

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konsep Diri

1. Definisi Konsep Diri

Dalam beradaptasi di lingkungan yang baru, sangatlah diperlukan konsep diri yang baik, baik mengenai diri sendiri maupun lingkungan. Begitulah seharusnya seorang mahasiswa baru yang masih pertama kalinya merasakan hidup mandiri dan jauh dari orang tua. Burns mendefinisikan konsep diri sebagai kesan terhadap diri sendiri secara keseluruhan, dimana hal tersebut mencakup tentang pendapat akan dirinya sendiri, pendapatnya mengenai gambaran dirinya di mata orang lain, dan pendapatnya tentang hal-hal yang diperolehnya.¹

Menurut Ghufroon dan Suminta, konsep diri diartikan sebagai gambaran seseorang terhadap dirinya sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional aspiratif, dan prestasi yang mereka capai.² Hurlock menyatakan bahwa konsep diri juga dapat diartikan sebagai inti pola kepribadian pada individu yang berkembang selama rentang kehidupan manusia sesuai dengan pengalaman masing-masing individu.³ Menurut Carls Rogers,

¹ R.B. Burns, *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan, dan Perilaku*, (Jakarta: Penerbit Arcan, 1993), 156.

² M Nur Ghufroon dan Rini Risnawati Suminta, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 83.

³ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1991), 28.

konsep diri merupakan cara seseorang melihat dan menilai dirinya, yaitu bagaimana ia memahami dirinya dengan segala aspek yang ia miliki.⁴

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa konsep diri merupakan pandangan atau penilaian seseorang atas perasaan dan pemikiran individu terhadap dirinya yang meliputi kemampuan, karakter, maupun sikap individu tersebut.

2. Dimensi Konsep Diri

Fitts membagi konsep diri dalam dua dimensi pokok, yaitu sebagai berikut:⁵

a. Dimensi internal

- 1) Identitas diri (*Self Identity*), yaitu bagian diri yang merupakan aspek mendasar dari konsep diri dan mengacu pada pertanyaan “siapa saya?”. Pertanyaan tersebut tercakup label-label dan simbol-simbol yang diberikan individu pada diri (*self*) oleh individu-individu yang bersangkutan untuk menggambarkan dirinya dan membangun identitas diri.
- 2) Diri pelaku (*behavioral self*), yang berarti persepsi individu tentang tingkah lakunya yang mencakup segala kesadaran mengenai “apa yang dilakukan oleh diri sendiri”. Selain itu, diri pelaku sangat berkaitan dengan identitas diri. Diri yang adekuat akan menunjukkan

⁴ Dwi Sri Rahayu, “Pengaruh Konsep Diri terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Unika Widya Mandala Madiun Tahun Akademik 2015/2016”, *Media Prestasi*, Vol.17 No.1, (Juni, 2018), 205.

⁵ William H. Fitts, *The Self Concept and Behavior: Overview and Supplement. Research Monograph 7* (California: Western Psychological Services, 1971), 117.

adanya keserasian antara diri identitas dengan diri pelakunya sehingga ia dapat mengenali dan menerima, baik diri sebagai identitas dan diri sebagai pelaku. Keterkaitan antara keduanya akan dapat terlihat melalui diri sebagai penilai.

- 3) Diri penerimaan atau penilai (*Judging Self*). Diri penilai berfungsi sebagai pengamat, penentu standart, dan evaluator. Kedudukannya sebagai perantara (mediator) antara identitas diri dan diri pelaku. Manusia cenderung memberikan penilaian terhadap apa yang dipersepsikannya. Jadi, label-label yang dikenakan pada dirinya bukanlah semata-mata menggambarkan dirinya, tetapi sarat akan nilai-nilai. Hal ini berarti penilaian lebih berperan dalam pembentukan tindakan yang akan ditampilkan seseorang.

Ketiga dimensi internal ini mempunyai peran yang berbeda namun saling melengkapi dan berinteraksi dalam membentuk diri yang utuh dan menyeluruh.

b. Dimensi eksternal

Dimensi eksternal adalah individu menilai dirinya melalui hubungan dan aktivitas sosialnya, nilai-nilai yang dianut oleh orang tersebut, serta hal-hal lain di luar individu tersebut. Dimensi sosial, menurut Fitts, merupakan dimensi eksternal yang bersifat umum bagi semua orang dan dibedakan atas enam bentuk, yaitu:

- 1) Diri fisik (*physical self*), yaitu mencakup persepsi individu terhadap keadaan fisik individu tersebut. Dalam hal ini, akan tampak persepsi

