

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri pada awalnya berasal dari suatu pengertian yang didasarkan pada Ilmu Biologi yang diutarakan oleh Charles Darwin yang terkenal dengan teori evolusinya. Ia mengatakan: "*Genetic changes can improve the ability of organisms to survive, reproduce, and, in animals, raise offspring, this process is called adaptation*". Sesuai dengan pengertian tersebut, maka tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat dia hidup seperti cuaca dan berbagai unsur alami lainnya. Semua makhluk hidup secara alami dibekali kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan materi dan alam agar dapat bertahan hidup. Dalam istilah psikologi, penyesuaian (*adaptation* dalam istilah Biologi) disebut dengan istilah *adjustment*. *Adjustment* itu sendiri merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan. Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya. Kehidupan itu sendiri secara alamiah juga mendorong manusia untuk terus-menerus menyesuaikan diri.¹

¹ Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)* (Bandung: CV Pustaka Setia., 2008). 194.

Lazarus Santosa mengatakan bahwa penyesuaian diri bukan semata-mata aktifitas intelektual *problem solving* untuk menemukan karakteristik dari perubahan yang terjadi sehingga dapat melakukan penyesuaian diri yang tepat, melainkan juga melibatkan kendali perasaan serta emosi yang kuat seperti marah takut cemas dan malu. Bredshaw dan Gaundry mengatakan bahwa orang yang mengalami gangguan penyesuaian diri memiliki kecemasan tinggi, sangat peka terhadap kegagalan, tergantung pada orang lain dan juga sulit untuk mengendalikan diri dalam hubungan dengan orang lain. Penyesuaian diri seseorang dipengaruhi oleh unsur-unsur dari dalam dirinya, yaitu unsur kepribadian dan unsur-unsur dari luar dirinya.²

Penyesuaian diri adalah respon suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik-konflik serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu. Menurut Sundari, penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk mendapatkan ketenteraman secara internal dan hubungannya dengan dunia sekitar. Berdasarkan uraian di atas dapat dilihat bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan untuk bereaksi terhadap adanya tuntutan yang dibebankan kepadanya, mampu mempelajari tindakan atau sikap yang baru untuk menghadapi situasi baru

² Partosuwido, S.R. *Penyesuaian Diri Mahasiswa dalam Kaitannya Dengan Konsep Diri* (Yogyakarta: Pusat Kendali dan Status Perguruan Tinggi Yogyakarta UGM, 1992), 32.

memerlukan adanya respon-respon mental, mampu menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik serta menghasilkan kualitas keselarasan dari dalam diri individu dengan tuntutan lingkungan sehingga individu mendapatkan ketenteraman secara internal dalam hubungannya dengan dunia sekitar.³

Mustafa Fahmi berpendapat bahwa penyesuaian adalah suatu proses dinamika terus menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan.⁴ Sementara itu, James E Calhoun dan Joan Ross Acocella memberikan penjelasan yang lebih plastis mengenai penyesuaian diri ini. Penyesuaian diri dapat didefinisikan sebagai interaksi anda yang kontinyu dengan diri anda sendiri, dengan orang lain, dan dengan dunia anda. Menurut pendapat mereka, ketiga faktor ini secara konstan mempengaruhi anda, dan hubungan tersebut bersifat timbal balik mengingat anda secara konstan mempengaruhi mereka.⁵

Dengan demikian penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. Penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai berikut:⁶

1. Penyesuaian diri yang berarti adaptasi dapat mempertahankan eksistensi, atau bisa “*survive*” dan memperoleh kesejahteraan jasmani

³ Shneiders, *Personal Adjustment and Mental Health*, (New York: Holt, Rinehart & Winston, 1964), 274.

⁴ Alex Sobur, *Psikologi Umum dalam Lintas Sejarah*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2013), 526.

⁵ *Ibid.*

⁶ Fatimah, *Psikologi perkembangan*, 194.

dan rohani, dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan lingkungan sosial.

