

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Efikasi Diri

1. Teori Efikasi Diri

Tokoh yang memperkenalkan istilah efikasi diri adalah Bandura. Bandura mendefinisikan bahwa “efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu”.¹ Kemudian, Baron dan Byrne menjelaskan “efikasi diri sebagai sebuah jalan penilaian seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk melakukan sesuatu tugas mencapai tujuan dan mengatasi hambatan”. Bandura dan Wood menjelaskan bahwa “efikasi diri mengacu pada keyakinan akan kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi.”²

Santrock mendefinisikan bahwa “efikasi diri dengan keyakinan yang dimiliki oleh individu bahwa dia mampu melakukan atau menyelesaikan tugas atau pekerjaan dan menguasai situasi dan memberikan hasil yang positif”.³

¹ J. feist, dan G.J Feist, dalam buku M, Nur Ghufon Dan Rini Risnawita Suminta, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2010), 73.

² N.W Wulandari, dalam buku M, Nur Ghufon Dan Rini Risnawita Suminta, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2010), 74.

³ Triyono dan Muh Ekhsan Rifai, *Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik* (Sukoharjo: CV Sindunata, 2019), 23

Secara umum efikasi diri berhubungan dengan harga diri atau bisa disebut *self-esteem*, karena efikasi diri dan harga diri merupakan aspek dari penilaian diri yang saling berkaitan dengan sukses dan gagalnya seseorang sebagai manusia.⁴ Meskipun begitu efikasi dan harga diri memiliki perbedaan yaitu bahwa efikasi diri tidak mempunyai komponen penghargaan diri seperti pada harga diri. Harga diri (*self-esteem*) mungkin adalah sifat yang menganggap semuanya sama sedangkan jika efikasi diri selalu pada situasi khusus dan hal ini mendahului aksi dengan segera.

2. Perkembangan Efikasi Diri

Unsur-unsur kepribadian yang perkembangannya melewati proses pengamatan pada setiap individu pada setiap akibat tindakan dalam situasi tertentu dapat disebut dengan efikasi diri. Persepsi seseorang tentang dirinya dibentuk melalui *reward and punishment* dari orang yang ada disekitarnya. Unsur penguat ini lama-kelamaan dihayati hingga terbentuklah pengertian mengenai kemampuan diri.

3. Aspek-Aspek Efikasi Diri

Bandura mengatakan “efikasi pada setiap diri individu akan berbeda antara satu individu dengan individu yang lainnya didasarkan pada tiga dimensi”, yaitu:⁵

⁴ Locke, dalam buku Triyono dan Muh Ekhsan Rifai, *Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik* (Sukoharjo: CV Sindunata, 2019), 74

⁵ M, Nur Ghufron Dan Rini Risnawita Suminta, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2010), 80-81.

a. Dimensi Tingkat (*level*)

Dimensi tingkat (*level*) berkaitan pada tingkat kesukaran sebuah tugas ketika seseorang tersebut bisa melakukannya. Jika seseorang disuguhkan pada tugas yang diatur sesuai dengan tingkat masalah mereka maka efikasi diri seseorang dapat dibatasi pada tugas yang mudah untuk diarahkan, atau memang memasukkan tugas yang menyulitkan, sesuai dengan batas kapasitas yang terlihat untuk memenuhi pemilihan tingkah laku yang diperlukan di setiap tingkat. Keterlibatan dari dimensi ini adalah berujung pada pemilihan tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari. Seseorang akan mencoba perilaku yang mereka rasa kompeten untuk dilakukannya dan menghindari perilaku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakan.

b. Dimensi Kekuatan (*Strength*)

Dimensi kekuatan (*strength*) mempunyai kaitan dengan derajat kekuatan dari keyakinan atau harapan yang lemah, mudah tergoyahkan oleh pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, harapan yang mantap/yakin mendorong seseorang untuk tetap bertahan pada usahanya meski mungkin nanti akan ditemukan kasus pengalaman yang kurang mendukung. Dimensi ini juga berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu ketika semakin tinggi tingkat kesulitan tugas, maka semakin lemah juga keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

c. Dimensi Generalisasi (*generality*)

