

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Tinjauan Tentang Interaksi Teman sebaya

1. Pengertian interaksi teman sebaya

a. Pengertian Interaksi

Pengertian interaksi menurut Kamus Psikologi dapat diartikan sebagai

Intreration (interaksi) adalah 1) satu relasi antara dua sistem yang terjadi sedemikian rupa sehingga kejadian berlangsung pada satu sistem akan mempengaruhi kejadian yang terjadi pada sistem lainnya. 2) Satu pertalian sosial antar individu sedemikian rupa sehingga individu yang bersangkutan saling mempengaruhi satu sama lainnya.¹

H. Bonner dalam W.A. Gerungan mendefinisikan interaksi adalah suatu hubungan antara dua atau lebih individu manusia, dan kelakuan individu tersebut mempengaruhi, mengubah, atau memperbaiki kelakuan individu lainnya atau sebaliknya.²

Interaksi akan menimbulkan kondisi sosial yang akan menciptakan keterkaitan saling berhubungan antar individu dengan lainnya karena terdapat naluri manusia untuk hidup bersama, menyesuaikan diri dan menyesuaikan sosial.

Dari uraian pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa interaksi adalah suatu hubungan timbal balik antara dua orang atau lebih yang saling mempengaruhi satu sama lain dan masing-

¹Jp. Chaplin *Kamus Lengkap Psikologi* terjemah Kartono Kartini (Jakarta: Grafindo Persada, 1999), cet kelima, 254.

²W.A. Gerungan, *Psikologi Sosial* (Bandung: Eresco, 1988), cet. 11, 57.

masing individu yang terlibat tersebut memainkan perannya secara aktif.

b. Pengertian Teman Sebaya

Teman sebaya atau biasa disebut dengan *Peer Group* didefinisikan sebagai individu-individu yang mempunyai kedudukan yang sama dengan individu lain. Beberapa ahli perkembangan berpendapat bahwa teman sebaya adalah individu yang sejajar secara sosial, dan bersamaan melakukan kegiatan dengan waktu yang relatif sama.³ Menurut Hurlock dan Benimoff dalam Hurlock,

Kelompok teman sebaya merupakan dunia nyata kawula muda yang menyiapkan panggung di mana ia dapat menguji diri sendiri dan orang lain.⁴

Sedangkan Menurut Santrock, teman sebaya (*Peer Group*) adalah anak-anak atau remaja yang memiliki tingkat usia atau tingkat kedewasaan yang sama dan mereka akan saling memberi dan menerima umpan dari teman sebaya mengenai kemampuan-kemampuan mereka serta saling belajar mengenai baik buruknya suatu tingkah laku yang dilakukannya sendiri ataupun orang lain.⁵

Di dalam kelompok teman sebaya tersebut mengandung banyak hal di dalamnya seperti merumuskan dan memperbaiki konsep dirinya. teman sebaya memberikantempat untuk remaja melakukan sosialisasi dalam suasana dimana nilai-nilai yang berlaku bukanlah

³Sulisworo, et. al, "Penyesuaian Diri di Lingkungan Sekolah Pada Siswa Kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung", *Humanitas*, Vol. VIII No.2 (Agustus, 2011), 183.

⁴Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 1980), Edisi kelima, 214.

⁵Santrock, *Remaja*, terj. Benedictine Widyasinta (Jakarta: Erlangga, 2007), 55.

nilai-nilai yang ditetapkan oleh orang dewasa melainkan dari teman-teman seusianya dan juga merupakan hiburan utama bagi anak-anak usia remaja.

c. Pengertian Interaksi Teman Sebaya

David, Roger dan Spencer menyatakan bahwa interaksi teman sebaya adalah suatu pengorganisasian individu pada kelompok kecil yang mempunyai kemampuan berbeda-beda dan mempunyai tujuan yang sama. Menurut Pierre, interaksi teman sebaya diartikan dengan adanya hubungan pada suatu kelompok kecil dengan rata-rata usia yang hampir sama dan mempunyai kemampuan berbeda, dengan adanya perbedaan tersebut mereka menggunakan beberapa cara untuk memahami satu sama lain dengan saling bertukar pendapat.⁶

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa interaksi teman sebaya adalah hubungan antar individu atau anggota kelompok yang mempunyai tingkatan usia hampir sama, memiliki tujuan yang serta saling mempengaruhi satu sama lain. Teman-teman sebaya menyediakan pola-pola interaksi baru. Mereka mempelajari dan memperbaiki pemikiran-pemikiran, perasaan dan harapan serta tuntutan-tuntutan baru dari lingkungan.

