun di pesantren				
18.	Saya bisa menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan sekolah maupun di pesantren				
19.	Saya memiliki kebersamaan dengan teman-teman				
20.	Saya suka beradaptasi dengan orang-orang dan berteman				
21.	Saya suka menyendiri				

22.	Senang dengan keputusan saya untuk menghadiri sekolah				
23.	Saya menikmati tinggal di pesantren				
24.	Saya puas dengan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah				
25.	Saya tegang atau gugup, ketika di hadapan guru/teman-teman				
26.	Saya kesulitan untuk mengendalikan amarah				
27.	Terkadang saya berpikir kacau dengan mudah				
28.	Bahagia dengan jurusan yang saya pilih				
29.	Akan lebih memilih untuk berada di sekolah lain				
30.	Saya membuat target untuk menyelesaikan sekolah dengan prestasi yang tinggi				
31.	Saya dapat memecahkan masalah tugas yang sulit, jika saya mencoba lebih keras				
32.	Mudah bagi saya untuk merancang tujuan dan meraih cita-cita				
33.	Saya bisa menangani masalah secara terarur yang tak terduga				
34.	Saya dapat memecahkan masalah, jika saya berusaha dan menemukan solusinya				
35.	Ketika saya menghadapi suatu permasalahan, saya biasanya mampu menemukan beberapa solusi				
36.	Jika saya dalam masalah, saya biasanya mampu menemukan solusi				
37.	Saya akan berusaha lagi untuk belajar sebelum ujian				
38.	Saya yakin dapat mengerjakan soal ujian				
39.	Saya tidak belajar ketika ujian				
40.	Saya tidak mampu menghadapi tugas-tugas sekolah maupun di pesantren				
41.	Saya tidak berusaha untuk menyelesaikan tugas				
42.	Saya tidak mampu menghadapi situasi di lingkungan sekolah maupun di pesantren				
43.	Jika ada teman menentang, saya akan memberi pengertian				
44.	Terkadang saya tidak mampu untuk memecahkan masalah				
45.	Saya masih bingung dengan cita-cita yang saya inginkan				
46.	Saya tidak bisa menyelesaikan soal ujian				
47.	Saya bisa mengerjakan tugas yang diberikan guru				
48.	Saya memulai tugas belajar dengan baik				
49.	Saya lebih giat belajar sebelum ujian tiba				
50.	Saya membuat jadwal untuk mengerjakan tugas yang diberikan guru				
51.	Saya tidak yakin untuk menyelesaikan tugas yang sulit				
52.	Saya mengabaikan tugas yang diberikan guru				
53.	Saya tidak membuat jadwal untuk mengerjakan tugas yang diberikan guru				
54.	Saya bisa beradaptasi di sekolah pesantren				
55.	Saya sulit mengerjakan dua tugas yang bersamaan antara sekolah dan pesantren				
56.	Jika saya membutuhkan bantuan solusi, ada seseorang yang bersedia membantu				
57.	Ketika saya kesepian, ada beberapa orang yang dapat saya ajak berbicara				
58.	Tidak ada satu orangpun yang membuat saya nyaman untuk berbicara tentang masalah pribadi				
59.	Saya bertemu dan berbicara dengan keluarga atau teman-teman				

60.	Saya mengakui bahwa ada yang lebih berpikir tinggi dari pada saya				
61.	Saya di jauhi dengan teman-teman				
62.	Tidak ada orang yang mampu memberikan solusi secara baik				
63.	Ada beberapa orang yang berbeda yang membuat saya senang untuk menghabiskan waktu bersama mereka				
64.	Saya berpikir bahwa teman-teman tidak sangat baik untuk membantu memecahkan masalah saya				
65.	Ketika saya sakit, saya kesulitan untuk meminta bantuan teman atau orang lain untuk periksa ke dokter				
66.	Saya kesulitan untuk menemukan bantuan teman atau orang lain pada suatu berpergian				
67.	Saya memiliki seseorang yang bisa diminta saran				
68.	Ketika saya membutuhkan saran tentang bagaimana untuk menangani masalah pribadi, saya tahu seseorang yang bisa di andalkan				
69.	Jika saya perlu pinjaman uang, ada seseorang (teman, saudara, atau kenalan) yang bisa memberikannya untuk saya				
70.	Tidak ada satu orangpun yang percaya pada saya				
71.	Banyak orang yang tidak suka dengan apa yang saya lakukan				
72.	Ada seseorang yang saya andalkan untuk meminta saran tentang membuat rencana karir				
73.	Saya tidak diundang untuk melakukan hal-hal bersama dengan orang lain				
74.	Ketika di sekolah maupun di pesantren tidak ada yang menjaga kondisi saya				
75.	Benar-benar tidak ada yang bisa saya percaya untuk memberikan nasihat keuangan yang baik untuk saya				
76.	Jika saya ingin makan siang dengan teman, saya bisa mudah bersama kelompok				
77.	Jika saya terlambat mengerjakan soal, ada teman yang bisa membantu				
78.	Tidak ada satu orang pun yang bisa mengerti dengan kondisi saya				
79.	Tidak ada yang bisa menghargai saya				
80.	Ketika ada masalah, sulit bagi saya untuk menemukan solusi dari orang lain				
81.	Saya lebih dekat dari teman saya sendiri dari pada teman orang lain				
82.	Ketika pindah kelas atau kamar baru, sulit bagi saya untuk menemukan orang yang mau menolong				
83.	Saya tidak mudah bergaul dengan teman-teman				

Lampiran 4 Hasil Uji Validitas

Hasil Uji Validitas *Student adaptation college questionnaire (SACQ)*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	47.8250	56.404	.464	.878
a2	47.9750	57.102	.494	.877
a3	47.7250	55.384	.479	.877
a6	48.0000	54.051	.561	.874
a7	48.0500	54.664	.545	.875
a8	48.1500	56.951	.347	.881
a9	47.9750	51.666	.785	.866
a10	47.9250	55.610	.487	.877
a11	48.5250	54.820	.523	.876
a12	48.2250	54.538	.480	.877
a13	48.2500	56.654	.460	.878
a14	47.9000	54.400	.611	.873
a15	48.2500	55.731	.457	.878
a16	47.9000	56.092	.505	.876
a17	48.3000	57.497	.442	.878
a18	47.8250	56.969	.486	.877
a19	47.7500	57.628	.328	.881
a20	47.8250	57.635	.397	.879
a21	48.1500	55.926	.423	.879
a23	47.9000	56.913	.328	.882
a27	48.6000	56.554	.360	.881
a30	47.8000	55.292	.483	.877

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
50.3250	60.943	7.80660	22

Hasil Uji Validitas *General Self Efficacy* (GSE) Scale

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	35.4750	50.204	.398	.876
a2	35.9250	48.943	.488	.873
a3	36.1000	50.297	.378	.876
a4	35.4750	51.794	.298	.878
a7	35.3500	48.233	.585	.869
a8	35.4250	49.020	.575	.870
a9	35.6250	47.728	.569	.870
a10	35.6250	50.753	.397	.876
a11	35.5500	47.382	.656	.866
a14	36.3500	49.721	.420	.875
a15	36.0500	47.331	.475	.874
a16	35.5500	47.587	.675	.866
a19	35.8750	47.087	.653	.866
a20	36.1000	46.862	.651	.866
a21	35.8250	48.199	.510	.872
a22	35.6750	48.481	.455	.874
a23	35.9250	49.097	.397	.877
a25	36.4000	47.631	.479	.874

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
37.9000	54.195	7.36172	18

Hasil Uji Validitas *Interpersonal support evaluation list* (ISEL)

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	38.2500	31.987	.370	.849
a6	38.0750	32.533	.327	.851
a8	38.1750	32.969	.334	.850
a10	38.3500	31.413	.521	.842
a12	38.2500	30.397	.589	.838
a13	38.2750	31.281	.473	.844
a14	38.1500	31.874	.466	.844
a15	38.0750	31.046	.589	.839
a16	38.2750	32.615	.381	.848
a18	38.2750	32.512	.444	.845
a19	38.4000	31.785	.416	.847
a20	38.3750	31.984	.490	.843
a22	38.1500	32.131	.426	.846
a23	38.3500	32.028	.393	.848
a24	38.3250	30.379	.546	.840
a25	38.6500	32.131	.426	.846
a27	38.7000	31.805	.488	.843
a28	38.2500	31.321	.495	.843

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
40.5500	35.331	5.94397	18

Lampiran 5 Hasil Uji Reliabilitas

Student adaptation college questionnaire (SACQ)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.882	22

General Self Efficacy (GSE) Scale

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.878	18

Interpersonal support evaluation list (ISEL)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.852	18