2. Penyesuaian diri dapat juga diartikan sebagai konformitas yang berarti menyesuaikan sesuatu dengan standar atau prinsip yang berlaku umum.
3. Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan juga mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan, dan frustrasi-frustrasi secara aktif. Individu memiliki kemampuan menghadapi realitas hidup dengan cara yang adekuat atau memenuhi syarat.
4. Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai penguasaan dan kematangan emosional, kematangan emosional berarti memiliki respon emosional yang sehat dan tepat pada setiap persoalan dan situasi.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan untuk mengubah perilaku yang bertujuan untuk menciptakan hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungan.

B. Proses Penyesuaian Diri

Proses penyesuaian diri menurut Schneiders melibatkan tiga unsur, yaitu:⁷

⁷ Ibid,194

1. Motivasi. Respon penyesuaian diri, baik atau buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya organisme untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan untuk memelihara keseimbangan yang lebih wajar. Kualitas respon, apakah itu sehat, efisien, merusak, atau patologis ditentukan oleh kekuatan motivasi. Selain itu, hubungan individu dengan lingkungan juga dapat menentukan kualitas yang baik atau buruk.
2. Sikap terhadap realitas. Sikap yang sehat terhadap realitas dan kontak yang baik terhadap realitas itu sangat diperlukan bagi proses penyesuaian diri yang sehat. Sebaliknya, sikap yang kurang sehat terhadap realitas akan sangat mengganggu hubungan antara penyesuaian diri dengan realitas.
3. Pola dasar penyesuaian diri. Pola dasar penyesuaian diri akan menjadi tolak ukur dalam penyesuaian diri dalam kehidupan sehari-hari. Individu akan mengalami ketegangan dan frustrasi apabila gagal dalam memenuhi keinginannya atau kebutuhannya. Sebaliknya, apabila individu dapat membebaskan diri ketegangan dan frustrasi serta dapat mewujudkan keinginannya tersebut, maka individu dapat melakukan penyesuaian diri yang baik pula.

C. Aspek-aspek Penyesuaian Diri.

Pada dasarnya penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial⁸.

1. Penyesuaian pribadi. Penyesuaian pribadi adalah kemampuan seseorang untuk menerima demi tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Ia menyatakan sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya, dan mampu bertindak objektif sesuai dengan kondisi dan potensi dirinya. Keberhasilan penyesuaian diri pribadi ditandai dengan tidak ada rasa benci, tanda keinginan lari dari kenyataan, atau tidak percaya pada potensi dirinya. Sebaliknya, kegagalan penyesuaian diri pribadi ditandai oleh adanya gonjangan dan emosi, kecemasan, ketidakpuasan dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya, sebagai akibat adanya jarak pemisah antara kemampuan individu dan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungannya. Hal inilah yang menyebabkan timbulnya sumber konflik yang kemudian terwujud dalam rasa takut dan kecemasan, sehingga untuk meredakannya, individu harus melakukan penyesuaian diri.
2. Penyesuaian sosial. Dalam kehidupan di masyarakat terjadi proses saling mempengaruhi satu sama lain yang terus-menerus dan silih berganti dari proses tersebut, timbul suatu pola kebudayaan dan budaya tingkah laku yang sesuai dengan aturan, hukum, adat istiadat,

⁸ *Ibid.*, 208.

nilai, dan norma sosial yang berlaku dalam masyarakat. Proses ini dikenal dengan istilah proses penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup sosial di tempat individu itu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan sosial tersebut mencakup hubungan dengan anggota keluarga, masyarakat sekolah, teman sebaya, atau anggota masyarakat secara luas atau umum.

D. Karakteristik Penyesuaian Diri

Karakteristik penyesuaian diri dalam buku Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik) ada dua macam, yaitu:⁹

1. Individu yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif, ditandai hal-hal sebagai berikut:
 - a. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan.
 - b. Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis yang salah.
 - c. Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi.
 - d. Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri.
 - e. Mampu dalam belajar dari pengalaman.
 - f. Menghargai pengalaman.
 - g. Bersikap realistis dan objektif.

⁹ Fatimah, *Psikologi Perkembangan*, 195,196,197,198.

