Strategi Penyesuaian Diri Remaja dalam Merespons Tuntutan Sosial dan Dinamika Emosi

Qonitah Taufiqoh, Dr Khodijah Dra.M.SI
Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuludin dan Filsafat
Qonitataufiqo3@gmail.com
Uchykhadijah7@gmail.com

ABSTRACT

regulation is an important psychological construct during the adolescent developmental phase. This developmental period is characterized by varying societal expectations and emotional variance that require individual capacities for adept adaptation. This study Self sought to elucidate the construct of self-regulation in adolescents while simultaneously identifying intrapersonal and interpersonal factors that influence this process. The methodology used was based on a qualitative framework characterized by a descriptive design, incorporating in-depth interview techniques alongside participant observation. The participant group consisted of twenty adolescents aged 15 to 18 years, selected through a purposeful sampling methodology. Findings indicate that adolescents' expressions of self-regulation encompass emotional, social, and academic dimensions. Multiple factors, including family support, peer relationships, emotional intelligence, and social media influence, significantly contribute to the development of self-regulation strategies. It is anticipated that these findings will provide a foundation for the enhancement of contextual psychological mentoring and character education initiatives specifically designed for adolescents.

Keywords: Adjustment, adolescents, psychological development, social support, social media

ABSTRAK

Regulasi diri merupakan konstruksi psikologis penting selama fase perkembangan remaja. Periode perkembangan ini ditandai oleh berbagai harapan masyarakat dan varians emosional yang memerlukan kapasitas individu untuk adaptasi yang mahir. Penelitian ini berusaha untuk menjelaskan konstruksi pengaturan diri pada remaja sambil secara bersamaan mengidentifikasi faktor intrapersonal dan interpersonal yang memberikan pengaruh pada proses ini. Metodologi yang digunakan didasarkan pada kerangka kualitatif yang ditandai dengan desain deskriptif, yang menggabungkan teknik wawancara mendalam di samping pengamatan partisipatif. Kelompok peserta terdiri dari dua puluh remaja berusia 15 hingga 18 tahun, yang dipilih melalui metodologi pengambilan sampel yang disengaja. Temuan menunjukkan bahwa ekspresi regulasi diri remaja mencakup dimensi emosional, sosial, dan akademik. Banyak faktor, termasuk dukungan keluarga, hubungan teman sebaya, kecerdasan emosional, dan pengaruh media sosial, secara signifikan berkontribusi pada pengembangan strategi pengaturan

diri. Diantisipasi bahwa temuan ini akan memberikan dasar dasar untuk peningkatan inisiatif pendampingan psikologis kontekstual dan pendidikan karakter yang dirancang khusus untuk remaja.

Kata kunci: Penyesuaian diri ,remaja, perkembangan psikologis, dukungan sosial, media sosial.

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase transisi kompleks yang terletak antara masa kanak-kanak dan dewasa, ditandai dengan transformasi signifikan dalam dimensi fisiologis, emosional, sosial, dan kognitif seseorang. Selama periode perkembangan ini, remaja memulai pembangunan identitas pribadi mereka, menetapkan tujuan hidup, dan menghadapi berbagai tekanan sosial yang berasal dari teman sebaya, struktur keluarga, dan lembaga pendidikan. Bagi remaja untuk menavigasi tahap perkembangan ini dengan cara yang sehat dan mudah beradaptasi, mekanisme penyesuaian yang efektif sangat penting.

Penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang memerlukan kemampuan untuk merespons secara konstruktif terhadap rangsangan internal dan eksternal untuk mencapai keseimbangan antara kebutuhan individu dan tuntutan lingkungan. Selain berjuang dengan budidaya hubungan interpersonal yang sehat, remaja yang mengalami tantangan dalam penyesuaian diri menunjukkan kerentanan yang tinggi terhadap gangguan psikologis, termasuk stres, kecemasan, dan depresi. Penyesuaian diri remaja diakui secara signifikan dibentuk oleh berbagai faktor yang mempengaruhi, termasuk praktik pengasuhan anak, sistem dukungan sosial, regulasi emosional, harga diri, dan dampak media sosial yang meluas.

Fenomena penyesuaian diri remaja telah mengalami evolusi pesat dalam masyarakat kontemporer, di mana teknologi sosial dan akademik, di samping akses langsung ke informasi melalui platform digital, telah menjadi di mana-mana. Akibatnya, sangat penting untuk menganalisis secara komprehensif bagaimana individu muda menavigasi tuntutan multifaset ini dan strategi koping adaptif yang mereka gunakan secara rutin.

Paradigma pendidikan modern tidak hanya menekankan kemahiran akademis tetapi juga budidaya sikap dan keterampilan hidup yang penting.

Ada enam kompetensi dasar yang harus dicita-citakan setiap individu: sikap, pemikiran kritis, kreativitas, kolaborasi, komunikasi, dan kewarganegaraan..(I. Ahmad and Probolinggo 2024)

Pengasuh ini adalah pendidik awal untuk terlibat dalam studi praktik pedagogis, baik dalam konteks akademis maupun informal. Perhatian orang tua terhadap berbagai keadaan dan lintasan perkembangan keturunan mereka secara signifikan berkontribusi pada pencapaian tujuan yang terkait dengan proses pendidikan dan pengawasan semua perilaku, sehingga melengkapi anak-anak dengan keterampilan untuk bereaksi dengan tepat terhadap pertemuan semacam itu di luar lingkungan rumah tangga..(Octoviany et al. 2024)

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan proses penerimaan diri remaja dan mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang memengaruhi kemampuan ini. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan strategi intervensi kontekstual untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis remaja melalui metodologi kualitatif deskriptif.

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif melalui pendekatan penelitian kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan pendekatan metodelogis yang berfokus pada pengalam individu bahkan permasalahn yang unik atau berdeba pada individu. Sedagkan menggunakan metode deskriptif kualitatif karena peneliti akan berusaha mendeskripsiskan tentang penyesuain diri pada remaja. Dengan ini subjek dalam penilitian ini adalah berusia hingga 18 yang berdomisili perkotaan jumlah informan dalam penelitian ini sebanyak 20 orang yang terdiri atas 10 laki-laki dan 10 perempuan. Dalam hal ini ada beberapa penelitian yang saya ambil yaitu: Wawancara dengan untuk mengenali narasi pengalaman informan terkait tekanan sosial dukungan lingkungan, setra stategi penyesuaian diri yang digunakan.

