

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Penyesuaian Diri

a. Definisi Penyesuaian Diri

Schneider, menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses ketika individu berusaha untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi, dan konflik, dengan tujuan untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana ia tinggal dengan tuntutan didalam diri sendiri. Menurut Schneider, seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik adalah seseorang yang mampu merespon secara matang, efisien, memuaskan dan bermanfaat.¹

Pendapat lain dari Ali dan Asrori juga menyatakan, bahwa penyesuaian diri dapat didefinisikan sebagai suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan perilaku yang diusahakan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, frustrasi, konflik, ketegangan serta untuk menghasilkan kualitas dan keselarasan antar tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungannya.²

¹ Schneiders. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

² M. Ali dan M. Asrori. 2015. *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Kasara. Hal 176.

Kemudian menurut Sobur, penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan pada dirinya dalam memenuhi kebutuhan yang sesuai dengan lingkungannya.³

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

b. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Aspek-aspek menurut Scheneiders terkait penyesuaian diri yang dilakukan oleh seseorang mencakup tujuh aspek sebagai berikut:⁴

1) Kemampuan mengontrol emosi yang berlebihan

Penyesuaian diri yang normal ditandai dengan tidak adanya gejala emosi berlebih dari individu. Individu yang memiliki kontrol emosi yang baik akan mampu mengatasi dan menghadapi kondisi yang menekan dengan baik dan sebaliknya.⁵

2) Kemampuan meminimalisir mekanisme pertahanan diri

Keterbukaan dan kejujuran terhadap adanya masalah ataupun konflik yang dihadapi individu akan terlihat dengan

³ Alex Sobur. 2016. *Semiotika Komunikasi*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya. Hal 222.

⁴ Schneiders. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

⁵ *Ibid.*

ditunjukkannya reaksi normal ketika menghadapi tekanan-tekanan maupun tuntutan-tuntutan.

3) Kemampuan mengurangi rasa frustrasi

Penyesuaian diri yang normal ditandai dengan tidak adanya gejala depresi ataupun stres dalam menghadapi berbagai kesulitan ataupun masalah. Individu cenderung bersikap dan bereaksi secara wajar serta tidak menunjukkan perilaku yang menyimpang.⁶

4) Pola pikir rasional dan kemampuan mengarahkan diri

Kemampuan kognitif individu dalam mempertimbangkan konsekuensi-konsekuensi yang akan dihadapi dalam pengambilan keputusan dapat mengarahkan individu dalam bertindak. Individu yang mampu berpikir rasional dapat menghindarkan dirinya dari tindakan ataupun perilaku-perilaku menyimpang.⁷

5) Kemampuan Untuk Belajar

Belajar merupakan proses kognitif yang sejatinya berlaku sepanjang hayat dan proses belajar yang dilakukan adalah untuk memecahkan masalah baik yang sedang ataupun akan dihadapi nantinya.⁸

⁶ *Ibid.*

⁷ *Ibid.*

⁸ *Ibid.*

6) Pemanfaatan pengalaman masa lalu

Individu dianggap belajar apabila mampu mengambil pelajaran dari setiap apa yang dialaminya di masa lalu, serta kemampuan individu untuk toleran terhadap traumatiknya.⁹

7) Sikap realitas dan objektif

Aspek ini berhubungan dengan orientasi individu terhadap realitas yang ada. Penyesuaian ini ditandai dengan pola pikir dan obyektivitas individu dalam menilai sesuatu, individu mampu bertindak menerima dan menilai kenyataan lingkungan di luar dirinya secara objektif sesuai dengan pertimbangan-pertimbangan rasional dan perasaan.¹⁰

c. Faktor-Faktor Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri adalah sebagai berikut:¹¹

1) Keadaan Fisik

Kondisi fisik seorang individu dapat mempengaruhi penyesuaian diri, sebab keadaan sistem kekebalan tubuh dapat menjadi faktor penunjang kelancaran individu dalam melakukan penyesuaian diri. Kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu mencakup hereditas, konstitusi fisik, sistem saraf, kelenjar dan otot, ataupun penyakit.

⁹ *Ibid.*

¹⁰ *Ibid.*

¹¹ *Ibid.*

2) Perkembangan dan Kematangan

Pada setiap tahap perkembangan seorang individu akan melakukan penyesuaian diri yang berbeda-beda menurut kondisi saat itu, hal tersebut dikarenakan kematangan individu dalam segi intelektual, sosial, moral dan emosi yang mempengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri. Perkembangan dan kematangan yang dimaksud mencakup kematangan intelektual, kematangan sosial, kematangan moral, dan emosional.

3) Keadaan Psikologis

Keadaan mental yang sehat dapat menciptakan penyesuaian diri yang baik pada individu. Keadaan mental yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan yang didapatkannya dari lingkungan. Faktor psikologis pada individu mencakup pengalaman, perasaan, belajar, kebiasaan, *self-determination*, frustrasi, konflik, dan *self-esteem*.

Self-esteem merupakan salah satu aspek penting dalam psikologi dan kepribadian manusia. Dengan *self-esteem* yang baik, seseorang bisa lebih mencintai, menghargai, dan menerima diri apa adanya, terlepas dari segala kekurangan yang dimilikinya.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa *self-esteem* dapat menjadi faktor keadaan psikologis individu sehingga terciptanya penyesuaian diri yang baik.

