

HUBUNGAN ANTARA KEHARMONISAN KELUARGA DENGAN PENYESUAIAN SOSIAL PADA REMAJA AWAL DI SMP NEGERI 5 SEMARANG

Valdisya Maheswari¹, Dinie Ratri Desiningrum²

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50725

valdisyamaheswari@gmail.com

ABSTRAK

Penyesuaian sosial merupakan salah satu tugas perkembangan yang penting pada masa remaja awal karena pada fase ini individu mulai menghadapi dinamika relasi sosial yang lebih kompleks. Lingkungan keluarga, khususnya keharmonisan dalam keluarga, memiliki peran krusial dalam mendukung keberhasilan penyesuaian sosial remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keharmonisan keluarga dengan penyesuaian sosial pada remaja awal di SMP Negeri 5 Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan jumlah partisipan sebanyak 266 siswa berusia 12–15 tahun yang dipilih melalui teknik *stratified cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan terdiri dari *Family Harmony Scale-24* ($\alpha = 0.979$) dan Skala Penyesuaian Sosial ($\alpha = 0.905$). Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman rho* karena salah satu variabel tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara keharmonisan keluarga dan penyesuaian sosial ($r_s = 0.541$, $p < 0.001$). Ditemukan pula bahwa 66.54% remaja memiliki tingkat keharmonisan keluarga yang sangat tinggi dan 85.46% menunjukkan penyesuaian sosial yang sangat baik. Temuan ini memperkuat pentingnya peran keluarga dalam mendukung perkembangan sosial remaja awal. Semakin tinggi keharmonisan keluarga, maka semakin tinggi pula penyesuaian sosial pada remaja awal.

Kata kunci: keharmonisan keluarga; penyesuaian sosial; remaja awal

THE RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY HARMONY AND SOCIAL ADJUSTMENT IN EARLY ADOLESCENTS AT SMP NEGERI 5 SEMARANG

Valdisya Maheswari¹, Dinie Ratri Desiningrum²

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50725

valdisyamaheswari@gmail.com

ABSTRACT

Social adjustment is an important developmental tasks during early adolescence because this phase marks the beginning of more complex social relationship dynamics. The family environment, particularly family harmony, plays a crucial role in supporting the success of adolescents' social adjustment. This study aims to examine the relationship between family harmony and social adjustment among early adolescents at SMP Negeri 5 Semarang. A quantitative correlational approach was employed, involving 266 students aged 12–15 years selected through stratified cluster random sampling. The measuring instruments used were the Family Harmony Scale-24 ($\alpha = 0.979$) and the Social Adjustment Scale ($\alpha = 0.905$). Data analysis was conducted using Spearman's rho correlation test because one of the variables was not normally distributed. The results showed a positive relationship between family harmony and social adjustment ($r_s = 0.541, p < 0.001$). It was also found that 66.54% of the early adolescents reported a very high level of family harmony, and 85.46% demonstrated very good social adjustment. These findings reinforce the important role of the family in supporting social development during adolescence. The higher the family harmony, the better the social adjustment of early adolescents.

Keywords: family harmony; social adjustment; early adolescents

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Selama hidup, manusia pasti melewati berbagai fase perkembangan, salah satunya adalah fase remaja. Menurut Santrock (2013), fase remaja diartikan sebagai fase ketika individu beralih masa dari kanak-kanak menjadi dewasa dan berlangsung ketika memasuki usia 12-21 tahun. Selama tahap ini, remaja menghadapi berbagai perubahan, baik secara fisik, emosi, kognitif, dan sosial. Remaja akan mengalami perubahan bentuk tubuh, perubahan hormon, kematangan organ seksual, peningkatan kemampuan berpikir, serta kemunculan gejala emosi yang tidak stabil (Santrock, 2013). Selain itu, remaja juga mulai mengalami pergeseran peran sosial yang mengharuskan mereka mengemban tanggung jawab sosial dan memenuhi harapan masyarakat yang lebih tinggi dari sebelumnya (Hurlock, 2015). Tuntutan ini tentunya merupakan suatu hal yang harus dilewati agar remaja dapat berkembang dengan optimal di masa depan.