Observasi partisipatif, yang dilakukan di lingkungan sekolah dan keluarga guna memeproleh pemahaman kontekstual terhadap perilaku adaptif

remaja dalam interaksi sosial sehari hari.

Pengaturan diri merupakan komponen psikologis penting dalam tahap perkembangan remaja. Fase perkembangan ini ditandai oleh banyak harapan sosial dan fluktuasi emosional yang memerlukan kapasitas individu untuk adaptasi yang efektif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan penjelasan komprehensif tentang konstruksi pengaturan diri pada remaja sambil mengidentifikasi faktor intrapersonal dan interpersonal yang mempengaruhi proses ini. Metodologi yang digunakan terdiri dari kerangka kualitatif yang ditandai dengan desain deskriptif, menggabungkan teknik wawancara mendalam di samping pengamatan partisipatif. Kelompok ini terdiri dari dua puluh remaja berusia 15 hingga 18 tahun, dipilih melalui metodologi pengambilan sampel yang bertujuan. Temuan menunjukkan bahwa manifestasi pengaturan diri remaja mencakup dimensi emosional, sosial, dan akademik. Berbagai faktor, termasuk dukungan keluarga, hubungan teman sebaya, kecerdasan emosional, serta dampak media sosial, secara signifikan berkontribusi pada perumusan strategi pengaturan diri. Diantisipasi bahwa wawasan ini akan memberikan dasar dasar untuk kemajuan inisiatif pendampingan psikologis kontekstual dan pendidikan karakter yang disesuaikan untuk remaja.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian ini mengungkap berbagai dinamika penyesuaian diri yang dialami oleh remaja dalam menghadapi tekanan sosial, emosional, dan akademik di era modern.stategi yang sudah menganalisis penyesuan remaja dalam merespons tuntutan nasional dan dinamika emosi yang mereka alami. Dalam wawancara menemukan titik temu yang menjadi pembahasan yaitu: emosional, sosial, akademik. Ketiga ini saling berkaiatan dan menunjukkan bagaimana remaja merespons tekanan dalam lingkungan.

1) Stategi emosional: pengelolaan diri dalam menghadapi tekanan.

Pengaturan diri mewakili proses multifaset yang mencakup respons kognitif dan perilaku, di mana individu

berusaha untuk secara mahir menavigasi tuntutan internal, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dihadapi, sehingga mencapai tingkat harmoni atau keseimbangan tertentu antara imperatif diri batin dan harapan yang ditentukan oleh lingkungan eksternal..·(Nur Cahya, Ningsih, and Lestari 2023).

Penyesuaian diri mewakili upaya manusia yang terpadu untuk mencapai keadaan keseimbangan dalam diri sendiri dan dalam kaitannya dengan lingkungan seseorang. Fenomena penyesuaian diri sebagian besar dicirikan sebagai proses berkelanjutan sepanjang hidup seseorang, di mana individu secara konsisten berusaha untuk mengidentifikasi dan mengatasi berbagai tekanan dan tantangan yang melekat pada keberadaan dalam mengejar keadaan kesejahteraan holistik. Respons penyesuaian, baik dianggap positif atau negatif, dapat ditafsirkan sebagai inisiatif individu untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan sambil berusaha untuk menegakkan kondisi keseimbangan yang wajar. Penyesuaian diri adalah proses dinamis yang secara inheren berupaya memodifikasi perilaku individu, sehingga menumbuhkan hubungan yang lebih cocok antara individu dan lingkungannya. Berdasarkan pemahaman ini, parameter dapat ditetapkan mengenai kapasitas umat manusia untuk menumbuhkan hubungan yang menguntungkan antara individu dan lingkungan mereka.(Bachri and Suharnan 2014).

Penyesuaian diri secara inheren berkaitan dengan kapasitas individu untuk berintegrasi ke lingkungan mereka, sehingga memotivasi mereka untuk mengerahkan upaya yang lebih besar, terutama dalam mengejar kemajuan pendidikan, yang pada gilirannya berfungsi untuk meningkatkan dan menumbuhkan nasib bangsa secara keseluruhan. Selain itu, prinsip-prinsip Islam secara signifikan berkontribusi pada kerangka pendidikan di Kanada, mengadvokasi pencerahan kedua jenis kelamin, dan upaya ini terus berlanjut. Proses penyesuaian diri sangat menginspirasi individu untuk meningkatkan kualitas hidup mereka, melampaui ranah pendidikan untuk mencakup dimensi ekonomi, sosial, budaya, dan agama, antara lain.

Akibatnya, jelas bahwa tantangan dan hambatan yang dihadapi dalam komunikasi interpersonal tidak meniadakan upaya individu dalam hal ini.(M. Y. Ahmad, Tambak, and Hasanah 2018)

Ada beberapa fitur unik dari penyesuaian remaja. Berikut ini adalah ciri-ciri penyesuaian remaja: Adaptasi remaja terhadap peran dan identitas mereka Remaja sering mengalami krisis peran dan identitas sebagai akibat dari pertumbuhan fisik dan psikologis mereka yang cepat. Adaptasi remaja terhadap sekolah Krisis identitas remaja atau fase badai dan topan sering membuat mereka sulit beradaptasi dengan kewajiban akademis mereka. Adaptasi remaja terhadap kehidupan Remaja telah matang secara fisik dalam hal perkembangan fungsi seksual, yang telah menyebabkan perkembangan dorongan seksual yang lebih kuat. Adaptasi remaja terhadap norma-norma masyarakat Berbagai jenis aturan yang dapat diterima oleh satu kelompok orang mungkin tidak dapat diterima oleh kelompok orang lain. Adaptasi remaja untuk menggunakan waktu luang mereka Remaja mungkin menuruti keinginan mereka untuk bertindak bebas selama waktu luang mereka. Di sisi lain, remaja harus diizinkan untuk menghabiskan waktu luang mereka pada hal-hal yang menguntungkan bagi mereka dan orang lain.(Pahroji and Penyesuaian Diri Remaja … 2022).

Dengan ini, ada berbagai dimensi penyesuaian diri yang berkaitan dengan domain penyesuaian pribadi dan sosial:

Penyesuaian pribadi mengacu pada kapasitas individu untuk mencapai penerimaan diri, sehingga memfasilitasi hubungan yang harmonis antara diri dan lingkungan sekitarnya. Individu memiliki pemahaman yang komprehensif tentang identitas aslinya, mengenali kekuatan dan kelemahannya, dan mampu bertindak dengan objektivitas sesuai dengan keadaannya.

