

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Penyesuaian Diri

1. Definisi Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders penyesuaian diri adalah usaha individu untuk menguasai tekanan akibat dorongan kebutuhan, usaha untuk memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dan tuntutan lingkungan, dan usaha untuk menyelaraskan hubungan individu dengan realitas. Penyesuaian diri merupakan sebuah proses yang melibatkan respon mental dan perilaku individu dalam usahanya untuk mengatasi dorongan-dorongan dari dalam diri agar diperoleh kesesuaian antara tuntutan dari dalam diri dan dari lingkungan.¹

Sedangkan menurut Satmoko penyesuaian diri adalah interaksi individu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Individu dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, dan konflik.²

Desmita menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu konstruksi psikologi yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua

¹ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), 50.

² Ibid.

reaksi individu terhadap tuntutan, baik dari lingkungan luar maupun dari dalam individu itu sendiri. Keragaman cara individu dalam memenuhi kebutuhannya menunjukkan adanya keragaman pola penyesuaian diri individu.³

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan, penyesuaian diri adalah sebuah proses yang dilakukan individu untuk mencapai aktualisasi diri, dengan menyelaraskan tuntutan dari dalam diri dan dari lingkungannya.

2. Aspek Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri yang sehat menurut Fromm dan Gilmore memiliki empat aspek, yaitu:⁴

- a. Kematangan emosional dengan indikator kemandirian kehidupan bersama dengan orang lain, kemampuan untuk santai, gembira dan menyatakan kejengkelan, sikap dan perasaan terhadap kemampuan diri sendiri.
- b. Kematangan intelektual dengan indikator kemampuan memahami orang lain dan keragamannya, kemampuan mengambil keputusan, keterbukaan dalam mengenal lingkungan.
- c. Kematangan sosial dengan indikator keterlibatan dalam partisipasi sosial, kemampuan kepemimpinan.

³ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), 191.

⁴ *Ibid.*, 195-196.

- d. Tanggung jawab dengan indikator sikap produktif dalam mengembangkan diri, melakukan perencanaan dan melaksanakan secara fleksibel, sikap altruisme, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal, melihat perilaku dari segi konsekuensi.

3. Faktor-Faktor Penyesuaian Diri

a) Keadaan Lingkungan

Salah satu faktor penyesuaian diri adalah lingkungan. Lingkungan merupakan tempat dimana individu berkembang dan dapat menjadi faktor penentu individu di masa yang akan datang. *Fresh graduate* yang baru masuk dunia kerja akan mengalami perubahan-perubahan yang dipengaruhi oleh lingkungan tempat mereka kerja, seperti berinteraksi dan berhubungan dengan banyak orang, adaptasi dengan peraturan dan budaya perusahaan, dan sebagainya.

b) Kepribadian

Salah satu unsur dalam kepribadian yang berkaitan dengan penyesuaian diri adalah regulasi diri. Regulasi diri dapat mencegah individu dari keadaan yang tidak sesuai, sehingga dapat

mengarahkan kepribadian yang normal dan mampu mencapai penyesuaian diri yang baik di tempat kerja.⁵

c) Kondisi Psikologis

Menurut Schneiders salah satu faktor penyesuaian diri adalah kondisi psikologis. Kondisi psikologis meliputi kesehatan mental individu yang sehat. Individu yang memiliki mental sehat mampu melakukan pengaturan terhadap dirinya sendiri dalam berperilaku efektif.⁶

d) Kondisi Fisik

Kondisi fisik juga ikut andil dalam mempengaruhi penyesuaian diri individu, sebab keadaan sistem-sistem tubuh yang baik merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik.

e) Perkembangan dan Kematangan Diri

Perkembangan dan kematangan diri juga berpengaruh terhadap penyesuaian diri, karena bentuk-bentuk penyesuaian diri individu berbeda pada setiap tahap perkembangannya.

f) Kemandirian

⁵ Astrid Oktaria Audra Siregar Dan Erin Ratna Kustanti, "Hubungan antara Gegar Budaya dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Bersuku Minang di Universitas Diponegoro", *Jurnal Empati*, Vol. 7 No. 2 (April, 2018), 51.

⁶ Rayhanatul Fitri dan Erin Ratna Kustanti, "Hubungan antara Efikasi Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri Akademik pada Mahasiswa Rantau dari Indonesia Bagian Timur di Semarang", *Jurnal Empati*, Vol. 7 No. 2 (April, 2018), 69.

Kemandirian juga memiliki pengaruh, individu yang memiliki sikap mandiri dalam cara berpikir dan bertindak, mampu mengambil keputusan akan mengarah pada penyesuaian diri yang efektif.⁷

4. Penyesuaian Diri dalam Islam

Semua orang yang hidup di dunia pasti berinteraksi satu sama lain dengan saling mengenal dan kemudian menjalin hubungan, supaya tercapai hubungan yang baik dengan sesama manusia maupun lingkungan dibutuhkan adanya kemampuan untuk menyesuaikan diri. Dengan kata lain seseorang yang melakukan penyesuaian diri berarti dia menjalin persaudaraan dan persahabatan dengan orang lain yang ada disekitarnya.