Interaksi dengan teman sebaya dapat membantu perkembangan berbagai kompetensi sosial dan personal, hal ini tidaklah mudah diperoleh oleh individu. Kontak dengan teman sebaya juga dapat

⁶Andin, "Hubungan Interaksi Teman Sebaya dengan Perilaku Konsumtif pada Siswa Kelas XI di SMAN 6 Yogyakarta", *E-jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2 (2016), 43.

memberikan kesempatan untuk memperluas interaksinya dan mengembangkan kompetensi serta pola tingkah laku yang sedikit banyak sama dengan lingkungan dimana individu berada.

2. Komponen interaksi teman sebaya

a. Ciri-ciri Interaksi Teman Sebaya

Widradini menjelaskan bahwa dalam interaksi teman sebaya terdapat perubahan ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Minat yang sangat beraneka ragam dan tidak tetap kepada minat yang lebih sedikit macamnya dan mendalam.
- 2) Tingkah laku yang ribut dan damai, banyak berbicara dan saling adu keberanian.
- 3) Penyesuaian diri kepada orang banyak ke penyesuaian diri kepada kelompok kecil.
- 4) Memandang status keluarganya sebagai sesuatu hal yang tidak begitu penting dalam hal menentukan dan memilih teman-temannya
- 5) Kencan-kencan yang kadang-kadang diadakan dengan teman-teman dan berganti kepada kencan-kencan dengan sahabat karib yang tetap.⁷

⁷Andin, "Hubungan Interaksi Teman Sebaya., 43-44.

b. Faktor Interaksi teman Sebaya

Monk's dan Blair ada beberapa faktor yang cenderung menimbulkan munculnya interaksi teman sebaya pada remaja, yaitu:⁸

- 1) Umur, konformitas semakin besar dengan bertambahnya usia, terutama terjadi pada usia 15 tahun atau belasan tahun.
- 2) Keadaan sekitar, kondisi disekitar individu yang mendorong untuk interaksi atau hubungan timbal balik baik dari lingkungan, masyarakat, teman bermain dan lain-lain.
- 3) Kepribadian ekstrovet, anak-anak yang tergolong ekstrovet lebih cenderung mempunyai konformitas dari pada anak introvet.
- 4) Jenis kelamin, kecenderungan laki-laki untuk berinteraksi dengan teman lebih besar dari pada anak perempuan.
- 5) Besarnya kelompok, pengaruh kelompok menjadi semakin besar bila besarnya kelompok bertambah.
- 6) Keinginan untuk mempunyai status, adanya suatu dorongan untuk memiliki status, kondisi inilah yang menyebabkan terjadinya interaksi diantara teman sebayanya.
- 7) Interaksi orang tua, suasana rumah yang tidak menyenangkan dan adanya tekanan dari orang tua mejadi dorongan individu dalam berinteraksi dengan teman sebayanya.

⁸Andin, "Hubungan Interaksi Teman Sebaya., 44.

- 8) Pendidikan, pendidikan yang tinggi adalah salah satu faktor dalam interaksi teman sebaya karena orang yang berpendidikan tinggi mempunyai wawasan dan pengetahuan luas yang akan mendukung.

Menurut Hurlock, ada beberapa faktor yang mendukung terciptanya teman sebaya, antara lain:

- 1) Adanya kesamaan dalam melakukan kegiatan.
- 2) Adanya teman yang mempunyai karakter dan kepribadian yang positif, seperti baik hati, pengertian, saling membantu, setia terhadap sahabatnya dan lain-lain.⁹

Sedangkan Desmita mengemukakan faktor-faktor yang memungkinkan akan mempengaruhi terbentuknya interaksi teman sebaya adalah sebagai berikut:

- 1) Pentingnya aktivitas bersama-sama. Adapun aktivitas bersama itu meliputi berbicara, keluyuran, berjalan ke sekolah, berbicara melalui telepon, mendengarkan musik, bermain game, dan juga sendau gurau. Aktivitas ini dilakukan remaja agar mereka mudah diterima di dalam kelompoknya.
- 2) Tinggal di lingkungan yang sama. Biasanya kelompok teman sebaya merupakan individu yang tinggal di daerah yang sama sehingga menjadi teman sepermainan. Karena tinggal di

⁹Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan.*, 213.

lingkungan yang sama, biasanya mempunyai hubungan dalam kelompok juga dekat sebab intensitas untuk berkumpul lebih banyak.