Penyesuaian sosial menunjukkan kenyataan bahwa setiap individu ada dalam kerangka sosial. Dalam masyarakat ini, proses pengaruh timbal balik terjadi di antara individu. Interaksi ini memunculkan paradigma budaya dan norma perilaku yang selaras dengan seperangkat aturan,

hukum, adat istiadat, dan nilai-nilai yang mereka patuhi, yang bertujuan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.(Adiningtiyas 2016)

Penyesuaian diri remaja penting untuk dilakukan, mengingat masa remaja merupakan landasan bagi perkembangan kepribadian dan kesehatan mental di masa dewasa. Dengan memahami konsep, dinamika, dan faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian diri remaja, kita dapat merancang strategi intervensi yang lebih terarah di lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi peningkatan literasi psikologis di masyarakat dalam membantu remaja menjalani proses perkembangannya dengan lebih sehat, lebih tangguh, dan adaptif. Dalam proses pertumbuhan dan perkembangan tersebut, remaja dihadapkan pada berbagai tuntutan yang bisa berasal dari keluarga, sekolah, teman sebaya, maupun masyarakat secara umum. Tuntutan tersebut dapat berupa ekspektasi akademik, peran sosial, pencapaian prestasi, hingga kebutuhan untuk diterima dalam kelompok sosial. Ketika tekanan ini tidak dikelola dengan baik, remaja berisiko mengalami gangguan psikologis, seperti stres berlebih, kecemasan, depresi, bahkan munculnya perilaku menyimpang. Remaja tidak selalu dapat menyesuaikan diri dengan baik. Hal ini dapat dikaitkan dengan sifat remaja itu sendiri yang suka mencoba segala hal, suka berkhayal tentang cita-cita yang belum tercapai, suka berkonflik, terutama dengan orang tua, dan senang melakukan kegiatan bersama teman.(Bachri and Suharnan 2014).

Oleh karena itu, mengembangkan kapasitas penyesuaian diri selama masa remaja menjadi sangat penting. Dalam proses penyesuaian diri yang aktif, orang berusaha untuk mencapai keseimbangan antara kebutuhan mereka dan kebutuhan dunia luar. Penyesuaian diri mencakup lebih dari sekadar bertahan hidup dalam situasi tertentu; penyesuaian diri juga mengacu pada bagaimana orang dapat tumbuh dan tampil sebaik-baiknya dalam lingkungan sosial mereka. Penyesuaian diri dalam konteks masa remaja mengacu pada bagaimana mereka secara produktif

menangani masalah identitas, tekanan teman sebaya, perubahan emosi, dan tantangan hidup lainnya. Dan transisi sekolah menengah yang menimbulkan stres pada seorang remaja yang menimbulkan perbedaan dalam individunya tetapi tidak hanya factor itu teteapi juga factor keluarga juga.(Wulandari and Rustika 2016)

Kecemasan yaiatu menifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur aduk yang biasa terjadi Ketika seseorang mengalami tekanan perasaan ataupun pertentangan batin.(Bachri and Suharnan 2014)

Di satu sisi, hal ini menciptakan peluang fantastis untuk interaksi sosial, ekspresi diri, dan penemuan jati diri. Namun, perbandingan sosial yang terus-menerus, tekanan untuk menjadi sempurna, dan norma sosial yang tidak dapat dicapai dapat menjadi beban psikologis yang menghambat kemampuan mereka untuk berubah. Kesehatan mental dan kemampuan beradaptasi remaja juga dipengaruhi oleh fenomena kehidupan nyata termasuk perundungan siber, kecanduan gawai, FOMO, dan krisis kepercayaan diri. Kompleksitas keluarga kontemporer dan pergeseran norma sosial juga berdampak pada seberapa baik remaja beradaptasi dengan kehidupan sehari-hari.

Studi tentang literasi yang mengkaji konsekuensi merugikan dari kecanduan media sosial pada remaja dan menunjukkan bagaimana hal itu memengaruhi prestasi akademik masih jarang dilakukan. Oleh karena itu, studi ini penting untuk dilakukan karena siswa remaja merupakan kelompok demografi yang lebih mungkin terpengaruh oleh media, baik secara positif maupun negatif. Dengan penekanan pada kecemasan dan keputusasaan, studi ini berupaya untuk meneliti bagaimana penggunaan media sosial memengaruhi kesehatan psikologis remaja (Mahendika & Sijabat, 2023). Remaja semakin bergantung pada media sosial di era digital saat ini untuk eksplorasi identitas, komunikasi, dan keterlibatan sosial..(Nur Cahya, Ningsih, and Lestari 2023)

Remaja yang memiliki kecerdasan emosional tinggi dapat memahami interaksi sosial yang positif; siswa yang mampu memahami perasaan orang lain akan mampu menjaga

berbagai perilaku atau pola bicara untuk memastikan tidak terjadi kesalahpahaman saat berkomunikasi; mereka juga dapat berhati-hati saat membuat keputusan atau memecahkan masalah; mereka memiliki pengendalian emosi yang kuat; dan mereka dapat mengendalikan diri saat menghadapi masalah sehingga tidak mengarah pada perilaku negatif.(Wulandari and Rustika 2016). Dengan indeks determinasi sebesar 0,315, hasil akhir menunjukkan adanya korelasi positif antara penyesuaian diri remaja dengan kematangan emosi dan rasa percaya diri. Dengan tingkat signifikansi sebesar 0,016, penelitian "Hubungan antara Rasa Percaya Diri dan Penyesuaian Sosial Siswa SMP di Jakarta" menemukan adanya korelasi positif antara keduanya. Ditemukan pula bahwa rasa percaya diri mempengaruhi penyesuaian diri, artinya jika seseorang memiliki rasa percaya diri positif yang tinggi, ia tidak akan mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungannya..(Amin 2018)

