



**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN KONSEP DIRI
DENGAN PENYESUAIAN DIRI DALAM PEMBELAJARAN DARING
DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA REMAJA KELAS VII
SMP NEGERI 256 JAKARTA TIMUR**

JURNAL

Oleh:

LUTVIAH DEANTI

FEBI HERDAJANI

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PERSADA INDONESIA Y.A.I
JAKARTA
2021**



**RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND SELF-CONCEPT
WITH ADJUSTMENT IN ONLINE LEARNING DURING THE COVID-
19 PANDEMIC IN SEVENTH GRADE ADOLESCENTS OF
SMP NEGERI 256 JAKARTA TIMUR**

JOURNAL

Oleh:

LUTVIAH DEANTI

FEBI HERDAJANI

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PERSADA INDONESIA Y.A.I
JAKARTA
2021**

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN KONSEP DIRI
DENGAN PENYESUAIAN DIRI DALAM PEMBELAJARAN DARING
DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA REMAJA KELAS VII
SMP NEGERI 256 JAKARTA TIMUR**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 pada remaja kelas VII SMP Negeri 256 Jakarta Timur. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel pada penelitian ini berjumlah 268 orang yang terdiri dari 143 siswa laki-laki dan 125 siswa perempuan, dengan total 9 kelas. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Convenience Sampling*. Bentuk skala yang digunakan adalah skala *Likert*. Alat ukur yang digunakan adalah skala penyesuaian diri 39 item valid dan 5 item gugur, skala dukungan sosial 33 item valid dan 5 item gugur, serta skala konsep diri 42 item valid dan 6 item gugur. Analisis data dengan korelasi bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri sebesar 0,619 dan ($p = 0,000 < 0,05$) dan ada hubungan positif dan signifikan antara konsep diri dengan penyesuaian diri sebesar 0,739 dan ($p = 0,000 < 0,05$). Selanjutnya, hasil analisis data dengan korelasi multivariat menggunakan *IBM SPSS Statistics 22.0 for Windows* diperoleh koefisien korelasi $R = 0,744$ dan taraf signifikansi (p) = $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 pada remaja kelas VII SMP Negeri 256 Jakarta Timur. Hasil deskripsi data dengan melakukan kategorisasi penyesuaian diri berada pada kategori tinggi dengan skor empirik 143. Dukungan sosial berada pada kategori tinggi dengan skor empirik 101,63. Konsep diri berada pada kategori tinggi dengan skor empirik 129,36.

Kata Kunci: penyesuaian diri, dukungan sosial, konsep diri

**RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND SELF-CONCEPT
WITH ADJUSTMENT IN ONLINE LEARNING DURING
THE COVID-19 PANDEMIC IN SEVENTH GRADE
ADOLESCENTS OF SMP NEGERI 256 JAKARTA**

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between social support and self-concept with adjustment in online learning during the COVID-19 pandemic in seventh grade adolescents of SMP Negeri 256 Jakarta Timur. This study uses a quantitative approach. The sample of this study is 268 people consisting of 143 male students and 125 female students, with a total of 9 classes. The sampling technique in this study is convenience sampling. The form of the scale used the Likert scale. Measuring instruments used were self-adjustment scale with 39 valid items and 5 falling items, social support scale of 33 valid items and 5 falling items, and self-concept scale of 42 valid items and 6 falling items. The data analysis with Bivariate Correlation that there was a positive and significant relationship between social support and adjustment of 0,619 and ($p = 0,000 < 0,05$) and there was a positive and significant relationship between self-concept and adjustment of 0,739 and ($p = 0,000 < 0,05$). Furthermore, the results of data analysis with Multivariate Correlation using IBM SPSS Statistics 22.0 for Windows obtained correlation coefficient $R = 0,744$ and significant level (p) = 0,000 < 0,05. This shows that there is a relationship between social support and self-concept with adjustment in online learning during the COVID-19 pandemic in seventh grade adolescents of SMP Negeri 256 Jakarta Timur. The results of the data description by categorizing on self-adjustment are in the high category with an empirical score of 143. Social support is in the high category with an empirical score of 101,63. Self-concept is in the high category with an empirical score of 129,36.