- 3) Bersekolah di sekolah yang sama. Kelompok teman sebaya juga akan mudah terbentuk di lingkungan sekolah. Kontak sosial, interaksi serta komunikasi teman sebaya akan mudah dilakukan karena berada dalam satu sekolah.
- 4) Berpartisipasi dalam organisasi masyarakat yang sama. Organisasi masyarakat juga akan mempermudah remaja untuk melakukan interaksi dengan teman sebayanya di lingkungan masyarakat.¹⁰

Berdasarkan uraian diatas faktor yang mempengaruhi interaksi teman sebaya antara lain imitasi, sugesti, identifikasi dan simpati serta dipengaruhi juga oleh umur, jenis kelamin, kepribadian ekstrovet, besarnya kelompok, keinginan untuk mempunyai status, interaksi dengan orang tua, pendidikan, pentingnya aktivitas bersama, tinggal dilingkungan yang sama, dan ikut serta dalam kegiatan di masyarakat.

¹⁰Desmita, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015), 215.

c. Bentuk-bentuk Interaksi Teman Sebaya

Hurlock menjelaskan bahwa dengan berlangsungnya masa remaja, terdapat perubahan pada beberapa pengelompokan sosial. Pengelompokan-pengelompokan sosial masa remaja antara lain:

1) Teman dekat (*chums*)

Remaja biasanya terdiri dari 2 atau 3 orang sesama jenis yang mempunyai kemampuan sama atau sering disebut dengan sahabat karib. Teman dekat ini saling mempengaruhi satu sama lain meskipun kadang-kadang juga bertengkar.

2) Kelompok sahabat (*cliques*)

Remaja biasanya terdiri dari kelompok teman-teman dekat yang meliputi kedua jenis kelamin.

3) Kelompok besar (*crowds*)

Kelompok ini terdiri dari beberapa kelompok kecil dan teman dekat. Kelompok ini dapat berkembang dengan meningkatnya minat akan pesta dan berkencan. Jika penyesuaian minat berkurang diantara anggota-anggotanya maka akan terdapat jarak sosial yang besar diantara mereka.

4) Kelompok yang terorganisir

Kelompok ini terdiri dari kelompok pemuda yang dibina oleh orang dewasa yang terbentuk dari sekolah dan organisasi masyarakat. Kelompok ini banyak diikuti oleh remaja yang

berusia dibawah 17 tahun, sedangkan remaja yang berusia diatas 17 tahun kurang berminat karena mereka merasa diatur.

5) Kelompok geng

Kelompok ini mempunyai anggota yang terdiri dari anak-anak yang sejenis, serta menaruh minat untuk menghadapi penolakan teman-teman melalui perilaku anti sosial.¹¹

d. Konsep interaksi Teman Sebaya

Konsep teman sebaya menurut Paul B. Horton dan Chester L. Hunt adalah sebagai berikut:

1) Latar belakang teman sebaya

Hal ini dapat dilihat dari kesamaan hobi, suku,ras, agama, asal lingkungan tempat tinggal, pekerjaan orang tua didalam teman sebaya.

2) Nilai-nilai dalam teman sebaya

Hal ini dapat dilihat dari aturan yang terdapat dalam teman sebaya dan respon terhadap aturan tersebut.

3) Intensitas bertemu dengan teman sebaya

Hal ini dapat dilihat dari lama waktu yang digunakan untuk bertemu teman sebaya

4) Hubungan dalam teman sebaya

Hal ini dapat dilihat dari berbagai bentuk interaksi yang terjalin diantara masing-masing anggota didalam teman sebaya.¹²

¹¹Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan.*, 215.

e. Fungsi Interaksi Teman Sebaya

Menurut Kelly dan Hansen dalam Desmita, interaksi teman sebaya mempunyai fungsinya antara lain:

- 1) Fungsi positif. Interaksi teman sebaya mempunyai 6 fungsi positif antara lain:
 - a) Mengontrol implus-impuls agresif. Dengan melalui interaksi teman sebaya, remaja belajar bagaimana memecahkan persoalan-persoalan dengan berbagai cara selain dengan tindakan agresif.
 - b) Memperoleh dorongan emosional dan sosial serta menjadi lebih independen. Dalam kelompok atau teman-teman sebaya memberikan dorongan bagi individu untuk mengambil peran dan tanggung jawab baru mereka. Dan dengan adanya dorongan dari teman-teman mereka akan menyebabkan berkurangnya ketergantungan remaja pada keluarga mereka.
 - c) Meningkatkan keterampilan-keterampilan sosial, kemampuan penalaran, dan belajar untuk mengekspresikan perasaan-perasaan dengan cara-cara yang matang. Dengan melalui percakapan dan perdebatan antar teman akan membuat remaja belajar mengekspresikan ide-ide dan perasaan-perasaannya serta memecahkan masalah.