Oleh karena itu, pemahaman tentang konsep penyesuaian diri menjadi sangat penting, tidak hanya dalam bidang psikologi, tetapi juga dalam bidang pendidikan dan pengasuhan anak. Penelitian ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang lebih luas dan mendalam tentang penyesuaian diri pada remaja, terutama dalam menghadapi berbagai permasalahan kontemporer. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi berbagai pihak untuk membangun pendekatan yang lebih responsif, kontekstual, dan berjangka panjang dalam mendukung kemampuan adaptasi dan perkembangan remaja secara keseluruhan. MasaPerkembangan psikologis dan sosial seseorang sangat dipengaruhi oleh masa remaja. Salah satu faktornya adalah kedekatan dengan keluarga yang merupakan kebutuhan dasar bagi perkembangan jiwanya. Kenyataannya, banyak orang tua yang menyadari hal ini namun mengabaikannya dengan alasan mengejar karier, mencari nafkah, dan menopang perekonomian keluarga. Hal ini sering kali dipersepsikan secara negatif oleh anak-anak yang merasa tidak dicintai. Jika hal ini sering terjadi, maka akan menjadi kehilangan masa kecil dan berdampak signifikan terhadap

kemampuan anak untuk menyesuaikan diri di kemudian hari, meskipun mereka sudah lebih matang di masa remaja. Namun, tingkat pemahaman tersebut tidak menutup kemungkinan bahwa kondisi tersebut akan membuatnya tertekan di masa remaja..(Nur Cahya, Ningsih, and Lestari 2023)

Tanggung jawab merupakan salah satu aspek kepribadian yang menunjukkan penyesuaian diri yang baik. Kemampuan bertindak secara mandiri dan sikap positif terhadap pengembangan diri merupakan indikator tanggung jawab. Karena sadar akan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa, subjek menyelesaikan tugas kuliah dengan penuh semangat dan tidak menghindarinya. Hal ini sesuai dengan apa yang dilakukan subjek. Meskipun demikian, topik tertentu lebih suka tidak mendapatkan tugas kuliah karena selalu diberikan, dan terkadang tugas sebelumnya tidak selesai dan diganti dengan yang baru. Hal ini membuat mengerjakan dan menyelesaikan tugas kuliah terkesan malas. Meskipun demikian, merupakan tanggung jawab mahasiswa untuk menyelesaikan tugas kuliah dengan sebaik-baiknya. Ditambahkan bahwa tingkat stres mahasiswa meningkat dan mereka menjadi lebih mudah bosan ketika mengikuti kuliah daring. Selain tugas kuliah yang menantang. Namun, untuk memenuhi tugas dan kewajiban yang diharapkan, orang harus dapat bekerja secara mandiri. Selain itu, mahasiswa harus berkomitmen terhadap tugasnya untuk mencegah keterlambatan dan nilai yang pas-pasan..(Prastiwi and Imanti 2022)

Remaja sering kali menghadapi berbagai masalah psikologis dan sosial yang mungkin membuat mereka sulit beradaptasi, selain perubahan fisik yang signifikan. Pada usia ini, orang mulai mengembangkan identitas pribadi, peran sosial, dan cara berinteraksi dengan dunia luar. Penyesuaian menjadi tahap penting dalam memastikan bahwa remaja dapat mengelola perubahan ini dengan cara yang memuaskan dan menyehatkan. Seseorang perlu mampu menangani tuntutan, ketegangan, dan konflik dari lingkungan internal dan eksternal mereka agar dapat beroperasi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. Kita menyebutnya penyesuaian.

Penyesuaian tidak hanya mencakup kemampuan untuk mengatasi stres atau masalah yang muncul, tetapi juga kemampuan untuk tumbuh dan berubah, menciptakan hubungan sosial yang positif, dan menghadapi tantangan hidup.

Masa remaja, yang berlangsung dari usia 12 hingga 20 tahun, merupakan masa ketika kehidupan seseorang mengalami perubahan besar. Selama masa remaja, orang mengalami pubertas, yang menyebabkan perubahan hormonal dan fisik yang signifikan. Perubahan fisik yang dialami remaja pada periode ini dapat berdampak besar pada cara mereka memandang diri sendiri dan orang lain. Lebih jauh lagi, masa remaja adalah saat orang mulai berkonsentrasi untuk mengidentifikasi diri mereka sendiri, menurut Erikson (1968). Dalam psikologi, tahap ini disebut sebagai tahap identitas vs. kebingungan peran. Selama masa ini, kaum muda mencoba untuk terlibat dengan masyarakat yang lebih luas dan membangun identitas mereka. Cara mereka beradaptasi dengan lingkungan sekitar sangat dipengaruhi oleh cara identitas mereka berkembang. Namun, seluruh proses penyesuaian tidak selalu mudah. Remaja mungkin berjuang dengan penyesuaian karena berbagai kekuatan sosial dan emosional yang mereka hadapi. Salah satu masalah utama yang dihadapi kaum muda saat ini adalah pengaruh teman sebaya dan media sosial. Selama masa ini, individu muda sering kali khawatir tentang penerimaan oleh teman sebayanya. Orang-orang sering kali mengandalkan kelompok pertemanan mereka untuk mendapatkan persetujuan dan harga diri, dan kecemasan mungkin timbul jika mereka merasa tidak diterima. Media sosial merupakan bagian besar dari kehidupan kita sebagai remaja dan dapat memperburuk keadaan.

Dampak dari media sosial, seperti perbandingan sosial yang tidak realistis, pencarian pengakuan melalui jumlah suka atau komentar, serta kecenderungan untuk menampilkan kehidupan yang sempurna, dapat meningkatkan tekanan yang dirasakan oleh remaja. Dalam beberapa kasus, tekanan ini dapat menyebabkan gangguan kecemasan, depresi, atau perasaan tidak puas terhadap diri sendiri.

Selain itu, peran keluarga juga sangat penting dalam proses penyesuaian diri remaja. Keluarga adalah unit sosial pertama yang memberikan pengaruh besar terhadap perkembangan psikologis remaja. Dalam keluarga, remaja belajar bagaimana berinteraksi dengan orang lain, bagaimana mengelola emosi mereka, serta bagaimana memahami diri mereka dalam hubungan interpersonal. Dukungan yang diberikan oleh orang tua sangat berpengaruh terhadap tingkat penyesuaian diri remaja. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang stabil, penuh kasih sayang, dan komunikasi yang terbuka cenderung memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik (Santrock, 2011). Sebaliknya, remaja yang dibesarkan dalam rumah tangga yang dilanda konflik atau tidak mendukung secara emosional, biasanya kesulitan menyesuaikan diri dan lebih mungkin menderita masalah psikologis.. (Nur Cahya, Ningsih, and Lestari 2023)

Kondisi sosial-ekonomi juga memainkan peran penting dalam penyesuaian diri remaja. Remaja yang berasal dari keluarga dengan kondisi sosial-ekonomi rendah atau yang mengalami kesulitan ekonomi mungkin menghadapi tekanan tambahan terkait dengan kekhawatiran akan masa depan, ketidakpastian dalam memperoleh pendidikan yang layak, atau bahkan kekurangan kebutuhan dasar. Tekanan ekonomi ini dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja dan kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri dengan baik.