Generality berkaitan dengan jangkauan bidang perilaku dimana seseorang memiliki keyakinan pada kemampuan yang dimilikinya. Seseorang bisa merasa yakin pada kemampuan pada dirinya, apakah kemampuan itu hanya terbatas pada suatu kegiatan dan situasi tertentu atau pada runtuta kegiatan dan keadaan yang bermacam macam.

4. Sumber-Sumber Efikasi Diri

Efikasi pada individu dijelaskan oleh Bandura didasarkan pada:⁶

a. Pengalaman akan kesuksesan

Pengalaman kesuksesan berpengaruh besar pada efikasi diri karena berdasarkan pada pengalaman yang sudah pernah dialami dan itu pasti terjadi. Efikasi diri individu meningkat akibat pengalaman sebuah kesuksesan, sementara efikasi diri menurun jika mendapatkan kegagalan yang sifatnya berulang-ulang, khususnya apabila kegagalan tersebut terjadi ketika efikasi diri seseorang belum begitu terbentuk secara kuat. Kegagalan juga bisa membuat efikasi diri individu mengalami penurunan jika kegagalan tersebut tidak mencerminkan kurangnya usaha atau pengaruh dari luar.

b. Pengalaman individu lain

Pengalaman individu lain sangat mempengaruhi efikasi diri individu sehingga individu sejatinya tidak bergantung pada pengalamannya sendiri tentang kegagalan dan kesuksesannya.

⁶ Triyono dan Muh Ekhsan Rifai, *Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dalam Mengatasi Prokrastnasi Akademik* (Sukoharjo: CV Sindunata, 2019), 24-26

Peningkatan efikasi diri didapatkan pada proses pengamatan pada individu lain dibidang tertentu yang mendapatkan keberhasilan sehingga efikasi diri individupun meningkat pada bidang yang sama. Individu akan mengajak dan mendorong dirinya sendiri untuk meyakini jika individu lain dapat melakukan sesuatu dengan sukses, maka individu sendiripun juga harus bisa melakukannya dengan baik dengan kemampuan yang baik pula.

Penilaian yang dimiliki individu untuk sendiri akan menurun dan mengurangi usaha yang harus dilakukan individu jika individu melihat individu lain mengalami kegagalan meskipun telah melakukan banyak usaha. Dua keadaan yang memungkinkan efikasi diri menjadi mudah dipengaruhi oleh pengalaman individu lain, yaitu yang pertama adalah adanya kekurangan pemahaman individu terhadap kemampuan oranglain dan yang kedua adalah adanya kekurangan pemahaman individu pada kemampuannya yang dimilikinya.

c. Persuasi verbal

Penggunaan persuasi verbal adalah untuk meyakinkan kepada seseorang bahwa orang itu mempunyai keahlian yang kemungkinan orang itu bisa meraih apa yang orang itu inginkan. Persuasi verbal bisa mengarahkan individu agar berusaha menjadi lebih gigih untuk mencapai tujuan dan kesuksesan yang diinginkan. Namun efikasi diri yang tumbuh dengan persuai verbal biasanya sering tidak bertahan

lama, apalagi jika dikemudian hari individu mengalami kejadian yang membuatnya trauma.

d. Keadaan fisiologis

Sebagian keadaan fisiologis individu mempengaruhi penilaian individu terhadap kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas. Gejala emosi dan keadaan fisiologis yang dialami individu memberikan suatu isyarat terjadinya suatu hal yang tidak diinginkan sehingga situasi yang menekan cenderung dihindari.

