

## PENYESUAIAN DIRI DAN PENERIMAAN KELOMPOK TEMAN SEBAYA PADA REMAJA

Maryati Rizka Sari, Juli Andriyani, Dini Ulfa

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh

*Juli.andriyani@unmuha.ac.id*

### Abstrak

Penyesuaian diri adalah interaksi yang kontinue antara diri sendiri, orang lain dan dunia luar. Penerimaan kelompok teman sebaya adalah dipilih dan diterimanya remaja oleh remaja lain yang sejajar tingkat usianya dan memiliki kesamaan dalam sikap, minat dan kepribadian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penyesuaian diri dengan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. Subjek penelitian berjumlah 123 responden yang dipilih dengan menggunakan teknik *cluster sampling*. Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan metode angket berupa skala *likert*. Analisa data penelitian menggunakan teknik korelasi *Product Moment* Karl Person, dengan bantuan SPSS versi 16,0 *for Windows*. Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini didapat nilai  $r$  sebesar 0,956 dan signifikansi  $P = 0,000$  ( $P < 0,01$ ) artinya ada hubungan positif signifikan antara penyesuaian diri terhadap penerimaan kelompok teman sebaya. Hal ini menjelaskan bahwa semakin baik penyesuaian diri maka semakin tinggi tingkat penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja, begitu juga sebaliknya.

Kata kunci : *Penyesuaian Diri, Penerimaan Kelompok Teman Sebaya, Remaja*

### Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan berbagai aspeknya, yaitu aspek fisik dan psikologis. Perubahan tersebut berdampak terhadap perkembangan mental dan sosial remaja. Pola interaksi sosial menjadikan remaja mampu mengadakan penyesuaian diri dengan lingkungan sosial maupun dengan dirinya sendiri. Penyesuaian diri di lingkungan sosial remaja lebih fokus pada penyesuaian diri terhadap kelompok teman sebaya. Pertemanan dengan teman sebaya pada masa remaja menjadi salah satu pengaruh yang mendominasi dalam proses identifikasi dan pengembangan dirinya dibandingkan pada keluarga.

Gerungan (dalam Sunaryo, 2002: 221) menjelaskan penyesuaian diri adalah mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan diri). Remaja yang mampu menyesuaikan diri dengan baik dalam kelompok teman sebaya maka dapat dikatakan remaja tersebut dapat diterima oleh kelompok teman sebaya.

Menurut Brenk (dalam Sa'adah, 2010: 51) penerimaan kelompok sebaya berkaitan dengan penerimaan sosial yang merupakan kemampuan penerimaan seorang anak, sehingga anak dihormati oleh anggota kelompok lainnya sebagai *partner* sosial yang berguna. Kemampuan ini meliputi kemampuan anak untuk menerima orang lain.

Penerimaan dalam kelompok teman sebaya belum tentu dapat dilakukan oleh sebagian remaja pada umumnya dikarenakan kemampuan remaja dalam menyesuaikan dirinya tidak sesuai dengan keinginan atau tuntutan kelompok teman sebaya, begitu juga sebaliknya. Agar remaja dapat diterima atau disenangi dalam kelompok teman sebaya, remaja cenderung menampilkan hal-hal di dalam dirinya seperti penampilan, pergaulan, intelektual bahkan dalam hal materi.

Remaja yang diterima kelompok teman sebaya akan berusaha menyesuaikan diri dengan kelompok tersebut karena dengan diterimanya remaja dalam kelompok sebaya, maka remaja akan merasa bahwa dirinya dihargai dan dihormati oleh teman-temannya. Sehingga akan menimbulkan rasa senang, gembira, puas dan menciptakan rasa percaya diri yang besar. Oleh sebab itu, remaja pun rela menganut kebiasaan-kebiasaan yang berlaku dalam suatu kelompok teman sebaya (Santrock, 2003: 231).

