

BAB II

LANDASAN TEORI

1. Penyesuaian Diri

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 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

Calhoun & Acocella menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah interaksi individu yang terus-menerus dengan dirinya sendiri, orang lain,

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

dan lingkungan sekitar tempat individu hidup.² Sunarno dan Hartono penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Penyesuaian diri ini lebih bersifat suatu proses sepanjang hayat (*lifeling process*), dan manusia terus-menerus berupaya menemukan dan mengatasi tekanan serta tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat.³

Menurut Hurlock penyesuaian diri adalah seberapa jauh kepribadian individu berfungsi secara efisien dalam masyarakat. Kartono menyatakan bahwa penyesuaian diri dapat diartikan sebagai usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan emosi negatif yang lain sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bias dikikis habis.⁴

Menurut Fahmi penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamika yang bertujuan untuk mengubah perilaku agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri dan lingkungannya, sedangkan menurut Baker dan Siryk mengasumsikan bahwa penyesuaian ke universitas adalah beraneka segi, dalam hal itu membutuhkan penyesuaian untuk berbagai kebutuhan. Baker dan Siryk juga mengungkapkan *college adjustment* adalah mahasiswa yang berhasil menanggapi tuntutan akademik, memiliki interaksi sosial dengan

² Colhoun dan Acocella. 1995. *Psikologi Tentang Penyesuaian Diri dan Hubungan Kemanusiaan*, alih bahasa oleh R.S. Satmoko. IKIP Semarang Press : Semarang.14.

³ Sunarto, dan Hartono B.A., *Perkembangan Peserta Didik*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2022), 222.

⁴ Ahmad Fahmi Mubarak (2012) “ *Penyesuaian Diri Para Pendetang di Lingkungan Baru*” *Journal of Social and Industrial Psychology*. Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang 1 (1) 2012.

staf fakultas, mengambil bagian dalam kehidupan kampus, dan melekat serta berkomitmen untuk universitas.⁵

Penyesuaian (*adjustment*) merujuk pada harmoni antara individu dengan dirinya sendiri dan elemen lain di sekitarnya. Proses penyesuaian diri ini merupakan cara dimana individu berusaha untuk mengatasi stress, konflik, ketegangan dan memenuhi kebutuhan individu. Dengan kata lain, penyesuaian diri dapat di lihat sebagai kondisi atau keadaan dimana mahasiswa merasa bahwa kebutuhan individu telah terpenuhi dan bahwa perilaku individu telah sesuai dengan kebutuhan dari lingkungan.⁶

Berdasarkan beberapa definisi di atas maka disimpulkan penyesuaian diri adalah proses yang terjadi secara terus-menerus yang dilakukan oleh seseorang dengan dirinya sendiri kepada orang lain, serta lingkungannya untuk mengatasi konflik, kesulitan dan rasa frustrasi sehinggatercipta suatu hubungan yang serasi antara dirinya dengan lingkungan.

B. Karakteristik Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders berpendapat karakteristik penyesuaian diri normal yaitu: 1) Tidak adanya emosi yang berlebihan, 2) Tidak adanya mekanisme psikologis, 3) Tidak adanya rasa frustrasi pribadi, 4) Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, 5) Kemampuan

⁵ Al-Kharimah. G.Q. (2016). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi*. Jurnal Universitas Islam Bandung.

⁶ Maria Nugraheni Mardi Rahayu, Rudangta Arianti “*Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW*” Jurnal Psikologi Sasins dan Profesi. Vol. 4, No. 2, Agustus 2020: 73-84 Universitas Kristen Satya Wacana.

untuk belajar, 6) Pemanfaatan pengalaman masa lalu, 7) Sikap realitas dan obyektif.