Fase remaja merupakan fase yang rentan dan cenderung menimbulkan masalah (Hurlock, 2015). Hal ini disebabkan oleh perkembangan psikososial remaja di masa ini, yakni pencarian identitas diri, pengembangan kemandirian, serta perluasan hubungan sosial, beririsan dengan perkembangan kognitif dan emosi yang masih terbatas. Hubungan dengan teman sebaya yang menjadi semakin penting, sudah tidak sebatas teman bermain seperti saat masa kanak-kanak dulu, mempengaruhi remaja dalam merasakan kebutuhan untuk diterima dalam

kelompok sosialnya. Kebutuhan tersebut akhirnya memicu perilaku konformitas yang mempengaruhi moral dan etika remaja. Pengaruh teman sebaya dan kurangnya kontrol diri inilah yang menyebabkan remaja cenderung terlibat dalam perilaku sosial yang negatif (Nur, 2020).

Salah satu masalah remaja yang seringkali muncul dan merupakan bentuk dari perilaku sosial negatif adalah kenakalan remaja. Menurut data Badan Narkotika Nasional (BNN), sekitar 2,2 juta remaja Indonesia terlibat dalam penyalahgunaan narkoba, terhitung hingga pertengahan tahun 2024 (Alhamd, 2024). Sejumlah artikel terbaru dalam laman Lembaga Perlindungan Anak Indonesia (LPAI, 2024) mencatat bahwa masih terdapat kasus kenakalan remaja berupa tawuran, perilaku merokok, dan perundungan. Baru-baru ini pun sedang marak kasus judi *online*, yang mana remaja berusia 10-20 tahun terlibat sebanyak 11% atau kurang lebih 440.000 orang, mengacu pada data yang tertera di Pusat Pelaporan Analisis Transaksi Keuangan (PPATK, 2024). Data tersebut membuktikan bahwa fenomena kenakalan remaja ini masih cukup banyak terjadi di Indonesia. Apabila masalah ini tidak ditanggulangi, maka dapat menimbulkan dampak buruk bagi remaja itu sendiri dan juga orang lain.

Perubahan-perubahan yang dialami remaja juga seringkali menimbulkan tekanan. Kurangnya kemampuan remaja untuk menghadapi tekanan tersebut dapat mengakibatkan timbulnya masalah psikologis. Dilansir dari artikel web Kementerian Kesehatan (2024), secara global World Health Organization (WHO) mencatat bahwa gangguan kesehatan mental dialami oleh remaja berusia 10-19 tahun setidaknya sebanyak satu dari tujuh remaja. Sementara itu, Indonesia

National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) melaporkan bahwa satu dari tiga remaja berusia 10-17 tahun mengalami hal serupa di Indonesia. Survei yang dilakukan oleh I-NAMHS juga menemukan bahwa gangguan cemas (fobia sosial dan kecemasan secara umum) adalah gangguan mental yang paling umum dialami oleh remaja, yakni sebesar 3,7%. Permasalahan mental pada remaja tersebut harus ditanggulangi sebab bisa berdampak pada kualitas hidup mereka yang akhirnya menyebabkan gangguan dalam belajar maupun bersosial.

Mengacu pada Santrock (2013), fase remaja terbagi atas tiga tahap, yaitu remaja awal (12-14 tahun), remaja madya (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Di antara ketiga fase remaja, fase remaja awal merupakan fase yang paling membingungkan. Remaja awal merupakan fase pertama yang harus dihadapi dalam peralihan menuju kedewasaan, yang mana remaja menghadapi berbagai perubahan yang berlangsung secara drastis dalam waktu yang relatif singkat. Kondisi ini tentunya menimbulkan tantangan yang besar sebab remaja awal yang masih memiliki keterbatasan dalam kemampuan kognitif dan emosional dituntut untuk meninggalkan perilaku saat masa kanak-kanak dan mulai belajar untuk berperilaku layaknya orang dewasa (Nur, 2020). Dalam konteks pendidikan, individu pada usia ini biasanya menduduki jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Ketika menginjak masa SMP, remaja juga harus menghadapi berbagai rintangan di sekolah, mulai dari kompleksitas pembelajaran, teman-teman yang baru, serta lingkungan maupun peraturan yang berbeda dari semasa kanak-kanak di SD dulu. Remaja pun dituntut untuk lebih aktif dalam kegiatan sekolah dan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas yang bermanfaat.