Faktor-faktor seperti akses ke pendidikan, dukungan sosial dari komunitas, dan peluang untuk berinteraksi dengan individu yang lebih tua atau lebih berpengalaman juga dapat memengaruhi proses penyesuaian diri remaja. Selain faktor internal seperti perkembangan fisik dan psikologis, faktor eksternal seperti pola asuh orang tua dan dukungan sosial juga berperan besar dalam kemampuan remaja untuk menyesuaikan diri. Pola asuh yang positif, yaitu yang bersifat mendukung dan terbuka, dapat meningkatkan rasa percaya diri remaja dan memotivasi mereka untuk mengatasi tantangan. Sebaliknya, pola asuh yang otoriter atau permisif dapat menghambat proses penyesuaian diri

remaja dan menyebabkan kesulitan dalam mengelola emosi serta membangun hubungan yang sehat. Penyesuaian diri pada remaja tidak hanya berkaitan dengan bagaimana mereka mengelola tekanan dan konflik, tetapi juga dengan bagaimana mereka membentuk identitas dan nilai-nilai hidup mereka. Sebagai contoh, remaja sering kali mulai mengeksplorasi nilai-nilai pribadi, keyakinan agama, dan tujuan hidup yang lebih besar. Selama periode ini, mereka mulai mempertanyakan berbagai aspek kehidupan yang sebelumnya mereka terima begitu saja, seperti nilai-nilai keluarga, budaya, dan masyarakat. Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan ini sangat berhubungan dengan perkembangan kepribadian remaja dan kesejahteraan psikologis mereka di masa dewasa.

Ketika seorang remaja mempunyai mental yang cukup dan selalu menjadikan pembelajaran dalam hidupnya maka dari itu Ketika adanya aspek penyesuaian diri maka adanya juga aspek yang membuat para remaja juga mendapatkan kepercayaan diri:

Kepercayaan diri adalah keadaan di mana seseorang merasa bahwa ia dapat mencapai tujuan, menyelesaikan tugas tanpa bantuan atau dukungan dari orang lain, mandiri, dan berani mengambil risiko.

Positif Orang yang dimaksud selalu optimis tentang masa depan dan tidak mudah menyerah. Orang yang optimis percaya bahwa kegagalan adalah fenomena yang berlalu dan hanya terjadi dalam keadaan tertentu. Menerima apa adanya Penerimaan diri adalah pola pikir yang mengekspresikan kebahagiaan sehubungan dengan realitas diri sendiri. Memiliki gagasan positif tentang diri sendiri Bagaimana seseorang mengevaluasi tingkat apatis internal dan pola ketidakpeduliannya sendiri.(Amin 2018)

Mengingat tantangan yang dihadapi remaja dalam penyesuaian diri ini, penting bagi semua pihak yang terlibat dalam pendidikan dan pengasuhan remaja untuk memahami proses ini dengan baik. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, orang tua, guru, dan tenaga kesehatan dapat

memberikan dukungan yang lebih efektif untuk membantu remaja mengatasi berbagai tekanan yang mereka hadapi. Di samping itu juga bertujuan untuk memberikan kontribusi bagi pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana remaja dapat mengembangkan kemampuan penyesuaian diri yang sehat dan adaptif dalam menghadapi perubahan yang terus-menerus dalam kehidupan mereka. Remaja perempuan cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaannya dan lebih sering mencari dukungan sosial, sementara remaja laki-laki lebih cenderung menekan emosinya dan mengandalkan coping internal. Perbedaan ini perlu diperhatikan dalam menyusun program intervensi yang sesuai dengan kebutuhan gender.

Bentuk Penyesuaian Diri pada Remaja. Berdasarkan data yang diperoleh dari wawancara mendalam dan observasi, ditemukan bahwa penyesuaian diri pada remaja terjadi dalam berbagai bentuk, baik secara emosional, sosial, maupun akademik. Secara emosional, remaja menunjukkan upaya untuk mengelola stres dan tekanan yang muncul dari dalam diri mereka sendiri, seperti rasa cemas, takut gagal, atau kebingungan dalam menentukan arah hidup. Beberapa remaja mampu menyalurkan emosinya melalui kegiatan positif seperti menulis jurnal, berkarya seni, atau berdiskusi dengan orang yang mereka percaya. Secara sosial, bentuk penyesuaian diri tampak dari bagaimana remaja berinteraksi dengan teman sebaya, guru, dan anggota keluarga. Remaja yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik umumnya lebih fleksibel dalam menjalin hubungan sosial, terbuka terhadap perbedaan, dan mampu menyelesaikan konflik secara asertif. Mereka juga cenderung lebih mandiri dalam mengambil keputusan dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan kelompok. Sementara itu, dalam aspek akademik, penyesuaian diri terlihat dari cara remaja mengatur waktu, merespons tekanan tugas sekolah, serta beradaptasi dengan sistem belajar yang berubah, terutama setelah pandemi COVID-19.

Sebagian remaja menunjukkan kematangan dalam merespons

tantangan akademik, sedangkan sebagian lainnya mengalami kesulitan karena kurangnya dukungan, motivasi, atau strategi belajar yang efektif.

2) Stategi sosial: Relasi interpersonal dan extrapersonal,peran keluarga, dan Dukungan teman sebaya.

Dalam aspek sosial penyesuain diri remaja dilihat bagaimana remaja membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal. Lingkungan keluarga terbukti menjadi faktor paling signifikan. **Ada beberapa Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri.**Penyesuaian diri remaja sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal Faktor internal mencakup kepribadian, harga diri, kecerdasan emosional, dan mekanisme coping yang dimiliki individu. Remaja yang memiliki konsep diri positif dan keterampilan pengelolaan emosi yang baik cenderung lebih adaptif dalam menghadapi tekanan hidup. Mereka memiliki kemampuan untuk menilai situasi secara realistis dan tidak mudah terbawa arus emosi negatif.

