

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Penyesuaian Diri

1. Definisi Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan kemampuan dalam menghadapi tantangan dan kesulitan yang menjadikan diri dan individu menjadi karakter yang selalu bisa berkembang, menurut Connor dan Davidson.²⁵ Luthar dan Cicchetti menjelaskan resiliensi sebagai bentuk adaptasi positif terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan bahkan dapat mengakibatkan trauma terhadap individu melalui proses yang dinamis.²⁶

Rinaldi berpendapat bahwa penyesuaian diri merupakan suatu keberhasilan individu dalam menghadapi tekanan yang terjadi dalam dirinya.²⁷ Lebih lanjut Reivich & Shatte mengemukakan bahwa penyesuaian diri dapat diartikan sebagai kemampuan memecahkan dan menyesuaikan masalah terhadap kejadian yang sulit dalam kehidupan individu.²⁸ Benard mendefinisikan penyesuaian diri sebagai situasi yang menimbulkan berbagai tekanan dan rintangan yang mana individu memiliki kemampuan untuk dapat beradaptasi dengan baik. Benard juga

²⁵ Aisya Cinintya S., Ratih Arrum L., “ Pengaruh Dukungan Keluarga dan Pasangan terhadap Resiliensi Ibu yang Memiliki Anak dengan Spektrum Autisme”, *Psikodimensia*, 1 (2019), 2

²⁶ Ardina Shulhah P., Qurrotul Uyun., “Hubungan Resiliensi dan Tawakal pada Santri Remaja Penghafal Al-Qur’an di Yogyakarta”, *Psikologi Islam*, 1 (2017), 79.

²⁷ Rinaldi, “Resiliensi masyarakat kota Padang ditinjau dari jenis kelamin”, *Psikologi*, 2 (Juni 2011), 100.

²⁸ Salsabila Wahyu H., R. Nunung N., Rudi Saprudin D., “Resiliensi Remaja Berprestasi dengan Latar Belakang Orang Tua Berceraai”, *Penelitian dan PKM*, 2 (Juli, 2017), 225.

menambahkan bahwa penyesuaian diri dapat mengubah individu menjadi seorang pribadi yang bisa terus berkembang maju.²⁹

Menurut Grotberg kunci sukses dalam kepuasan hidup, kebahagiaan, dan karir bersumber dari penyesuaian diri, penyesuaian diri akan mempengaruhi hubungan interpersonal, Kesehatan mental, dan kesehatan fisik. Menurut Grotberg penyesuaian diri sebagai kapasitas individu untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah ketika mengalami penderitaan dengan cara beradaptasi dan bertahan.³⁰

Lebih lanjut Schneiders dalam Gufron dan Rini mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan usaha manusia untuk menguasai tekanan akibat dorongan kebutuhan, usaha memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dan tuntutan lingkungan dan usaha menyelaraskan hubungan individu dengan realitas.³¹

Jadi, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang memuat adaptasi dengan lingkungannya dengan berusaha meminimalisir ketegangan, perasaan negative, prasangka dalam dirinya sehingga akan mampu membuat hubungan yang menyenangkan dengan lingkungan.

²⁹ Fadilah Gitta Fuyadi., Suci Nugraha, “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Tunadaksa karena Kecelakaan”, *Prosiding Psikologi*, 2 (2017), 858-859.

³⁰ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis*, (Jakarta Timur : Kencana, 2018), 22.

³¹ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2017),51.

2. Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Revich dan Shatte ada tujuh kemampuan yang membentuk penyesuaian diri, yaitu:³²

a. Pengetahuan Diri

yaitu kemampuan individu dalam intropeksi diri mengenali kelebihan dan kekurangan diri. Kemampuan ini harus ditunjukkan dengan kesadaran individu akan kelemahan diri yang didukung oleh sikap penerimaan diri yang baik.

b. Pemahaman Tentang Diri

Yaitu upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri sendiri. Dengan begitu seseorang akan mengenal potensinya sehingga seseorang memahami arah dan tujuan hidupnya.

c. Kemampuan Menganalisis Masalah

Yaitu kemampuan individu mengidentifikasi masalah. Yang tidak selalu masalah dari orang lain, melainkan juga karena dirinya sendiri. Meskipun begitu individu tetap menerima dirinya dengan baik

d. Penerimaan Diri

Yaitu respon individu ketika sudah mengenali dirinya ia akan tetap bersikap positif yang kemudian akan mengarah ke penerimaan diri, bagaimanapun dirinya akan tetap disikapi dengan sikap positif.