- individu mengenai kesehatan, tampilan dirinya, dan keadaan tubuhnya.
- 2) Diri etik-moral (*moral-ethical self*), yang merupakan persepsi individu dilihat dari standar pertimbangan nilai moral dan etika. Hal ini menyangkut persepsi individu mengenai hubungan dengan Tuhan, kepuasan individu akan kehidupan keagamaannya, dan nilai moral yang ia pegang meliputi batasan baik dan buruk.
 - 3) Diri pribadi (*personal self*), yang merupakan perasaan atau persepsi individu tentang keadaan pribadinya. Hal ini dipengaruhi oleh kondisi fisik atau hubungan dengan orang lain, tetapi dipengaruhi oleh sejauhmana ia merasa dirinya sebagai pribadi yang tepat.
 - 4) Diri keluarga (*family self*), yang menunjukkan perasaan dan harga diri sebagai individu dalam kedudukannya sebagai anggota keluarga. Bagian ini menunjukkan seberapa jauh individu merasa adekuat terhadap dirinya sebagai anggota keluarga, serta terhadap peran maupun fungsi yang dijadikan sebagai anggota dari suatu keluarga.
 - 5) Diri sosial (*social self*), yang merupakan penilaian individu terhadap interaksi dirinya dengan orang lain atau lingkungan sekitarnya.
 - 6) Diri akademik (*academic self*) adalah persepsi tentang diri yang berkaitan dengan kegiatan sekolah maupun bekerja secara adekuat.

Berzonsky mengungkapkan bahwa konsep diri sebagai *personal theory* mencakup seluruh konsep, asumsi, dan prinsip yang dipercayai

individu tentang dirinya sepanjang kehidupan.⁶ Berzonsky juga menyebutkan bahwa konsep diri merupakan gabungan dari aspek fisik, psikis, sosial, dan moral mengenai diri seseorang, baik persepsi nyata maupun penilaian berdasarkan harapan.⁷

3. Fungsi Konsep Diri

Menurut Pudjijogyanti, terdapat tiga alasan yang menjelaskan peranan penting konsep diri dalam menentukan perilaku, yaitu:⁸

- a. Konsep diri mempunyai peran dalam mempertahankan keselarasan batin (*inner consistency*). Alasan ini karena sebenarnya manusia berusaha mempertahankan keselarasan batinnya. Apabila muncul perasaan, pikiran, atau persepsi yang tidak seimbang, maka akan terjadi situasi psikologis yang tidak menyenangkan.
- b. Seluruh sikap dan pandangan individu terhadap dirinya sangat mempengaruhi individu tersebut dalam menafsirkan pengalamannya. Setiap kejadian akan ditafsirkan berbeda antara individu yang satu dengan yang lainnya karena masing-masing individu mempunyai sikap dan pandangan yang berbeda terhadap diri mereka.
- c. Konsep diri menentukan pengharapan individu. Beberapa ahli mengatakan bahwa pengharapan ini merupakan inti dari konsep diri.

⁶ M.D. Berzonsky, *Adolescent Development*, (New York: Macmillan Publishing, 1981), 84.

⁷ Habibullah, "Hubungan Antara Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri Gelandangan dan Pengemis di PSBK Pangudi Luhur Bekasi", *Sosio Konsepsia: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*, Vol.15 No.2, (2010), 112.

⁸ Clara R. Pudjijogyanti, *Konsep diri dalam Pendidikan*, (Jakarta : Arcan, 1988), 35.

4. Aspek-aspek Konsep Diri

Menurut Hurlock, konsep diri memiliki tiga komponen yaitu:⁹

- a. Komponen *perceptual* atau yang bisa disebut sebagai *psysical self concept*, merupakan gambaran diri seseorang yang berkaitan dengan tampilan fisik, daya tarik/kesan yang dimiliki bagi orang lain.
- b. Komponen *conceptual* yang disebut juga sebagai *psychological self concept*, merupakan gambaran seseorang atas dirinya, kemampuan atau ketidakmampuannya, latar belakang asal usulnya, dan masa depannya.
- c. Komponen *attitudinal* atau *social aspect self concept*, yang berarti perasaan-perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri, sikap terhadap statusnya, kehormatannya, harga diri, rasa bangga, malu, dan sejenisnya.