Keywords: *self-adjustment, social support, self-concept*

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada awal tahun 2020, munculnya COVID-19 di Indonesia mengakibatkan siswa melakukan pembelajaran daring atau *online*. Pembelajaran daring adalah suatu kegiatan belajar mengajar dengan menggunakan jaringan internet, sehingga terjalin komunikasi antara guru dengan siswa tanpa melibatkan kontak fisik (Loviana & Baskara, 2019).

Kurangnya berbagai persiapan dalam melaksanakan sekolah daring menyebabkan dampak pada siswa, terutama siswa baru yang seharusnya masa remaja awal merupakan kesempatan untuk membangun interaksi dengan temannya. *The American School Counselor* (dalam Sarlito, 2012: 76) membagi fase remaja menjadi tiga tingkat perkembangan usia yaitu remaja awal dengan usia antara 12-14 tahun, remaja pertengahan dengan usia antara 15-16 tahun, dan remaja akhir dengan usia antara 17-19 tahun.

Masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa transisi ini siswa banyak yang kebingungan bahkan mengalami kecemasan tentang apa yang akan dilakukannya. Oleh karena itu, keseluruhan hal tersebut dapat mempengaruhi kehidupan pribadi, lingkungan keluarga, atau permasalahan dengan penyesuaian diri pada usia remaja. Pada umumnya penyebab yang dialami siswa ialah sulit memahami materi pelajaran yang disampaikan oleh guru, sulit dalam mengerjakan tugas karena keterbatasan pemahaman siswa, kurang mengerti cara menggunakan aplikasi belajar daring, jaringan internet yang kurang stabil, dan kesulitan dalam pembelian kuota. Munculnya berbagai permasalahan akibat peralihan proses belajar tersebut membuat siswa menjadi kurang efektif dan maksimal dalam melaksanakan pembelajaran daring/*online*. Oleh karena itu, siswa harus mampu menyesuaikan diri dalam menghadapi situasi pada tuntutan baru yang sebelumnya tidak pernah dijalani.

Sunarto dan Hartono (2013: 222) mendefinisikan bahwa penyesuaian diri adalah usaha individu untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya.

Dalam hal ini individu harus menyelaraskan tuntutan dalam diri sesuai dengan aturan yang ada di lingkungan sehingga akan tercapai keharmonisan. Kemampuan penyesuaian diri sangat penting bagi setiap individu supaya dapat mengembangkan kemampuan saat menghadapi tuntutan-tuntutan.

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan terhadap siswa SMP Negeri 256 Jakarta Timur yang sedang melakukan pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 ini. Pada umumnya, siswa memberikan tanggapan bahwa mengalami kesulitan beradaptasi dengan hal-hal baru yang sebelumnya tidak pernah dilakukan, sulit memahami materi yang diberikan oleh guru karena siswa sebelumnya tidak pernah belajar secara daring dan tidak semua guru dapat melayani siswa sehingga nilai yang diperoleh terkadang menurun. Saat diberikan tugas atau ujian terkadang siswa tidak yakin akan kemampuan dalam menjawab soal karena kurang memahami materi pelajaran. Siswa merasa malu untuk berperan aktif dalam mengikuti proses pembelajaran daring. Interaksi sosial antar teman di lingkungan sekolah juga berkurang hingga terbatasnya jaringan internet atau ketidakstabilan sinyal.

Peralihan proses belajar yang dilakukan di rumah membuat siswa kurang semangat dalam belajar dan kurang bertanggung jawab pada tuntutan-tuntutan yang berlaku di lingkungan sekolah. Hal tersebut terlihat banyaknya siswa yang tidak disiplin terhadap peraturan sekolah yang menjadi tuntutan sebagai seorang siswa. Seoprti sering terlambat mengikuti pembelajaran daring melalui zoom. Keterbatasan pengawasan guru kepada siswa menyebabkan siswa mencoba mencontek tugas teman-temannya. Oleh karena itu, siswa dituntut untuk bisa beradaptasi dan menyesuaikan diri di lingkungan belajar yang berbeda. Agar siswa dapat menyesuaikan diri sangat dibutuhkan dukungan sosial dari lingkungan terutama orang tua dan konsep diri yang positif dapat membantu remaja dalam menghadapi kemungkinan masalah yang dihadapi saat mengikuti pembelajaran daring.