5. Proses-Proses Efikasi Diri

Proses-proses efikasi diri telah diuraikan oleh Bandura, yaitu sebagai berikut:⁷

a. Proses kognitif

Untuk mencapai tujuan melakukan tugas akademik individu telah menetapkan tujuan dan target perilaku dengan cara merumuskan tindakan yang tepat untuk mencapai tujuannya. Pengaruh dari penetapan target perilaku tersebut akhirnya berdampak pada kemampuan kognitifnya yang mana Fungsi kognitif tersebut akhirnya memungkinkan individu untuk memprediksi kejadian-kejadian sehari-hari yang bisa berdampak pada masa depan. Pendapat yang muncul pada aspek kognitif ini adalah, semakin efektif kemampuan individu dalam menganalisis dan dalam berlatih mengungkapkan ide-ide atau

⁷ Yuraida Ita Kurniawati dan Muh. Ekhsan Rifai, *Pentingnya Layanan Informasi Karier Dan Efikasi Diri dalam Pengambilan keputusan Studi Lanjut Siswa*, (Sukoharjo: CV Sindunata, 2019), 33-36

gagasan-gagasan pribadi, maka akan mendukung individu dengan tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

b. Proses motivasi

Saat ingin mewujudkan suatu keinginan yang diinginkan maka motivasi akan muncul melalui pikiran yang ada pada dirinya untuk mewujudkan tujuannya tersebut. Individu akan mendorong dirinya sendiri untuk berusaha menentukan kepercayaan pada tindakan yang akan diambil, kemudian merencanakan perilaku yang kemudian akan direalisasikan.

Ada 2 macam motivasi kognitif yang dibangun dari beberapa teori, yang pertama adalah teori atribusi penyebab yang berasal dari teori atribusi dan yang kedua adalah teori harapan pada hasil yang dibentuk oleh teori harapan.

Atribusi penyebab dipengaruhi oleh efikasi diri, dengan contoh seseorang dengan efikasi diri tinggi yang memiliki kemampuan yang tinggi pada bidang akademik ketika mencapai sebuah kegagalan maka seseorang itu akan berpikir bahwa yang menyebabkan semua itu adalah karena kurangnya latihan, akan tetapi ketika seseorang memiliki efikasi diri yang rendah maka kegagalan itu akan dinilai dan dianggap sebagai kegagalan akibat kurangnya kemampuan.

Teori nilai harapan memandang bahwa motivasi diatur oleh harapan pada hasil (*outcome expectation*) dan nilai hasil (*outcome value*) tersebut. Harapan pada hasil (*Outcome expectation*) merupakan suatu

perkiraan bahwa perilaku atau tindakan tertentu pada menyebabkan akibat yang khusus bagi individu. Hal tersebut mengandung keyakinan tentang sejauh mana perilaku tertentu akan menimbulkan konsekuensi tertentu. Sedangkan nilai hasil (*Outcome value*) adalah nilai yang mempunyai arti dari konsekuensi-konsekuensi yang terjadi jika suatu perilaku dilakukan. Individu harus memiliki hasil nilai untuk mendukung ekspektasi nilai.

c. Proses afeksi

Afeksi yaitu dapat dikatakan suatu rasa kasih sayang terjadi secara alami pada tiap individu yang kemudian berperan dalam menentukan tingkat pengalaman emosional.

Afeksi ditujukan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan. Proses afeksi berkaitan dengan kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Ketika menghadapi tugas yang sulit ataupun sesuatu yang mengancam, kepercayaan individu iada kemampuannya akan mempengaruhi tingkat stres dan depresi. Individu yang dapat dan yakin bisa mengontrol ancaman tidak akan mempengaruhi pola pikir yang dapat mengganggu dan sebaliknya, jika individu tidak mampu maka individu akan mengalami kecemasan karena individu tidak bisa atau mampu mengelola ancaman tersebut.

d. Proses seleksi

Proses seleksi berkaitan dengan kemampuan individu untuk memilih perilaku dan lingkungan yang sesuai, sehingga dapat merealisasikan tujuan yang diharapkan. Kegagalan individu untuk melaksanakan pilihan perilaku membuat individu rendah diri dan mudah menyerah ketika menghadapi sebuah masalah atau keadaan yang menyusahkan. Efikasi diri bisa membentuk hidup individu lewat pemilihan jenis aktivitas dan lingkungan. Individu akan mampu melaksanakan aktivitas yang menantang dan memilih keadaan yang dapat diterima untuk dapat ditangani. Individu akan menjaga kompetensi, minat, hubungan sosial atas pilihan yang telah dibuat.