Lampiran 6 Kategorisasi Subyek

KATEGORISASI TINGKAT *SELF EFFICACY*

Subyek	<i>Self Efficacy</i>				
1	Rendah	15	Sedang	29	Sedang
2	Sedang	16	Sedang	30	Sedang
3	Sedang	17	Sedang	31	Sedang
4	Sedang	18	Sedang	32	Sedang
5	Sedang	19	Sedang	33	Rendah
6	Sedang	20	Sedang	34	Sedang
7	Sedang	21	Rendah	35	Tinggi
8	Sedang	22	Rendah	36	Tinggi
9	Sedang	23	Tinggi	37	Sedang
10	Tinggi	24	Sedang	38	Sedang
11	Rendah	25	Sedang	39	Sedang
12	Sedang	26	Tinggi	40	Rendah
13	Sedang	27	Sedang		
14	Sedang	28	Sedang		

KATEGORISASI TINGKAT DUKUNGAN SOSIAL

Subyek	Dukungan Sosial				
1	Sedang	14	Sedang	29	Sedang
2	Tinggi	15	Sedang	30	Sedang
3	Sedang	16	Sedang	31	Sedang
4	Tinggi	17	Sedang	32	Sedang
5	Sedang	18	Sedang	33	Rendah
6	Sedang	19	Sedang	34	Sedang
7	Tinggi	20	Sedang	35	Sedang
8	Sedang	21	Rendah	36	Tinggi
9	Sedang	22	Sedang	37	Sedang
10	Rendah	23	Tinggi	38	Sedang
11	Sedang	24	Sedang	39	Rendah
12	Sedang	25	Sedang	40	Sedang
13	Tinggi	26	Tinggi		
		27	Sedang		
		28	Sedang		

KATEGORISASI TINGKAT PENYESUAIAN DIRI

Subyek	Penyesuaian Diri				
1	Sedang	14	Sedang	28	Sedang
2	Rendah	15	Sedang	29	Sedang
3	Sedang	16	Sedang	30	Sedang
4	Sedang	17	Sedang	31	Sedang
5	Rendah	18	Tinggi	32	Sedang
6	Sedang	19	Sedang	33	Rendah
7	Sedang	20	Sedang	34	Tinggi
8	Sedang	21	Rendah	35	Sedang
9	Sedang	22	Sedang	36	Tinggi
10	Sedang	23	Tinggi	37	Sedang
11	Sedang	24	Tinggi	38	Sedang
12	Rendah	25	Tinggi	39	Sedang
13	Sedang	26	Tinggi	40	Sedang
		27	Sedang		

Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PD	SE	DS
N		40	40	40
Normal Parameters ^a	Mean	50.3250	37.9000	40.5500
	Std. Deviation	7.80660	7.36172	5.94397
Most Extreme Differences	Absolute	.123	.076	.088
	Positive	.108	.054	.079
	Negative	-.123	-.076	-.088
Kolmogorov-Smirnov Z		.775	.483	.557
Asymp. Sig. (2-tailed)		.585	.974	.915
a. Test distribution is Normal.				

Lampiran 8 Hasil Uji Linieritas

Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: PD

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	,472	34,008	1	38	,000	22,705	,729

The independent variable is SE.

Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: PD

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	,176	8,107	1	38	,007	27,993	,551

The independent variable is DS.

Lampiran 9 Hasil Uji Regresi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,690 ^a	,476	,448	5,80047

a. Predictors: (Constant), DS, SE

b. Dependent Variable: PD

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1131,895	2	565,947	16,821	,000 ^b
	Residual	1244,880	37	33,645		
	Total	2376,775	39			

a. Dependent Variable: PD

b. Predictors: (Constant), DS, SE

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	20,340	6,615		3,075	,004
	SE	,687	,149	,648	4,607	,000
	DS	,098	,185	,074	,528	,600

a. Dependent Variable: PD

Lampiran 10 Dokumentasi Uji Coba Penelitian



Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian



Lampiran 12 Skor *Self Efficacy*

N o	Nama	JK	Kls	Self Efficacy																			
				a 1	a 2	a 3	a 4	a 7	a 8	a 9	a 1 0	a 1 1	a 1 4	a 1 5	a 1 6	a 1 9	a 2 0	a 2 1	a 2 2	a2 3	a 2 5		
1	M. Syarif Hidayat	L	X. 1	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1		
2	Anjani Millatul H	P	X. 1	3	2	3	3	3	3	0	1	2	2	1	2	3	3	2	1	1	1		
3	Agus Setiawan	L	X. 1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
4	Evy Nur Rohmawaty	P	X. 1	3	1	1	3	3	3	2	2	3	1	1	2	2	1	1	2	1	3		
5	Dian Oktaviana	P	X. 1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	2	1	2		
6	Ayu Indah Rahmawati	P	X. 1	3	3	2	3	3	3	2	2	3	1	2	2	2	2	3	3	3	1		
7	Zainal Abdullah Qosim	L	X. 1	3	2	2	3	2	3	3	2	3	1	0	3	2	1	2	2	2	1		
8	Nisa'ul Khoiriyah	P	X. 1	3	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	1	2	3	1	1		
9	M. Dimas Alvan S	L	X. 1	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	0	2		
10	M. Fatichul Irsyad	L	X. 1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2		
11	Ahmad Nur A	L	X. 1	3	2	2	3	2	2	1	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1		
12	M. Khakul M	L	X. 1	2	0	1	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	1	3	3	1		
13	Ahmad Riyan M	L	X. 1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2		
14	Devy Nuriyo Safitry	P	X. 1	2	3	2	2	3	3	2	2	2	1	3	3	3	2	3	3	2	3		
15	Lilis Aprilia R	P	X. 1	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	1	3	3	3	2	3	3	3		
16	D. Indah Syifana	P	X. 1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	3	2	3	2	1	2	2	0		
17	Siti Lailatul H	P	X. 1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	1		
18	Bustanul Arif	L	X. 1	3	3	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2		
19	Luluk Zahroh	P	X. 1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	3	2	2	3	2		
20	Asmaul Karimah	P	X. 1	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
21	Ahmad Baharuddin	L	X. 1	1	1	0	2	0	1	0	2	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0		
22	Khoirul Falihin	L	X. 2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	0		
23	Ela Nur Fadhillah	P	X. 2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3		
24	Anjani Tanatul M	P	X. 2	3	2	1	3	3	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	3	3	1		
25	Uswatun Nafi'ah	P	X. 2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	1	2	2		
26	Usswatun Khasanah	P	X. 2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3		
27	Sriatun Hamimmah	P	X. 2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1		
28	Didik Purwanto	L	X. 2	2	2	1	3	2	3	3	3	2	1	1	2	1	1	2	3	1	0		
29	Yuliana Ma'idatul laila	P	X. 2	3	1	1	2	3	3	3	3	2	1	3	2	3	1	2	2	1	1		
30	Luky Prasetyo	L	X. 2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1		
31	Septi Tri N	P	X. 2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1		
32	Siti Laithifah	P	X. 2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	1	3	2	1	3	3	2	2		
33	Nur Karim	L	X. 2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1		
34	Fiki Ashari	L	X. 2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	0	2	1		

35	Loti Indrawati	L	X. 2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
36	Amin Afrizal	L	X. 2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	1
37	Charis Ulumudin	L	X. 2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1
38	Roisdatul Nihla F	P	X. 2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2
39	Ghalan Dosis A	L	X. 2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1
40	Mambaul Afif	L	X. 2	1	2	3	2	1	1	2	2	1	1	0	2	0	2	3	1	3	2



Lampiran 13 Skor Dukungan Sosial

No	Nama	JK	Kls	Dukungan Sosial																	
				a 1	a 6	a 8	a 1 0	a 1 2	a 1 3	a 1 4	a 1 5	a 1 6	a 1 8	a 1 9	a 2 0	a 2 2	a 2 3	a 2 4	a 2 5	a 2 7	a 2 8
1	M. Syarif Hidayat	L	X. 1	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1
2	Anjani Millatul H	P	X. 1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	
3	Agus Setiawan	L	X. 1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	1	2	2	
4	Evy Nur Rohmawaty	P	X. 1	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	
5	Dian Oktaviana	P	X. 1	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	
6	Ayu Indah Rahmawati	P	X. 1	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	
7	Zainal Abdullah Qosim	L	X. 1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	3	
8	Nisa'ul Khoiriyah	P	X. 1	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	
9	M. Dimas Alvan S	L	X. 1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1	2	1	2	
10	M. Fatchul Irsyad	L	X. 1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	
11	Ahmad Nur A	L	X. 1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	1	2	3	1	2	2	2	
12	M. Khakul M	L	X. 1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
13	Ahmad Riyan M	L	X. 1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	
14	Devy Nuriyo Safitry	P	X. 1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	
15	Lilis Aprilia R	P	X. 1	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	
16	D. Indah Syifana	P	X. 1	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	1	3	2	1	3	2	3	
17	Siti Lailatul H	P	X. 1	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	
18	Bustanul Arif	L	X. 1	3	2	3	2	2	3	3	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	
19	Luluk Zahroh	P	X. 1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	
20	Asmaul Karimah	P	X. 1	0	0	2	1	0	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	0	
21	Ahmad Baharuddin	L	X. 1	3	3	3	1	2	3	2	3	2	2	1	2	2	1	1	2	1	
22	Khoirul Falihin	L	X. 2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	
23	Ela Nur Fadhillah	P	X. 2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
24	Anjani Tanatul M	P	X. 2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	0	2	2	
25	Uswatun Nafi'ah	P	X. 2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
26	Usswatun Khasanah	P	X. 2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	
27	Sriatun Hamimmah	P	X. 2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
28	Didik Purwanto	L	X. 2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	
29	Yuliana Ma'idatul laila	P	X. 2	2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	
30	Luky Prasetyo	L	X. 2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	
31	Septi Tri N	P	X. 2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	
32	Siti Laithifah	P	X. 2																		