³² Sri Mulyani Nasution , *Resiliensi : Daya Pegas Menghadapi Trauma Kehidupan*, (Medan : Medan USU Press, 2011), 18-24.

e. Pengembangan Diri

Yaitu suatu proses pembentukan potensi, bakat, sikap, perilaku dan kepribadian seseorang melalui pembelajaran dan pengalaman, sehingga dapat meningkatkan kapasitas atau kemampuan diri.

f. Kontrol Terhadap Implus

Yaitu kemampuan seseorang untuk mengendalikan tekanan dan juga mengendalikan keinginan yang muncul dalam dirinya. Individu cepat mengendalikan pikiran dan perilaku serta perubahan emosi apabila kemampuan implus yang dimiliki individu rendah.

g. Pencapaian

Yaitu sebuah fase dimana impian yang individu targetkan bisa terwujud. Dan merasa puas atas apa yang individu dapatkan.

3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders dalam Ali & Asrosi ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri, yaitu sebagai berikut :³³

a. **Kondisi Fisik**

Aspek-aspek berkaitan dengan kondisi yang dapat mempengaruhi *penyesuaian diri* remaja sebagai berikut:³⁴

1. Hereditas dan Konstitusi Fisik

Pengaruh Hereditas terhadap *penyesuaian diri* dapat dilihat dari cara orangtuanya menyesuaikan diri apabila orangtua tipe orang yang mudah dalam menyesuaikan diri, anaknya juga akan

³³ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2016),181.

³⁴ *Ibid.*,181-182.

mudah *menyesuaikan diri* karena pengaruh hereditas atau pewarisan sifat.

2. Sistem utama Tubuh

Sistem utama tubuh yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri adalah system syaraf, kelenjar, dan otot. System syaraf yang berkembang dengan normal dan sehat merupakan syarat mutlak bagi fungsi- fungsi psikologis agar dapat berfungsi secara maksimal, dimana pada akhirnya berpengaruh baik pula pada penyesuaian diri individu.

3. Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik juga sangat mempengaruhi dalam proses penyesuaian diri karena apabila fisik sehat suasana hati juga akan nyaman dan tenang. Dengan kenyamanan dan ketenangan proses penyesuaian diri akan lebih mudah.

b. Kepribadian

Unsur-unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri adalah:³⁵

1. Kemauan dan kemampuan untuk berubah (*Modifiability*)

Kemauan dan kemampuan untuk berubah merupakan karakteristik kepribadian yang pengaruhnya sangat menonjol terhadap proses penyesuaian diri. Oleh sebab itu, semakin kaku dan tidak ada kemauan serta kemampuan merespon lingkungan,

³⁵ *Ibid.*,183-184.

semakin besar kemungkinannya untuk mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri.

2. Harga Diri (*Self Esteem*)

Pandangan Keseluruhan dari individu tentang dirinya sendiri. Penghargaan diri juga kadang dinamakan martabat diri atau gambaran diri.

3. Pengaturan Diri (*Self Regulation*)

Pengaturan diri sama pentingnya dengan proses penyesuaian diri dan pemeliharaan stabilitas mental, kemampuan untuk mengatur diri, dan mengarahkan diri. Kemampuan pengaturan diri dapat mengarahkan kepriadian normal mencapai pengendalian diri dan realisasi diri.