Berbagai perubahan dan tantangan yang dihadapi tersebut harus dilalui dengan baik. Apabila remaja awal gagal menghadapinya, maka mereka akan mengalami hambatan dalam perkembangannya di masa mendatang. Oleh karena itu, melakukan penyesuaian sosial yang baik merupakan salah satu tugas penting bagi remaja awal. Menurut Schneiders (2010), penyesuaian sosial adalah kemampuan individu untuk memberikan reaksi secara efektif terhadap situasi, realitas, dan hubungan sosial sehingga kebutuhan terhadap kehidupan sosial dapat terpenuhi dengan memuaskan. Penyesuaian sosial digambarkan dari perilaku individu untuk menyesuaikan diri dengan orang lain dan kelompok sesuai dengan kesadaran diri dan tuntutan lingkungan. Melalui kemampuan penyesuaian, individu dapat beradaptasi dengan lingkungan sosial, melakukan interaksi dengan orang lain secara efektif, mematuhi norma sosial, dan memenuhi harapan dalam hubungan sosial (Feldman, 2011). Tanda bahwa individu memiliki penyesuaian sosial yang baik ditunjukkan dari sikap yang periang, hangat, mudah berteman, serta menunjukkan keterbukaan ketika berinteraksi dengan orang lain (Schneiders, 2010).

Lingkup sosial remaja awal yang meluas tentunya mendorong remaja untuk menyesuaikan diri agar dapat berbaur dengan orang lain di sekitarnya. Remaja yang berhasil menyesuaikan diri secara sosial umumnya menunjukkan perilaku yang menyenangkan sehingga cenderung lebih diterima dalam kelompok sosial (Hurlock, 2015). Penerimaan sosial dalam kelompok tersebut akan membuat individu menaruh minat pada orang lain, meningkatkan konsep diri, dan memperoleh kesempatan untuk mempelajari keterampilan sosial. Hal ini akan

mempermudah individu dalam berinteraksi dan menjalin hubungan dengan positif, menambah keterlibatan dalam lingkungan sosial, dan mampu beradaptasi dengan norma sosial (Hurlock, 2015). Oleh karena itu, individu yang memiliki penyesuaian sosial baik biasanya mempunyai lebih banyak teman, disukai guru, dan aktif dalam kegiatan positif.

Keberhasilan dalam penyesuaian sosial berdampak positif terhadap pendidikan remaja di sekolah. Berdasarkan penelitian Periasamy (2024), Talluri (2023), dan Tumiyem dkk. (2020), penyesuaian sosial memiliki hubungan yang positif dengan prestasi akademik siswa sekolah menengah. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat penyesuaian sosial siswa yang semakin tinggi akan diiringi dengan prestasi akademik yang tinggi pula. Penelitian Sujana dkk. (2021) juga menyatakan hal yang serupa bahwa penyesuaian sosial memiliki korelasi dengan pencapaian akademik pada mahasiswa, meskipun sumbangan pengaruhnya tidak terlalu besar. Hal ini menunjukkan pentingnya penyesuaian sosial sebagai salah satu pendorong meningkatnya prestasi di sekolah.

Selain dampak pada akademik, penyesuaian sosial juga memainkan peran penting bagi kehidupan remaja. Menurut penelitian Azizah & Hidayati (2015) penyesuaian sosial memiliki korelasi yang positif dengan *school well-being*. Remaja akan meningkatkan kesejahteraan kehidupan sekolahnya jika mampu melakukan penyesuaian sosial. Selain itu, penyesuaian sosial juga berhubungan positif dengan perilaku prososial, kemampuan pemecahan masalah, *self-compassion*, dan *self-concept* (Akunne dkk., 2023; Arshi, 2022; Ezunu &

Nwankwo, 2021; Handayani, 2023). Penyesuaian sosial juga berhubungan negatif dengan kesepian (Dela Cruz dkk., 2022; Nisa & Lestari, 2022).

Penyesuaian sosial adalah tugas perkembangan yang cukup sulit untuk dilalui oleh remaja. Kebingungan remaja dalam menghadapi tantangan perkembangan seringkali membuat mereka salah bertindak dalam lingkup sosialnya. Remaja pada fase awal cenderung mudah terpengaruh oleh konformitas teman sebaya. Schneiders (2010) menyatakan bahwa individu yang mampu melakukan penyesuaian sosial akan berpegang teguh pada moralitas sehingga tidak mengalami konformitas buta. Oleh karena itu, remaja yang kurang mampu menyesuaikan diri secara sosial lebih besar kecenderungannya untuk terlibat dalam hal-hal negatif seperti merokok, narkoba, kekerasan seksual, perundungan, serta judi *online*. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil dari penelitian Septiawan dkk. (2020) dan Yuliantini (2017) yang menyebutkan bahwa remaja dengan penyesuaian sosial yang rendah memiliki kemungkinan yang tinggi untuk terlibat dalam perilaku kenakalan remaja.