Schneiders (dalam Ali dan Asrori, 2015: 181) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri individu ialah

kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, pendidikan, kondisi lingkungan, serta agama dan kebudayaan. Salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri individu adalah kondisi lingkungan. Kondisi lingkungan yang baik, damai, tentram, aman, penuh penerimaan, pengertian, serta mampu memberi perlindungan kepada anggotanya maka akan memperlancar proses penyesuaian diri. Sebaliknya, individu tinggal di lingkungan yang tidak tenteram, tidak damai, dan tidak aman, maka akan mengalami gangguan dalam proses penyesuaian diri.

Lingkungan memegang peranan penting sebagai kelompok sosial yang dapat memberikan dukungan dan perlindungan pada individu dalam penyesuaian diri. Dari kondisi lingkungan tersebut, maka dapat dikatakan bahwa lingkungan merupakan sumber dukungan sosial. Hal ini diperkuat oleh pendapat dari Johnson dan Johnson (dalam Ermayanti dan Abdullah, 2017) bahwa lingkungan merupakan sumber dukungan sosial yang akan mempengaruhi individu untuk menyesuaikan diri dengan baik. Individu mendapatkan dukungan sosial baik itu dari orang tua, teman sebaya, guru, dan lingkungan sekitar dalam proses penyesuaian diri.

Taylor (2009: 187) mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan informasi yang diperoleh individu dari orang lain, di mana individu dicintai, diperhatikan, dihargai, dan merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban bersama. Sementara itu, menurut Baron & Byrne (2005: 244) dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga. Oleh sebab itu, saat individu sedang menghadapi suatu permasalahan atau kesulitan maka individu membutuhkan bantuan dari orang lain karena bantuan tersebut akan memberikan kenyamanan.

Selain dukungan sosial faktor lain yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu adalah konsep diri. Konsep diri juga sangat diperlukan individu dalam penyesuaian diri karena keyakinan individu terhadap dirinya itu akan mempengaruhi ketika berinteraksi dengan lingkungannya. Gambaran dan penilaian yang positif terhadap dirinya sangat diperlukan individu supaya individu dapat mengerti dan melakukan apa yang diharapkan oleh lingkungan

sehingga memudahkan dalam penyesuaian diri terhadap tuntutan lingkungan.

Dale (2012: 524), menjelaskan bahwa konsep diri merupakan persepsi individu terhadap dirinya secara keseluruhan yang terbentuk melalui pengalaman dan interaksi dengan lingkungan serta sangat dipengaruhi oleh pelaksanaan dan evaluasi. Bagaimana pandangan mengenai diri sendiri sangat mempengaruhi individu dalam melakukan penyesuaian diri pada situasi baru ketika berinteraksi dengan orang di sekitarnya. Pandangan individu tersebut bisa berupa pandangan yang positif dan pandangan negatif.

Sedangkan menurut Atwater (Desmita, 2009: 163) konsep diri adalah kemampuan seseorang menggambarkan diri dari persepsi seseorang mengenai diri, perasaan, keyakinan, dan nilai-nilai yang berhubungan dengan dirinya secara keseluruhan. Oleh karena itu, individu memiliki kemampuan menggambarkan dan menilai dirinya dalam segala aspek. Individu yang memiliki konsep diri positif dapat terlihat dari keyakinannya akan kemampuan mengatasi masalah, sadar bahwa perasaan, pikiran dan perilaku tiap individu tidak seluruhnya diterima masyarakat, serta mampu mengungkapkan aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha mengubahnya. Apabila individu tidak mampu memahami diri sendiri maka akan muncul berbagai permasalahan seperti pengharapan yang tidak realistis, harga diri rendah, merasa tidak memiliki potensi, motivasi belajar rendah, mudah putus asa, kurang percaya diri, dan suka mengkritik diri sendiri (Rakhmat, 2005).

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan, penulis ingin menguji lebih lanjut mengenai penelitian dengan judul "Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19 pada Remaja Kelas VII SMP Negeri 256 Jakarta Timur."