4. Realisasi Diri (*Self Realisation*)

Telah dikatakan bahwa kemampuan pengaturan diri mengimplikasikan potensi dan kemampuan ke arah realisasi diri. Proses *penyesuaian diri* dan pencapaian hasilnya secara bertahap sangat erat kaitnya dengan perkembangan kepribadian. Jika perkembangan kepribadian berjalan normal sepanjang masa kanak-kanak dan remaja, didalamnya tersirat potensi laten dalam bentuk sikap, tanggung jawab, penghayatan nilai, penghargaan diri dan lingkungan, serta karakteristik lainnya menuju pembentukan kepribadian dewasa. Semua itu unsur-unsur penting yang mendasari realisasi diri.

5. Intelegensi

Kemampuan pengaturan diri sesungguhnya muncul tergantung pada kualitas dasar lainnya yang penting peranannya dalam *penyesuaian diri*, yaitu kualitas intelegensi. Tidak sedikit, baik buruknya penyesuaian diri seseorang ditentukan oleh kaapasitas intelektualnya atau intelegensinya. Intelegensi sangat penting bagi perolehan perkembangan gagasan, prinsip dan tujuan yang memainkan peranan penting dalam proses penyesuaian diri.

c. Edukasi atau Pendidikan

Termasuk unsur-unsur penting dalam edukasi atau Pendidikan yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu adalah:³⁶

1. Belajar

Kemauan belajar, merupakan unsur penting dalam penyesuaian diri individu karena pada umumnya respon-respon dan sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh dan menyerap pada individu melalui proses belajar. Oleh karena itu, kemauan belajar menjadi sangat penting karena proses belajar akan terjadi dan berlangsung dengan baik dan berkelanjutan manakala individu yang bersangkutan memiliki kemauan yang kuat untuk belajar. Oleh sebab itu, perbedaan pola-pola penyesuaian diri sejak dari yang normal sampai dengan yang

³⁶ *Ibid.*,184-185.

malasuai, Sebagian besar merupakan hasil perubahan yang dipengaruhi oleh belajar dan kematangan. Pengaruh proses belajar itu akan muncul dalam bentuk mencoba-mencoba (*trial and error*), pengondisian (*conditioning*), dan menghubungkan-hubungkan (*Assosiation*) berbagai factor yang ada dimana individu itu melakukan proses penyesuaian diri.

2. Pengalaman

Ada dua jenis pengalaman yang memiliki nilai signifikan terhadap proses penyesuaian diri, yaitu:

a. Pengalaman yang menyehatkan (*salutary experiences*).

Pengalaman yang menyehatkan adalah suatu kejadian yang indah, menyenangkan, mengasikan yang membuat individu ingin mengulangi lagi kejadian itu.

b. Pengalaman Traumatik (*Traaumatic experiences*).

Pengalaman Traumatik adalah suatu kejadian yang membuat individu merasa sedih, tidak nyaman, trauma yang membuat individu sangat tidak menginginkan kejadian itu terulang kembali.

3. Latihan

Latihan merupakan proses belajar yang dioreantasikan kepada perolehan keterampilan atau kebiasaan. Dalam *Penyesuaian diri* juga diperlukan Latihan yang sungguh-sungguh

agar terbiasa hidup berdampingan dengan lingkungan yang tidak sesuai dengan ekspektasi seseorang.

e. Lingkungan

Berbicara tentang lingkungan sebagai variabel yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri sudah tentu meliputi lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.³⁷

f. Agama dan Budaya

Agama berkaitan erat dengan faktor budaya, agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktik-praktik yang memberi makna sangat mendalam, tujuan, serta kestabilan dan keseimbangan hidup individu. Selain agama, budaya juga merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan individu.

B. *Self Esteem*

1. Definisi *Self Esteem*

Rosenberg menyatakan bahwa *self esteem* adalah penilaian menyeluruh mengenai diri baik dari sisi positif maupun negatif.³⁸ Hal ini menyatakan sikap menyetujui apapun yang ada pada diri baik positif maupun negatif, dan menunjukkan sejauh mana orang menganggap dirinya berarti, mampu, berharga, dan sukses. Johnson juga menjelaskan bahwa evaluasi seseorang dalam menilai dirinya sendiri, seberapa puas seseorang terhadap dirinya sendiri, ini merupakan evaluasi secara menyeluruh baik

³⁷ *Ibid.*, 185-189.