Saat ini pengaruh kelompok teman sebaya pada remaja semakin meningkat. Pengaruh remaja ada yang bersifat positif seperti membentuk kelompok belajar, membentuk kegiatan pengembangan diri, membentuk kegiatan keagamaan, membentuk kegiatan sosial, dan membentuk kegiatan pecinta alam. Sedangkan pengaruh remaja yang bersifat negatif seperti hilangnya semangat belajar dan cenderung malas dan menyukai hal-hal yang melanggar norma sosial, suramnya masa depan akibat terjerumus dalam dunia kelam, misalnya kecanduan narkoba, terlibat dalam tindak kriminal dan sebagainya, dijauhi masyarakat sekitar karena perilaku tidak sesuai dengan nilai/norma sosial yang berlaku dan tumbuh menjadi sosok individu dengan kepribadian yang menyimpang. Semua pengaruh tersebut tergantung pada bagaimana remaja memilih lingkungannya dengan baik dan dapat diterima dengan baik pula. Untuk menjadi bagian dari kelompoknya, remaja membutuhkan keterampilan agar diterima oleh kelompoknya. Remaja perlu memiliki keterampilan dalam

penyesuaian diri.

Menurut Kartono (2000: 32), penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Sehingga permusuhan, kemarahan, depresi, dan emosi negatif lain sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis. Sedangkan menurut Gerungan (dalam Sunaryo, 2002: 221) penyesuaian diri adalah merubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan diri).

Remaja yang diterima kelompok teman sebaya akan berusaha menyesuaikan diri dengan kelompok tersebut karena dengan diterimanya remaja dalam kelompok sebaya, maka remaja akan merasa bahwa dirinya dihargai dan dihormati oleh teman-temannya. Sehingga akan menimbulkan rasa senang, gembira, puas dan menciptakan rasa percaya diri yang besar. Oleh sebab itu, remaja pun rela menganut kebiasaan-kebiasaan yang berlaku dalam suatu kelompok teman sebaya (Santrock, 2003: 231).

Namun, acapkali remaja dewasa ini gemar melakukan perilaku atau perbuatan perundungan, penindasan, atau pengintimidasian pada remaja lain yang dirasa tidak 'sepadan' dengan kelompoknya. Sehingga penulis merasa perlu untuk melihat dan mengetahui kembali adakah hubungan antara penyesuaian diri terhadap penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja.

## **Kajian Pustaka**

### *Penyesuaian Diri*

Penyesuaian diri adalah proses mengubah diri sesuai dengan norma atau tuntutan lingkungan di mana individu hidup agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi dan konflik sehingga tercapainya keharmonisan pada diri sendiri serta lingkungannya dan akhirnya dapat diterima oleh kelompok dan lingkungannya.

Adapun faktor-faktor yang memengaruhi proses penyesuaian diri, yaitu faktor psikis, faktor fisik dan faktor lingkungan.

Untuk aspek-aspek penyesuaian diri meliputi aspek perkembangan emosional, perkembangan intelektual dan aspek perkembangan sosial. Sedangkan karakteristik dari penyesuaian diri meliputi penampilan nyata melalui sikap dan tingkah laku yang nyata (*overt performance*), penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok, sikap sosial dan kepuasan pribadi dan penyesuaian diri terhadap kebutuhan pribadi.

Bentuk-bentuk penyesuaian diri merupakan suatu kemampuan atau usaha menyesuaikan diri atau beradaptasi pada suatu lingkungan atau masalah dengan cara-cara tertentu yang terkadang dilakukan dengan cara penyesuaian diri secara positif maupun penyesuaian diri secara yang salah yang kemudian berdampak pada sifat dan perilaku remaja.

#### *Penerimaan Kelompok Teman Sebaya*

Penerimaan kelompok teman sebaya adalah dipilih atau diterimanya remaja yang seajar tingkat usia, memiliki minat yang sama, biasanya menghabiskan waktu bersama, dan bersama teman sebaya pula remaja merasa dihormati, merasa aman, memiliki peran dalam kelompok teman sebaya.