Dalam penyesuaian diri secara positif, individu akan melakukan berbagai bentuk berikut ini:

- a. Penyesuaian diri dengan menghadapi masalah secara langsung. Dalam hal ini, individu secara langsung menghadapi masalah dengan segala akibatnya. Ia akan melakukan tindakan yang sesuai dengan masalah yang dihadapinya.
- b. Penyesuaian diri dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan). Pada situasi ini individu mencari berbagai pengalaman untuk menghadapi dan memecahkan masalah-masalahnya.
- c. Penyesuaian diri dengan *trial and error*. Dalam cara ini, individu melakukan tindakan coba-coba dalam arti kalau menguntungkan diteruskan dan kalau gagal tidak diteruskan.
- d. Penyesuaian dengan substitusi (mencari pengganti). Apabila individu merasa gagal dalam menghadapi masalah, ia dapat memperoleh penyesuaian dengan jalan mencari pengganti.
- e. Penyesuaian diri dengan belajar. Dengan belajar individu dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk membantu penyesuaian dirinya.
- f. Penyesuaian diri dengan pengendalian diri. Penyesuaian diri akan lebih efektif jika disertai oleh kemampuan memilih tindakan yang tepat serta pengendalian diri secara tepat pula. Dalam situasi ini individu akan berusaha memilih tindakan mana yang harus

dilakukan dan mana tindakan yang tidak perlu dilakukan, cara inilah yang disebut inhibisi.

- g. Penyesuaian diri dengan perencanaan yang cermat. Dalam hal ini, sikap dan tindakan yang dilakukan merupakan keputusan yang diambil berdasarkan perencanaan yang cermat atau matang. Keputusan diambil setelah dipertimbangkan dari berbagai segi, seperti untung dan rugi.

2. Penyesuaian diri secara negatif atau salah.

a. Reaksi bertahan (*defence reaction*). Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya dengan seolah-olah ia tidak sedang menghadapi kegagalan, ia akan berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kesulitan. Adapun bentuk khusus dari reaksi ini sebagai berikut:

- 1) Rasionalisasi, yaitu macam-macam alasan yang masuk akal untuk membenarkan tindakannya yang salah.
- 2) Represi, yaitu merekam perasaannya yang dirasakan kurang enak ke alam tidak sadar, ia akan berusaha melupakan perasaan atau pengalamannya yang kurang menyenangkan atau menyakitkan.
- 3) Proyeksi, yaitu menyalahkan kegagalan dirinya pada pihak lain atau pihak ketiga untuk mencari alasan yang dapat diterima.
- 4) *Saur grapes* (anggur kecut), yaitu dengan memutar-balikkan fakta atau kenyataan.

- b. Reaksi melarikan diri (*escape reaction*). Individu yang salah akan menunjukkan sikap dan perilaku yang bersifat menyerang atau konfrontasi untuk menutupi kekurangan atau kegagalannya, ia tidak mau menyadari kegagalannya atau tidak mau menerima kenyataan.

Reaksi-reaksinya antara lain:

- 1) Selalu membenarkan diri sendiri.
 - 2) Selalu ingin berkuasa di dalam setiap situasi.
 - 3) Merasa senang bila mengganggu orang lain.
 - 4) Suka menggertak, baik dalam perkataan maupun perbuatan.
 - 5) Menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka.
 - 6) Bersikap menyerang dan merusak.
 - 7) Keras kepala dalam sikap dan perbuatannya.
 - 8) Suka bersikap balas dendam.
 - 9) Memerkosa hak orang lain.
 - 10) Tidakannya suka serampangan, dan sebagainya.
- c. Reaksi menyerang (*aggressive reaction*). Pada reaksi ini, individu akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan konflik atau kegagalannya. Reaksinya tampak sebagai berikut:
- 1) Suka berfantasi untuk memuaskan keinginan yang tidak tercapai dengan bentuk angan-angan (seolah-olah sudah tercapai).
 - 2) Banyak tidur, suka minuman keras, bunuh diri, atau menjadi pecandu narkoba.

- 3) Regresi, yaitu kembali pada tingkahlaku kekanak-kanakan, misalnya orang dewasa yang bersikap dan berperilaku seperti anak kecil.