¹²David Sudiantha, "Hubungan Model Pengasuhan Orang Tua Dengan Pola Perilaku Siswa SMP Shalahudin Malang", *Jurnal Ilmiah* (2014), 10.

- d) Mengembangkan sikap terhadap seksualitas dan tingkah laku peran jenis kelamin. Sikap-sikap tersebut terbentuk dari adanya interaksi teman sebaya serta belajar mengenai sikap dan tingkah laku yang mereka asosiasikan dengan menjadi laki-laki dan perempuan muda.
 - e) Memperkuat penyesuaian moral dan nilai-nilai. Dalam kelompok teman sebaya, remaja mencoba untuk memutuskan sendiri atas diri mereka sendiri dengan cara mengevaluasi nilai-nilai yang dimilikinya dan yang dimiliki teman sebayanya serta memutuskan yang benar. Dalam proses evaluasi tersebut dapat membantu remaja untuk mengembangkan kemampuan penalaran moral mereka.
 - f) Meningkatkan harga diri. Menjadi orang yang disukai dan disenangi oleh banyak teman-temannya akan menjadikan remaja tersebut merasa senang terhadap dirinya.
- 2) Fungsi negatif, adanya budaya teman sebaya remaja yang melakukan tindak kejahatan dan merusak nilai-nilai moral yang berdampak pada penolakan terhadap sebagian remaja lainnya sehingga menyebabkan perasaan kesepian dan permusuhan antar teman, karena tidak semua remaja mau untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang sudah disepakati oleh teman-temannya.¹³

¹³ Desmita, *Psikologi Perkembang.*, 219-221.

Sedangkan Abu Ahmadi menyebutkan fungsi teman sebaya atau teman sebaya, yaitu:

- 1) Mengajarkan anak bergaul dengan sesamanya.
- 2) Mengajarkan kebudayaan masyarakat.
- 3) Mengajarkan mobilitas sosial.
- 4) Mengajarkan peranan sosial yang baru.
- 5) Mengajarkan kepatuhan kepada aturan dan kewibawaan impersonal.
- 6) Mengajarkan kepatuhan terhadap aturan dan kewibawaan tanpa memandang dari siapa aturan itu dan siapa yang memberikan perintah dan larangan itu.¹⁴

B. Tinjauan tentang percaya diri

1. Pengertian Percaya Diri

Menurut Taylor, rasa percaya diri (*self confidence*) adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu. Dengan kata lain, kepercayaan diri adalah bagaimana kita merasakan tentang diri kita sendiri, dan perilaku kita akan merefleksikan tanpa kita sadari. Kepercayaan diri bukan merupakan bakat (bawaan), melainkan kualitas mental, artinya kepercayaan diri merupakan pencapaian yang dihasilkan

¹⁴Abu Ahmadi, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), 193-195.

dari proses pendidikan atau pemberdayaan. Kepercayaan diri dapat dilatih atau dibiasakan.¹⁵

Menurut Lautser dalam Ghufron dan Rini, percaya diri adalah salah satu aspek keyakinan akan kemampuan diri sendiri sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak. Anthony dalam Ghufron dan Rini juga berpendapat mengenai percaya diri yaitu sikap seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki sesuatu yang ia inginkan.

Sedangkan Menurut Ghufron & Rini kepercayaan diri diartikan sebagai suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkan. Selanjutnya kepercayaan diri merupakan sikap mental seseorang dalam menilai diri maupun objek sekitarnya sehingga orang tersebut mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya.¹⁶

Dari pendapat-pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa percaya diri merupakan suatu keyakinan untuk melakukan sesuatu dengan didasari rasa yakin akan kemampuan sendiri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

¹⁵Sri Wahyuni, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi", *eJournal Psikologi*, 1 (Februari, 2014) 1), 54.

¹⁶Ghufron, Rini, *Teori Teori-teori Psikologi*. (Jogjakarta: Arruzz Media, 2006), 34.

2. Ciri-ciri Percaya Diri

Menurut Lauster, ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri adalah sebagai berikut:¹⁷

a. Percaya pada kemampuan sendiri

Suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi, yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi.