Sedangkan menurut Berzonsky, ada empat aspek dalam konsep diri yaitu:¹⁰

- a. Aspek fisik (*physical self*)

Mencakup keseluruhan materi atau benda nyata yang dimiliki individu seperti pakaian, tubuh, perhiasan, mobil, dan lain-lain.

- b. Aspek sosial (*social self*)

Aspek ini terdiri dari peran yang dimainkan individu dalam kehidupan sosialnya dan evaluasi seberapa baik atau buruk individu tersebut memerankannya.

⁹ Dwi Sri Rahayu, "Pengaruh Konsep Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Unika Widya Mandala Madiun Tahun Akademik 2015-2016", 206-207.

¹⁰ R.B. Burns, *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan, dan Perilaku*, 156.

c. Aspek moral (*moral self*)

Aspek moral mencakup nilai-nilai dan prinsip yang mengartikan dan mengarahkan kehidupan seseorang.

d. Aspek psikologis (*psychological self*)

Merupakan kumpulan dari pikiran, perasaan, dan sikap individu terhadap diri sendiri.

B. Stres

1. Definisi Stres

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor di luar individu.¹¹ Sarafino dan Smith menyatakan bahwa stres merupakan kondisi yang disebabkan oleh interaksi individu dengan lingkungannya yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang.¹² Menurut Hardjana, stres merupakan ketidakmampuan seseorang mengatasi ancaman yang dihadapi mental, fisik, emosional, maupun spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut.¹³

¹¹ Badan Pengembangan dan Perbukuan Bahasa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, *KBBI Edisi Ke V*, (Jakarta: Balai Pustaka:2016), 1377.

¹² Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, (Singapore: John Wiley & Sons, Inc., 2012), 59.

¹³ Agus M Hardjana, *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*, (Yogyakarta: Kanisius, 1994), 43.

Chaplin menyatakan bahwa stres merupakan suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun secara psikologis.¹⁴ Council mendefinisikan stres sebagai ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi ancaman yang sedang dihadapi, baik berupa fisik, emosional, mental, dan spiritual manusia yang suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik.¹⁵

Selye mengartikan stres sebagai kerusakan yang dialami tubuh akibat berbagai tuntutan yang dialamatkan padanya.¹⁶ Stres merupakan proses aktif tubuh dalam upaya untuk beradaptasi dengan lingkungan yang membuat stres agar terjadi keseimbangan.¹⁷ Stimulus stres menurut Lazarus dan Folkman terbagi menjadi dua, yaitu perubahan secara besar yang berkaitan dengan bencana alam atau perubahan agregat serta kerepotan sehari-hari.¹⁸

2. Aspek-aspek Stres

Menurut Sarafino dan Smith, stres memiliki dua aspek, yaitu:¹⁹

a. Aspek biologis

Aspek biologis merupakan gejala fisik. Gejala fisik yang dialami individu ketika stres bisa berupa sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan.

¹⁴ Damar Aditama, "Hubungan Antara Spiritualitas dan Stres Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi", *el-Tarbawi*, Vol.10 No.2, (2017), 44.

¹⁵ *Ibid.*

¹⁶ John W. Santrock, *Adolescence: Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2003), 78.

¹⁷ Muthia Octaviani, "Pengaruh Stres dan Strategi Koping Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Keluarga Orang Tua Tunggal", (Skripsi: IPB Bogor, 2016), 5.

¹⁸ S. Folkman, dan R.S. Lazarus, "Coping as a Mediator of Emotion", *Journal Personality and Social Psychology*, Vol.54, (1988), 466-475.

¹⁹ Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 261.

b. Aspek psikologis

Aspek psikologis stres tampak terlihat pada gejala psikis, yaitu:

1) Gejala kognisi

Stres dapat mengganggu proses berpikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi.

2) Gejala emosi

Stres juga dapat mengganggu kestabilan individu yang mengalaminya. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan berlebih terhadap segala sesuatu, merasa sedih, atau bahkan depresi.

3) Gejala tingkah laku

Kondisi stres dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam kesehariannya. Tingkah laku yang ditampakkan akan cenderung negatif sehingga dapat menimbulkan masalah.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres

Smet menyebutkan beberapa hal yang mempengaruhi stres, yaitu:²⁰

- a. Variabel dalam diri individu, yang meliputi umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi, dan lain-lain.

²⁰ Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 1994), 48.

- b. Karakteristik kepribadian, meliputi introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, kepribadian ketabahan, *locus of control*, kekebalan, dan ketahanan.
- c. Variabel sosial kognitif, meliputi dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan.
- d. Hubungan dengan lingkungan sosial, yaitu dukungan sosial yang diterima dan diintegrasikan dalam hubungan interpersonal.
- e. Strategi koping, merupakan suatu rangkaian respon yang melibatkan unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar.