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka perumusan pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri dalam pembelajaran daring di masa pandemi *Covid-19* pada remaja Kelas VII SMP Negeri 256 Jakarta Timur?
2. Apakah ada hubungan antara konsep diri dengan penyesuaian diri dalam pembelajaran daring di masa pandemi *Covid-19* pada remaja Kelas VII SMP Negeri 256 Jakarta Timur?
3. Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri dalam pembelajaran daring di masa pandemi *Covid-19* pada remaja Kelas VII SMP Negeri 256 Jakarta Timur?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian perumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 pada remaja Kelas VII SMP Negeri 256 Jakarta Timur.
2. Untuk menguji hubungan antara konsep diri dengan penyesuaian diri dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 pada remaja Kelas VII SMP Negeri 256 Jakarta Timur.
3. Untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 pada remaja Kelas VII SMP Negeri 256 Jakarta Timur.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan terdapat manfaat secara teoritis atau praktis yang diperoleh serta memberikan kegunaan bagi beberapa pihak.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan di bidang psikologi khususnya psikologi perkembangan, sosial,

dan terapan. Selain itu, sebagai langkah awal untuk penulis melakukan penelitian selanjutnya, terutama yang berkaitan dengan penelitian di bidang psikologi.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi media pembelajaran terutama dalam ilmu psikologi perkembangan dan sosial pada masa remaja yang berkaitan dengan dukungan sosial, konsep diri, dan penyesuaian diri pada remaja kelas VII di SMP Negeri 256 Jakarta Timur dalam melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. Remaja diharapkan dapat meningkatkan kemampuan diri dan ikut berpartisipasi dalam kegiatan sosial agar interaksi sosial dan konsep diri remaja semakin baik sehingga dapat mencapai penyesuaian diri yang optimal.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri

1. Definisi Penyesuaian Diri

Menurut Chaplin (2009: 11) penyesuaian diri adalah kegiatan organisme untuk mengatasi suatu hambatan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhannya untuk menegakkan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial.

Sedangkan Ghufron dan Risnawita (2016: 52) mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan.

Berdasarkan uraian definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan usaha yang dilakukan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, hambatan, dan pemenuhan kebutuhannya untuk mencapai hubungan yang harmonis antara diri sendiri dengan lingkungan.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Gunarsa (2004: 96) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu, yaitu:

1. Faktor internal
 - a. Motif, yaitu motif-motif sosial seperti motif berprestasi.
 - b. Konsep diri, cara individu memandang diri sendiri. Individu dengan konsep diri tinggi mampu menyesuaikan diri dibandingkan individu dengan konsep diri rendah.
 - c. Persepsi, yaitu pengamatan dan penilaian terhadap objek dan peristiwa.
 - d. Sikap, yaitu kecenderungan untuk berperilaku positif atau negatif.
 - e. Inteligensi dan minat, inteligensi sebagai modal untuk melakukan penalaran dan menganalisis yang menjadi dasar dalam penyesuaian diri. Individu yang telah memiliki minat terhadap sesuatu, maka proses penyesuaian diri akan lebih cepat.
 - f. Kepribadian, tipe kepribadian *ekstrovert* lebih dinamis dan lentur, sehingga lebih mudah melakukan penyesuaian diri dibandingkan tipe kepribadian *introvert* yang cenderung statis dan kaku.
2. Faktor eksternal meliputi keluarga, kondisi sekolah, kelompok teman sebaya, prasangka sosial, serta hukum dan norma sosial.

Schneiders (dalam Ali dan Asrori, 2015: 181) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu:

a) Kondisi fisik

Keadaan sistem tubuh yang baik merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang positif. Individu dengan cacat fisik dan penyakit kronis akan melatarbelakangi adanya hambatan dalam melaksanakan penyesuaian diri.

b) Perkembangan dan kematangan

Dalam proses perkembangan individu meninggalkan tingkah laku infantil dalam

merespon lingkungan. Hal tersebut dikarenakan individu terus berusaha menjadi pribadi yang lebih matang. Kematangan individu mencakup segi intelektual, sosial, moral, dan emosi yang dapat mempengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri.

c) Pendidikan

Belajar, pengalaman, latihan, dan determinasi diri membantu individu untuk mempunyai keadaan mental yang sehat. Keadaan mental yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respon yang selaras melalui dorongan internal dan lingkungan. Melalui proses belajar dan latihan dari pengalaman dapat membantu individu untuk menyesuaikan diri.

d) Kondisi lingkungan

Keadaan lingkungan yang baik, damai, tentram, aman penuh penerimaan, pengertian, serta mampu memberikan perlindungan pada anggotanya merupakan lingkungan yang dapat memperlancar proses penyesuaian diri. Namun sebaliknya, individu tinggal di lingkungan yang tidak tenteram, tidak damai, dan tidak aman, maka individu akan mengalami gangguan dalam proses penyesuaian diri. Keadaan lingkungan yang dimaksud mencakup lingkungan sekolah, rumah, dan keluarga.

e) Agama dan kebudayaan

Agama dapat memberikan suasana psikologis, mengurangi konflik dan frustrasi. Kebudayaan dapat membentuk watak dan tingkah laku individu untuk menyesuaikan diri dengan baik atau justru membentuk individu sulit untuk menyesuaikan diri.

3. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Schneiders (dalam Handono, 2013: 84), membagi empat aspek penyesuaian diri, yaitu:

- 1) *Adaptation*, dipandang sebagai kemampuan individu dalam beradaptasi.
- 2) *Comformity*, individu dapat memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya.

- 3) *Mastery*, memiliki kemampuan membuat rencana dan mengatur suatu respons diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi masalah dengan efisien.
- 4) *Individual variation*, adanya perbedaan individual pada perilaku dan respon individu dalam menanggapi masalah.

Sedangkan menurut Desmita (2016: 195-196) aspek penyesuaian diri terdiri dari:

1) Kematangan emosional

Individu harus mampu mengontrol emosi agar tercipta keharmonisan dalam hidup antara individu dengan orang lain. Hal itu mencakup kemampuan bersikap tenang dalam melakukan tindakan, tidak mudah tersinggung ketika berbeda pendapat.

2) Kematangan intelektual

Individu harus dapat mengambil keputusan sesuai dengan keadaan diri dan mampu memikirkan apa yang dilakukannya.

3) Kematangan sosial

Individu sudah mempunyai kesiapan untuk bergabung dengan orang lain maupun lingkungannya, sehingga bersedia terlibat dalam partisipasi sosial, tolong menolong, dan menjalin keakraban dengan orang lain.

4) Tanggung jawab

Individu mampu bertanggung jawab dalam setiap perbuatan yang dilakukan. seperti kedisiplinan dan kemampuan belajar.

4. Karakteristik Penyesuaian Diri

Karakteristik penyesuaian diri menurut Schneiders (dalam Indrawati & Fauziah, 2012: 40-49) yaitu: Ketiadaan emosi yang berlebihan, ketiadaan mekanisme psikologis, ketiadaan perasaan frustrasi pribadi, pertimbangan rasional dan mampu mengarahkan diri, mampu untuk belajar, mampu menggunakan pengalaman masa lalu, dan memiliki sikap realistik dan objektif.

Sedangkan Menurut Haber & Runyon (1984: 10), individu yang memiliki karakteristik

penyesuaian diri yang baik antara lain : memiliki persepsi yang akurat terhadap realitas, mampu mengatasi stres dan cemas, memiliki gambaran diri yang positif, mampu mengekspresikan perasaan, serta mampu membangun hubungan interpersonal.

A. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Menurut Baron & Byrne (2005: 244) dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga. Dukungan sosial dapat diperoleh individu dari orang-orang terdekat, yaitu orang tua, kakak, adik, saudara, teman sebaya, pasangan, dan guru. Sedangkan Taylor (2009: 187) mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan informasi yang diperoleh individu dari orang lain, di mana individu tersebut dicintai, diperhatikan, dihargai, dan merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban bersama.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan informasi yang diberikan orang lain kepada individu, yang menyebabkan individu tersebut memperoleh kenyamanan secara fisik dan psikologis, merasa dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati, serta dilibatkan dalam jaringan komunikasi.

2. Dimensi-Dimensi Dukungan Sosial

Menurut Tracy (dalam Roberts dan Gilbert, 2009: 105) menyatakan bahwa terdapat beberapa dimensi dukungan sosial yang berbeda, seperti:

1. Dukungan emosional, yaitu kehadiran individu untuk mendengarkan perasaan, menyenangkan hati, dan memberi dorongan.
2. Dukungan informasional, yaitu kehadiran individu untuk mengajarkan sesuatu, membantu memberikan informasi dan membuat suatu keputusan utama.
3. Dukungan konkrit, yaitu kehadiran individu untuk membantu dengan cara yang nyata, meminjamkan barang atau uang dan membantu melakukan tugas.