Dalam memilih teman sebaya, remaja akan memilih teman yang sesuai dengan dirinya. Artinya ia akan memilih teman yang mempunyai kecenderungan yang sama dengan dirinya. Baik itu penampilan, cara berfikir, kecerdasan, kepribadian, dan lain sebagainya. Selain itu remaja juga harus mampu menyesuaikan diri dan mengikuti peraturan kelompok serta remaja akan memilih teman yang membuat ia merasa aman, dihargai, nyaman berada dikomunitasnya.

Fungsi kelompok teman sebaya adalah memberikan identitas diri, menyediakan sumber informasi, meningkatkan ketrampilan sosial, menaikkan harga diri, memperkuat penyesuaian moral dan nilai sehingga remaja merasa senang dan aman dalam kelompok teman sebaya.

Ciri-ciri penerimaan teman sebaya yaitu tidak mempunyai struktur yang jelas, bersifat sementara, anggotanya adalah individu yang sebaya dan remaja yang diterima oleh kelompok teman sebaya adalah remaja yang mampu bekerja sama, menyesuaikan dirinya dengan keinginan kelompok teman sebaya yaitu remaja- remaja yang memiliki sifat kepribadian yang baik, memiliki ketrampilan dan memiliki prestasi yang bagus sehingga disenangi oleh kelompok teman sebaya.

Kelompok teman sebaya merupakan wadah bagi remaja untuk belajar bersosialisasi, di mana ia akan belajar tentang norma, nilai, dan aturan-aturan yang berlaku dalam masyarakat. Dalam kelompok-kelompok tersebut remaja akan belajar tentang tingkah laku apa saja yang disukai dan tidak disukai oleh anggota kelompok atau masyarakat. Keberhasilan remaja dalam menyesuaikan diri dengan kelompok sosial ini akan memberikan dampak positif bagi perkembangan sosial remaja di masa selanjutnya.

## Remaja

Masa remaja adalah masa di mana individu berinteraksi dengan masyarakat dewasa dan tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkat yang sama.

Ciri-ciri remaja sendiri yaitu merupakan periode transisional, masa remaja adalah periode perubahan, masa remaja adalah usia menakutkan, masa remaja adalah saat yang tidak stabil, dan masa remaja adalah gerbang menuju kedewasaan.

Proses penyesuaian diri remaja dapat dijelaskan dengan adanya motivasi, sikap yang realitas tentang suatu keadaan, adanya kemampuan dalam mengekspresikan diri, emosi dan mengatasi masalah-masalah yang datang serta adanya hubungan interpersonal dengan orang lain.

## Metode Penelitian

### *Pendekatan Penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Arikunto (2006:12) mendefinisikan penelitian kuantitatif adalah penelitian yang banyak menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data serta penampilan dari hasilnya. Jenis dari pendekatan ini adalah pendekatan korelasional yaitu penelitian yang menyelidiki ada tidaknya hubungan antara variabel (X) yaitu penyesuaian diri dan variabel (Y) yaitu penerimaan kelompok teman sebaya.

### *Subjek*

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang masih dalam kategori usia remaja kelas XI di SMAN 1 Manggeng Aceh Barat Daya sebanyak 212 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan sampel *kelaster (cluster random sampling)*, yakni melakukan randomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap subjek secara individual, maka diperoleh subjek sebanyak 123 remaja.

### *Teknik Pengumpulan Data*

Kedua skala menggunakan metode rating yang dijumlahkan (*methods of summated rating*) dari Likert dengan modifikasi empat pilihan yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Penelitian bergerak dari 4 sampai 1 untuk item-item *favorable* dan dari 1 sampai 4 untuk item-item *Unfavorable*. Adapun skala yang

digunakan yaitu skala penyesuaian diri berdasarkan teori Hurlock dan penerimaan kelompok teman sebaya diambil dari teori Mappiare.