Sedangkan Sukadiyanto menyebutkan beberapa faktor stres, sebagai berikut:²¹

- a. Perasaan cemas terhadap hasil yang dicapai atau terhadap sebuah target/tuntutan.
- b. Aktivitas yang tidak seimbang akan menimbulkan stres, terutama aktivitas yang berlebihan sehingga individu tidak memiliki waktu yang cukup untuk *merecovery* diri sendiri.
- c. Tekanan dari diri sendiri yang selalu ingin tampil sempurna juga bisa menyebabkan stres. Segala sesuatu yang tidak sesuai keinginan akan mendorong individu untuk menyempurnakannya.

²¹ Sukadiyanto. "Stress dan Cara Menguranginya", *Cakrawala Pendidikan: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, Vol.1, (2010), 55.

- d. Suatu kondisi ketidakpastian dapat menimbulkan stres karena suatu ketidakpastian akan membuat individu tidak menentu.
- e. Perasaan cemas yang berarti kondisi khawatir terhadap suatu masalah yang tidak ada penyebab secara pasti.
- f. Perasaan bersalah yang terlalu besar akan membuat individu merasa stres karena merasa apa saja yang ia kerjakan tidak ada yang benar.
- g. Kurangnya kebutuhan akan cinta, kasih sayang, dihormati, dihargai, dan lain sebagainya oleh orang lain.

C. Pengaruh Konsep Diri Terhadap Stres

Menurut Selye, stres adalah reaksi dari individu yang mendapatkan tekanan dari lingkungannya²². Sedangkan menurut Holmes dan Masuda, stres adalah suatu kejadian yang diakibatkan oleh suatu perubahan, baik negatif maupun positif.²³ Cannon menyatakan bahwa stres adalah sebagai gangguan homeostasis yang menyebabkan perubahan pada keseimbangan fisiologis yang dihasilkan dari adanya rangsangan terhadap fisik maupun psikologis.²⁴ Stres yang paling utama dihadapi mahasiswa adalah mengenai ekspektasi lingkungan dan eksternal yang terlalu tinggi, tekanan lingkungan yang terlalu tinggi, maupun motivator akademik yang tinggi seperti tugas-tugas, peringkat, dan pengakuan perguruan tinggi tersebut. Stres merupakan gejala terganggunya kesehatan mental

²² Nasib Tua Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional", *Buletin Psikologi*, Vol.24 No.1, (2016), 4.

²³ Virginia Hillrice (ed.), *Handbook of Stress, Coping, and Health: Implications for Nursing Research, Theory, and Practice*, (London: Sage Publication inc, 1995), 100.

²⁴ Dean Bartlett, *Stress: Perspectives and Processes*, (USA: Philadelphia Open University Press, 1998), 125.

yang kerap kali terjadi pada manusia. Stres tersebut bisa disebabkan karena masalah-masalah yang ada di dalam diri manusia itu sendiri atau masalah yang ada di lingkungan tempat tinggalnya.

Menurut D'Zurilla dan Sheedy, perubahan hidup untuk pertama kalinya jauh dari orang tua, persaingan akademik yang ketat, dan lingkungan baru menyebabkan seorang individu, terutama remaja dengan karakteristik tersebut menjadi stres. Mereka juga menyatakan bahwa stres dipengaruhi juga oleh kemampuan individu dalam menangani stresnya. Padahal stres tersebut terjadi hanya tergantung karena persepsi terhadap stres dan reaksi individu terhadap stressor.²⁵

Mahasiswa mengalami berbagai tekanan yang tidak menentu dan masih terkait dengan proses adaptasi dari mahasiswa tahun pertama. Tekanan tersebut bisa berupa tekanan akademis maupun tekanan dari lingkungan sehingga individu yang mengalaminya akan menjadi stres. Interaksi yang kurang baik terhadap lingkungan serta proses adaptasi yang kurang baik pula dapat menyebabkan individu mengalami stres, sehingga dibutuhkan konsep diri yang baik bagi individu guna mengenali gambaran diri sendiri yang bisa ia gunakan untuk mengatasi stres yang dialami.

D. Hipotesis Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dan fenomena yang marak terjadi saat ini, peneliti menemukan hipotesis bahwa setiap mahasiswa baru memerlukan konsep

²⁵ Juvilyn G. Bulo and Marita G. Sanchez, "Sources of Stress Among College Students", *CVCITC Research Journal*, Vol.1 No.1, (2014), 17.