Allah SWT menciptakan manusia dengan berbagai perbedaan untuk saling mengenal seperti yang telah disebutkan dalam surah An-Nisa' ayat 36:

وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۚ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ
الْجُنْبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا

Terjemah: *“Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun, dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu bapak, karib kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat*

⁷ Nuqman Rifai, “Penyesuain Diri pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan (Study Kasus Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Yatim Piatu Muhammadiyah Klaten)”, (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015), 8-9.

dan tetangga yang jauh, dan teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri.”⁸

Maksud ayat di atas yaitu Allah SWT memerintahkan manusia agar berbuat baik kepada sesama, dengan perintah berbuat baik tersebut maka secara otomatis individu akan melakukan penyesuaian diri dengan orang-orang dan lingkungan di sekitarnya. Dengan penyesuaian diri yang baik maka segala perbedaan akan menjadi perekat hubungan persaudaraan bukan permusuhan. Dilanjutkan bahwa Allah SWT tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membanggakan diri, artinya bahwa jika individu telah mampu menyesuaikan diri dengan baik, maka sifat seperti sombong tidak akan muncul karena tiap individu tidak mau diremehkan atau diacuhkan oleh orang lain.

Penyesuaian diri sebagai suatu upaya mencapai kesejahteraan jiwa bergantung pada keserasian hubungan dan kejujuran dari individu dengan sesama manusia, dengan lingkungannya dan dengan Allah SWT, juga keserasian antara jasmaniah dan rohaniahnya sendiri. Untuk mencapai taraf kesejahteraan jiwa, individu harus yakin dengan tuntutan moral, intelektual, religius dan tuntutan sosial. Individu juga harus memiliki kontrol diri untuk menghadapi setiap gangguan atau konflik, serta memahami kemampuan

⁸ QS. An-Nisa' (4): 36.

diri dan batas-batasnya, untuk memperbaiki segala kekurangannya, sekaligus menemukan dan memanfaatkan kelebihanannya secara positif.⁹

B. *Fresh Graduate*

Menurut salah satu situs web pencari kerja terkemuka JobsDB, dijelaskan bahwa *fresh graduate* merupakan sebutan yang biasa diberikan untuk mereka yang baru saja lulus dari bangku perkuliahan.¹⁰ *Fresh graduate* adalah status yang disandang oleh para lulusan yang baru selesai menempuh jenjang pendidikan di perguruan tinggi dan belum memiliki pengalaman kerja formal dalam batasan waktu maksimal hingga 1 tahun.¹¹ Setelah menyelesaikan studinya di perguruan tinggi, mahasiswa yang telah lulus akan dihadapkan pada pilihan antara bekerja, menikah atau melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Kebanyakan dari mereka yang tidak melanjutkan studinya akan memasuki dunia kerja. *Fresh graduate* memerlukan bekal kemampuan kerja yang bagus serta kesiapan psikologis yang matang sehingga dapat bersaing dan menyesuaikan diri dengan tuntutan dunia kerja saat ini. Mereka harus lebih sigap dalam menangkap peluang dan tidak hanya menunggu, namun mencari tahu lebih banyak tentang jenis pekerjaan yang mereka geluti. *Fresh graduate*

⁹ Muchamad Choirudin, "Penyesuaian Diri sebagai Upaya Mencapai Kesejahteraan Jiwa", (2015), 17.

¹⁰ Veronica, *Pengaruh.*, 27.

¹¹ Veronica, *Pengaruh.*, 27.

perlu mengenali sejauh mana kesiapan dirinya dalam menghadapi perubahan situasi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmad Mirza, *fresh graduate* yang memiliki tingkat keinginan yang tinggi untuk mendapatkan pengalaman baru akan berpengaruh terhadap jiwa kewirausahaannya, karena mereka cenderung berpikir kreatif untuk menciptakan lapangan kerja sendiri, sehingga di tengah persaingan pasar kerja ia bisa memiliki usaha sendiri serta membantu membuka peluang kerja baru bagi *fresh graduate* lainnya.¹²

Bayu Hermawan dalam penelitiannya memperoleh hasil bahwa adanya dukungan sosial dapat berpengaruh dalam memunculkan efikasi diri pada *fresh graduate*. Pemberian dukungan dapat ditingkatkan melalui dukungan jaringan sosial dan dukungan emosional baik dari orang tua, teman sebaya, maupun lingkungan sekitar guna menumbuhkan rasa keyakinan akan kemampuan pada diri individu, sehingga mereka mampu menghadapi permasalahan-permasalahan yang terjadi di lingkungan kerjanya.¹³

¹² Mirza, *Hubungan.*, 67.

¹³ Bayu Hermawan, "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Efikasi Diri (Studi pada *Fresh Graduate* yang Mencari Pekerjaan)", (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang, 2017), 20.