6. Dampak Efikasi Diri

Luthans menyebutkan bahwa “efikasi diri secara langsung dapat berdampak pada pemilihan perilaku, usaha motivasi, daya tahan, pola pikir afiliatif dan daya tahan stres” yang akan dijelaskan dibawah ini: ⁸

- a. Pemilihan perilaku, misalnya keputusan akan dibuat berdasarkan bagaimana efikasi yang dirasakan seseorang terhadap pilihannya, misalnya tugas kerja atau bidang karir
- b. Usaha motivasi, contohnya orang yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan berusaha dengan lebih keras daripada orang dengan efikasi diri rendah

⁸ Luthan, Dalam Jurnal Hara Permana Dkk, *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas IX Di Mts Al Hikmah Brebes*, (Jurnal Hisbah Vol 13, No. 1 Desember 2016), 57-58

- c. Daya tahan, jika orang dengan efikasi diri tinggi akan bangkit dan bertahan saat dihadapkan dengan sebuah kegagalan dan masalah namun pada efikasi diri rendah akan cenderung menyerah dengan keadaan.
- d. Pola pikir fasilitatif, misalnya penilaian efikasi mempengaruhi pada diri sendiri (*self talk*). Orang dengan efikasi diri tinggi akan mengatakan pada dirinya sendiri “saya tahu saya dapat menemukan cara untuk memecahkan masalah ini” namun orang dengan efikasi diri rendah mungkin akan berkata “saya tau saya tidak bisa melakukan hal ini, saya tidak mempunyai kemampuan”.
- e. Daya tahan terhadap stres, orang dengan efikasi diri tinggi akan menjalani situasi yang penuh tekanan dengan percaya diri bahwa dia bisa melakukannya namun orang dengan efikasi diri rendah cenderung akan mengalami tekanan, stres dan malas karena mereka berfikir langkah yang akan diambilnya akan gagal.

B. Penyesuaian Diri

1. Teori Penyesuaian Diri

Pada kehidupan sehari-hari individu banyak yang tidak berhasil dalam melakukan dan menjalani penyesuaian dirinya dikarenakan selalu adanya rintangan dan juga hambatan dalam proses penyesuaian diri pada lingkungan sekitarnya.

W.A Gerungan menyebutkan bahwa “penyesuaian diri adalah mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi, juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan diri)”.⁹

Satmoko mengatakan bahwa “penyesuaian diri dapat dipahami sebagai sebuah interaksi seseorang yang berkelanjutan dengan dirinya sendiri, orang lain, dan dunianya. Seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai gejala yang mengganggu (seperti kecemasan kronis, kemurungan, depresi, obsesi, atau gangguan psikosomatis yang dapat menghambat tugas seseorang), frustrasi, dan konflik. Sebaliknya, gangguan penyesuaian diri terjadi apabila seseorang tidak mampu mengatasi masalah yang dihadapi dan menimbulkan respon dan reaksi yang tidak efektif, situasi emosional tidak terkendali, dan keadaan tidak memuaskan. Tinggi rendahnya penyesuaian diri dapat diamati dari banyak sedikitnya hambatan penyesuaian diri. Banyaknya hambatan penyesuaian diri mencerminkan kesukaran seseorang dalam menyesuaikan dirinya”.¹⁰

Schneiders mengatakan bahwa “penyesuaian diri mempunyai empat unsur. Yang pertama adalah *adaption* yang artinya penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan beradaptasi. Orang yang penyesuaian dirinya baik berarti ia mempunyai hubungan yang memuaskan dengan lingkungan. Penyesuaian diri dalam hal ini diartikan dalam konotasi fisik,

⁹ Sunaryo, *Psikologi untuk keperawatan*, (Jakarta: EGC, 2004), 221.