Di dalam teori adaptasi terdapat tiga dimensi yang dapat membuat stimulus yang muncul pada seseorang menjadi optimal. Adapun dimensi tersebut sebagai berikut:¹⁰

1. Intensitas stimulus yang mengenai manusia, ketika berinteraksi dengan lingkungan. Apabila seseorang menerima stimulus yang berlebih atau terlampau kecil intensitasnya maka ia akan terganggu secara psikologis.
2. Keragaman stimulus yang menerpa manusia dalam berinteraksi dengan lingkungan. Apabila manusia berada pada lingkungan yang kurang memberikan stimulus, maka akan muncul kebosanan. Tetapi terlampau beragam stimulus akan dirasakan melelahkan.
3. Pola stimulus yang dipersepsi adalah meliputi struktur dan kejelasan polanya. Apabila seseorang menerima stimulus dengan pola tidak jelas atau bervariasi sehingga mengaburkan struktur stimulusnya akan dirasakan sebagai mengganggu.

¹⁰ Tb Zuirizka Iskandar, *Psikologi Lingkungan Teori dan Praktek*, (Bandung: PT Refika Aditama,2012), 46.

E. Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Proses penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, baik internal maupun eksternal. Faktor-faktor tersebut dapat dikelompokkan sebagai berikut:¹¹

1. Faktor Fisiologis

Kondisi fisik seperti struktur fisik dan temperamen sebagai disposisi yang diwariskan, aspek perkembangan secara instrinsik berkaitan erat dengan susunan tubuh. Shekdan mengemukakan bahwa terdapat korelasi yang positif antara tipe-tipe bentuk tubuh dan tipe-tipe temperamen. Karena struktur jasmaniah merupakan kondisi yang primer bagi tingkahlaku, dapat diperkirakan bahwa sistem syaraf, kelenjar, dan otot merupakan bagian yang penting bagi proses penyesuaian diri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan-gangguan dalam system syaraf, kelenjar, dan otot dapat menimbulkan gejala-gejala gangguan mental. Dengan demikian, kondisi tubuh yang baik merupakan syarat terjadinya proses penyesuaian diri yang baik pula. Kesehatan dan penyakit jasmaniah juga berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Kualitas penyesuaian diri yang baik hanya dapat dalam kondisi kesehatan jasmaniah yang baik pula.

¹¹ Fatimah, *Psikologi Perkembangan.*, 199-203.

2. Faktor Psikologis

Banyak faktor psikologis yang mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri seperti pengalaman, hasil belajar, kebutuhan-kebutuhan, aktualisasi, frustrasi, depresi, dan sebagainya,

- a. Faktor pengalaman. Tidak semua pengalaman mempunyai makna dalam penyesuaian diri. Pengalaman yang mempunyai arti dalam penyesuaian diri, terutama pengalaman yang menyenangkan atau pengalaman *traumatic* (menyusahkan). Pengalaman yang baik cenderung akan menimbulkan penyesuaian diri yang baik, sebaliknya pengalaman yang *traumatic* akan menghasilkan penyesuaian yang tidak baik.
- b. Faktor belajar. Proses belajar merupakan suatu dasar yang fundamental dalam proses penyesuaian diri. Hal ini karena melalui belajar pola-pola respon yang membentuk kepribadian akan berkembang. Sebagian respon dan ciri-ciri kepribadian lebih banyak diperoleh dari proses belajar daripada diperoleh dari cara diwariskan.
- c. Determinasi diri. Proses penyesuaian diri, disamping ditentukan oleh faktor-faktor tersebut di atas, terdapat faktor kekuatan yang mendorong untuk mencapai taraf penyesuaian yang tinggi dan atau merusak diri. Faktor-faktor itulah yang disebut determinasi diri. Determinasi diri mempunyai fungsi penting dalam proses

penyesuaian diri karena berperan dalam pengendalian arah dan pola penyesuaian diri.

d. Faktor konflik. Pengaruh konflik terhadap perilaku tergantung pada sifat konflik itu sendiri. Ada pandangan bahwa semua konflik bersifat mengganggu atau merugikan padahal ada orang yang memiliki banyak konflik tetapi tidak mengganggu atau merugikannya. Sebenarnya, beberapa konflik dapat memotivasi seseorang untuk meningkatkan kegiatan dan penyesuaian dirinya.

3. Faktor Perkembangan dan Kematangan

Dalam proses perkembangan, respon berkembang dari respon yang bersifat instinktif menjadi respon yang bersifat hasil belajar dan pengalaman. Dengan bertambahnya usia, perubahan dan perkembangan respon tidak hanya diperoleh dari proses belajar, tetapi juga perbuatan individu telah matang untuk melakukan respon dan ini menentukan proses penyesuaian dirinya.

Sesuai dengan hukum perkembangan, tingkat kematangan yang dicapai individu berbeda-beda sehingga pola-pola penyesuaian dirinya juga akan bervariasi sesuai tingkat perkembangan dan kematangan yang dicapainya.

4. Faktor Lingkungan

Berbagai lingkungan seperti keluarga, sekolah, masyarakat, kebudayaan, dan agama berpengaruh kuat terhadap penyesuaian diri seseorang.

- a. Pengaruh lingkungan keluarga. Dari sekian banyak faktor yang mengendalikan penyesuaian diri, lingkungan keluarga merupakan faktor yang sangat penting karena keluarga merupakan media sosialisasi bagi anak-anak.
- b. Pengaruh hubungan dengan orang tua. Pola hubungan antara orang tua dengan anak mempunyai pengaruh yang positif terhadap proses penyesuaian diri. Beberapa pola yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri adalah sebagai berikut:
 - 1) Menerima (*acceptance*). Orang tua menerima kehadiran anaknya dengan cara-cara yang baik. Sikap penerimaan ini dapat menimbulkan suasana hangat, menyenangkan, dan rasa nyaman bagi anak.
 - 2) Menghukum dan disiplin yang berlebihan. Hubungan orang tua dengan anak bersifat keras dan disiplin yang berlebihan dapat menimbulkan suasana psikologis yang kurang menyenangkan bagi anak.
 - 3) Memanjakan dan melindungi anak secara berlebihan. Perlindungan dan pemanjaan secara berlebihan dapat menimbulkan perasaan tidak aman, cemburu, rendah diri, canggung, dan gejala-gejala lainnya.
 - 4) Penolakan orang tua menolak kehadiran anaknya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penolakan orang tua terhadap

anaknya dapat menimbulkan hambatan dalam penyesuaian diri.

- c. Hubungan saudara. Hubungan saudara yang penuh persahabatan, saling menghormati, penuh kasih sayang, berpengaruh terhadap penyesuaian diri yang lebih baik. Sebaliknya, suasana permusuhan, perselisihan, iri hati, kebencian, kekerasan, dan sebagainya dapat menimbulkan kesulitan dan kegagalan anak dalam penyesuaian diri.
- d. Lingkungan masyarakat. Keadaan lingkungan masyarakat dimana individu tersebut berada, menentukan proses dan pola-pola penyesuaian diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gejala tingkah laku salah satu atau perilaku menyimpang bersumber dari pengaruh keadaan lingkungan masyarakatnya.
- e. Lingkungan sekolah. Lingkungan sekolah merupakan media sosialisasi, yaitu mempengaruhi kehidupan individual, sosial, moral anak-anak. Suasana disekolah baik sosial maupun psikologis akan mempengaruhi proses dan pembentukan penyesuaian diri.

5. Faktor Budaya dan Agama

Proses penyesuaian diri pada anak mulai lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat secara bertahap dipengaruhi oleh faktor-faktor kultur dan agama. Lingkungan kultural tempat individu

berada dan berinteraksi akan menentukan pola-pola penyesuaian dirinya.

Agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan lainnya. Agama juga memberikan suasana damai dan tenang bagi anak. Ajaran agama ini merupakan sumber nilai, norma, kepercayaan, dan pola-pola tingkah laku yang akan memberikan tuntunan bagi arti, tujuan, dan kestabilan hidup anak-anak.