Dinamika persahabatan juga menghadirkan kebaikan dan kesulitan. Konsep diri dan kepercayaan diri remaja menurun saat mereka mengalami perundungan atau merasa terasing dari kelompok sebayanya. Meskipun hal itu bertentangan dengan prinsip pribadi mereka, remaja sering kali merasa tertekan untuk menyesuaikan diri dengan kelompoknya. Teknik Fleksibel untuk Penyesuaian Diri Dua jenis teknik penyesuaian diri digunakan oleh remaja: teknik adaptif dan teknik maladaptif. Mencari dukungan sosial, melatih keterampilan manajemen waktu, terlibat dalam kegiatan kreatif seperti menulis, seni, atau musik, dan melatih teknik relaksasi seperti meditasi dan olahraga adalah contoh taktik adaptif yang umum. Remaja dengan tingkat adaptasi yang tinggi mampu mengidentifikasi stres dan secara aktif mencari bantuan.

Remaja yang berasal dari keluarga dengan pola asuh demokratis dan penuh dukungan emosional lebih mudah dalam menyesuaikan diri dibandingkan dengan remaja dari keluarga yang otoriter atau permisif. Dukungan sosial dari orang tua,

terutama dalam bentuk komunikasi terbuka, pemahaman, dan empati, menjadi kunci dalam membangun ketahanan psikologis remaja. Hubungan dengan teman sebaya juga memainkan peran penting. Teman yang suportif dapat menjadi tempat berbagi dan menciptakan rasa diterima, sementara teman yang toksik justru dapat memperburuk kondisi mental remaja. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa remaja yang memiliki kelompok sosial yang positif lebih mudah bangkit dari kegagalan dan tekanan. Media sosial merupakan faktor eksternal baru yang tidak dapat diabaikan. Sebagian besar remaja mengaku bahwa media sosial menjadi tempat mereka mendapatkan validasi diri, tetapi juga menjadi sumber tekanan tersendiri. Perbandingan sosial, keinginan untuk tampil sempurna, serta komentar negatif dari pengguna lain dapat mengganggu kestabilan emosi dan memperburuk persepsi diri. Di sisi lain, media sosial juga bisa menjadi ruang untuk berekspresi dan menemukan komunitas yang mendukung, tergantung pada bagaimana remaja menggunakannya. Pola komunikasi yang minim antara orang tua dan anak, serta tekanan akademik yang tinggi, turut memperburuk kondisi ini apabila tidak ditangani dengan baik. Dalam konteks pendidikan, siswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan sekolah cenderung mengalami penurunan motivasi belajar, prestasi akademik yang rendah, hingga kesulitan dalam membangun relasi yang sehat dengan teman dan guru. Dengan ini sudah di kaji dengan beberapa buku yang menjalaskan bahwasanya Ketika tidak ada Batasan dan pemakaian yang cukup tinggi maka konsentrasi yang sangat susah(Fanani and Jainurakhma 2021).

Namun, dampak media sosial menimbulkan kecemasan yang luar biasa. Remaja akan menghadapi penolakan dari teman sebayanya jika mereka menggunakan media sosial lebih dari jumlah rata-rata dan tidak melaporkan gejala depresi yang lebih parah daripada yang mereka alami. Hal ini karena 85% remaja yang menggunakan media sosial akan mengalami depresi, yang mendorong minat mereka terhadap platform

tersebut..(Nur Cahya, Ningsih, and Lestari 2023)

Implikasi Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi berbagai pihak. Bagi orang tua, penting untuk menciptakan lingkungan rumah yang suportif dan komunikatif. Orang tua sebaiknya menjadi figur yang terbuka untuk diajak berdiskusi dan mendengarkan keluh kesah anak tanpa menghakimi. Bagi sekolah, penting untuk menyediakan layanan konseling yang aktif dan mengintegrasikan pendidikan karakter dalam kurikulum untuk membantu remaja membangun ketahanan psikologis. Selain itu, pemerintah dan lembaga terkait perlu mengembangkan kebijakan yang mendukung kesehatan mental remaja, termasuk kampanye literasi digital yang mengajarkan penggunaan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab.

Lingkungan keluarga merupakan komponen eksternal yang paling penting. Perkembangan keterampilan penyesuaian diri remaja sangat dipengaruhi oleh pola asuh yang positif dan dukungan emosional dari orang tua. Keluarga yang terbuka, komunikatif, dan penuh kasih sayang akan menumbuhkan lingkungan yang mendukung pertumbuhan psikologis remaja. Menurut penelitian ini, remaja yang rukun dengan orang tuanya cenderung lebih mampu mengatasi tekanan sosial dan akademis serta meminta bantuan bila diperlukan. Faktor penting lainnya adalah lingkungan sekolah.

3) Stategi Akademik: Penyesuian terhadap tuntutan belajar dan manajemen diri.

Dalam konteks ini akademik penyesuain diri terlihat bagaimana remaja merespons tuntutan belajar dan tekanan tugas, serta ekspetasi prestasi. Dengan ini remaja menunjukkan kemampuan manajemen waktu yang baik,inisiatif untuk mencari bantuan Ketika mengalami kesulitan belajar serta motivasi yang tinggi.

Tantangan dan Strategi Penyesuaian Diri Remaja menghadapi berbagai tantangan dalam proses penyesuaian diri. Tantangan utama yang ditemukan dalam penelitian ini adalah tekanan akademik, konflik dalam hubungan sosial, serta perasaan tidak cukup baik atau *inferioritas* yang muncul

akibat standar sosial yang tinggi. Dalam konteks sekolah, tekanan untuk berprestasi, mengikuti ekstrakurikuler, dan bersaing dengan teman sebaya menjadi beban tersendiri. Banyak remaja merasa kelelahan mental akibat harapan yang tinggi dari lingkungan sekitar. Dalam menghadapi tantangan tersebut, remaja menunjukkan berbagai strategi penyesuaian diri, baik yang adaptif maupun maladaptif. Strategi adaptif yang digunakan antara lain adalah mencari dukungan sosial (berbagi cerita dengan teman atau orang tua), melakukan kegiatan relaksasi seperti meditasi dan olahraga, serta membangun rutinitas harian yang teratur. Beberapa remaja juga memanfaatkan konseling sekolah atau komunitas remaja sebagai tempat untuk mencari solusi dari masalah yang mereka alami. Namun, tidak semua remaja memiliki kapasitas atau akses terhadap strategi penyesuaian diri yang sehat. Beberapa remaja cenderung mengembangkan mekanisme coping yang maladaptif seperti menarik diri, menyakiti diri sendiri, atau melampiaskan emosi melalui perilaku agresif. Hal ini menunjukkan pentingnya intervensi dini dan peran aktif dari lingkungan sosial, terutama keluarga dan sekolah, dalam memberikan dukungan yang dibutuhkan. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya perbedaan penyesuaian diri berdasarkan jenis kelamin.