Schneider juga mengungkapkan bahwa individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik (*well adjustment person*) adalah individu dengan segala ketebatasannya, kemampuan dan kepribadiannya telah belajar untuk bereaksi terhadap diri sendiri dan lingkungannya dengan cara efisien, matang, bermanfaat dan memuaskan. Efisien artinya bahwa apa yang dilakukan individu tersebut dapat memberikan hasil yang sesuai dengan yang diinginkan tanpa banyak mengeluarkan energi, tidak membuang waktu banyak, dan sedikit melakukan kesalahan. Matang, artinya bahwa individu tersebut dapat memulai dengan melihat dan menilai situasi dengan kritis sebelum beraksi. Bermanfaat artinya bahwa apa yang dilakukan individu tersebut bertujuan untuk kemanusiaan, berguna dalam lingkungan sosial dan yang berhubungan dengan Tuhan. Selanjutnya memuaskan artinya bahwa apa yang dilakukan individu tersebut dapat menimbulkan perasaan puas pada dirinya dan membawa dampak yang baik pada dirinya dalam bereaksi selanjutnya. Individu juga dapat menyelesaikan konflik-konflik mental, frustrasi dan kesulitan-kesulitan dalam dirinya maupun kesulitan yang berhubungan dengan lingkungan sosialnya serta tidak menunjukkan perilaku yang memperlihatkan gejala menyimang.⁷

C. Aspek Penyesuaian Diri

⁷ Ahmad Fahmi Mubarak (2012) “*Penyesuaian Diri Para Pendatang di Lingkungan Baru*” *Journal of Social and Industrial Psychology*. Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang 1 (1) 2012.

Menurut Desmita adapun kriteria penyesuaian diri yang sehat dapat dilihat dari empat aspek kepribadian yaitu:

- a. Kematangan emosional, memiliki aspek 1) Kematangan suasana kehidupan emosional, 2) Kemantapan suasana kehidupan kebersamaan dengan orang lain, 3)Kemampuan untuk santai, gembira dan menyatakan kejengkelannya, 4) Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri.
- b. Kematangan intelektual, mencakup aspek: 1) Kemampuan mencapai wawasan diri sendiri, 2) Kemampuan memahami orang lain, 3) Kemampuan mengambil keputusan, 4) Keterbukaan dalam mengenal lingkungan
- c. Kematangan sosial, mencakup aspek: 1) Keterlibatan dalam partisipasi sosial, 2) Kesiediaan kerjasama, 3) Kemampuan kepemimpinan, 4) Sikap toleransi, 5) Keakraban dalam pergaulan
- d. Tanggung jawab, mencakup aspek: 1) Sikap produktif dalam mengembangkan diri, 2) Melakukan perencanaan dan melaksanakanya secara fleksibel, 3) Sikap altruisme, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal, 4) Kesadaran akan etika dan hidup jujur, 5)Melihat perilaku dari segi konsekuensi atas dasar sistem nilai, 6) Kemampuan bertindak independen⁸

D. Faktor-Faktor Penyesuaian Diri

⁸ Meidiana, Wiwin Hendriani (2012) “*Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama*” Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial. UNIVERSITAS ARILANGGA Direktorat Pendidikan Vol. 2-No. 3 / 2013-12.

Hurlock mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri di individu atau kampus, yaitu:

a. Teman-teman sebaya.

Individu dengan teman sebayanya mulai belajar bahwa standar perilaku yang dipelajari subyek dirumah sama dengan standar teman dan beberapa yang lain berbeda. Oleh karena itu, individu akan belajar tentang apa yang dianggap sebagai perilaku yang dapat diterima dan apa yang dianggap sebagai perilaku yang tidak dapat diterima.

b. Guru dan dosen.

Secara langsung guru atau dosen dapat mempengaruhi konsep diri individu dengan sikap terhadap tugas-tugas pelajaran serta perhatian terhadap tugas-tugas pelajaran serta perhatian terhadap siswa atau mahasiswa. Guru atau dosen yang memiliki penyesuaian diri baik biasanya penuh kehangatan dan bersikap menerima siswa atau mahasiswa.

c. Peraturan sekolah.

Peraturan sekolah memperkenalkan pada individu perilaku yang disetujui dan perilaku yang tidak disetujui oleh anggota kelompok tempat individu belajar, apa yang dianggap salah dan benar oleh kelompok sosial.⁹

Menurut Fatimah, proses penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, baik internal maupun eksternal. Adapun faktor internal yaitu: faktor fisiologis, faktor

⁹ Hurlock, E.B. 1994. *Perkembangan Anak Jilid 2*. Edisi Keenam. Alih Bahasa Oleh Meitasari Tjandarasa, (Jakarta: Eirlangga), 291.

psikologis yang mencakup faktor pengalaman seperti: persepsi, kematangan emosi, harga diri dan lain-lain, faktor belajar, determinasi diri, dan faktor konflik. Sedangkan faktor eksternal meliputi kematangan sosial, moral, faktor lingkungan, agama dan budaya.¹⁰

Faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri dikelompokkan menjadi dua kelompok menurut Soeparwoto, yang terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor internal

- a. Motif, merupakan dorongan-dorongan sosial seperti dorongan untuk berprestasi, dorongan untuk menjadi lebih unggul didalam lingkungan, dorongan untuk bersosialisasi.
- b. *Self-concept* atau konsep diri, bagaimana individu memandang dirinya sendiri serta sikap yang dimilikinya, baik terkait dengan dimensi fisik, karakteristik individual dan motivasi diri. Selain itu meliputi kelebihan-kelebihan yang dimiliki oleh dirinya dan juga kekurangan atau kegagalan dirinya. Individu yang memiliki konsep diri yang positif akan mampu menyesuaikan diri dan menyenangkan dibandingkan dengan individu yang memiliki konsep diri yang buruk.
- b. Persepsi, adalah proses pengamatan dan penilaian melalui kognitif maupun afeksi individu terhadap objek, peristiwa dalam pembentukan konsep baru.
- c. Sikap, merupakan kesiapan atau kesediaan individu untuk bertindak.

Individu dengan sikap yang baik cenderung lebih mudah dalam

¹⁰ Enung Fatimah *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2008). 198.

menyesuaikan diri dengan lingkungan dibandingkan dengan individu yang memiliki sikap tidak baik.

- d. Intelegensi dan minat, intelegensi sebagai langkah awal dalam berinteraksi atau proses penyesuaian diri, dengan intelegensi individu dapat menganalisis dan menalar, selain itu dengan adanya minat terhadap sesuatu akan membantu mempercepat proses penyesuaian diri individu.
- e. Kepribadian, prinsipnya individu yang memiliki kepribadian ekstrovert cenderung mudah menyesuaikan diri dibandingkan dengan individu yang memiliki kepribadian introvert.¹¹

2. Faktor eksternal

a. Keluarga

Keluarga merupakan pintu awal individu dalam belajar berinteraksi dengan individu lainnya. Pada dasarnya pola asuh akan menentukan kemampuan penyesuaian diri individu, keluarga yang menganut pola asuh demokrasi akan memberikan kesempatan lebih kepada individu untuk berproses dalam menyesuaikan diri secara lebih baik.

b. Kondisi Sekolah

¹¹ Nuryani Universitas Mercu Buana Yogyakarta. “*Dampak Kesulitan Menyesuaikan Diri pada Santri*” Jurnal, Vol. 4 No.1, Desember 2019.

Sekolah dengan lingkungan kondusif akan sangat mendukung individu agar dapat bertindak dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungannya secara selaras.

c. Kelompok Sebaya

Kelompok sebaya akan mempengaruhi proses penyesuaian diri individu, kelompok sebaya dapat menjadi sarana yang baik dalam proses penyesuaian diri. Namun, ada juga yang sebaliknya sebagai penghambat proses penyesuaian diri individu.

d. Prasangka Sosial

Prasangka sosial akan menghambat proses penyesuaian diri individu apabila masyarakat memberikan label yang negative kepada individu seperti nakal, suka melanggar peraturan, menentang orang tua dan sebagainya.

e. Hukum dan Norma

Hukum dan norma akan membentuk penyesuaian diri yang baik, apabila masyarakat konsekuen dalam menegakkan hokum dan norma yang berlaku didalam masyarakat.¹²

2. PMII (Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia)

Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII) sebagai sebuah organisasi kemahasiswaan yang berideologi Islam Ahlusunnah waljamaah senantiasa mempunyai peran dan tanggung jawab yang sangat besar untuk

¹² Nuryani Universitas Mercu Buana Yogyakarta. “*Dampak Kesulitan Menyesuaikan Diri pada Santri*” Jurnal, Vol. 4 No.1, Desember 2019.

melakukan gerakan dakwah islamiah yaitu mewujudkan ajaran islam yang rahmatan lil alamin yang dapat diterima semua elemen masyarakat pemeluk agama Islam sesuai dengan kultural masyarakat Indonesia yang masih menjunjung adat istiadat sebagai warisan leluhur.

Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII) sebagai salah satu komponeen yang menjunjung nilai-nilai *pluralism* dan *humanism*, seyogyanya mempunyai peran dalam upaya memperbaiki bangsa dari keterpurukan dengan sebuah konsep dakwah dan sosok da'i yang dapat mendobrok kebkuhan cara berpikir umat, membuka paham yang berlebihan terhadap kelompok sendiri dan dapat membebaskan bangsa dari penjajahan, kemiskinan dan kebodohan.

Dalam struktural organisasi Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII) memiliki tingkatan kepengurusan, antara lain pengurus besar (PB) Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII) yang bersifat tingkatan kepengurusan, antara lain pengurus coordinator cabang (PKC) PMII yang berkala provinsi, pengurus cabang (PC) Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII) berskala Kabupaten Kota, pengurus Komisariat (PK), berskala kampus, yang terakhir ada pengurus rayon (PR) yang meliputi fakultas prodi.

Definisi kader secara umum adalah orang atau kumpulan orang yang dibina oleh suatu lembaga kepengurusan dala sebuah organisasi, baik sipil maupun militer yang berfungsi sebagai pemihak atau membantu tugas dan fungsi pokok organisasi tersebut. Pada umumnya kader sangat lekat dengan harapan bahwa para kader tersebut kelak dapat meneruskan kepengurusan atau

kepemimpinan organisasi. Untuk mendidik atau membentuk seseorang kader itu harus melalui yang namanya pengkaderan.

Kader PMII adalah subyek yang telah mengikuti proses kaderisasi formal, mulai dari tingkat MAPABA, PKD, PKL hingga PKN. Sebagai seorang kader PMII memiliki tanggung jawab untuk meningkatkan kecerdasan, mengasah kemampuan serta mampu mengembangkan ilmu pengetahuan di dalam lingkungan sosial masyarakat.¹³

3. *Era New Normal*

Era menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) memiliki arti: kurun waktu dalam sejarah, sejumlah tahun dalam jangka waktu antara beberapa peristiwa penting dalam sejarah, masa.¹⁴

New Normal adalah perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal namun dengan ditambah menerapkan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan Covid-19. Prinsip utama dari *New Normal* itu sendiri adalah dapat menyesuaikan dengan pola hidup. Definisi *New Normal* menurut Pemerintah Indonesia adalah tatanan baru untuk dapat menyesuaikan diri dengan Covid-19.

¹³ Observasi, AD/ART Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII). Di akses pada tanggal 23 April 2022

¹⁴ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) .

Penerapan *New Normal* yang diatur dalam keputusan menteri kesehatan nomor HK.01.07/MENKES/328/2020 tentang panduan pencegahan dan pengendalian Covid-19 di tempat kerja perkantoran dan industri dalam mendukung keberlangsungan usaha pada situasi pandemi. Pemerintah menerapkan beberapa fase dalam menghadapi *New Normal*, fase pertama (1 Juni 2020) industri dan jasa dapat beroperasi dengan protokol kesehatan Covid-19, mall belum boleh beroperasi, kecuali penjual masker dan fasilitas kesehatan. Fase kedua (8 Juni 2020) toko, pasar dan mall diperbolehkan pembukaan toko namun dengan protokol kesehatan. Fase ketiga (15 Juni 2020) mall tetap seperti fase kedua, namun ada evaluasi pembukaan salon, spa, dan lainnya. Tetapi dengan protokol kesehatan *Covid-19* sekolah dibuka namun dengan sistem shift. Fase 4 (6 Juli 2020) pembukaan kegiatan ekonomi dengan tambahan evaluasi untuk pembukaan kegiatan ekonomi dengan tambahan evaluasi untuk pembukaan secara bertahap restoran, café, bar dan lainnya dengan protokol kebersihan yang ketat, kegiatan ibadah diperbolehkan dengan jumlah jamaah dibatasi. Fase kelima (20-27 Juli 2020) evaluasi empat fase dan pembukaan tempat-tempat atau kegiatan ekonomi serta kegiatan sosial berskala besar di harapkan seluruh kegiatan ekonomo sudah dibuka dan beroperasi dengan normal.¹⁵

¹⁵ Ahmad Rosidi. "Penerapan *New Normal* (Kenormalan Baru) Dalam Penanganan Covid-19 Sebagai Pandemi Dalam Hukum Positif". *Journal Ilmiah Universitas Gunung Rinjani & Fakultas Hukum*. Vol. 8. NO. 2 (2020).