33	Nur Karim	L	X. 2	3	3	2	3	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1
34	Fiki Ashari	L	X. 2	3	3	2	2	2	1	1	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2
35	Loti Indrawati	L	X. 2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2
36	Amin Afrizal	L	X. 2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3
37	Charis Ulumudin	L	X. 2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	2	3
38	Roisdatul Nihla F	P	X. 2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3
39	Ghalan Dosis A	L	X. 2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
40	Mambaul Afif	L	X. 2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	1	3	2



Lampiran 14 Skor Penyesuaian Diri

N o	Nama	JK	Kls	Penyesuaian Diri																					
				a 1	a 2	a 3	a 6	a 7	a 8	a 9	a 10	a 11	a 12	a 13	a 14	a 15	a 16	a 17	a 18	a 19	a 20	a 21	a 23	a 27	a 30
1	M. Syarif Hidayat	L	X. 1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	1	1
2	Anjani Millatul H	P	X. 1	1	2	3	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	3	0	3
3	Agus Setiawan	L	X. 1	2	2	1	0	1	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2
4	Evy Nur Rohmawaty	P	X. 1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	1	3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	2
5	Dian Oktaviana	P	X. 1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	0	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2
6	Ayu Indah Rahmawati	P	X. 1	3	2	3	3	2	3	3	2	1	0	2	3	1	2	2	3	3	3	2	3	1	3
7	Zainal Abdullah Qosim	L	X. 1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2
8	Nisa'ul Khoiriyah	P	X. 1	3	2	3	3	1	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
9	M. Dimas Alvan S	L	X. 1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3
10	M. Fatichul Irsyad	L	X. 1	2	2	3	3	2	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3
11	Ahmad Nur A	L	X. 1	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	3	
12	M. Khakul M	L	X. 1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
13	Ahmad Riyan M	L	X. 1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2
14	Devry Nuriyo Safitry	P	X. 1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3
15	Lilis Aprilia R	P	X. 1	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3
16	D. Indah Syifana	P	X. 1	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	1	3
17	Siti Lailatul H	P	X. 1	3	2	3	2	3	2	2	3	2	1	1	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2
18	Bustanul Arif	L	X. 1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3
19	Luluk Zahroh	P	X. 1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	1	3
20	Asmaul Karimah	P	X. 1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3
21	Ahmad Baharuddin	L	X. 1	2	2	1	2	2	2	0	2	1	1	2	1	2	3	1	2	1	2	0	0	0	0
22	Khoirul Falihin	L	X. 2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2	1	1	3	2	3	3	3	2	3	2	3
23	Ela Nur Fadhillah	P	X. 2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
24	Anjani Fanatul M	P	X. 2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3
25	Uswatun Naff'ah	P	X. 2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2
26	Usswatun Khasanah	P	X. 2	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3
27	Sriatun Hamimmah	P	X. 2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3
28	Didik Purwanto	L	X. 2	2	2	2	3	1	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	3
29	Yuliana Ma'idatul laila	P	X. 2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3
30	Luky Prasetyo	L	X. 2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	0	2	1	3
31	Septi Tri N	P	X. 2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	3
32	Siti Laithifah	P	X. 2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	1	3
33	Nur Karim	L	X. 2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	1
34	Fiki Ashari	L	X. 2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3
35	Loti Indrawati	L	X. 2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3
36	Amin Afrizal	L	X. 2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3
37	Charis Ulumudin	L	X. 2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
38	Roisdatul Nihla F	P	X. 2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2
39	Ghalan Dosis A	L	X. 2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	1	2
40	Mambaul Afif	L	X. 2	3	2	1	1	3	2	1	3	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2

Lampiran 15 Hasil Aiken's V

FORM PENILAIAN AHLI
PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
PENYESUAIAN DIRI SISWA BARU SMA NU 1 MODEL
DI PONDOK PESANTREN TANWIRUL QULUB
SUNGELEBAK, KARANGGENENG LAMONGAN

A. IDENTITAS AHLI

Nama : Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
 Usia : -
 Pekerjaan : Dosen
 Latar Belakang Pendidikan : S1. F. Psi.....; S2. F. Psi.....; S3. F.Psi.....
 Fokus Keahlian : Psikologi Sosial dan Psikologi Forensik
 Alamat (korespondensi) : Malang
 Email : Fathullubabinnuqul@yahoo.co.id
 Tanggal Penilaian : 12 Desember 2016

B. MATERI PENILAIAN**Petunjuk:**

Pada bagian ini, bapak/ ibu memberikan penilaian pada setiap pernyataan di dalam skala. Skala ini bertujuan untuk menggambarkan “Pengaruh *Self efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri Siswa Baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan”. Berdasarkan wawancara pada beberapa siswa di pesantren, pengurus pondok, dan guru BK di SMA NU 1 Model, masalah yang mereka hadapi yaitu kurang menyesuaikan diri dari lingkungan, tidak bisa mengatur waktu belajar dll. Secara tidak langsung siswa di tuntut untuk menyesuaikan diri dari lingkungan dan bisa mengatur waktu belajar dalam kegiatan sehari-harinya baik kegiatan di sekolah maupun di pondok pesantren. Hal tersebut mengindikasikan adanya keterbatasan individu dalam memandang masalah, sehingga peneliti tertarik ingin mengetahui

Pengaruh positif . . . *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri terhadap dalam belajar siswa baru. **Penilaian Bapak/ Ibu berikan diharapkan berdasarkan kesesuaian pernyataan dengan indikator yang diajukan.** Penilaian dilakukan dengan memilih satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu; sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Untuk jawaban yang dipilih, mohon Bapak/ Ibu memberikan tanda centang (✓) pada kolom yang disediakan.

C. SARAN SECARA KESELURUHAN

1. Isi (kesesuaian dengan indikator)

2. Bahasa

.....beberapa aitem kurang bagus penggunaan bahasanya

3. Jumlah item

.....cukup.....

Malang,.....2016

Tertanda

(Dr. Fathul lubabin nugul, M)

A. Definisi Operasional

1. Penyesuaian diri

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk beradaptasi, yang bertujuan untuk mengubah dirinya dalam mengatasi tuntutan yang ada di lingkungan sekitar bisa dari lingkungan sekolah dan lingkungan akademik serta mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya dan menjalin hubungan yang terjadi secara harmonis. Aspek penyesuaian diri ini ada empat, yakni *academic adjustmen*, *social adjustment*, *emotional adjustment*, dan *attachment*. Skala penyesuaian diri menggunakan skala *student adaptation college questionnaire* (SACQ) yang terdiri dari 66 item (Baker & Siryk, 1989). Semakin tinggi nilai penyesuaian diri yang diperoleh siswa maka semakin tinggi tingkat penyesuaian diri siswa dalam belajar. Sebaliknya, semakin rendah nilai penyesuaian diri yang diperoleh siswa maka semakin rendah tingkat penyesuaian diri siswa dalam belajar.

2. Self efficacy

Self efficacy adalah keyakinan seseorang untuk melakukan sesuatu dan mengarahkannya kepada hasil yang diharapkan, serta kemampuan kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghadapi hambatan yang terjadi. Aspek *self efficacy* ini terdapat tiga, yakni tingkat (*level*), keluasan (*generality*), kekuatan (*strength*). Skala *Self Efficacy* menggunakan skala *general self efficacy* yang terdiri dari 10 item (Schwarzer & Jerusalem, 1995). Semakin tinggi nilai *self efficacy* yang diperoleh siswa maka semakin tinggi tingkat *self efficacy* siswa dalam belajar. Sebaliknya, semakin rendah nilai *self efficacy* yang diperoleh siswa maka semakin rendah tingkat *self efficacy* siswa dalam belajar.

3. Dukungan sosial

Dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial akrab dengan individu yang menerima bantuan. Bentuk dukungan ini dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa dicintai, diperhatikan dan bernilai. Aspek dukungan sosial ini terdapat empat, *appraisal support*, *tangible support*, *self-esteem support*, dan

belonging support. Skala dukungan sosial menggunakan skala *interpersonal support evaluation list* (ISEL) yang terdiri dari 40 item (Cohen & Hoberman, 1983). Semakin tinggi nilai yang diperoleh siswa maka semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh siswa. Sebaliknya, semakin rendah nilai yang diperoleh siswa maka semakin rendah dukungan sosial yang diterima siswa.