Sedangkan Sarafino (2011: 81-82) juga mengemukakan bahwa terdapat empat dimensi atau bentuk dukungan sosial, yaitu:

1. Dukungan emosional, yaitu menyampaikan empati, rasa kepedulian, rasa perhatian, menyampaikan hal positif, dan dorongan untuk menjadi lebih percaya diri. Biasanya, dukungan ini diperoleh dari keluarga, seperti memberikan pengertian terhadap masalah yang dihadapi atau mendengarkan keluhannya. Hal tersebut memberikan individu rasa nyaman, merasa diperhatikan dan dicintai pada saat stres.
2. Dukungan nyata atau instrumental, yaitu melibatkan bantuan langsung untuk meringankan beban individu. Biasanya, dukungan ini lebih sering diberikan oleh teman, seperti ketika orang memberikan atau meminjamkan uang atau membantu tugas-tugas pada saat stres.
3. Dukungan informasi, yaitu memberikan saran, nasehat, petunjuk, dan umpan balik tentang bagaimana individu melakukan sesuatu. Biasanya, dukungan ini diperoleh dari sahabat, rekan kerja, atasan atau individu profesional seperti dokter/psikolog.
4. Dukungan persahabatan, yaitu mengacu pada ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktunya dengan individu, dengan itu individu akan merasa bahwa orang lain juga merasakan seperti apa yang individu rasakan.

B. Konsep Diri

1. Definisi Konsep Diri

Hariyadi (1997: 110) mengemukakan bahwa konsep diri yaitu bagaimana individu memandang dirinya sendiri, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu.

Sedangkan Desmita (2016: 164) mendefinisikan bahwa konsep diri adalah gagasan mengenai diri sendiri yang mencakup keyakinan, pandangan, dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah pandangan individu mengenai dirinya secara keseluruhan yang terbentuk melalui pengalaman dan interaksi dengan lingkungan, baik dari aspek fisik, psikologis, dan sosial.

2. Dimensi-Dimensi Konsep Diri

William H. Fitts (dalam Agustiani, 2009: 139-142) membagi konsep diri dalam dua dimensi pokok, yaitu sebagai berikut:

1) Dimensi internal

- a. Diri identitas (*identity-self*) ialah mengacu pada pertanyaan “siapakah saya”. Dalam pertanyaan itu mencakup label-label dan simbol-simbol yang diberikan pada diri oleh individu untuk menggambarkan dan membangun identitas dirinya.
- b. Diri perilaku (*behavioral-self*) merupakan persepsi individu tentang tingkah lakunya yang berisi segala kesadaran mengenai “apa yang dilakukan oleh diri”.
- c. Penerimaan atau penilaian (*judging-self*) yaitu diri penilai berfungsi sebagai pengamat, penentu standar, dan evaluator. Diri penilai menentukan kepuasan individu terhadap dirinya atau seberapa jauh individu menerima dirinya.

2) Dimensi eksternal

- a. Diri fisik (*physical-self*), persepsi individu mengenai kesehatan dan penampilan dirinya seperti cantik, jelek, menarik atau tidak menarik serta keadaan tubuh seperti tinggi, pendek, gemuk, dan kurus.
- b. Diri etik moral (*moral-ethical self*), persepsi individu mengenai hubungannya dengan Tuhan, kepuasan individu akan kehidupan keagamaannya, dan nilai-nilai moral yang dianut yang meliputi batasan baik dan buruk.
- c. Diri pribadi (*personal-self*) yaitu perasaan atau persepsi individu tentang keadaan pribadinya dipengaruhi oleh seberapa jauh

individu merasa puas akan pribadinya atau merasa dirinya sebagai pribadi yang tepat.

- d. Diri keluarga (*family-self*) yaitu perasaan dan harga diri individu dalam kedudukannya sebagai anggota keluarga.
- e. Diri sosial (*social-self*) yaitu penilaian individu terhadap interaksi dirinya dengan orang lain maupun lingkungan sekitarnya.

Sedangkan Calhun dan Acocella (dalam Ghufron & Risnawita, 2016: 17) membagi tiga dimensi konsep diri, antara lain:

1. Pengetahuan, yaitu apa yang diketahui individu terhadap dirinya sendiri seperti kelengkapan atau kekurangan fisik, jenis kelamin, usia, agama, dan pekerjaan. Diperoleh dengan membandingkan diri individu dengan kelompok pembanding.
2. Harapan, yaitu suatu keinginan individu bagi dirinya sendiri untuk menjadi diri yang ideal, karena tiap individu memiliki diri ideal yang berbeda-beda.
3. Penilaian, individu memiliki kedudukan untuk menilai dirinya sendiri.