Apabila orang yang percaya diri telah meyakini kemampuan dirinya dan sanggup untuk mengembangkannya, rasa percaya diri akan timbul bila seseorang melakukan kegiatan yang bisa dia lakukan. Artinya keyakinan dan rasa percaya diri itu timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu dengan kemampuan yang ada pada dirinya.

b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan

Dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain, dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil. Individu terbiasa menentukan sendiri tujuan yang bisa dicapai, tidak selalu harus bergantung pada orang lain untuk menyelesaikan masalah yang ia hadapi.

¹⁷Sri Wahyuni, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri.,54.

c. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri

Adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri sendiri.

d. Berani mengungkapkan pendapat

Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri, yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut. Individu dapat berbicara di depan umum tanpa adanya rasa takut, berbicara dengan memakai nalar dan secara fasih, dapat berbincang-bincang dengan orang dari segala usia dan segala jenis latar belakang.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut Ghufroon dan Rini, percaya diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya sebagai berikut:

- a. Konsep diri. Percaya diri diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.
- b. Harga diri. Konsep diri yang positif akan membentuk harga yang positif pula, begitu sebaliknya.
- c. Pengalaman. Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya percaya diri dan dapat menjadi faktor penghambat percaya diri.

- d. Pendidikan. Tingkat pendidikan seseorang akan menentukan tingkat kepercayaan diri seseorang, semakin tinggi pendidikan maka semakin tinggi pula percaya dirinya.¹⁸

C. Tinjauan tentang penyesuaian diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan interaksi seseorang yang bersifat terus menerus dengan dirinya sendiri, orang lain maupun dengan dunianya. Seseorang dikatakan telah berhasil dalam menyesuaikan diri yaitu dengan adanya kepuasan terhadap dirinya dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan dan bebas dari gangguan yang dapat mengganggu dirinya, seperti depresi, konflik, kecemasan kronis, dan lain-lain. Dan sebaliknya, seseorang dikatakan gagal dalam menyesuaikan diri yaitu jika ia dihadapkan pada suatu masalah dan ia tidak bisa memecahkan masalah serta menimbulkan respon dan reaksi yang tidak efektif, emosional yang tidak bisa dikendalikan, dan keadaan tidak memuaskan. Tinggi rendahnya penyesuaian diri tergantung pada hambatan yang menghampirinya, semakin banyak hambatan maka semakin sulit penyesuaian dirinya.¹⁹

Menurut Runyon dan Haber dalam Sulisworo, penyesuaian diri merupakan proses yang terus berlangsung dalam suatu kehidupan individu dengan situasi kehidupan yang selalu berubah dan individu

¹⁸Ghufon, Rini, *Teori-teori Psikologi.*, 37-38.

¹⁹Ibid., 50.

mengubah tujuan dalam hidupnya seiring dengan perubahan yang terjadi di lingkungannya.²⁰ Penyesuaian diri merupakan usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya, serta merupakan proses bagaimana individu mencapai keseimbangan hidup dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan. Penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses sepanjang hayat, dan manusia terus menerus berusaha menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat.

Penyesuaian diri adalah sebagai suatu proses kearah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan eksternal. Dalam proses penyesuaian diri dapat saja muncul konflik, tekanan, frustrasi, dan individu di dorong meneliti berbagai kemungkinan perilaku untuk membebaskan diri dari ketegangan²¹ Jadi, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku individu untuk menghadapi berbagai masalah yang dialaminya dan berusaha untuk menanggulangnya.

²⁰Sulisworo, "Penyesuaian.", 183-184.

²¹Sri Rumini dan Siti Sundari, *Perkembangan Anak dan Remaja* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), 67

2. Macam-macam Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders dalam Nur Ghufron, macam-macam penyesuaian diri terdiri dari:

a. Penyesuaian diri personal

Personal diri personal merupakan penyesuaian diri yang di arahkan pada diri sendiri, Personal diri personal meliputi:

- 1) Penyesuaian diri fisik dan emosi. Dalam hal ini penyesuaian diri melibatkan fisik dan emosi. Maka, kesehatan fisik, kematangan emosi, kontrol emosi dan edekulasi emosi menjadi penting untuk mencapai penyesuaian diri
- 2) Penyesuaian diri seksual. Merupakan penyesuaian diri yang melibatkan nafsu, pikiran, frustasi, perasaan salah dan perbedaan seks.
- 3) Penyesuaian diri moral dan religius. Penyesuaian diri terhadap moral dan religius adalah penyesuaian diri yang berguna untuk memenuhi moral kehidupan yang disertai dengan religiuitas yang dapat memberi kehidupan yang lebih baik.

b. Penyesuaian diri sosial

Penyesuaian diri terhadap sosial yang meliputi masyarakat, sekolah, rumah, lingkungan dan lain-lain.