¹⁰ Satmoko, dalam buku M, Nur Ghufro Dan Rini Risnawita Suminta, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA,2010), 50

misalnya untuk menghindari ketidaknyamanan akibat cuaca yang tidak diharapkan, maka orang akan membuat sesuatu untuk bernaung. Yang kedua adalah *conformity* yang artinya seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya. Yang ketiga adalah *mastery* yang artinya orang yang mempunyai penyesuaian diri baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respon diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien. Yang keempat adalah *individual variation* yang artinya ada perbedaan individual pada perilaku dan responnya dalam menanggapi masalah.”¹¹

Schneiders berpendapat bahwa “penyesuaian diri memiliki banyak arti, antara lain adalah usaha manusia untuk menguasai tekanan akibat dorongan kebutuhan, usaha memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dan tuntutan lingkungan, dan usaha menyelaraskan hubungan individu dengan realitas”. Schneiders mengatakan “memberikan batasan penyesuaian diri sebagai proses yang melibatkan respon mental dan perilaku manusia dalam usahanya mengatasi dorongan-dorongan dari dalam diri agar diperoleh kesesuaian antara tuntutan dari dalam diri dan dari lingkungan. Ini berarti penyesuaian diri merupakan suatu proses dan bukannya kondisi statis”.¹²

¹¹ Ibid, 51

¹² Ibid, 51-52

2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

a. Penyesuaian Pribadi

Individu mempunyai kemampuan untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan yang ada disekitarnya. Individu menyadari dengan sepenuhnya tentang siapa dirinya dan apa kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya dan mampu bertindak secara objektif.

Keberhasilan individu pada penyesuaian pribadinya ditandai dengan tidak adanya rasa benci pada diri sendiri, lari dari tanggung jawab ataupun tidak percaya pada kondisi yang sedang dialami. Dan sebaliknya, gagalnya penyesuaian diri individu ditandai dengan adanya guncangan emosi, kecemasan, ketidakpuasan dan timbulnya keluhan terhadap nasib yang dialami.

Sebagai akibat adanya *gap* antara individu dengan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungan. *Gap* inilah yang menjadi sumber terjadinya konflik yang kemudian terwujud dalam rasa takut dan kecemasan, sehingga untuk meredakannya individu harus melakukan penyesuaian diri.

b. Penyesuaian Sosial

Muhtadin berpendapat “penyesuaian sosial terjadi di dalam lingkaran hubungan sosial di mana individu satu dengan individu lain saling berhubungan. Hubungan-hubungan ini menggabungkan hubungan dengan masyarakat yang lebih luas secara umum. Dalam hal ini

individu dan masyarakat saling memberi pengaruh terhadap masyarakat. Individu menyimpan berbagai macam informasi, budaya dan adat istiadat yang ada, sementara komunitas (masyarakat) diperkaya oleh eksistensi atau karya yang diberikan oleh individu tersebut. Tahap berikutnya yang harus diupayakan oleh individu dalam penyesuaian sosial adalah keinginan untuk mematuhi norma-norma dan peraturan sosial kemasyarakatan. Setiap masyarakat biasanya memiliki aturan yang tersusun dengan sejumlah ketentuan dan norma atau nilai-nilai tertentu yang mengatur hubungan individu dengan kelompok. Dalam proses penyesuaian sosial individu mulai berkenalan dengan kaidah-kaidah dan peraturan-peraturan tersebut lalu mematuhi sehingga menjadi bagian dari pembentukan jiwa sosial pada dirinya dan berakhir pada desain perilaku kelompok”.¹³