E. Hipotesis

Berdasarkan teori-teori yang telah diuraikan, maka penulis mengemukakan hipotesis alternatif sebagai berikut, yaitu :

1. H_{a1} : Ada hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 pada remaja Kelas VII di SMP Negeri 256 Jakarta Timur.
2. H_{a2} : Ada hubungan antara konsep diri dengan penyesuaian diri dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 pada remaja Kelas VII di SMP Negeri 256 Jakarta Timur.
3. H_{a3} : Ada hubungan antara dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 pada remaja Kelas VII di SMP Negeri 256 Jakarta Timur.

METODE PENELITIAN

Metode statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis *Bivariate Correlation*, *Multivariate Correlation*, dan Kategorisasi pengolahan data dengan menggunakan alat bantu uji statistik SPSS versi 22.0 *for IBM*. Adapun analisis data dalam penelitian ini diarahkan untuk menguji hipotesis yang diajukan, yaitu untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri pada siswa kelas VII SMP Negeri 256 Jakarta Timur.

PELAKSANAAN PENELITIAN

Pengambilan data untuk Try Out 30 siswa, kemudian dengan sampel penelitian sebanyak 268 siswa.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan terhadap 268 responden, diperoleh hasil perhitungan dengan menggunakan metode analisis data *Bivariate Correlation* dengan koefisien korelasi antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri $r = 0,619$ dan $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 pada siswa kelas VII SMP Negeri 256 Jakarta Timur. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh oleh siswa SMP Negeri 256 Jakarta Timur maka semakin tinggi pula penyesuaian dirinya, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh oleh siswa SMP Negeri 256 Jakarta Timur maka semakin rendah pula penyesuaian dirinya.

Hasil tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ekanita dan Putri (2019), yang menunjukkan ada hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada santriwati kelas VII MTs Pondok Pesantren Modern Islam. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh

oleh santriwati kelas VII MTs Pondok Pesantren Modern Islam, maka akan semakin tinggi kemampuan penyesuaian dirinya. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh maka semakin rendah kemampuan penyesuaian dirinya.

Pada hasil analisis kedua dengan menggunakan metode analisis data *Bivariate Correlation* dengan koefisien korelasi antara konsep diri dengan penyesuaian diri $r = 0,739$ dan $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara konsep diri dengan penyesuaian diri dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 pada siswa kelas VII SMP Negeri 256 Jakarta Timur. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi konsep diri yang dimiliki oleh siswa SMP Negeri 256 Jakarta Timur maka semakin tinggi penyesuaian dirinya, sebaliknya semakin rendah konsep diri yang dimiliki oleh siswa SMP Negeri 256 Jakarta Timur maka semakin rendah penyesuaian dirinya.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Sukasari dan Wilani (2017), menunjukkan ada hubungan yang positif dan signifikan antara konsep diri dan penyesuaian diri pada siswa SMP kelas VII di Kecamatan Tabanan. Artinya, semakin tinggi konsep diri maka akan semakin tinggi penyesuaian diri siswa SMP kelas VII di Kecamatan Tabanan. Sebaliknya, semakin rendah konsep diri maka akan semakin rendah penyesuaian dirinya.

Pada hasil analisis ketiga dengan menggunakan metode analisis *multivariate correlation* antara dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri diperoleh nilai $r = 0,744$ dan $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 pada siswa Kelas VII SMP Negeri 256 Jakarta Timur. Sehingga dapat disimpulkan, siswa memiliki dukungan sosial dan konsep diri yang tinggi maka siswa mempunyai penyesuaian diri yang tinggi. Begitu pula sebaliknya, jika siswa memiliki dukungan sosial dan konsep diri yang rendah maka siswa tersebut mempunyai penyesuaian diri yang rendah.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa kelas VII SMP Negeri 256 Jakarta Timur berada pada kategori tinggi, hasil kategorisasi yang tinggi juga terjadi pada variabel dukungan sosial dan konsep diri. Hal ini mengindikasikan bahwa hampir seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 256 Jakarta Timur memiliki dukungan sosial dan konsep diri yang baik. Dengan demikian siswa diharapkan mendapat dukungan sosial dari orang sekitarnya dan tetap mempertahankan konsep dirinya dengan baik, agar penyesuaian diri semakin baik.