Gambaran penyesuaian sosial remaja awal terlihat dari hasil wawancara informal dengan beberapa siswa SMP Negeri 5 Semarang pada tanggal 5 Desember 2024. Ketika memasuki SMP, para siswa mengaku bahwa teman-teman mereka semakin banyak, dan meluasnya pertemanan ini merupakan salah satu bentuk keseruan belajar di SMP. Meskipun demikian, ditemukan informasi bahwa masih ada siswa yang merasa kesulitan untuk menyesuaikan diri secara sosial, terutama dari segi pergaulan dengan teman sebaya. Hal tersebut disebabkan oleh bermacam alasan, mulai dari ketidakcocokan karakter, kesulitan bekerja sama, perdebatan

karena perbedaan pendapat, serta terdapat perilaku membedakan antar siswa yang di mana membuat mereka merasa tersisihkan dari yang lain. Selain itu, ada pula siswa yang tidak menunjukkan minat bergaul maupun berinisiatif untuk terlibat dalam kelompok sosialnya walaupun teman sekelasnya sudah berusaha mengajaknya bergabung.

Hasil dari wawancara yang telah dilakukan membuktikan bahwa masih ada remaja awal yang mengalami hambatan dalam penyesuaian sosial. Menurut Schneiders (2010), penyesuaian sosial yang rendah ditandai dengan perilaku seperti tertutup, sulit bergaul, kurang mampu bekerja sama dengan kelompok, tidak menaati peraturan, dan melanggar norma. Beberapa remaja awal di SMP Negeri 5 Semarang menunjukkan kesulitan, terutama dari segi kurangnya partisipasi terhadap kelompok sosial dan penjalinan relasi yang baik dengan teman-teman sebaya, ditinjau dari adanya perilaku membedakan maupun perdebatan akibat perbedaan pendapat. Hal ini tentu dapat menjadi masalah karena seharusnya remaja mampu untuk menyesuaikan dirinya dan mulai membangun hubungan yang positif dengan teman, guru, serta masyarakat sekitar. Hambatan dalam penyesuaian sosial tersebut akan berdampak pada penurunan kepercayaan diri dan harga diri remaja (Hurlock, 2015). Kegagalan penyesuaian sosial di tahap ini akan berdampak pada penyesuaian sosial mereka di masa depan sehingga sangat penting untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial siswa.

Menurut Schneiders (2010), terdapat lima komponen yang mempengaruhi penyesuaian sosial, yaitu kondisi fisik, kondisi psikologis, perkembangan dan kematangan, lingkungan, dan budaya. Salah satu faktor lingkungan yang berperan

penting dalam penyesuaian sosial remaja adalah lingkungan keluarga. Kemampuan sosial anak dipelajari dengan cara memperhatikan dan meniru orang-orang di sekitarnya. Sebagai lingkup sosial terdekat, keluarga merupakan pondasi pertama yang mempengaruhi perkembangan kepribadian dan perilaku anak. Keluarga berperan sebagai sumber pendidikan karakter, yang mana keluarga mengajarkan nilai-nilai sosial dan menjadi *role model* bagi anak dalam membentuk perilaku yang akan diaplikasikan dalam masyarakat (Siregar & Usiono, 2023). Selain itu, keluarga juga berperan sebagai pemberi dukungan sosial. Dukungan sosial keluarga sangat penting dalam membantu remaja menghadapi tantangan-tantangan perkembangan, sebab perhatian yang diberikan orang tua akan menimbulkan keamanan dan kenyamanan sehingga remaja dapat bersikap positif dalam menghadapi perubahan di masa pubertas (Ali, 2020). Oleh karena itu, pengalaman sosial yang didapat anak dari lingkungan keluarga yang baik menjadikan anak berkembang dengan baik di lingkungan sosialnya.

Penelitian Dubey & Soni (2023) menyatakan bahwa dukungan keluarga memberikan sumbangan kontribusi yang lebih besar daripada dukungan teman sebaya terhadap penyesuaian sosial. Besarnya pengaruh keluarga terhadap remaja tersebut menunjukkan pentingnya membangun lingkungan keluarga yang baik. Adanya keharmonisan dalam keluarga merupakan salah satu upaya menciptakan lingkungan tersebut. Keharmonisan keluarga adalah sebuah kondisi keluarga utuh dan bahagia yang ditandai dengan adanya ikatan keluarga yang memberikan rasa aman dan tenteram bagi setiap anggotanya (Gunarsa, 2004). Sebuah keluarga dapat dikatakan harmonis apabila di dalamnya terdapat komitmen, pemberian kasih

sayang dan penghargaan, komunikasi positif, waktu bersama, kesejahteraan spiritual, kemampuan menghadapi stres dan krisis, serta identitas keluarga (Kavikondala dkk., 2016).