B. Blue Print

1. Blue Print Penyesuaian Diri

No	Aspek	Indikator	Item		Total
			F	Uf	
1.	Penyesuaian Akademik	Memiliki semangat yang tinggi	1, 2, 3, 5	4, 6	6
		Mampu mengatur waktu belajar	7, 10	8, 9	4
		Merencanakan dan mampu berproses	13, 16,	11, 12, 14, 15,17 18, 19	9
		Mampu mengikuti kegiatan	20, 21, 22, 23, 24		5
2.	Penyesuaian Sosial	Mampu menyesuaikan di lingkungan sekitar	25, 26, 27,28, 29, 30, 31		7
		Mampu bergaul dengan teman atau orang lain	32, 33, 34, 38	35, 36, 37	7
		Mampu mengingat masa lalu	39, 41	40	3
		Mampu bergaul dengan lingkungan sosialnya	42, 43, 44		3
3.	Penyesuaian emosi pribadi	Mampu mengatur emosi	52	45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 53	9
		Mampu menjaga kesehatan	59, 55	54, 56, 57, 58	6
4.	Kelekatan	Mampu menjalin hubungan baik dan dekat	60	61, 62	3
		Mampu menentukan tujuan di sekolah	63, 65, 66	64	4
Jumlah					66

2. Blue Print Self efficacy

No	Aspek	Indikator	Item		Total
			<i>F</i>	<i>Uf</i>	
1.	<i>Level</i>	Merencanakan dan mengatur diri dalam menyelesaikan tugas	3	11, 20	3
		Yakin dapat menyelesaikan tugas yang sulit	7, 13	19	3
2.	<i>Strength</i>	Berusaha keras untuk menyelesaikan tugas	1,	16	2
		Belajar lebih serius ketika akan ujian	12	14	2
3.	<i>Generality</i>	Mampu menghadapi berbagai situasi di lingkungan sekitar	2, 4	17	3
		Mampu memecahkan masalah dan menemukan solusi	6, 8, 9	18	4
		Mampu menghadapi tugas yang ada	5, 10	15	3
Jumlah					20

3. Blue Print Dukungan Sosial

No	Aspek	Indikator	Item		Total
			F	Uf	
1.	Appraisal Support	Bantuan pemberian saran atau nasehat	19, 26,	36	3
		Bantuan solusi pemecahan masalah	1	11	2
		Bantuan rasa percaya dan keyakinan	22, 38	6, 17, 30	5
2.	Tangible Support	Bantuan berupa barang atau kepedulian	23	29	2
		Bantuan berupa pemberian jasa atau tindakan	2, 16, 18, 33	9, 14, 39	7
		Bantuan berupa menghargai		35	1
3.	Self Esteem Support	Pengungkapan akan penghargaan	4, 37	3, 40	4
		Dorongan dan motivasi	20	28	2
		Rasa keyakinan diri	8, 32	13, 24	4
4.	Belonging Support	Pemberian perhatian	5, 21	15, 34	4
		Rasa kebersamaan	7, 12, 31	10, 25, 27	6
Jumlah					40

C. SKALA

1. Penyesuaian Diri

No	Aspek	Indikator	Item	Saran
1.	Penyesuaian Akademik	Memiliki semangat yang tinggi	1. Saya mempunyai alasan yang jelas untuk sekolah di lingkungan pesantren	
			2. Saya memiliki pemahaman tentang tujuan sekolah di lingkungan pesantren	
			3. Saya ingin berprestasi di kelas	
			4. Saya ragu dengan prestasi belajar saya	
			5. Saya menikmati tugas belajar yang diberikan oleh guru	
			6. Saya sibuk dengan kepentingan orang lain	
		Mampu mengatur waktu belajar	7. Saya mengerjakan tugas belajar tepat waktu	
			8. Saya tidak bekerja keras seperti yang diinginkan oleh guru	
			9. Saya tidak semangat untuk belajar mata pelajaran di sekolah maupun di pesantren	
			10. Saya masuk kelas secara teratur	
		Merencanakan dan mampu berproses	11. Saya kesulitan untuk menemukan karya seni	
			12. Saya tidak bisa mengerjakan soal dengan baik selama ujian	
			13. Saya puas dengan hasil belajar yang saya peroleh	
			14. Saya tidak cukup pintar untuk kerja saja melainkan harus belajar lagi	
			15. Waktu belajar saya tidak teratur	
			16. Saya suka menulis arab di bandingkan dengan tulisan latin	
			17. Saya memiliki kesulitan berkonsentrasi saat belajar	
			18. Saya tidak melakukan tugas akademik maupun tugas di pesantren dengan baik	
			19. Saya kesulitan untuk memulai pekerjaan di pesantren	
		Mampu mengikuti kegiatan	20. Saya puas dengan berbagai ekstrakurikuler yang ada di sekolah di lingkungan pesantren	
			21. Saya puas dengan kualitas	

			program di sekolah maupun di pesantren	
			22. Saya puas dengan program kegiatan di sekolah maupun di pesantren	
			23. Saya suka dengan lingkungan sekolah di pesantren	
			24. Saya puas dengan situasi akademik	
2.	Penyesuaian Sosial	Mampu menyesuaikan di lingkungan sekitar	25. Saya nyaman dengan lingkungan sekolah di pesantren	
			26. Saya terlibat dengan kegiatan sosial sekolah maupun di pesantren	
			27. Saya bisa menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan sekolah maupun di pesantren	
			28. Saya memiliki kebersamaan dengan teman-teman	
			29. Saya memiliki komunikasi yang memadai	
			30. Saya puas dengan kebersamaan di lingkungan sekitar	
			31. Saya puas dengan keadaan di lingkungan sekitar	
		Mampu bergaul dengan teman atau orang lain	32. Saya suka beradaptasi dengan orang-orang dan berteman	
			33. Saya berani berbicara dengan guru	
			34. Saya memiliki kedekatan dengan teman sekamar	
			35. Saya memiliki kesulitan untuk merasa nyaman dengan orang lain di lingkungan pesantren	
			36. Saya tidak berhubungan baik dengan lawan jenis	
			37. Saya berbeda dengan teman-teman	
			38. Saya memiliki teman yang baik untuk berbicara tentang masalah saya	
		Mampu mengingat masa lalu	39. Saya terkadang rindu dengan suasana rumah	
			40. Saya kesepian	
			41. Terkadang saya lebih suka berada di rumah	
		Mampu bergaul dengan lingkungan sosialnya	42. Senang dengan keputusan saya untuk menghadiri sekolah	
			43. Saya menikmati tinggal di pesantren	
			44. Saya puas dengan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah	

3.	Penyesuaian Emosi Pribadi	Mampu mengatur emosi	45.	Saya tegang atau gugup, ketika di hadapan guru/teman-teman	
			46.	Terkadang saya menyalahkan diri sendiri atas perbuatan yang saya lakukan tidak baik	
			47.	Saya tidak mudah mendapat kebebasan	
			48.	Saya tidak mampu mengendalikan emosi dengan baik akhir-akhir ini	
			49.	Telah berpikir tentang mencari bantuan psikologis baru-baru ini	
			50.	Saya mudah marah akhir-akhir ini	
			51.	Terkadang saya berpikir kacau dengan mudah	
			52.	Saya tidak banyak khawatir tentang biaya sekolah dan di pesantren	
			53.	Saya kesulitan mengatasi persoalan sekolah	
		Mampu menjaga kesehatan	54.	Akhir-akhir ini saya lelah karena banyak tugas	
			55.	saya ingin keadaan fisik lebih baik	
			56.	Saya mengalami sakit kepala	
			57.	Berat badan saya akhir-akhir ini menurun	
			58.	Saya tidak tidur dengan baik, karena banyak tugas	
			59.	Saya dalam kesehatan yang baik	
4.	Kelekatan	Mampu menjalin hubungan baik dan dekat	60.	Senang dengan keputusan saya untuk pergi ke sekolah	
			61.	Saya berpikir untuk putus sekolah selamanya	
			62.	Saya berpikir tentang mengambil cuti dari sekolah	
		Mampu menentukan tujuan di sekolah	63.	Bahagia dengan jurusan yang saya pilih	
			64.	Akan lebih memilih untuk berada di sekolah lain	
			65.	Saya membuat target untuk menyelesaikan sekolah dengan prestasi yang tinggi	
			66.	Saya tidak berpikir tentang pindah ke sekolah lain	