- 1) Penyesuaian diri terhadap rumah dan keluarga. Penyesuaian ini menekankan hubungan yang baik antar anggota keluarga.

- 2) Penyesuaian diri terhadap sekolah. Penyesuaian diri yang melibatkan teman-teman sekolah, guru, dan warga sekolah dengan menanamkan nilai toleransi, perhatian, tanggung jawab dan lain sebagainya.
 - 3) Penyesuaian diri terhadap masyarakat. Penyesuaian diri yang melibatkan anggota masyarakat dimanapun individu berada.
- c. Penyesuaian diri marital atau perkawinan
 - d. Penyesuaian diri vokasional²²

Fatimah, menyatakan bahwa terdapat pembagian pada penyesuaian diri, yaitu:²³

- a. Penyesuain diri yang positif. Individu yang mempunyai penyesuaian diri yang positif adalah mampu mengarahkan dan mengatur dorongan-dorongan dalam pikiran, kebiasaan, emosi, sikap dan perilaku individu dalam menghadapi tuntutan dirinya dan masyarakat, mampu menemukan manfaat dari situasi baru dan memenuhi segala kebutuhan secara sempurna dan wajar.
- b. Penyesuaian diri yang negatif. Individu dengan penyesuaian diri yang negatif adalah tidak mampu mengarahkan dan mengatur dorongan-dorongan dalam pikiran, kebiasaan, emosi, sikap dan perilaku individu dalam menghadapi tuntutan dirinya dan masyarakat, serta tidak mampu menemukan manfaat dari situasi

²²Ghufron, Rini, *Teori-teori Psikologi.*, 52-54.

²³Fatimah, *Psikologi Perkembangan (perkembangan peserta didik)* (Bandung: Pustaka Setia, 2006), 195.

baru dalam memenuhi segala kebutuhan secara sempurna dan wajar.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Ghufron, secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dibedakan menjadi dua, yaitu:²⁴

- a. Faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu yang meliputi: Kondisi jasmani, Psikologis, Kebutuhan, Kematangan intelektual, Emosional, Mental dan Motivasi.
- b. Faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu yang meliputi: Lingkungan keluarga, Lingkungan rumah, Lingkungan sekolah, Lingkungan masyarakat.

Menurut Fatimah, faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri antara lain:²⁵

- a. Faktor Fisiologis. Salah satu faktor fisiologis yaitu jasmani. Jasmaniah merupakan kondisi primer bagi tingkah laku, dapat diperkirakan bahwa sistem syaraf, kelenjar, dan otot merupakan faktor yang penting bagi proses penyesuaian diri.
- b. Faktor Psikologis. Faktor pengalaman, hasil belajar, kebutuhan-kebutuhan, aktualisasi diri, frustrasi, depresi, dan konflik yang dialami diri individu adalah faktor psikologis yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu.

²⁴Ghufron, Rini, *Teori-teori Psikologi.*, 55-56.

²⁵Fatimah, *Psikologi Perkembangan.*, 199.

- c. Faktor Perkembangan dan Kematangan. Faktor tersebut dapat mempengaruhi setiap aspek kepribadian individu, seperti emosional, sosial, moral, kegamaan, dan intelektual.
- d. Faktor Lingkungan. Kondisi lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, kebudayaan, dan agama berpengaruh besar terhadap penyesuaian diri seseorang individu.
- e. Faktor Budaya dan Agama. Lingkungan budaya tempat tinggal dan tempat berinteraksi serta ajaran agama merupakan sumber nilai, norma, kepercayaan dan pola tingkah laku yang akan memberikan tuntunan bagi hidup dan akan menentukan pola penyesuaian terhadap dirinya.

Sedangkan menurut Schneiders dalam Meidiana dan Wiwin menyebutkan ada lima faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri pada remaja, diantaranya:

- a. Kondisi fisik berpengaruh kuat terhadap proses penyesuaian diri remaja. Aspek-aspek yang berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja adalah:
 - 1) *Hereditas* dan konstitusi fisik. Berkembang prinsip umum bahwa semakin dekat kapasitas pribadi, sifat, atau kecenderungan berkaitan dengan konstitusi fisik maka akan semakin besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri
 - 2) Sistem utama tubuh. Sistem saraf, kelenjar, dan otot termasuk sistem utama tubuh yang dapat mempengaruhi penyesuaian

diri. Sistem saraf yang berkembang dengan normal dan sehat akan berpengaruh secara baik pada penyesuaian diri individu.

- 3) Kesehatan fisik. Penyesuaian diri seseorang akan lebih mudah dilakukan dalam kondisi fisik yang sehat dari pada yang tidak sehat. Kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan diri, percaya diri, harga diri, dan sejenisnya

b. Kepribadian

- 1) Kemauan dan kemampuan untuk berubah (*modifiability*).
Kemauan dan kemampuan untuk berubah merupakan karakteristik kepribadian yang pengaruhnya sangat menonjol terhadap proses penyesuaian diri.
- 2) Pengaturan diri (*self regulation*)
Pengaturan diri sama pentingnya dengan proses penyesuaian diri dan pemeliharaan stabilitas mental, kemampuan untuk mengatur diri, dan mengarahkan diri. Kemampuan mengatur diri dapat mencegah penyimpangan kepribadian. Kemampuan pengaturan diri dapat mengarahkan kepribadian normal mencapai pengendalian diri dan realisasi diri.
- 3) Pengaturan diri mengimplikasikan potensi dan kemampuan ke arah realisasi diri. Perkembangan kepribadian berjalan normal sepanjang masa kanak-kanak dan remaja, didalamnya tersirat potensi laten dalam bentuk sikap, tanggung jawab, penghayatan nilai-nilai, penghargaan diri dan lingkungan, serta

karakteristik lainnya menuju pembentukan kepribadian dewasa, dari situlah unsur-unsur yang mendasari realisasi diri.

- 4) Intelegensi, Kualitas intelegensi sangat penting bagi perolehan perkembangan gagasan, prinsip, dan tujuan memainkan peranan penting dalam proses penyesuaian diri.

c. Proses belajar.

- 1) Belajar. Merupakan unsur penting dalam penyesuaian diri individu karena pada umumnya respon-respon dan sifat-sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh dan menyerap ke alam individu melalui proses belajar.
- 2) Pengalaman. Terdapat dua pengalaman yang mempengaruhi penyesuaian diri, diantaranya adalah pengalaman yang sehat dan pengalaman yang traumatik. Pengalaman traumatik cenderung ragu-ragu, kurang percaya diri, gampang rendah diri, atau bahkan merasa takut ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya, begitu sebaliknya.
- 3) Latihan. Penyesuaian diri memerlukan latihan yang sungguh-sungguh agar mencapai hasil penyesuaian diri yang baik. Banyak orang yang penyesuaian dirinya kurang baik dan kaku, tetapi karena melakukan latihan secara sungguh-sungguh, akhirnya lambat laun menjadi baik dalam setiap penyesuaian diri dengan lingkungan baru.

4) Determinasi diri. Merupakan faktor yang sangat kuat yang digunakan untuk kebaikan atau keburukan, untuk mencapai penyesuaian diri secara tuntas, atau bahkan untuk merusak diri sendiri.

d. Lingkungan

- 1) Lingkungan keluarga
- 2) Lingkungan sekolah
- 3) Lingkungan masyarakat
- 4) Agama serta budaya²⁶

4. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Menurut schneiders dalam Meidina menjelaskan bahwa aspek-aspek penyesuaian diri antara lain:

- a. Mampu mengontrol emosi yang berlebihan (*Absence of excessive emotionality*). Terhindar dari emosi yang berlebihan atau sampai tidak mampu mengontrol diri
- b. Mampu mengatasi mekanisme psikologi (*Absence of psychological mechanism*). Terhindar dari mekanisme-mekanisme psikologis, seperti rasionalisasi, agresi, kompensasi
- c. Mampu mengatasi frustrasi (*Absence of the sense of personal frustration*). Berkaitan dengan ini Individu harus mampu mengatasi masalah-masalah yang timbul dalam hidup dan mampu menerima kegagalan yang dialami.

²⁶Meidiana Pritaningrum dan Wiwin Hendriani, "Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik pada Tahun Pertama", 03 (Desember, 2013), 137-139.