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang sudah diuraikan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 pada siswa kelas VII SMP Negeri 256 Jakarta Timur.
2. Ada hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dengan penyesuaian diri dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 pada siswa kelas VII SMP Negeri 256 Jakarta Timur.
3. Ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 pada siswa Kelas VII SMP Negeri 256 Jakarta Timur.

B. Implikasi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, penulis berharap hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi beberapa pihak. Adapun implikasi yang diharapkan penelitian yaitu : Penyesuaian diri yang dimiliki oleh tiap individu berbeda-beda, individu yang memiliki tingkat penyesuaian diri tinggi akan mampu beradaptasi dan menyesuaikan dirinya dimanapun individu tersebut tinggal. Untuk membantu proses adaptasi, individu membutuhkan bantuan orang

di sekelilingnya baik dari orang tua, teman, guru, serta masyarakat sekitar. Selain itu, diharapkan individu untuk mempertahankan konsep diri positif yang ada dalam dirinya. Dari hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan untuk siswa, orang tua, guru, serta masyarakat sekitar untuk lebih meningkatkan dukungan sosial dan konsep diri siswa dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 ini agar menjadi lebih tinggi.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Saran Teoritis

Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengkaji faktor lain yang diduga turut berperan dalam mempengaruhi penyesuaian diri individu, seperti motif, persepsi, intelegensi dan minat, kepribadian, kelompok teman sebaya, prasangka sosial, hukum dan norma sosial, serta agama. Selain itu, disarankan untuk memperluas subjek penelitian tidak hanya untuk remaja yang berada di sekolah menengah pertama saja, tetapi bisa juga mahasiswa.

2. Saran Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Siswa sebaiknya mengembangkan hubungan baik dengan orang disekitarnya dan lebih terbuka untuk tidak sungkan meminta bantuan orang lain jika mengalami kesulitan. Siswa juga diharapkan dapat berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan menjalin interaksi sosial dengan orang lain di lingkungannya agar mampu membangun hubungan sosial dengan orang disekitarnya.

b. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat membangun interaksi langsung dan memberi kenyamanan pada siswa agar mampu mengembangkan kemampuan penyesuaian dirinya, baik di lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, dan lingkungan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, Hendarti. (2009). Psikologi perkembangan: pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja. *Bandung: PT Refika Aditama. Jurnal Psikologi Undip*, 10(2).
- Ali, M., & Asrori, M. (2015). *Psikologi remaja*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (2004). *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan Edisi Ketiga*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Chaplin, J. P. (2009). *Kamus lengkap psikologi* (diterjemahkan oleh Kartini Kartono). Jakarta: Rajawali Pers.
- Dale, Schunk. (2012) *Teori-teori pembelajaran: perspektif pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Desmita, D. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ekanita, A., & Putri, D. R. (2019). Dukungan sosial dengan penyesuaian diri santriwati kelas VII Madrasah Tsanawiyah (MTs) Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Sukoharjo. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 22(1), 149-154.
- Ermayanti, S & Abdullah, S. M. (2017). Hubungan antara persepsi terhadap dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada masa pensiun. *Jurnal Insight*, 5(2), 148-170.
- Ghufroon, N. M., & Risnawati, R. (2016). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Gunarsa, S. D. (2004) *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: PT Gunung Mulia.

- Haber, A. & Runyon, R. P. (1984). *Psychology of adjustment*. United States of America: The Dorsey Press.
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta*, 1(2).
- Indrawati, E. S., & Fauziah, N. (2012). Attachment dan penyesuaian diri dalam perkawinan. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 11(1), 40-49.
- Loviana, S., & Baskara, W. N. (2019). Dampak pandemi covid- 19 pada kesiapan pembelajaran tadris matematika IAIN Metro Lampung. *Jurnal Epsilon* 2(1), 61-70.
- Rakhmat, M. S. Jalaludin. (2005). *Psikologi komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Roberts, A. R., & Gilbert, G. J. (2009). *Buku pintar pekerja sosial*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarwono, S. W. (2012). *Pengantar psikologi umum*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyo, S. (2005). *Komunikasi antar pribadi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang Press.
- Sukasari, P. I., & Wilani, N. M. A. (2017). Peran dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap penyesuaian diri di sekolah pada siswa SMP kelas VII di Kecamatan Tabanan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 320-332.
- Sunarto, H., & Hartono, N. B. A. (2013). *Perkembangan peserta didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Taylor, S. E. (2009). *Health psychology*. Los Angeles: McGraw-Hill Companies, Inc.