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Schneider berpendapat “bahwa dasar penting bagi terbentuknya suatu pola penyesuaian diri adalah kepribadian. Penyesuaian diri merupakan dinamika kepribadian sehingga pembahasan determinasi penyesuaian diri tidak lepas dari penyesuaian diri pembahasan determinasi kepribadian. Perkembangan kepribadian pada dasarnya dipengaruhi oleh interaksi fakta internal dan eksternal individu”.¹⁴

¹³ Muhtadin, dalam penelitian Aulia Rahma, *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kemandirian Belajar Siswa Kelas X SMA Excellent Al-Yasini Yang Tinggal Di Pondok Pesantren* (Malang: Universitas Negeri Islam Malang, 2016),14-18

¹⁴ Satmoko, dalam buku M, Nur Ghufon Dan Rini Risnawita Suminta, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA,2010), 55

a. Kondisi fisik

1) Hereditas dan konstitusi fisik

Dikatakan oleh Schneiders “dalam mengidentifikasi pengaruh hereditas terhadap penyesuaian diri, diri lebih digunakan pendekatan fisik karena hereditas dipandang lebih dekat dan tak terpisahkan oleh mekanisme fisik. Dari sini berkembang prinsip umum bahwa semakin dekat kapasitas pribadi, sifat atau kecenderungan berkaitan dengan konstitusi fisik maka akan semakin besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri. Bahkan dalam hal tertentu, kecenderungan kearah *maladjustment* diturunkan secara genetis, khususnya melalui media temperamen”. Temperamen merupakan komponen utama karena dari temperamen itu muncul karakteristik yang paling dasar dari kepribadian, khususnya memandang hubungan emosi dengan penyesuaian diri. Jadi ada kemungkinan ada besar disposisi yang bersifat mendasar, seperti periang, sensitif, marah, penyabar, dan sebagainya. Sebagian ditentukan genetis, yang berarti merupakan kondisi hereditas terhadap penyesuaian diri, meskipun tidak secara langsung. Faktor ini berkaitan dengan konstitusi tubuh yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri adalah intelegensi dan imajinasi.

Dua faktor yang memainkan peranan penting dalam penyesuaian diri.¹⁵

2) Sistem utama tubuh

Menurut Schneiders “system utama tubuh memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri yaitu sistem syaraf, kelenjar, dan otot. Sistem syaraf yang berkembang dengan normal dan sehat merupakan syarat mutlak bagi fungsi-fungsi psikologis agar dapat berfungsi secara maksimal yang akhirnya berpengaruh baik pula kepada kondisi mental yang penyesuaian dirinya kurang baik”.¹⁶

3) Kesehatan fisik

Menurut Schneiders “jika keadaan fisik seseorang dalam kondisi sehat, proses penyesuaian diri seseorang akan lebih mudah karena dengan keadaan tubuh yang sehat seseorang akan lebih positif dalam menangkap sesuatu yang terjadi pada dirinya”.

b. Kepribadian

Kepribadian mempunyai unsur yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri, yaitu:

1) Kemauan dan kemampuan untuk berubah (*modifiability*)

Kesiapan dan kapasitas untuk mengubah adalah karakteristik identitas yang dampaknya sangat terlihat terhadap penyesuaian diri.

Penyesuaian diri membutuhkan perubahan perilaku sebagai proses

¹⁵ Aulia Rahma, *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kemandirian Belajar Siswa Kelas X SMA Excellent Al-Yasini Yang Tinggal Di Pondok Pesantren* (Malang: Universitas Negeri Islam Malang, 2016) 23

¹⁶ Ibid, 23

yang dinamis dan terus menerus. Semakin individu bersikeras dan menutup diri dari lingkungan, maka individu tersebut semakin besar mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri.