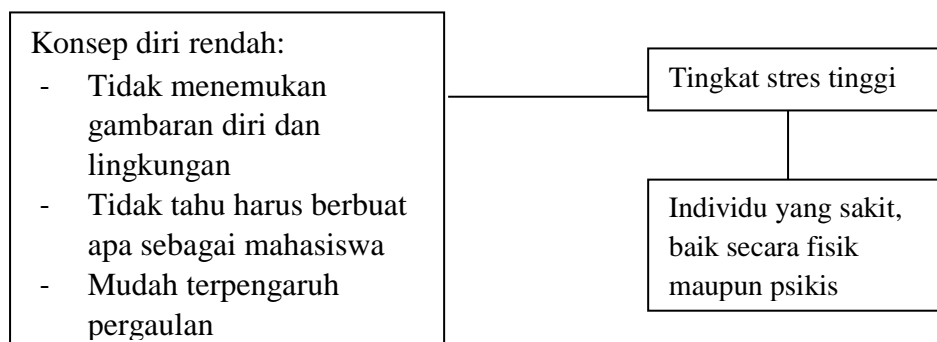
diri yang baik untuk menghindari stres. Sesuai dengan definisi yang telah dijelaskan bahwa stres pada mahasiswa memiliki berbagai faktor. Salah satunya adalah faktor lingkungan dan akademik. Mahasiswa baru perlu adaptasi dengan lingkungan barunya dan tuntutan akademik di bangku perkuliahan. Proses penyesuaian dalam hal tersebut tentu memiliki berbagai hambatan yang bisa membuat mahasiswa mengalami stres. Stres tersebut terjadi karena tekanan atau harapan dari luar diri individu tersebut lebih besar dari keadaan yang sebenarnya pada individu tersebut.

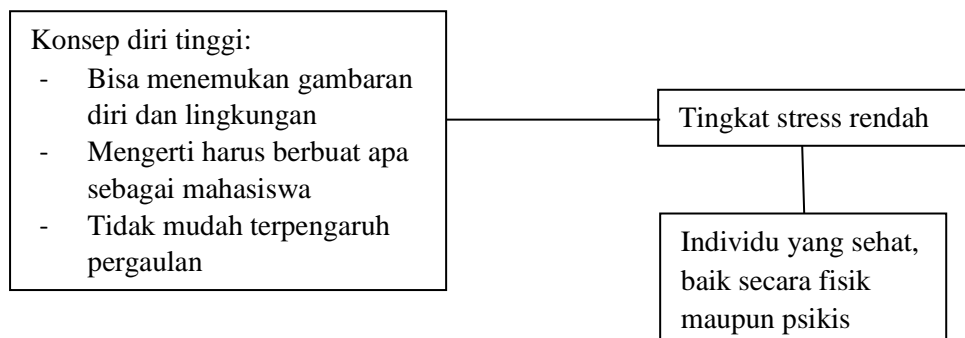
Jadi, untuk memenuhi tekanan atau harapan yang besar tersebut mahasiswa baru haruslah memiliki konsep diri yang sesuai dengan kemampuannya. Dari sini dapat ditarik hipotesis bahwa konsep diri mempengaruhi stres pada mahasiswa, dengan ketentuan:

Ho : ada pengaruh antara konsep diri terhadap stres pada mahasiswa baru Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri.

Ha : tidak ada pengaruh antara konsep diri terhadap stres pada mahasiswa baru Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri.

E. Kerangka Konseptual





F. Definisi Operasional

Konsep diri merupakan *personal theory* yang di dalamnya terdapat konsep, asumsi, dan prinsip gambaran seseorang terhadap dirinya sendiri yang dipercaya dan berlaku sepanjang hidupnya sehingga mampu mempengaruhi pemikiran maupun tindakan individu tersebut dalam menyikapi situasi atau masalah yang sedang dihadapi. Gambaran tersebut merupakan gabungan dari aspek fisik, psikis, sosial, dan moral mengenai diri sendiri dan lingkungannya.

Stres adalah sebuah proses aktif dalam tubuh yang secara alami terjadi ketika seseorang beradaptasi dengan lingkungan. Stres merupakan suatu kondisi yang dinamis dan berkaitan dengan dinamisnya perubahan lingkungan individu yang sulit diprediksi. Tekanan dari lingkungan bisa menjadi faktor yang penting penyebab stres bagi individu.