#### *Teknik Analisis Data*

Analisis data yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri terhadap penerimaan kelompok teman sebaya adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson, dengan memakai fasilitas komputer, yaitu program SPSS *For Windows Version 16,0*.

### **Hasil Penelitian**

#### *Deskripsi Data Penelitian*

Deskripsi data penelitian disajikan untuk mengetahui karakteristik data pokok yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan. Berdasarkan kategorisasi data penelitian diperoleh bahwa penyesuaian diri terdapat sebanyak 23 subjek (18,6%) berkategori tinggi, sebanyak 78 subjek (63,4%) berkategori sedang dan sebanyak 22 subjek (17,8%) berkategori rendah. Sedangkan kategorisasi data penelitian pada penerimaan kelompok teman sebaya diperoleh bahwa sebanyak 24 subjek (19,5%) berkategori tinggi, sebanyak 80 subjek (65%) berkategori sedang dan sebanyak 19 subjek (15,4%) berkategori rendah. Sesuai dengan hasil kategorisasi data penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa semakin besar subjek mendapat penyesuaian diri yang baik maka semakin besar subjek mempunyai penerimaan kelompok teman sebaya, hal ini berada pada kategorisasi data penelitian sedang.

#### *Uji Korelasi*

Berdasarkan dari hasil korelasi yang didapat antara penyesuaian diri dan penerimaan kelompok teman sebaya maka diperoleh nilai  $r=0,956$  dan nilai  $P = 0,000$  ( $P<0,01$ ), yang mengartikan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara penyesuaian diri dengan penerimaan kelompok teman sebaya.

### **Pembahasan Penelitian**

Penyesuaian adalah usaha mandiri untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan emosi negatif lainnya sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien dapat dikikis habis (Kartono, 2002; 259). Penyesuaian diri yang baik dapat mempengaruhi penerimaan teman sebaya yang mereka lakukan, baik di lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat. Pengaruh tersebut dapat berupa pengaruh positif dan dapat pula berupa pengaruh negatif. Pengaruh positif yang dimaksud adalah ketika individu bersama

teman-teman sebayanya melakukan aktifitas yang bermanfaat seperti membentuk kelompok belajar, memberikan motivasi, dan patuh pada norma-norma dalam masyarakat, sedangkan pengaruh negatif yang dimaksudkan dapat berupa pelanggaran terhadap norma-norma sosial, mengikuti gaya hidup atau identifikasi yang salah, terlalu sering berkumpul dengan teman-teman sehingga lupa belajar, lupa membantu orang tua, pergaulan bebas, merokok, narkoba dan pelanggaran terhadap aturan sekolah.

Penyesuaian dapat diperoleh melalui proses belajar memahami, mengerti dan berusaha melakukan apa yang diinginkan individu maupun lingkungan. Remaja yang mampu menyesuaikan diri dengan baik akan mampu mencari sisi positif dari hal baru yang dimilikinya, seperti bersama teman sebaya remaja menerima feedback mengenai kemampuan mereka. Remaja cenderung untuk mengikuti pendapat dari kelompoknya dan menganggap bahwa kelompoknya itu selalu benar. Kecenderungan untuk bergabung dengan teman sebaya didorong oleh keinginan untuk mandiri, sebagaimana yang diungkapkan oleh Hurlock (2002; 22) bahwa melalui hubungan teman sebaya remaja berpikir mandiri, mengambil keputusan sendiri, menerima bahkan menolak pandangan dan nilai yang berasal dari keluarga dan mempelajari pola perilaku yang diterima di dalam kelompoknya dengan tujuan memudahkan penyesuaian diri remaja. Teman sebaya menuntut nilai kebersamaan, kekerabatan, kemanusiaan serta persaudaraan.