2. Self efficacy

No	Aspek	Indikator	Item	Saran
1.	Level	Merencanakan dan mengatur diri dalam menyelesaikan tugas	3. Ada teman yang lebih menarik dari pada saya	
			11. Saya tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu	
			20. Saya tidak pernah merencanakan dalam mengerjakan tugas	
		Yakin dapat menyelesaikan tugas yang sulit	7. Saya mampu tetap tenang ketika menghadapi kesulitan-kesulitan, karena saya bisa mengandalkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah	
			13. Saya yakin dapat mengerjakan soal ujian	
			19. Saya tidak yakin menyelesaikan tugas yang sulit	
2.	Strength	Berusaha keras untuk menyelesaikan tugas	1. Saya dapat memecahkan masalah tugas yang sulit, jika saya mencoba lebih keras	
			16. Saya tidak berusaha untuk menyelesaikan tugas	
		Belajar lebih serius ketika akan ujian	12. Saya akan berusaha lagi untuk belajar sebelum ujian	
			14. Saya tidak belajar ketika ujian	
3.	Generality	Mampu menghadapi berbagai situasi di lingkungan sekitar	2. Jika ada teman menentang, saya akan memberi pengertian	
			4. Saya bisa menangani masalah secara terarur yang tak terduga	
			17. Saya tidak mampu menghadapi situasi di lingkungan sekolah maupun di pesantren	
		Mampu memecahkan masalah dan menemukan solusi	6. Saya dapat memecahkan masalah, jika saya berusaha dan menemukan solusinya	
			8. Ketika saya menghadapi suatu permasalahan, saya biasanya mampu menemukan beberapa solusi.	
			9. Jika saya dalam masalah, saya biasanya mampu menemukan solusi.	
			18. Terkadang saya tidak mampu untuk memecahkan masalah	
		Mampu menghadapi tugas yang ada	5. Saya yakin bisa menghadapi suatu kejadian yang tak terduga	
			10. Saya bisa menyelesaikan masalah yang saya hadapi	
			15. Saya tidak mampu menghadapi tugas-tugas sekolah maupun di	

			pesantren	
--	--	--	-----------	--

3. Dukungan Sosial

No	Aspek	Indikator	Item	Saran
1.	<i>Appraisal Support</i>	Bantuan pemberian saran atau nasehat	19. Ada seseorang yang bisa saya andalkan untuk meminta saran tentang penanganan masalah dengan keluarga saya.	
			26. Ada seseorang yang saya andalkan untuk meminta saran tentang membuat rencana karir	
			36. Ketika ada masalah, sulit bagi saya untuk menemukan solusi dari orang lain	
		Bantuan solusi pemecahan masalah	1. Ada beberapa orang yang saya percaya untuk membantu memecahkan masalah	
			11. Benar-benar tidak ada satu orang pun yang bisa memberi saya pandangan objektif tentang bagaimana saya menangani masalah saya	
		Bantuan rasa percaya dan keyakinan	6. Tidak ada satu orangpun yang membuat saya nyaman untuk berbicara tentang masalah pribadi	
			17. Saya tidak membicarakan masalah apapun kepada orang lain	
			22. Ketika saya membutuhkan saran tentang bagaimana untuk menangani masalah pribadi, saya tahu seseorang yang bisa di andalkan.	
			30. Benar-benar tidak ada yang bisa saya percaya untuk memberikan nasihat keuangan yang baik untuk saya	
			38. Ada setidaknya satu teman yang benar-benar saya percaya untuk memberikan solusi	

2.	<i>Tangible Support</i>	Bantuan berupa barang atau kepedulian	23. Jika saya perlu pinjaman uang, ada seseorang (teman, saudara, atau kenalan) yang bisa memberikannya untuk saya.	
			29. Ketika di sekolah maupun di pesantren tidak ada yang menjaga kondisi saya	
		Bantuan berupa pemberian jasa atau tindakan	2. Jika saya membutuhkan bantuan solusi, ada seseorang yang bersedia membantu	
			9. Jika saya membutuhkan bantuan di pagi hari, saya akan meminta bantuan kepada teman, pengurus atau orang tua	
			14. Ketika saya sakit, saya kesulitan untuk meminta bantuan teman atau orang lain untuk periksa ke dokter	
			16. Ketika saya membutuhkan bantuan, ada seseorang yang mau membantu	
			18. Jika saya sakit, saya bisa dengan mudah menemukan seseorang untuk membantu dengan menyelesaikan tugas-tugas harian saya	
			33. Jika saya terlambat mengerjakan soal, ada teman yang bisa membantu	
			39. Ketika pindah kelas atau kamar baru, sulit bagi saya untuk menemukan orang yang mau menolong	
		Bantuan berupa menghargai	35. Tidak ada yang bisa menghargai saya	
3.	<i>Self Esteem Support</i>	Pengungkapan akan penghargaan	3. Ada teman yang lebih menarik dari pada saya	
			4. Ada seseorang yang bangga atas prestasi saya	
			37. Saya lebih dekat dari teman saya	

			sendiri dari pada teman orang lain	
			40. Saya tidak mudah bergaul dengan teman-teman	
		Dorongan dan motivasi	20. Saya pandai melakukan hal-hal seperti kebanyakan orang lain	
			28. Sebagian besar teman-teman saya lebih berhasil membuat perubahan dalam hidup mereka dari pada saya	
		Rasa keyakinan diri	8. Saya mengakui bahwa ada yang lebih berpikir tinggi dari pada saya	
			13. Saya berpikir bahwa teman-teman tidak sangat baik untuk membantu memecahkan masalah saya.	
			24. Tidak ada satu orangpun yang percaya pada saya	
			32. Saya lebih puas dengan hidup saya daripada kebanyakan orang dengan hidup mereka	
		4. <i>Belonging Support</i>	Pemberian perhatian	5. Ketika saya kesepian, ada beberapa orang yang dapat saya ajak berbicara
				15. Saya kesulitan untuk menemukan bantuan teman atau orang lain pada suatu berpergian
				21. Jika di sore hari saya memutuskan ingin pergi, saya bisa dengan mudah menemukan seseorang untuk pergi dengan saya
				34. Tidak ada satu orang pun yang bisa mengerti dengan kondisi saya
		Rasa kebersamaan	7. Saya bertemu dan berbicara dengan keluarga atau teman-teman	
			10. Saya di jauhi dengan teman-teman	
			12. Ada beberapa orang yang berbeda yang membuat saya senang untuk menghabiskan waktu bersama mereka.	
			25. Saya kesulitan untuk menemukan bantuan teman atau orang lain	

			pada suatu berpergian	
			27. Saya tidak diundang untuk melakukan hal-hal bersama dengan orang lain	
			31. Jika saya ingin makan siang dengan teman, saya bisa mudah bersama kelompok	



Lampiran 16 Surat Penelitian



LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF NU
SMA NU 1 Model
 NSS: 302050710118 NPSN: 20506332
 PP. TANWIRUL QULUB - KARANGGENENG - LAMONGAN

Alamat: PP. Tanwirul Qulub-Sungelebak-Karanggeneng 62254 Telp.082894084107 Email: smenu1model@gmail.com Website: www.smanusa-model.blogspot.com

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
 No : 034/SMA-NU 1/A-1/III/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Dr. H. AH. ZAKKI FUAD, M.Ag.
 Tempat Tanggal Lahir : Lamongan, 24 Maret 1974
 Jabatan : Kepala SMA NU 1 Model Sungelebak Karanggeneng Lamongan
 Alamat : PP. Nurul Huda Sumberwudi Karanggeneng Lamongan

Dengan ini menyatakan bahwa Mahasiswa Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dibawah ini :

Nama : MUKHODATUL AFIDAH
 N I M : 13410053
 Fakultas/Program : Psikologi/Psikologi

Telah melakukan penelitian skripsi di SMA NU 1 Model mulai tanggal .04 Oktober – 08 Februari 2017

Judul Penelitian : PENGARUH SELF EFFICACY DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PENYESUAIAN DIRI DALAM BELAJAR SISWA BARU SMA NU 1 MODEL DI PONDOK PESANTREN TANWIRUL QULUB SUNGELEBAK KARANGGENENG LAMONGAN .

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya, atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.


Dr. H. AH. ZAKKI FUAD, M.Ag

Lampiran 17 Surat Pernyataan

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
Jl. Gajayana 50 Malang
Website: <http://psikologi.uin-malang.ac.id>

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Mukhodatul Afidah
Fakultas : Psikologi
Alamat Rumah/ Hp : Desa. Palangan RT/RW 02/01 Kecamatan
Karangbinangun Kabupaten Lamongan/
085855536855

Email : mukhodatulafidah01@gmail.com

Judul Skripsi : Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial
terhadap Penyesuaian Diri Siswa Baru SMA NU 1
Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub
Sungelebak, Karanggeneng Lamongan

Judul Artikel : *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap
Penyesuaian Diri Siswa Baru

Dengan ini menyatakan bahwa artikel tersebut telah dikonsultasikan, diberi masukan, dan disetujui oleh pembimbing untuk diterbitkan di Jurnal Ilmiah (baik di Jurnal Psikoislamika maupun Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang) sesuai dengan arahan Unit Publikasi dan Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Bersama ini pula kami sertakan file dalam CD (file artikel dan abstrak skripsi) dan 1 *eksprint out* naskah artikel skripsi.

Malang, 28 April 2017

Mengetahui/menyetujui
Pembimbing



Fina Hidayati, MA
NIP. 19861009 201503 2 002

Yang menyatakan



Mukhodatul Afidah
13410053

Lampiran 18 Naskah Publikasi

Self Efficacy dan Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri Siswa Baru

Mukhodatul Afidah

Fina Hidayati

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

mukhodatulafidah01@gmail.com 085855536855

Kehidupan sekolah di lingkungan pesantren seharusnya mampu menjadi ruang eksplorasi yang positif tidak akan berfungsi maksimal ketika individu tidak siap menghadapi perubahan tuntutan lingkungan yang menekan (perubahan cara belajar, tugas belajar yang menumpuk di sekolah maupun di pesantren, jadwal di pondok padat), sehingga sulit untuk menyesuaikan diri dalam belajar. Ada banyak faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri diantaranya *self efficacy*. *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang untuk melakukan sesuatu dan mengarah kepada hasil yang diharapkan, dan dukungan sosial adalah bantuan yang berasal dari orang lain yang memiliki hubungan sosial akrab dengan individu yang menerima bantuan.

Tujuan dari penelitian ini adalah 1) untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* terhadap penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di pondok pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan, 2) untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di pondok pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan, 3) untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di pondok pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analisis deskripsi dan regresi linier berganda yang diukur menggunakan tiga skala yaitu, *Student Adaptation College Questionnaire* (SACQ) untuk mengukur penyesuaian diri, *General Self Efficacy* (GSE) untuk mengukur *self efficacy* dan *Interpersonal Support Evaluation List* (ISEL) untuk mengukur dukungan sosial. Subjek penelitian ini terdiri dari 40 siswa baru dari SMA NU 1 Model Di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri. Secara bersama-sama, *self efficacy* dan dukungan sosial mempengaruhi Penyesuaian diri sebesar 47,6% terhadap penyesuaian diri. Secara terpisah, *self efficacy* memberikan sumbangan sebanyak 41,99% dan dukungan sosial 0,55% terhadap penyesuaian diri.

Kata kunci: *Self efficacy, dukungan sosial, penyesuaian diri, siswa baru*

Pendahuluan

Lingkungan baru bagi beberapa orang menjadi sebuah stimulus yang terkadang menjadi penyebab munculnya berbagai permasalahan. Sama halnya dengan siswa yang baru mengenal lingkungan sekolah lanjutan tingkat atas,

dimana lingkungan ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan lingkungan yang ditemui anak sebelumnya, baik dari jumlah siswa yang berada dalam lingkungan sekolah maupun karakteristik siswa yang ada dalam lingkungan sekolahnya yang baru (Mahmudi & Suroso, 2014).

Keberhasilan perkembangan remaja di jenjang pendidikan ini akan sangat berpengaruh terhadap kehidupannya di kemudian hari, lebih-lebih bagi siswa yang memasuki sekolah menengah atas. Rentang umur siswa menengah atas kurang lebih 16-19 tahun. Tugas-tugas perkembangan yang dihadapi oleh siswa remaja antara lain penuh dengan tanggung jawab, berprestasi dalam bidang akademik dan non akademik. Transisi dalam kehidupan ini juga mengharuskan remaja untuk dapat melakukan penyesuaian diri. Remaja yang berusaha menemukan identitas dirinya dihadapkan pada situasi yang menuntut harus mampu menyesuaikan diri bukan hanya terhadap dirinya sendiri tetapi juga pada lingkungannya, dengan demikian remaja dapat mengadakan interaksi yang seimbang antara diri dan kesempatan ataupun hambatan di dalam lingkungan (Hurlock, 2001). Penyesuaian diri menuntut kemampuan remaja untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga remaja merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungannya.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan pengurus pondok yang bernama Nafida pada tanggal 8 Oktober 2016, masalah yang dihadapi baru SMA NU 1 Model yaitu kurang menyesuaikan diri dari lingkungan belajar, tidak bisa mengatur waktu belajar. Secara tidak langsung siswa di tuntut untuk menyesuaikan diri dari lingkungan dan bisa mengatur waktu belajar dalam kegiatan sehari-harinya baik kegiatan di sekolah maupun di pondok pesantren, padatnya jadwal yang diterima para siswa kemudian memberikan dampak lain pada kehidupannya. Setiap harinya siswa mempunyai jadwal kegiatan yang sudah tersusun, mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali diatur sedemikian rupa sehingga tidak ada waktu yang terbuang. Secara khusus kondisi belajar siswa SMA NU 1 Model yang tinggal di pondok pesantren mempunyai kegiatan yang sangat padat dibandingkan dengan siswa yang

tidak tinggal di pondok pesantren. Selain kegiatan di sekolah itu sendiri, siswa baru SMA NU 1 Model juga disibukkan dengan kegiatan pondok pesantren. Semua itu merupakan suatu runtutan atau rangkaian dari berbagai tugas perkembangan yang memang harus dijalankan oleh siswa seumurannya mereka, dilewati dan dipenuhi. Masa yang semacam ini yang sedang siswa tersebut alami yaitu masa remaja, dimana kebanyakan dari mereka hanya mengenal bersenang-senang tanpa adanya tanggungan lain kecuali belajar.

Peneliti juga melakukan wawancara pada guru BK, yaitu ibu Elsa pada tanggal 10 Oktober 2016 di SMA NU 1 Model, masalah yang dihadapi siswa baru SMA NU 1 Model yaitu kurang menyesuaikan diri dari lingkungan belajar, tidak mampu mengatur waktu belajar. Secara tidak langsung siswa dituntut untuk bisa melakukan penyesuaian dengan lingkungan. Tuntutan-tuntutan tersebut dapat diatasi dengan penyesuaian diri, apabila siswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik akan bereaksi dengan keluhan-keluhan sakit, begitu juga sebaliknya (Semium, 2006). Oleh karena itu penyesuaian diri menjadi hal yang sangat penting bagi siswa.

Menurut Davidoff (dalam Mu'tadin, 2002) penyesuaian diri merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan. Jika dikaitkan dengan lingkungan akademik, Baker & Siryk (1989) mengartikan penyesuaian akademik adalah sejauh mana individu mampu mengatasi tuntutan pendidikan, termasuk motivasi untuk menyelesaikan tugas akademik, sukses dalam syarat akademik, berusaha dan kepuasan dalam lingkungan akademik. Penyesuaian diri pada sekolah adalah tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dalam belajar atau yang dihadapi untuk menyelesaikan masalah-masalah sekarang maupun selanjutnya dimasa mendatang, sehingga dapat memberikan suatu prestasi untuk dirinya. Aspek-aspek penyesuaian diri menurut Baker & Siryk (1989) mengungkapkam bahwa ada empat aspek yaitu: 1) *Academic Adjustment* ; 2) *Social Adjustment*; 3) *Emotional Adjustment*; 4) *Attachment*.

Kemampuan menyesuaikan diri individu yang sehat terhadap lingkungannya, merupakan salah satu prasyarat yang penting bagi terciptanya kesehatan mental individu dalam belajar. Kemampuan siswa baru dalam menyesuaikan diri dengan pelajaran dan lingkungannya cenderung terkait dengan keyakinan diri dan kesanggupan diri (Mahmudi & Suroso, 2014). Kedua hal tersebut bertujuan agar siswa dapat mengikuti proses pembelajaran yang berorientasi pada hasil belajar. Luszczynska & Scholz (2005) menjelaskan bahwa keyakinan seseorang atas kemampuannya menjalankan tuntutan menantang atas dirinya disebut dengan *self efficacy*. Sebagian besar *self efficacy* siswa di SMA NU 1 Model rendah. Hal ini dibuktikan saat wawancara dengan Devy, Fikri dkk pada tanggal 9 Oktober 2016 dengan beberapa masalah yang muncul diantaranya beberapa siswa baru dengan yang dari lulusan SMP merasa minder dengan siswa yang dari lulusan MTs, siswa tidak mampu mengatur waktu kegiatan pondok dengan waktu belajar. Permasalahan tersebut siswa masih memiliki keyakinan diri rendah sehingga diperlukan siswa untuk meningkatkan keyakinan diri dalam mengatasi tuntutan-tuntutan yang dihadapinya. Hal ini didukung dengan teori Bandura (1977) *self efficacy* adalah suatu keyakinan individu bahwa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu dalam situasi tertentu dengan berhasil. Aspek-aspek *self efficacy* menurut Bandura (1987) mengungkapkam bahwa ada tiga aspek yaitu: 1) Tingkat (*level*); 2) Keluasan (*generality*); 3) Kekuatan (*strength*).

Selain *self efficacy* masih ada hal yang diperlukan siswa baru dalam belajar yaitu dukungan sosial. Siswa yang menerima bantuan dari lingkungannya baik berupa dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan membuat remaja menganggap dirinya dicintai. Sama halnya dengan siswa baru SMA NU 1 Model bahwa dukungan sosial ini sangat diperlukan bagi mereka. Dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antar pribadi seseorang (Cohen & Hoberman, 1983). Aspek-aspek dukungan sosial menurut Cohen & Hoberman (1983) mengungkapkam bahwa ada empat aspek yaitu: 1) *appraisal support*; 2) *tangible support*; 3) *self-esteem support*; dan 4) *belonging support*.

Permasalahan di atas didukung dengan penelitian yang dilakukan Warsito (2009) menunjukkan bahwa ada hubungan yang bersifat positif apabila seseorang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan memiliki penyesuaian akademik yang tinggi dan sebaliknya. Kumalasari & Lathifa (2012) mengatakan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. Penelitian yang dilakukan Mahmudi & Suroso (2014) menjelaskan bahwa ada hubungan positif secara bersama-sama antara efikasi diri dan dukungan sosial orangtua dengan penyesuaian diri siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* terhadap penyesuaian diri; pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri; dan pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di pondok pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan Angkatan 2016.