Kehadiran guru yang suportif, sistem pendidikan yang adil, dan budaya sekolah yang inklusif dapat menjadi faktor yang memperkuat kemampuan penyesuaian diri. Sebaliknya, lingkungan sekolah yang penuh tekanan, diskriminasi, atau bullying dapat memperburuk kondisi psikologis remaja dan menghambat kemampuan mereka untuk beradaptasi.Faktor teman sebaya juga krusial. Dukungan dari teman-teman dekat memberikan rasa aman dan diterima, yang sangat penting bagi remaja dalam membangun identitas diri. Namun, teman sebaya juga bisa menjadi sumber tekanan jika menuntut konformitas atau memengaruhi perilaku negatif. Oleh karena itu, kemampuan untuk memilih teman yang positif dan mempertahankan nilai diri sendiri menjadi indikator penting dari penyesuaian diri yang sehat. Media sosial menjadi faktor baru yang

memiliki pengaruh ambivalen. Di satu sisi, media sosial memungkinkan remaja untuk berekspresi, mendapatkan informasi, dan terhubung dengan komunitas yang mendukung. Di sisi lain, penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan kecemasan sosial, perasaan tidak cukup baik, dan gangguan citra tubuh karena perbandingan sosial yang konstan. Beberapa remaja dalam studi ini menyampaikan bahwa mereka merasa "tertekan" karena harus mengikuti standar estetika atau gaya hidup tertentu yang viral di media sosial.

Dengan demikian, memahami konsep penyesuaian diri pada remaja menjadi penting bagi semua pihak yang terlibat dalam proses pendampingan perkembangan remaja, termasuk orang tua, guru, konselor, dan tenaga kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menggali konsep penyesuaian diri secara teoritis dan praktis, serta mengidentifikasi faktor-faktor utama yang memengaruhi kemampuan penyesuaian diri pada remaja. Harapannya, hasil kajian ini dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi yang mendukung perkembangan psikologis remaja agar lebih adaptif, resilien, dan sehat secara mental. Di era digital saat ini, remaja menghadapi tantangan penyesuaian diri yang jauh lebih kompleks dibandingkan generasi sebelumnya. Kemajuan teknologi dan arus informasi yang begitu cepat melalui media sosial, internet, serta berbagai platform komunikasi telah menciptakan ruang sosial baru bagi remaja.

Bentuk Penyesuaian Diri pada Remaja Penyesuaian diri pada remaja dapat diamati dalam beberapa dimensi utama, yaitu penyesuaian diri secara emosional, sosial, dan akademik. Dalam dimensi emosional, penyesuaian diri tercermin dari cara remaja mengelola emosi-emosi negatif seperti kecemasan, rasa tidak percaya diri, frustrasi, dan ketakutan akan masa depan. Remaja yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik biasanya mampu mengenali dan mengekspresikan emosinya secara sehat. Mereka mampu mengidentifikasi pemicu stres dan mengembangkan cara-cara untuk mengatasinya, seperti berdiskusi

dengan orang yang dipercaya, melakukan aktivitas menyenangkan, atau melakukan refleksi diri Dalam dimensi sosial, penyesuaian diri berkaitan dengan interaksi sosial dan kemampuan menjalin hubungan interpersonal. Banyak remaja dalam penelitian ini yang mengungkapkan bahwa mereka belajar menyesuaikan diri dengan kelompok sosial baru, menghadapi tekanan teman sebaya (*peer pressure*), serta mempelajari peran sosial yang baru seperti menjadi teman yang suportif, anggota organisasi, atau bahkan pemimpin kecil di komunitasnya. Penyesuaian sosial juga melibatkan kemampuan untuk menyelesaikan konflik secara konstruktif dan menunjukkan empati terhadap orang lain. Sementara itu, dalam dimensi akademik, penyesuaian diri ditandai dengan kemampuan remaja untuk mengelola tuntutan belajar, mengatur waktu, serta merespons tekanan akademik seperti tugas menumpuk, ujian, dan kompetisi akademik. Beberapa remaja dalam studi ini menunjukkan kematangan dalam mengatur prioritas dan tetap termotivasi meskipun menghadapi hambatan.

E. Kesimpulan

Penyesuaian diri merupakan suatu proses penting yang harus dilalui oleh setiap remaja sebagai bagian dari perkembangan psikososialnya. Masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan dan tantangan, baik secara fisik, emosional, sosial, maupun akademis, yang menuntut individu untuk mampu beradaptasi secara fleksibel dan sehat. Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa: Penyesuaian diri pada remaja mencakup berbagai dimensi seperti emosional, sosial, dan akademis. Ketiga aspek tersebut saling terkait dan memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja secara keseluruhan. Kemampuan penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

Faktor internal mencakup aspek-aspek seperti kepribadian, konsep diri, harga diri, dan keterampilan yang diperlukan untuk pengaturan emosi. Selain itu, pengaruh eksternal meliputi pola asuh keluarga, lingkungan pendidikan, kualitas interaksi dengan teman sebaya, dan dampak media sosial. Individu muda menghadapi banyak tantangan,

termasuk tuntutan kinerja akademis, perselisihan keluarga, perjuangan dengan identitas diri, dan pengaruh kelompok sebaya dan platform digital. Tantangan-tantangan ini memiliki kapasitas untuk mengurangi kemampuan beradaptasi mereka jika tidak ditangani dengan ketekunan. Menggunakan strategi penanganan adaptif, termasuk mengejar dukungan sosial, terlibat dalam refleksi diri, mengatur waktu secara efektif, dan berpartisipasi dalam kegiatan positif, telah menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam ketahanan remaja ketika menghadapi stres. Meskipun demikian, remaja tertentu mungkin menunjukkan strategi penanganan yang maladaptif, termasuk penarikan diri atau perilaku agresif, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Lingkungan yang mendukung dan responsif sangat penting untuk keberhasilan penyesuaian remaja. Pengaruh orang tua, pendidik, konselor, dan teman sebaya sangat penting dalam membimbing remaja selama fase transisi ini. Berdasarkan temuan-temuan ini, penting untuk terus mengembangkan strategi komprehensif guna meningkatkan keterampilan penyesuaian diri remaja, yang dicapai melalui kerja sama antara keluarga, sekolah, dan masyarakat. Penting untuk terus meningkatkan langkah-langkah pencegahan dan intervensi dini, guna memastikan bahwa remaja berkembang menjadi individu yang tangguh, seimbang secara emosional, dan mampu memberikan kontribusi yang berarti bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal :
Kepustakaan.