2) Pengaturan diri

Pengaturan diri dianggap penting karena berperan dalam kesehatan mental individu itu sendiri. Pengaturan diri yang baik dapat menghindarkna individu dari kepribadian yang menyimpang. Pengaturan diri yang baik sangat berdampak terhadap penyesuaian diri yang baik ula terhadap individu.¹⁷

3) Realisasi diri (*self-realization*)

Kesadaran diri individu pada kemampuan yang dimilikinya memang sangat penting karena dengan adanya kesadaran diri maka individu bisa melakukan penyesuaian diri di tempat individu itu berada. Kesadaran diri/realisasi diri ini mempunyai keeratan pada perkembangan kepribadian karena dengan kesadaran diri maka individu akan memahami diri sendiri dengan baik, memperbaiki apa yang kurang pada diri individu dan menghilangkan apa yang tidak menjadi manfaat pada individu.

4) Intelegensi

Dengan kualitas intelegensinya yang baik maka penyesuaian diri pun juga akan baik karena kemampuan pengaturan diri muncul

¹⁷ Ibid,24

bergantung pada kualitas intelegensi yang mempengaruhi perkembangan pola pikir individu.

c. Edukasi/pendidikan

1) Belajar

Kesiapan untuk belajar adalah komponen penting dalam penyesuaian diri setiap individu karena kesamaa, reaksi dan karakteristik identitas yang diperlukan untuk perubahan didapat dan dicerna oleh orang-orang melalui proses pembelajaran. Oleh karena itu, kemampuan belajar sangat diperlukan karena proses belajar akan terjadi dan berlangsung dengan baik dan ekonomis apabila individu yang bersangkutan memiliki kemauan yang kuat untuk belajar. Seiring dengan perkembangan, pembelajaran akan berkembang didalam kapitalis dari dalam atau sebagai reaksi. Karena itu, perbedaan pola penyesuaian diri pada moral sampai hal *maladjustment* sebagian adalah hasil dari perubahan dari kematangan belajar.

2) Pengalaman

Pengalaman memiliki dua jenis, yaitu pengalaman menyehatkan dan pengalaman traumatis. Pengalaman yang menyehatkan adalah pengalaman berbagai peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai hal yang mengenangkan dan menggembirakan. pengalaman traumatik adalah pengalaman berbagai peristiwa yang dirasakan sebagai sesuatu yang tidak nyaman dirasakan dan

menyedihkan. peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang sangat tidak menyenangkan, menyedihkan, atau bahkan sangat menyakitkan sehingga individu tersebut sangat tidak ingin peristiwa itu terulang kembali. Individu yang mengalami pengalaman traumatik akan cenderung ragu-ragu, kurang percaya diri, gamang, rendah diri atau bahkan merasa takut ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru.

3) Latihan

Latihan merupakan proses belajar yang ditujukan untuk mengasah kemampuan seseorang untuk mendapatkan sesuatu yang lebih baik. Sebagai proses psikologis dan sosiologis, penyesuaian diri memerlukan latihan yang dilakukan secara berulang dan dilakukan dengan giat agar mencapai penyesuaian diri yang baik.

Pada beberapa kasus, beberapa orang mungkin akan mengalami sebuah perjalanan penyesuaian diri yang sulit, namun ketika orang tersebut mau berlatih dengan giat dengan cara yang bersungguh-sungguh, tidak menutup kemungkinan bahwa suatu saat nanti orang itu akan menjadi lebih baik dalam proses penyesuaian diri di lingkungannya.