³⁸ Ghufron, M. N & Risnawita, S. R, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta : Ar-ruz Group, 2011), 40.

positif maupun negatif.³⁹ Menurut Branden *self esteem* adalah penilaian diri yang dilakukan seseorang terhadap dirinya berdasarkan pengalaman sebelumnya.⁴⁰ Berdasarkan hal tersebut, *self esteem* merupakan evaluasi diri secara menyeluruh baik dari segi positif maupun negatif yang meliputi sikap dan pandangan individu mengenai dirinya. *Self esteem* juga menjadikan seseorang memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu melakukan suatu hal maupun tugas.

Self Esteem dapat dikatakan sebagai pandangan menyeluruh mengenai diri, penilaian diri dengan positif, penghargaan yang baik akan dirinya yang membuat individu lebih percaya diri bahwa dirinya adalah individu yang baik. Individu yang mampu melakukan sesuatu yang ingin ia lakukan dan berhasil mencapai apa yang individu inginkan. Santrock (2007).⁴¹

Santrock memberikan penjelasan secara menyeluruh mengenai *self esteem* yang merupakan gambaran sebagai dimensi evaluative dari yang bersifat luas, yang berarti sikap yang dibuat individu terhadap diri sendiri mulai dari rentang dimensi yang positif sampai yang negative.⁴²

Self Esteem merupakan intropeksi diri seseorang dalam menilai dirinya, yakni seseorang merasa berharga dengan dirinya sendiri.

³⁹ Dilla Tria Febriana, dkk, *Self Esteem Remaja...*, 43.

⁴⁰ Marvel Joel Tetan, *Hubungan antara Self Esteem dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2010 Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*, Vol.2, NO.1, 2013. 1.

⁴¹ Ismi Isnani Kamila, *Perbedaan Harga Diri (Self Esteem) Remaja Ditinjau Dari Keberadaan Ayah: Jurnal Psikologi*, Vol 9, No 2 (Desember, 2013). 2.

⁴² Robert. A. Baron, Donn Byrne, (2004), *Psikologi Sosial*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 46.

Perkembangan *self esteem* dimulai sejak masa kanak-kanak hingga dewasa akan tetapi Ketika masa remaja *self esteem* akan mengalami penurunan karena beberapa faktor yang terjadi Ketika masa remaja, seperti perubahan pola pikir, bentuk fisik, dan emosi, beberapa hal tersebut akan mempengaruhi *self esteem* pada remaja.⁴³

Rusli Lutan mengatakan *self esteem* bagi seseorang ibarat sebuah bangunan rumah. *Self esteem* merupakan struktur penting bagi perkembangan kemampuan lainnya. Jika *self esteem* rendah maka apapun yang dibangun di atasnya akan mudah runtuh. Itulah sebabnya *self esteem* harus dibangun sekokoh mungkin agar kualitas hidup yang terbaik dapat tercapai.⁴⁴

Menghargai diri sendiri bukan berarti bahwa seseorang harus mengagungkan dirinya sendiri atau sombong dan merendahkan orang lain, tidak juga sebaliknya, tidak berarti orang merendahkan dirinya sendiri dan mengagungkan orang lain, namun individu cukup merasa dirinya sempurna dirinya mampu hanya untuk keyakinan diri sendiri bukan untuk menyombongkan diri pada orang lain. Individu harus cukup baik dalam menghargai dirinya sendiri. Apabila individu memiliki *self esteem* yang positif maka pemaknaan kepada dirinya juga akan positif.⁴⁵

⁴³ Dilla Tria Febriana dkk, *Self Esteem Remaja...*, 44.

⁴⁴ Rusli Lutan, *Self Esteem: Landasan Kepribadian*. (Jakarta: Bagian Proyek Peningkatan Mutu Organisasi dan Tenaga Keolahragaan Dirjen Olahraga Depdiknas, 2003).

⁴⁵ Ferdiana Saniya Prawesti dkk, *Self Esteem dan Self Disclosure pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Blackberry Messenger*, Vol.7, No. 1, 2016. 2.

Dari beberapa pendapat para ahli diatas tentang pengertian *self esteem* maka dapat disimpulkan bahwa pengertian *self esteem* adalah pandangan individu secara keseluruhan mengenai dirinya sendiri, bahwa saya berharga, pantas, mampu, dan berguna akan tetapi bukan untuk disombongkan melainkan untuk menguatkan diri sendiri.

2. Aspek-aspek *Self Esteem*

Coopersmith (1967) Menyebutkan ada empat aspek dalam *self esteem* individu yaitu:⁴⁶

a. Kekuatan (*power*)

Kekuatan atau *power* adalah kemampuan yang individu tunjukan pada orang lain agar mendapat pengakuan dari orang lain bahwa dirinya mampu, dirinya bisa dan mampu mengontrol tingkah laku agar selalu melakukan perilaku yang positif.

b. Keberartian (*Significance*)

Keberartian atau *significance* menunjukan pada kepedulian, perhatian, dan afeksi dari orang lain. Menunjukan bahwa seseorang berarti untuk orang lain dan lingkungan sekitarnya.

c. Kebajikan (*Virtue*)

Kebajikan ataaau *virtue* menunjukan suatu ketaatan untuk mengikuti aturan norma dan agama. Berperilaku baik dan meninggalkan perilaku buruk yang tidak bermoral. Dengan begitu individu akan merasa dirinya baik dan berharga.

⁴⁶ Coopersmith, s., (1967). *The Antecedent of self esteem*. San Fransisco :W. H. Freeman Company

d. Kemampuan (*Competence*)

Kemampuan atau *competence* menunjukkan pencapaian dan prestasi yang didapat individu yang membuat individu memiliki kepercayaan diri bahwa dirinya mampu. Santrock, (2003) mengatakan *self esteem* remaja akan meningkat saat remaja mendapat masalah dan mampu menghadapi masalahnya.⁴⁷

3. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi *Self Esteem*

Self esteem yang sehat bisa dibina dan tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Rusli Lutan mengemukakan faktor- faktor yang mempengaruhi *self esteem*, yaitu sebagai berikut:⁴⁸

- a. Orangtua, orangtua merupakan faktor utama pembentukan *self esteem*, pengasuhan yang baik, pengembangan kepercayaan diri merupakan pondasi pembentukan *self esteem* pada anak.
- b. Teman sejawat, Ketika seorang anak berada dilingkungan pertemanan yang kurang baik sering terkena bullying maka *self esteem* anak juga kurang baik, akan tetapi apabila berada dilingkungan anak-anak yang selalu mendukungnya maka *self esteem* juga akan terbentuk dengan baik.
- c. Pencapaian atau prestasi, hasil yang dicapai merupakan salah satu faktor pengembangan *self esteem*, apabila kegagalan terjadi beruntun

⁴⁷ Endah Febiana Gunawan, *Hubungan antara Harga Diri dan Penalaran Moral pada Remaja Akir, Skripsi*, (Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma, 2018), 16- 17.

⁴⁸ Rusli Lutan, *Self Esteem: Landasan Kepribadian*. (Jakarta: Bagian Proyek Peningkatan Mutu Organisasi dan Tenaga Keolahragaan Dirjen Olahraga Depdiknas, 2003). 15-21.

akan memberikan kesan yang mendalam bahwa dirinya tidak bisa melakukan tugas dengan baik, apabila sering memperoleh keberhasilan membuat kepercayaan diri seseorang meningkat.

- d. Diri Sendiri, diri sendiri juga memiliki potensi paling besar dalam membangun *self esteem*. Selalu memberi semangat pada diri sendiri, memandang dirinya mampu, itulah cara untuk meningkatkan *self esteem* pada diri sendiri.

Dari beberapa faktor tersebut dapat disimpulkan bahwa *self esteem* terbentuk oleh faktor dari dalam diri maupun dari luar, dari dalam diri seperti dukungan untuk dirinya sendiri, positif thinking bahwa dirinya mampu, dan dari luar seperti dukungan dari orang tua, teman sejawat, pencapaian prestasi dan juga dukungan guru.