Adiningtiyas, Sri Wahyuni. 2016. "Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Siswa Di Sekolah." *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling* 2(2): 91–96. doi:10.33373/kop.v2i2.304.

Ahmad, Institut, and Dahlan Probolinggo. 2024. "IMPLEMENTASI MEDIA CARD SORTING UNTUK MEMBENTUK." 2: 155–64.

Ahmad, Muhammad Yusuf, Syahraini Tambak, and Uswatun Hasanah. 2018. "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa

Thailand." *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan* 15(2): 16–30. doi:10.25299/al-hikmah:jaip.2018.vol15(2).2374.

Amin, Abdul. 2018. "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja." *Jurnal Psikologi* 5(2): 8-.

Bachri, Sjaiful, and Suharnan Suharnan. 2014. "Kecerdasan Emosi, Persepsi Terhadap Pendidikan Karakter Cinta Damai Dan Penyesuaian Diri Remaja." *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia* 3(01): 52–64. doi:10.30996/persona.v3i01.369.

Fanani, Qori, and Janes Jainurakhma. 2021. *Peneyesuaian Diri : Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19*.

Nur Cahya, Melani, Widia Ningsih, and Ayu Lestari. 2023. "Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Kecemasan Dan Depresi Remaja." *Jurnal Sosial Teknologi* 3(8): 704–6. doi:10.59188/jurnalsostech.v3i8.917.

Octoviany, Christine, Hery Winoto, Takim Andriono, and Soegeng Wahyoedi. 2024. "Pengaruh Pola Asuh Demokratis Orang Tua Pada Ketahanan Anak Sekolah Dasar Mengatasi Perundungan Di Denpasar." *Satya Widya* 40(1): 49–61. doi:10.24246/j.sw.2024.v40.i1.p49-61.

Pahroji, Jaya, and . | Penyesuaian Diri Remaja …. 2022. "Bakti Sosial Penyesuaian Diri Remaja." *Jurnal Bakti Sosial* 1(2): 20–27. https://jurnal.asrypersadaquality.com/index.php/baktisosial.

Prastiwi, Enis, and Vera Imanti. 2022. "Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru IAIN Surakarta Dalam Menempuh Pembelajaran Online Di Tahun Pertama Perkuliahan Selama Pandemi Covid-19 * Corresponding Author Enis Prastiwi , Vera Imanti Pendahuluan Saat Ini Seluruh Mahasiswa Di Tanah Air Mengikuti Perkuli." *Indonesian Journal of Islamic Psychology* 4(1): 1–18.

Wulandari, Ni Kadek, and I Made Rustika. 2016. "Peran Kemandirian Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Asrama Tahun Pertama Smk Kesehatan Bali Medika Denpasar." *Jurnal Psikologi Udayana* 3(2): 232–43. doi:10.24843/jpu.2016.v03.i02.p06.

Adiningtiyas, Sri Wahyuni. 2016. "Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Siswa Di Sekolah." *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling* 2(2): 91–96. doi:10.33373/kop.v2i2.304.

Ahmad, Institut, and Dahlan Probolinggo. 2024. "IMPLEMENTASI MEDIA CARD SORTING UNTUK MEMBENTUK." 2: 155–64.

Ahmad, Muhammad Yusuf, Syahraini Tambak, and Uswatun Hasanah. 2018. "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Thailand." *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan* 15(2): 16–30. doi:10.25299/al-hikmah:jaip.2018.vol15(2).2374.

Amin, Abdul. 2018. "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja." *Jurnal Psikologi* 5(2): 8-.

Bachri, Sjaiful, and Suharnan Suharnan. 2014. "Kecerdasan Emosi, Persepsi Terhadap Pendidikan Karakter Cinta Damai Dan Penyesuaian Diri Remaja." *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia* 3(01): 52–64. doi:10.30996/persona.v3i01.369.

Fanani, Qori, and Janes Jainurakhma. 2021. *Peneyesuaian Diri : Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19*.

Nur Cahya, Melani, Widia Ningsih, and Ayu Lestari. 2023. "Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Kecemasan Dan Depresi Remaja." *Jurnal Sosial Teknologi* 3(8): 704–6. doi:10.59188/jurnalsostech.v3i8.917.

Octoviany, Christine, Hery Winoto,

Takim Andriono, and Soegeng Wahyoedi. 2024. “Pengaruh Pola Asuh Demokratis Orang Tua Pada Ketahanan Anak Sekolah Dasar Mengatasi Perundungan Di Denpasar.” *Satya Widya* 40(1): 49–61. doi:10.24246/j.sw.2024.v40.i1.p49-61.

Pahroji, Jaya, and . | Penyesuaian Diri Remaja …. 2022. “Bakti Sosial Penyesuaian Diri Remaja.” *Jurnal Bakti Sosial* 1(2): 20–27. https://jurnal.asrypersadaquality.com/index.php/baktisosial.

Prastiwi, Enis, and Vera Imanti. 2022. “Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru IAIN Surakarta Dalam Menempuh Pembelajaran Online Di Tahun Pertama Perkuliahan Selama Pandemi Covid-19 * Corresponding Author Enis Prastiwi , Vera Imanti Pendahuluan Saat Ini Seluruh Mahasiswa Di Tanah Air Mengikuti Perkuli.” *Indonesian Journal of Islamic Psychology* 4(1): 1–18.

Wulandari, Ni Kadek, and I Made Rustika. 2016. “Peran Kemandirian Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Asrama Tahun Pertama Smk Kesehatan Bali Medika Denpasar.” *Jurnal Psikologi Udayana* 3(2): 232–43. doi:10.24843/jpu.2016.v03.i02.p06.