4) Destriminasi diri

Destriminasi diri mempunyai keeratan keterkaitan dengan penyesuaian diri yaitu bahwa sesungguhnya individu itu sendiri mampu menemukan dirinya sendiri untuk melakukan proses

penyesuaian diri. Untuk mendapatkan penyesuaian diri yang baik individu harus menemukan dan mengenal jati dirinya terlebih dahulu agar individu tersebut memahami arti dirinya.

d. Lingkungan

Tiga faktor yang mempunyai pengaruh pada penyesuaian diri adalah faktor yang didapat dari keluarga, faktor yang didapat dari sekolah dan faktor yang didapat dari masyarakat dan lingkungan sekitar individu.

e. Agama dan budaya

Diketahui bahwa adanya agama dan budaya tidak bisa terlepas satu sama lain. Agama memiliki keterkaitan yang sangat kuat dengan faktor-faktor budaya yang ada pada masyarakat. Agama secara pasti telah memberi bantuan, nilai-nilai dan keyakinan dalam kehidupan seseorang. Sedangkan budaya mempunyai ciri khas yang diturunkan oleh leluhur secara turun temurun. Tidak sedikit konflik yang terjadi pada masyarakat bisa terselesaikan dengan adanya agama karena pada dasarnya agama mencintai kedamaian, sebaliknya, budaya pun juga berhubungan dengan agama karena dengan budaya agama bisa tersebar dengan baik.¹⁸

C. Hubungan Efikasi Diri Dengan Penyesuaian Diri

Bandura mendefinisikan bahwa “efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang

¹⁸ Aulia Rahma, *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kemandirian Belajar Siswa Kelas X SMA Excellent Al-Yasini Yang Tinggal Di Pondok Pesantren* (Malang: Universitas Negeri Islam Malang, 2016),23-30

diperlukan untuk mencapai hasil tertentu”.¹⁹ Dampak dari efikasi diri bisa meliputi suatu keputusan individu untuk menghadapi rintangan yang datang. Keyakinan yang kuat tentang kemampuan individu sangat menentukan usahanya dalam mengatasi situasi sulit seperti penyesuaian diri di Sekolah Menengah Pertama atau Madrasah Tsanawiyah.²⁰

Satmoko mengatakan bahwa “penyesuaian diri dapat dipahami sebagai sebuah interaksi seseorang yang berkelanjutan dengan dirinya sendiri, orang lain, dan dunianya. Seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai gejala yang mengganggu (seperti kecemasan kronis, kemurungan, depresi, obsesi, atau gangguan psikosomatis yang dapat menghambat tugas seseorang), frustrasi, dan konflik. Sebaliknya, gangguan penyesuaian diri terjadi apabila seseorang tidak mampu mengatasi masalah yang dihadapi dan menimbulkan respon dan reaksi yang tidak efektif, situasi emosional tidak terkendali, dan keadaan tidak memuaskan. Tinggi rendahnya penyesuaian diri dapat diamati dari banyak sedikitnya hambatan penyesuaian diri. Banyaknya hambatan penyesuaian diri mencerminkan kesukaran seseorang dalam menyesuaikan dirinya”.²¹

¹⁹ J. feist, dan G.J Feist, dalam buku M, Nur Ghufon Dan Rini Risnawita Suminta, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2010), 73.

²⁰ Clara Dewi Permatasari Dalam *Jurnal Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Sanata Dharma*. (Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanatha Dharma,2017), 39

²¹ Satmoko, dalam buku M, Nur Ghufon Dan Rini Risnawita Suminta, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA,2010), 50

Pada kategori efikasi diri tinggi dalam lingkungan sekolah dapat memunculkan pola penyesuaian diri dan sosialisasi dengan lingkungan dengan baik, baik itu dalam hal antara guru dengan siswa, siswa dengan siswa, siswa dengan akademik, maupun siswa dengan lingkungan sedangkan jika efikasi diri rendah maka pola penyesuaian diri dan sosialisasi pun juga ikut rendah, hal ini dapat berdampak bagi perkembangan siswa di kemudian hari di sekolahnya.

Dari uraian yang sudah dijelaskan sebelumnya, hipotesis yang diajukan pada penelitian ini “ada hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri siswa-siswi kelas VII Madrasah Tsanawiyah (MTs) An-Nawawiyah Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri”