

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Penyesuaian Diri

1. Definisi Penyesuaian Diri

Penyesuaian Diri dapat diartikan bahwa penyesuaian berarti adaptasi, dapat mempertahankan eksistensinya, atau bisa “*survive*” dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniah, dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial. Selain itu penyesuaian dapat juga diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan dan frustrasi-frustrasi secara efisien. Individu memiliki kemampuan menghadapi realitas hidup dengan cara yang adekuat/memenuhi syarat.

Penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan.³² Menurut Mustafa Fahmi, penyesuaian diri adalah suatu proses dinamik terus menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dengan lingkungan. Sementara itu, James F. Calhoun dan Joan Ross Acocella memberikan definisi yang lebih plastis mengenai penyesuaian diri dikatakan bahwa penyesuaian diri adalah interaksi

³² Sunarto dan Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: Asdi Mahasatya, 2002), 222.

anda yang kontinu dengan diri anda sendiri, dengan orang lain, dan dengan dunia anda.³³

Penyesuaian diri adalah kemampuan untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungan.³⁴ Menurut Schneiders mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami di dalam dirinya. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan lingkungan.³⁵

Berdasarkan beberapa definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, di mana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustrasi-frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan lingkungan di mana ia tinggal.

³³ Alex Sobur, *Psikologi Umum dalam lintas sejarah*, 526.

³⁴ Sofyan S. Willis, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2013), 140.

³⁵ Hendrianti Agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja* (Bandung: Refika Aditama, 2006), 146.

2. Unsur Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders penyesuaian diri terdiri dari empat unsur:

- a. *Adaptation* artinya penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan beradaptasi. Orang yang penyesuaian dirinya baik berarti ia mempunyai hubungan yang memuaskan dengan lingkungan.
- b. *Conformity* artinya seorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya.
- c. *Mastery* 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.
- d. *Individual Variation* artinya ada perbedaan individual pada perilaku dan responsnya dalam menanggapi masalah.³⁶

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri

Secara sekunder proses penyesuaian diri ditentukan oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri baik internal maupun eksternal. Penentu penyesuaian diri identik dengan faktor-faktor yang mengatur perkembangan dan terbentuknya pribadi secara bertahap. Menurut Schneiders, penentu itu dapat dikelompokkan sebagai berikut:

³⁶ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 50.

- a. Kondisi-kondisi fisik, termasuk di dalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan saraf, kelenjar dan sistem otot, kesehatan, penyakit, dan sebagainya.
- b. Perkembangan kematangan, khususnya kematangan intelektual, sosial, moral dan emosional.
- c. Penentu psikologis, termasuk di dalamnya pengalaman, belajarnya, pengkondisian, penentuan diri (*Self –determination*), frustrasi dan konflik.
- d. Kondisi lingkungan khususnya keluarga dan sekolah.
- e. Penentu kultural, termasuk agama.³⁷

B. *Self Efficacy*

1. Definisi *Self Efficacy*

Efikasi adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Efikasi diri berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya dapat dicapai, sedangkan efikasi menggambarkan penilaian kemampuan diri.³⁸

Menurut Bandura efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Sementara itu menurut Baron dan Byrne efikasi diri adalah evaluasi seseorang mengenai

³⁷ Sunarto dan Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, 229.

³⁸ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: UMM Press, 2009), 287.

kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu 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.

Bandura mengatakan bahwa efikasi diri pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Efikasi diri tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa pun besarnya.³⁹

Self Efficacy adalah keyakinan kita tentang kompetensi atau efektivitas kita di bidang tertentu. Anita Woolfolk mendefinisikan efikasi diri adalah keyakinan seseorang akan kapabilitasnya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan rangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk menghasilkan pencapaian tertentu.⁴⁰

Self Efficacy ini merupakan keyakinan diri (sikap percaya diri) terhadap kemampuan sendiri untuk menampilkan tingkah laku yang

³⁹ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, 73.

⁴⁰ Anisa Woolfolk, *Education Psychology Active Learning Edition Bagian Kedua*, terj. Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), 219.

akan mengarahkannya kepada hasil yang diharapkan.⁴¹ Menurut Pervin efikasi diri adalah kemampuan yang dirasakan untuk membentuk perilaku yang relevan pada tugas atau situasi khusus.⁴²

Efikasi diri adalah penilaian diri terhadap kemampuan diri untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai kinerja yang ditetapkan. Efikasi diri memberikan dasar bagi motivasi manusia, kesejahteraan dan prestasi pribadi. Hal ini terjadi karena mereka percaya bahwa tindakan yang dilakukannya dapat mencapai hasil yang diinginkan, meskipun memiliki sedikit insentif untuk bertindak atau untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan.⁴³

Berdasarkan beberapa definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi dilingkungannya.

2. Dimensi *Self Efficacy*

Menurut Bandura, efikasi diri pada tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi.

Berikut ini 3 dimensi tersebut:

a. Dimensi Tingkat (*Level*)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu

⁴¹ Syamsu Yusuf, *Teori Kepribadian* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), 135.

⁴² Bart Smet, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 1994), 189.

⁴³ Dede Rahmat Hidayat, *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2015), 156.

dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya.

b. Dimensi Kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah dan mudah digoyangkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

c. Dimensi Generalisasi (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat

merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.⁴⁴

3. Sumber Efikasi Diri

Perubahan tingkah laku dalam sistem Bandura kuncinya adalah perubahan espektasi efikasi (efikasi diri). Efikasi diri atau keyakinan kebiasaan diri itu dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan melalui salah satu atau kombinasi empat sumber, yakni:

a. Pengalaman Performansi

Adalah prestasi yang pernah dicapai pada masa yang telah lalu. Sebagai sumber, performansi masa lalu menjadi pengubah efikasi diri yang paling kuat pengaruhnya. Prestasi (masa lalu) yang bagus meningkatkan ekspektasi efikasi, sedang kegagalan akan menurunkan efikasi. Mencapai keberhasilan akan memberi dampak efikasi yang berbeda-beda, tergantung proses pencapaiannya:

- 1) Semakin sulit tugasnya, keberhasilan akan membuat efikasi diri semakin tinggi.
- 2) Kerja sendiri, lebih meningkatkan efikasi di bidang kerja kelompok, dibantu orang lain.
- 3) Kegagalan menurunkan efikasi, kalau orang sudah merasa berusaha sebaik mungkin.

⁴⁴ M Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, 80.

- 4) Kegagalan dalam suasana emosional/stress, dampaknya tidak seburuk kalau kondisinya optimal.
- 5) Kegagalan sesudah orang memiliki keyakinan efikasi yang kuat, dampaknya tidak seburuk kalau kegagalan itu terjadi pada orang yang keyakinan efikasinya belum kuat.
- 6) Orang yang biasa berhasil, sesekali gagal tidak memengaruhi efikasi.

b. Pengalaman Vikarius

Diperoleh melalui model sosial. Efikasi akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya efikasi akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan dirinya ternyata gagal. Kalau figur yang diamati berbeda dengan diri sipengamat, pengaruh vikarius tidak besar. Sebaliknya ketika mengamati kegagalan figur yang setara dengan dirinya, bisa jadi orang tidak mau mengerjakan apa yang pernah gagal dikerjakan figur yang diamatinya itu dalam jangka waktu yang lama.

c. Persuasi Sosial

Efikasi diri juga dapat diperoleh, diperkuat atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri. Kondisi itu adalah rasa percaya

kepada pemberi persuasi, dan sifat realistic dari apa yang dipersuasikan.

d. Keadaan Emosi

Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan memengaruhi efikasi di bidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, stress dapat mengurangi efikasi diri. Namun bisa terjadi, peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan efikasi diri.⁴⁵

C. Masa Remaja

1. Definisi Masa Remaja

Remaja berasal dari kata latin *Adolescere* (kata bendanya, *Adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Menurut Piaget, secara psikologis masa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua, melainkan berada dalam tingkatan yang sama.⁴⁶

Menurut Papalia dan Olds (2001), berpendapat bahwa masa remaja merupakan masa antara kanak-kanak dan dewasa. Adapun Anna Freud berpendapat bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orang tua dan cita-cita mereka, dimana

⁴⁵ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, 288.

⁴⁶ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, Terj. Istiwidayati dan Soedjarwo (Jakarta: Erlangga, 1999), 206

pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan.⁴⁷

2. Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Konopka, salah satu periode dalam rentang kehidupan individu ialah masa remaja. Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Masa remaja ditandai dengan:

- a. Berkembangnya sikap dependen kepada orang tua kearah independen.
- b. Minat seksualitas.
- c. Kecenderungan untuk merenung atau memerhatikan diri sendiri, nilai-nilai etika, dan isu-isu moral. Pendapat dari Salzam dan Pikunas.

D. Putus Sekolah

1. Faktor Penyebab Anak Putus Sekolah

Menurut hasil kajian Sukmadinata, faktor utama penyebab anak putus sekolah adalah kesulitan ekonomi atau karena orang tua tidak mampu menyediakan biaya bagi sekolah anak-anaknya. Di samping itu tidak jarang terjadi orang tua meminta anaknya berhenti bersekolah

⁴⁷ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Kencana, 2011), 220.

karena mereka membutuhkan tenaga anaknya untuk membantu pekerjaan orang tua.

Sementara itu, menurut Nana Syaodih Sukmadinata, sejumlah faktor lain yang melatar belakangi kenapa siswa sampai tinggal kelas. Pertama, menyangkut sistem pengajaran yang dijalankan di sekolah itu yang menerapkan sistem tidak naik kelas, dan bukannya sistem maju berkelanjutan (*continuous progress*) atau naik secara otomatis (*authomatic promotion*). Kedua, berkenaan dengan ketentuan dan pelaksanaan kenaikan kelas yang berbeda-beda antara sekolah satu dan yang lain. Ketiga, dipengaruhi pelaksanaan proses belajar-mengajar, termasuk di sini dedikasi guru dan ketersediaan fasilitas pendidikan di masing-masing sekolah. Keempat, berkenaan dengan kemampuan dan usaha belajar dari siswa itu sendiri.⁴⁸

2. Karakteristik Anak Putus Sekolah

Secara garis besar, karakteristik anak putus sekolah adalah:

- a. Berawal dari tidak tertib mengikuti pelajaran di sekolah, terkesan memahami pelajaran hanya sekedar kewajiban masuk kelas dan mendengarkan guru berbicara tanpa dibarengi dengan kesungguhan untuk mencerna pelajaran secara baik.
- b. Akibat prestasi belajar yang rendah, pengaruh keluarga, atau karena pengaruh teman sebaya, kebanyakan anak putus sekolah selalu ketinggalan pelajaran dibandingkan teman-teman sekelasnya.

⁴⁸ Bagong Suyanto, *Masalah Sosial Anak*, 356.

- c. Kegiatan bermain dengan teman sebayanya meningkat pesat.
- d. Mereka yang putus sekolah ini kebanyakan berasal dari keluarga ekonomi lemah, dan berasal dari keluarga yang tidak teratur.⁴⁹

E. Hubungan Penyesuaian Diri dengan *Self Efficacy* Remaja Putus Sekolah.

Menurut Schneiders mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami di dalam dirinya. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan lingkungan.⁵⁰

Berdasarkan penelitian oleh Fani Kumalasari dan Latifah Nur Ahyani dengan judul Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri remaja di Panti Asuhan diperoleh hasil penelitian bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri.

Menurut Hurlock salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi, remaja harus berbuat banyak penyesuaian baru. Bagi remaja yang tinggal di panti asuhan lingkungan panti asuhan merupakan lingkungan sosial yang utama dalam mengadakan

⁴⁹ Ibid., 357.

⁵⁰ Hendrianti Agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja* (Bandung: Refika Aditama, 2006), 146.

penyesuaian diri.⁵¹ Sama halnya dengan Remaja putus sekolah yang tinggal di sebuah Dinas Sosial harus memiliki penyesuaian diri yang baik, sebab mereka harus mengikuti segala aturan dan kegiatan yang ada di tempat mereka dibina.

Selain memiliki penyesuain diri yang baik remaja juga harus memiliki efikasi diri yang tinggi. Sebab ketika mengalami situasi sulit mereka juga harus memiliki efikasi diri yang tinggi untuk menghadapinya. Menurut Bandura efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Tania Vidyadwisi Lalita dengan judul Hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan pada remaja yang putus sekolah diperoleh hasil bahwa antara *self efficacy* dengan kecemasan memiliki hubungan negatif. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* dalam diri remaja yang putus sekolah, maka semakin rendah kecemasan dalam diri remaja yang putus sekolah.⁵²

Maka berdasarkan hasil pemaparan di atas dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri dan *self efficacy* memiliki keterkaitan. Ketika remaja putus sekolah memiliki penyesuaian diri yang baik maka akan tercipta *self efficacy* yang baik pula begitu juga sebaliknya. Sebab ketika orang tidak memiliki penyesuaian diri yang baik maka remaja akan merasa tidak

⁵¹ Fani Kumalasari dan Latifah Nur Ahyani, "Hubungan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan", *Jurnal Psikologi Pitutur*, Vol. 1 (Juni 2012), 28.

⁵² Tania Vidyadwiai Lalita, "Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Kecemasan pada Remaja yang Putus sekolah", *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 3 (Agustus, 2014), 64.

nyaman dengan lingkungannya dan hal itu juga menyebabkan *self efficacy* nya juga rendah atau kurang baik.