Hasil studi literatur menyatakan bahwa keharmonisan keluarga berdampak positif terhadap remaja. Keharmonisan keluarga berhubungan sangat kuat dengan perilaku bersosial remaja (Arifin dkk., 2021). Artinya, keharmonisan keluarga menjadi prediktor dari bagaimana remaja berperilaku di lingkup sosialnya. Remaja dari keluarga harmonis akan lebih adaptif, lebih sedikit mengalami stres, dan cenderung tidak agresif (Arintina & Fauziah, 2015; Kavikondala dkk., 2016; Windarwati dkk., 2020). Keluarga harmonis juga berhubungan dengan pembentukan kepribadian anak. Keluarga yang di dalamnya terdapat afeksi, pemahaman satu sama lain, komunikasi yang bagus, serta banyak momen kebersamaan akan membentuk kepribadian anak menjadi lebih baik (Anjassari dkk., 2015). Sebaliknya, keluarga yang tidak harmonis tentunya berdampak negatif bagi kehidupan anak. Ketiadaan keharmonisan dalam keluarga seperti yang terjadi pada keluarga *broken home* membuat anak lebih mungkin mengalami gangguan mental, lebih rentan terhadap pengaruh buruk dari lingkungan sekitar, sering terlibat dalam permasalahan moral, serta menghadapi kesulitan dalam bergaul (Massa dkk., 2020). Kepribadian, perilaku, serta kondisi psikologis yang baik dari lingkungan keluarga harmonis nantinya akan mendorong keberhasilan penyesuaian sosial remaja.

Penelitian terdahulu mengenai hubungan antara keharmonisan keluarga dan penyesuaian telah ditemukan. Berdasarkan penelitian Maimunah dkk. (2023) dan

Sena dkk. (2018), terdapat hubungan positif yang signifikan antara keharmonisan keluarga dengan penyesuaian diri pada siswa tingkat SMP. Temuan ini mengindikasikan bahwa keharmonisan keluarga yang baik akan berdampak pada penyesuaian diri yang baik pula pada siswa. Penelitian tersebut masih dalam lingkup penyesuaian diri secara umum, sehingga peneliti merujuk secara spesifik pada penyesuaian sosial. Selain itu, penelitian yang mengangkat variabel mengenai keharmonisan keluarga belum banyak diteliti. Variabel keharmonisan keluarga ini juga menarik untuk dikaji mengingat saat ini cukup banyak kasus keluarga yang tidak harmonis, seperti adanya kekerasan atau tidak adanya kasih sayang dalam keluarga. Penelitian ini berfokus pada remaja awal, yang merujuk pada individu berusia 12-15 tahun yang menempuh pendidikan tingkat SMP kelas VII, VIII, dan IX. Remaja awal dipilih sebagai subjek penelitian karena berada pada fase perkembangan yang didalamnya terjadi berbagai perubahan sehingga mengharuskan mereka untuk menyesuaikan diri secara sosial. Oleh karena itu, peneliti berkeinginan untuk mengkaji lebih lanjut apakah keharmonisan keluarga berhubungan dengan penyesuaian sosial remaja awal di SMP Negeri 5 Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang tersebut, maka pertanyaan penelitian ini adalah “bagaimana hubungan antara keharmonisan keluarga dengan penyesuaian sosial pada remaja awal di SMP Negeri 5 Semarang?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara keharmonisan keluarga dengan penyesuaian sosial pada remaja awal di SMP Negeri 5 Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap kemajuan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi sosial, khususnya terkait dengan pentingnya tugas perkembangan selama masa remaja dan peran keluarga bagi individu. Selain itu, penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk mengkaji lebih mendalam mengenai topik keharmonisan keluarga dan penyesuaian sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi partisipan

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan remaja SMP Negeri 5 Semarang mengenai pentingnya penyesuaian sosial dan keharmonisan keluarga.

b. Bagi instansi terkait

Penelitian ini dapat membantu sekolah untuk memahami tantangan sosial siswa. Temuan dari penelitian ini bisa menjadi landasan dalam

pengembangan program-program yang mendukung siswa dengan kemampuan penyesuaian sosial rendah.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini bermanfaat sebagai referensi untuk pengembangan penelitian di masa mendatang yang berkaitan dengan variabel keharmonisan keluarga dan variabel penyesuaian sosial.