Penyesuaian diri yang gugur akan mengakibatkan ditolak atau diabaikan remaja oleh teman sebayanya, sehingga menyebabkan munculnya perasaan kesepian, rendah diri, rasa percaya diri yang rendah, tertutup, tidak ingin membuka diri, memiliki konsep diri yang negatif sedangkan remaja yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan mudah diterima oleh teman sebaya sehingga mereka akan mengembangkan sikap dan konsep diri yang positif.

Hubungan antara penyesuaian diri dengan penerimaan teman sebaya dapat berjalan secara wajar apabila diantara siswa tidak mengalami pengalaman yang kurang menyenangkan karena dasar pengalaman emosional dan penyesuaian diri pada diri remaja yang kurang baik pada tahap perkembangan sebelumnya misalnya pola asuh orang tua yang otoriter, penerimaan yang negatif dari lingkungan sosial akan menyebabkan remaja kurang percaya diri atas kemampuan yang dimilikinya, tidak adanya motivasi untuk bergaul sehingga kemampuan penyesuaian dirinya semakin gugur. Adanya model atau figure positif yang dicontoh, adanya bimbingan secara langsung dari orang tua masih diperlukan oleh remaja dalam proses penyesuaian sosial, baik bimbingan dalam memilih teman sebaya yang dapat mengarahkan pada perkembangan yang positif, membantu mengarahkan kegiatan kelompok



teman sebaya yang bermanfaat serta upaya membantu menyelesaikan masalah-masalah yang muncul. Adanya kesempatan untuk mengadakan hubungan sosial dengan teman sebaya akan menunjang terbentuknya kemampuan berkomunikasi dan penyesuaian diri yang baik sehingga individu memiliki kestabilan psikologis terutama kestabilan emosi, bersikap terbuka, memiliki sikap toleransi, dan menghormati orang lain.

Kesimpulan dari hubungan antara penyesuaian diri dengan penerimaan kelompok teman sebaya adalah dua hal yang saling mempengaruhi, yang mana penyesuaian diri merupakan suatu kebutuhan bagi remaja sehingga mereka akan berusaha untuk menjalin hubungan dan pola komunikasi yang baik agar dapat diterima oleh teman sebaya, sedangkan remaja yang memiliki penyesuaian diri yang kurang baik akan mengalami penolakan dari teman sebaya yaitu mereka yang cenderung menarik diri, sukar bergaul, sukar membina hubungan dan komunikasi dengan orang yang asing atau baru dikenal, cenderung egois, sering menaruh curiga, suka menentang, memerintah, dan tidak memenuhi harapan kelompok.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan kesimpulan dan pembahasan yang telah diuraikan maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa, terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan antara penyesuaian diri dengan penerimaan kelompok teman sebaya dengan koefisien korelasi penelitian adalah  $r = 0,956$  dan signifikansi ( $P$ )  $0,000$  ( $P < 0,01$ ), yang mengartikan bahwa semakin baik penyesuaian diri yang diterima oleh remaja maka akan semakin tinggi pula penerimaan kelompok teman sebaya remaja tersebut. Begitu juga sebaliknya semakin tidak baik penyesuaian diri yang diterima oleh remaja maka semakin rendah pula penerimaan kelompok teman sebaya remaja tersebut. Penyesuaian diri dibutuhkan agar remaja diterima dalam sebuah kelompok sosial sebaya yang sangat diperlukan pada masa-masa remaja.

### **Daftar Pustaka**

- Kartono, K. 2000. *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju
- Sa'adah, M. A. 2010. *Hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan Penerimaan kelompok teman sebaya di SMK Negeri 2 Malang*. Thesis. Tidak diterbitkan. Diakses pada tanggal 21 Agustus 2013 <http://lib.uin-malang.ac.id/files/thesis/fullchapter/06410060.pdf>
- Santrock. 2003. *Development Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Edisi Keenam. Alib Bahasa: Sinto B Adelar; Sherly Saragih. Jakarta: Erlangga
- Sunaryo, 2002. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: EGC