Berdasarkan telaah teori yang telah dipaparkan, maka dapat diambil tiga hipotesis penelitian. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap penyesuaian diri; terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri; dan terdapat pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri.

Metode

Subyek penelitian berjumlah 40 siswa yang terdiri dari siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan Angkatan 2016. Dengan jenis kelamin laki-laki 20 siswa dan perempuan 20 siswi Jenis sampel pada penelitian ini adalah sampel populasi jenuh yaitu semua populasi yang ada dijadikan subyek atau sampel penelitian.

Metode pengumpulan data menggunakan 3 skala yaitu, *Student Adaptation College Questionnaire* (SACQ) yang dibuat oleh Baker & Siryk (1989) untuk mengukur penyesuaian diri, *General Self Efficacy* (GSE) yang dibuat oleh Schwarzer & Jerusalem (1995) untuk mengukur *self efficacy* dan *Interpersonal Support Evaluation List* (ISEL) yang dibuat oleh Cohen & Hoberman (1983) untuk mengukur dukungan sosial. *Student Adaptation College Questionnaire* (SACQ) mengukur empat aspek, salah satunya yaitu penyesuaian akademik dari variabel

penyesuaian diri contoh pernyataannya, “Saya mempunyai alasan pasti sekolah di lingkungan pesantren”, nilai *Cronbach’s Alpha* = 0,882. *General self efficacy* (GSE) mengukur tiga aspek, salah satunya yaitu *generality* dari variabel *self efficacy* contoh pernyataannya, “Saya dapat memecahkan masalah tugas yang sulit, jika saya mencoba lebih keras”, nilai *Cronbach’s Alpha* = 0,878. *Interpersonal Support Evaluation List* (ISEL) mengukur empat aspek, salah satunya yaitu *tangible Support* dari variabel dukungan sosial contoh pernyataannya, “Jika saya membutuhkan bantuan solusi, ada seseorang yang bersedia membantu”, nilai *Cronbach’s Alpha* = 0,852

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskripsi dan analisis regresi linier berganda.

Hasil

Hasil deskripsi terhadap penyesuaian diri dalam belajar menunjukkan terdapat 12,5% orang dengan tingkat penyesuaian diri rendah, 70% orang dengan tingkat penyesuaian diri sedang, dan 17,5% orang dengan tingkat penyesuaian diri tinggi pada tabel 1.1.

Tabel 1.1 Hasil Deskriptif Penyesuaian Diri

Karakteristik	Jumlah	Persentase	Mean	Std. Deviasi
Penyesuaian Diri	40		50,325	7,806596
Rendah	5	12.5%	50,325	7,806596
Sedang	28	70%	50,325	7,806596
Tinggi	7	17.5%	50,325	7,806596

Hasil deskripsi terhadap *self efficacy* menunjukkan terdapat 15% orang dengan tingkat *self efficacy* rendah, 72,5% orang dengan tingkat *self efficacy* sedang, dan 12,5% orang dengan tingkat *self efficacy* tinggi pada tabel 1.2.

Tabel 1.2 Hasil Deskriptif Self Efficacy

Karakteristik	Jumlah	Persentase	Mean	Std. Deviasi
<i>Self Efficacy</i>	40		37.9	7,361717
Rendah	6	15%	37.9	7,361717
Sedang	29	72.5%	37.9	7,361717
Tinggi	5	12.5%	37.9	7,361717

Hasil deskripsi terhadap dukungan sosial menunjukkan terdapat 10% orang dengan tingkat dukungan sosial rendah, 72,5% orang dengan tingkat dukungan sosial sedang, dan 17,5% orang dengan tingkat dukungan sosial tinggi pada tabel 1.3.

Tabel 1.3 Hasil Deskriptif Dukungan Sosial

Karakteristik	Jumlah	Persentase	Mean	Std. Deviasi
Dukungan Sosial	40		40,55	5,943969
Rendah	4	10%	40,55	5,943969
Sedang	29	72.5%	40,55	5,943969
Tinggi	7	17.5%	40,55	5,943969

Tabel 1.4 Uji Hipotesis Minor

<i>Dependent Variable</i>	<i>Predictors</i>	<i>Beta</i>	% Pengaruh
Penyesuaian Diri	<i>Self Efficacy</i>	0,648	41,99%
	Dukungan Sosial	0,074	0,55%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa pada variabel X1 (*self efficacy*) memberikan kontribusi yang lebih tinggi ($\beta = 0,648$) dibandingkan dengan variabel X2 (dukungan sosial) ($\beta = 0,074$). *Self efficacy* berpengaruh terhadap penyesuaian diri sebesar 41,99% dan dukungan sosial sebesar 0,55%. Adapun secara parsial variabel *self efficacy* ($p < 0,05$) dan variabel dukungan sosial ($p < 0,05$) keduanya memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri.

Tabel 1.5 Hasil Uji Hipotesis Mayor

<i>Dependent Variable</i>	<i>Predictors</i>	F	Signifikansi
Penyesuaian Diri	<i>Self efficacy</i>	16,821	0,000
	Dukungan sosial		

Hipotesis penelitian memprediksikan bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri seseorang. Hasil uji regresi pada tabel 4.18 menunjukkan bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap penyesuaian diri ($F = 16,821, p < 0,05$).

Tabel 1.6 Prosentase Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri

<i>Dependent Variable</i>	<i>Predictors</i>	<i>R Square</i>
Penyesuaian Diri	<i>Self efficacy</i>	0,476
	Dukungan Sosial	

Berdasarkan tabel 1.6 didapatkan hasil bahwa variabel *self efficacy* dan dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar ($R^2 = 0,476$) atau dengan kata lain 47,6%. Adapun 52,4% sisanya berpengaruh terhadap variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Diskusi

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan oleh penulis, dijelaskan bahwa secara umum tingkat penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model Sungelebak, Karanggeneng Lamongan angkatan 2016 cenderung sedang. Hal ini didapatkan dari nilai mean empirik (50,325). Tingkat penyesuaian diri yang cenderung sedang ini dibarengi dengan *self efficacy* serta dukungan sosial yang baik. Nilai mean empirik variabel *self efficacy* (37,9) yang menunjukkan bahwa subyek secara umum memiliki *self efficacy* yang baik. Mean empirik dukungan sosial (40,55) yang menunjukkan bahwa dukungannya secara umum baik.

Kondisi yang mengharuskan siswa menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar dan teknik pengajaran yang baru setiap individu berbeda. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa proses belajar yang dilakukan siswa menekankan kapan subjek menilai atau mencoba untuk melakukan sesuatu tentang penyesuaian diri dan kapan subjek ingin mengerti penyesuaian diri bagi diri sendiri. Schneider (dalam Ellias & loomis, 2000) menjelaskan bahwa lingkungan dianggap dapat menciptakan penyesuaian diri yang cukup sehat bagi pelajar bila individu dibesarkan dalam keluarga dimana terdapat keamanan, cinta, respek, toleransi dan kehangatan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa lingkungan tempat belajar merupakan lingkungan kedua setelah lingkungan keluarga yang membentuk individu.

Menurut Baker & Siryk (1989) mengatakan penyesuaian akademik adalah sejauh mana individu mampu mengatasi tuntutan pendidikan, termasuk motivasi untuk menyelesaikan tugas akademik, sukses dalam syarat akademik, berusaha dan kepuasan dalam lingkungan akademik. Siswa dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya. Penyesuaian diri pada sekolah adalah tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dalam belajar atau yang dihadapi untuk menyelesaikan masalah-masalah sekarang maupun selanjutnya dimasa mendatang, sehingga dapat memberikan suatu prestasi untuk dirinya.

Guna dapat menyesuaikan diri dengan baik, siswa memerlukan keyakinan diri yang baik. Keyakinan seseorang atas kemampuannya menjalankan tuntutan menantang atas dirinya disebut dengan *self efficacy* (Luszczynska, Scholz & Schwarzer, 2005). Bagi siswa yang memiliki keyakinan diri akan lebih mampu menyesuaikan diri di lingkungannya, siswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi, akan mudah dalam menentukan tujuan sendiri yang menantang dan tekun terhadap tujuan ketika menghadapi rintangan Locke & Latham (dalam Maddux, 1995). Penelitian ini menunjukkan bahwa *self efficacy* berpengaruh terhadap penyesuaian diri dalam belajar siswa baru. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Warsito (2009) menunjukkan bahwa ada hubungan yang bersifat positif apabila seseorang

memiliki *self efficacy* yang tinggi akan memiliki penyesuaian akademik yang tinggi pula.