- d. Memiliki pertimbangan dan pengarahan diri yang rasional (*Rational deliberation and self-direction*). Memiliki pertimbangan rasional, yaitu mampu memecahkan masalah berdasarkan pertimbangan yang matang dan mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang diambil
- e. Memiliki kemampuan untuk belajar (*Ability to learn*). Mampu belajar, mampu mengembangkan dirinya, khususnya yang berkaitan dengan upaya memenuhi kebutuhan atau mengatasi masalah).
- f. Mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu (*Utilization of past experience*). Individu harus bisa memanfaatkan masa lalu dengan sebaik-baiknya, masa lalu harus dijadikan pelajaran atau bekal kehidupan dikemudian hari.
- g. Bersikap objektif dan realistis (*Realistic, objective attitude*). Dengan adanya sikap objektif dan realistis santri diharapkan mampu menentukan tujuan yang nyata sesuai dengan kemampuannya serta mampu mengenali konsekuensi dan tindakannya agar dapat menuntun pada perilaku yang sesuai²⁷

5. Upaya Menumbuhkembangkan Penyesuaian Diri

Ketika seseorang sudah mampu merespons berbagai persoalan secara matang, efisien, memuaskan dan sehat, dia dianggap telah

²⁷Laily Safura dan Sri Supriyantini, "Hubungan Antara Penyesuaian Diri Anak di Sekolah dengan Prestasi Belajar", *Psikologia*, 1 (Juni, 2006), 30.

memiliki penyesuaian diri dengan baik. Untuk menumbuhkembangkannya, dapat ditempuh dengan cara-cara berikut:

- a. Menciptakan interaksi edukatif yang dapat menjadikan seseorang tersebut merasa nyaman dalam mengaktualisasikan dirinya dalam berbagai aktifitas, sehingga akan terlatih menyesuaikan diri dalam interaksi yang berguna bagi dirinya.
- b. Tidak menghadapi perilaku yang negatif, karena akan menimbulkan kesan negatif yang cenderung akan ditiru, sehingga proses penyesuaian dirinya ke arah yang lebih baik akan terganggu atau terhambat
- c. Mencegah peranan yang berlawanan dengan jenis kelamin, misal antara laki-laki memerankan tugas sebagai perempuan atau sebaliknya, karena hal tersebut akan berakibat buruk pada penyesuaian dirinya.²⁸

6. Pengaruh Interaksi Teman sebaya dan percaya diri terhadap penyesuaian diri santri

Interaksi teman sebaya dan percaya diri merupakan faktor faktor yang dianggap penting dalam mempengaruhi penyesuaian diri santri. Teman sebaya merupakan suatu kelompok orang yang usia dan statusnya sama yang menginginkan kehidupan yang bebas dalam upaya mencari jati diri. Teman sebaya salah satu faktor yang dianggap penting karena teman sebaya

²⁸Muhammad Al-Mighwar, *Psikologi Remaja* (Bandung: Pustaka Setia, 2011), 217-218.

merupakan lingkungan pertama yang dikenal oleh seseorang setelah keluarga. Dengan adanya interaksi teman sebaya dapat mempengaruhi perubahan tingkah laku santri karena pada saat santri beranjak remaja maka peran keluarga dalam kehidupannya menjadi berkurang, dan juga karena mereka sudah berada di dalam pondok pesantren, mereka cenderung akan menghabiskan waktunya bersama teman-teman mereka.

Selain adanya interaksi dengan teman sebaya, hal yang memicu penyesuaian diri santri adalah percaya diri, percaya diri timbul dari kepribadian seseorang, kepribadian yang baik akan menimbulkan sikap, tanggung jawab serta katakarakteristik lain yang menimbulkan kepribadian yang baik.²⁹ dengan adanya perkembangan rasa percaya diri atau citra diri yang positif pada diri santri sangatlah penting untuk kebahagiaan, kenyamanan dan kesuksesan santri. Santri yang mempunyai penyesuaian diri yang tinggi akan merasa nyaman dengan dirinya sendiri, dan lingkungan sekitarnya serta cenderung mengetahui potensi yang ada pada dirinya, dapat bersosialisasi, dan berkomunikasi dengan orang lain dengan baik.

Individu yang mampu menyesuaikan diri, dapat lebih mudah berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri. Begitu pula, seseorang yang sudah memiliki kepercayaan diri yang tinggi dapat lebih mudah melakukan penyesuaian diri di lingkungan. Dengan demikian, penyesuaian diri dan kepercayaan diri memiliki hubungan

²⁹Meidiana Pritaningrum dan Wiwin Hendriani, "*Penyesuaian Diri Remaja....*", 138.

yang saling mempengaruhi, sehingga keduanya perlu ditingkatkan agar santri dapat menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan sekitar.³⁰

³⁰Ibnu Ramadan Wahyuhadi, “Hubungan Antara Penyesuaian Diri Di Sekolah Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas X MAN 1 Kota Magelang”, *E-Journal* (2015), 7