Selain keyakinan diri, siswa baru juga memerlukan dukungan sosial untuk menyesuaikan diri. Bagi siswa baru SMA NU 1 Model yang harus menghadapi tuntutan belajar yang tinggi karena adanya sistem pesantren sehingga jadwal sekolah menjadi sangat padat dengan adanya kegiatan di pesantren membuat dukungan sosial sebagai faktor penting bagi siswa. Bentuk bantuan ini baik berupa dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan dan kasih sayang membuat siswa menganggap bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh orang lain. Jika individu diterima dan dihargai secara positif, maka individu tersebut cenderung mengembangkan sikap positif terhadap dirinya sendiri dan lebih menerima dan menghargai dirinya sendiri. Sehingga remaja mampu hidup mandiri ditengah-tengah masyarakat luas secara harmonis (Kartika, 1986). Terdapat hasil bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap penyesuaian diri dalam belajar siswa baru. Hal ini didukung oleh penelitian Kumalasari & Lathifa (2012) mengatakan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. Artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh siswa dari teman sebayanya atau orang lain, maka semakin tinggi penyesuaian diri siswa dalam belajar.

Secara bersama-sama terdapat pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri. Temuan ini didukung oleh Mahmudi & Suroso (2014) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa ada hubungan positif secara bersama-sama antara efikasi diri dan dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri siswa. Secara terpisah, *self efficacy* dan dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri dalam belajar. Besar pengaruh terhadap penyesuaian diri dalam belajar yang ditimbulkan oleh *self efficacy* dan dukungan sosial. Berdasarkan hasil penelitian, variabel yang paling berpengaruh terhadap penyesuaian diri siswa SMA NU 1 Model adalah *self efficacy*.

Simpulan

Berdasarkan hasil dari analisa data dan pembahasan dalam hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Self efficacy memiliki pengaruh positif terhadap penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan. Hasil uji hipotesis minor didapatkan skor 41, 99% artinya *self efficacy* terhadap penyesuaian diri memberikan kontribusi.

Dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan. Hasil uji hipotesis minor didapatkan skor 0,55% artinya dukungan sosial terhadap penyesuaian diri memberikan kontribusi.

Ada pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan. Hasil uji hipotesis mayor didapatkan skor ($F= 16.821$, $p < 0,05$) artinya ada pengaruh positif secara bersama-sama *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri, semakin baik *self efficacy* yang dimiliki siswa dan mampu mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya maka siswa akan bisa menyesuaikan diri dengan baik.

Saran

Dari hasil penelitian tersebut, saran yang peneliti berikan adalah:

1. Pada lembaga sekolah Diharapkan aspek-aspek dukungan sosial yang sudah diterapkan dalam membentuk perilaku dan membantu siswa dapat ditingkatkan. Hal ini akan membuat suasana lebih nyaman dan saling membantu dengan lingkungan sekitarnya, yang kemudian dapat menciptakan penyesuaian diri yang lebih baik lagi. beberapa hal untuk meningkatkan dukungan sosial adalah dengan melakukan 1) satu minggu sekali memberikan bantuan konseling kepada siswa, 2) mengadakan evaluasi dua minggu sekali, 3) memberikan bantuan kepada siswa yang kurang mampu dalam hal materi, 4) memberikan penghargaan siswa yang berprestasi.

2. Bagi siswa Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai solusi siswa baru untuk meningkatkan penyesuaian diri yang lebih baik lagi, siswa juga diharapkan lebih memiliki keyakinan diri akan kemampuannya dalam menghadapi tuntutan lingkungan dan bergaul dengan lingkungan sosial yang supportif supaya mampu menyesuaikan diri dalam lingkungan baru, sehingga tujuan belajar mampu tercapai secara maksimal. Misalnya 1) selalu mempunyai keyakinan diri untuk mengerjakan tugas, 2) mengikuti kegiatan yang diadakan di sekolah dan di pesantren, 3) saling membantu dengan yang lain, 4) mudah bergaul dengan teman-temannya.
3. Bagi peneliti selanjutnya *Self efficacy* dan dukungan sosial memberikan pengaruh 47,6% terhadap penyesuaian diri, sehingga masih ada 52,4% faktor lain yang perlu dikaji oleh peneliti selanjutnya misalnya dari faktor-faktor lain penyesuaian diri menurut Schneiders (1964) lebih memiliki porsi besar dalam pengaruh penyesuaian diri. Peneliti selanjutnya diharapkan menyediakan waktu yang cukup panjang untuk pengambilan data dan lebih baik diteliti lagi. Usahakan mengambil data di awal ketika siswa baru menerima pelajaran agar maksimal dalam mengisi skala.

Daftar Pustaka

- Baker, Robert W & Bohdan Siryk. (1986). *Exploratory Intervention With a Scale Measuring Adjustment to College*. American Psychological Association
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*, Englewood Cliff, New Jersey: Prentice-Hall.
- Cohen, S. & Hoberman, H. (1983). Positive Events and Social Support as Buffers of Life Change Stress. Dietrich College of Humanities and Social Science. *Jurnal of Social Psychology Commons*. No. 13. Vol. 2. 99-125
- Ellias, S.M. & Loomis. R.J. (2000). Using an academic self-efficacy scale to address university major persistence. *Journal of college student development*.
- Hurlock, E. B. (2001). *Psikologi perkembangan; Sepanjang Rentang kehidupan*. Alih Bahasa. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Kartika, D. 1986. Dukungan Sosial dan Perilaku terhadap Orang Lain. *Jurnal Psikologi XXIII*. No. 1. Hal. 1-12

- Kumalasari, Fani & Lathifa. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*. No. 1. Vol. 01. 21-31
- Luszczynska, A. & Scholaz, U. (2005). The General Self-Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies, *The Journal of Psychology*, 139, 5, 439 – 457
- Maddux, J. E. (1995). *Self-Efficacy, Adaptation, and Adjustment: Theory, Research, and Application*. New York: Plenum Press.
- Mahmudi, M. H. & Suroso. (2014). Efikasi Diri, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 3, No. 02. 183-194
- Mu'tadin, Z. (2002). *Penyesuaian diri remaja*. Jakarta: Erlangga
- Schwarzer, R. & Scholz, U (2005). Psychometric Scales [on-line]. Diakses pada tanggal 19 Desember 2016 dari <http://www.ralfschwarzer.de/>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*
- Semium, Y. (2006). *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Kanisius
- Warsito, H. (2009). Hubungan Antara Self-efficacy dengan Penyesuaian Diri Akademik dan Prestasi Akademik. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*. Vol. IX. No. 1

Lampiran 18 Bukti Konsultasi

Nama : Mukhodatul Afidah

NIM : 13410053

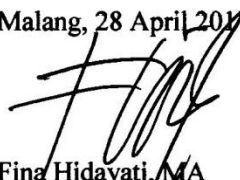
Judul Skripsi : Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri Siswa Baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneg Lamongan

Dosen Pembimbing : Fina Hidayah, MA

No	Tanggal	Kegiatan	Tanda Tangan Pembimbing
1.	25 Oktober 2016	Konsultasi Bab I, II, III	
2.	28 Oktober 2016	Pembenahan Bab I	
3.	15 November 2016	Pembenahan Bab I	
4.	23 November 2016	ACC Bab I	
5.	29 November 2016	Pembenahan Bab II	
6.	1 Desember 2016	Pembenahan Bab II	
7.	9 Desember 2016	ACC Bab II	
8.	13 Desember 2016	Pembenahan Bab III	
9.	14 Desember 2016	Konsultasi Skala	
10.	16 Desember 2016	ACC Skala	
11.	21 Desember 2016	Pembenahan Blue Print	
12.	23 Desember 2016	Konsultasi Aiken's V	
13.	28 Desember 2016	Pembenahan Aiken's V	
14.	30 Desember 2016	Konsultasi Hasil Aiken's V	
15.	8 Januari 2017	ACC Konsultasi Aiken's V	
16.	10 Januari 2017	ACC Bab III	

17.	11 Januari 2017	Persiapan Seminar Proposal	
18.	21 Januari 2017	Revisi Bab I	
19.	30 Januari 2017	Konsultasi Hasil Uji Coba Skala	
20.	10 Februari 2017	Konsultasi Hasil Penelitian	
21.	14 Februari 2017	Konsultasi Bab IV	
22.	23 Februari 2017	Pembenahan Bab IV	
23.	28 Februari 2017	Pembenahan Bab IV	
24.	9 Maret 2017	Pembenahan Bab IV	
25.	13 Maret 2017	ACC Bab IV	
26.	16 Maret 2017	Konsultasi Bab V	
27.	17 Maret 2017	Pembenahan Bab V	
28.	21 Maret 2017	ACC Bab V	
29.	22 Maret 2017	Konsultasi Abstrak	
30.	23 Maret 2017	Pembenahan Abstrak	
31.	24 Maret 2017	ACC Abstrak	
32.	27 Maret 2017	Konsultasi Naskah Publikasi	
33.	29 Maret 2017	Pembenahan Naskah Publikasi	
34.	31 Maret 2017	ACC Naskah Publikasi	
35.	3 April 2017	Konsultasi Lampiran-lampiran	
36.	3 April 2017	ACC Lampiran-lampiran	

Malang, 28 April 2017


Fina Hidayati, MA

NIP. 19861009 201503 2 002