4) Keadaan Lingkungan

Keadaan lingkungan yang damai, tentram, penuh penerimaan dan dukungan, serta mampu memberi perlindungan merupakan lingkungan yang dapat memperlancar proses penyesuaian diri pada individu. Faktor lingkungan mencakup lingkungan keluarga, rumah, dan lingkungan belajar (sekolah).

5) Tingkat Religiusitas dan Kebudayaan

Religiusitas dapat memberikan suasana psikologis yang digunakan untuk mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan psikis lain, karena religiusitas memberi nilai dan keyakinan pada individu untuk memiliki arti, tujuan, dan stabilitas dalam hidup. Begitupun dengan kebudayaan pada suatu masyarakat yang merupakan faktor yang mempengaruhi watak dan perilaku individu dalam bersikap.

2. *Self Esteem*

a. Definisi *Self Esteem*

Sesuai yang disampaikan oleh Coopersmith, suatu evaluasi yang dilakukan individu dari keyakinan terhadap kemampuannya, keberartian, kesuksesan dan keberhargaan dinamakan dengan *self-*

esteem.¹² Menurut Coopersmith, individu dengan *self esteem* yang tinggi lebih tegas, mandiri, dan kreatif. *Self esteem* sedang menunjukkan gejala atau ciri yang mempunyai penilaian tentang kemampuan, harapan-harapan dan kebermaknaan dirinya bersifat positif, sekalipun lebih moderat. Mereka memandang dirinya lebih baik dari pada kebanyakan orang tetapi tidak sebaik individu dengan *self-esteem* tinggi. Sedangkan individu dengan *self-esteem* rendah memiliki rasa kurang percaya diri dalam menilai kemampuan dan atribut-atribut dalam dirinya. Penelitian yang dilakukan oleh Maracek dan Mettee.¹³

Self esteem juga dijelaskan oleh Tafarodi, evaluasi individual baik positif atau negatif terhadap dirinya sebagai suatu totalitas. Atau sebuah penghormatan terhadap dirinya sendiri kepada apa dan siapa diri sebenarnya.¹⁴ Evaluasi individual baik positif atau negatif kepada dirinya sendiri dinamakan *self esteem* dari penjelasan Rosenberg.¹⁵

Berlandaskan teori yang sudah ada, maka *self esteem* adalah sebuah evaluasi yang ada pada diri seseorang dalam segi negatif ataupun positif dan memiliki keyakinan pada dirinya dalam segi kemampuan, keberartian, serta kesuksesan yang akan ia jalani.

¹² Coopersmith S. 1967. *The Antecedent Of Self Esteem*. San Fransisco :W. H. Freeman Company

¹³ *Ibid.*

¹⁴ *Ibid.*

¹⁵ Rosenberg. 1965. *Society And The Adolescent Self-Image*. Princeton, Nj: Princeton University Press.

b. Aspek-Aspek *Self Esteem*

Peneliti memilih teori Coopersmith untuk dijadikan acuan penelitian. Menurutnya aspek *self esteem* terdapat empat macam, yaitu:¹⁶

1) Kekuatan (*power*)

Sebuah usaha yang dilakukan individu untuk menunjukkan kepada orang lain bahwa dirinya mampu, hal ini bertujuan untuk mendapatkan pengakuan dan label perilaku positif pada diri individu tersebut.

2) Keberartian (*Significance*)

Penerimaan dan popularitas yang didapatkan oleh individu dari lingkungan sosialnya. Tanda jika individu diterima atau berarti bagi orang lain yakni terjalinnya hubungan yang positif antara individu dengan lingkungan sosialnya.

Keberartian dalam *self esteem* ini adalah ketika individu dapat diandalkan dalam pencapaian bersama oleh lingkungannya.

3) Kebajikan (*Virtue*)

Suatu kepatuhan yang dijalankan individu dalam norma dan agama. Kebajikan yang dilakukan seperti meninggalkan yang buruk dan menjalankan suatu kebaikan sehingga dengan

¹⁶ Coopersmith S. 1967. *The Antecedent Of Self Esteem*. San Fransisco :W. H. Freeman Company

kebajikan individu akan merasa dirinya baik dan berharga dimata umum.

4) Kemampuan (*Competence*)

Kemampuan yang dimiliki individu adalah suatu talent atau prestasi yang dapat diandalkan dalam suatu pencapaian dalam hidupnya. Hal ini juga dapat berlaku di kehidupan lingkungannya.

c. Faktor-Faktor

1) Opini Orang Lain

Opini orang lain yang dapat mempengaruhi diri kita adalah opini buruk orang lain terhadap kita dan dapat menurunkan kepercayaan diri kita.

2) Pikiran Diri Sendiri

Pikiran diri sendiri merupakan bersumber dari perkataan yang diucapkan ditujukan untuk diri sendiri disimpan dipikiran dan terus dipikirkan yang berdampak seolah-olah segala perkataan yang terucap adalah suatu kebenaran.

3) Keterampilan Diri

Suatu keahlian yang dimiliki diri sendiri. potensi ini dapat digali dan diasah sesuai kemauan atau dorongan yang ada dari dalam diri sendiri.

4) Pola Asuh Masa Kecil

Pola asuh menjadi sumber self esteem, penelitian membuktikan bahwa jika individu pada masa kecilnya diasuh dengan cara otoriter maka pada masa dewasanya akan memiliki self esteem yang lebih rendah yang diakibatkan oleh kondisi trauma. Pola asuh menjadi sangat penting untuk diedukasikan kepada orang tua agar anaknya kelak memiliki self esteem yang tinggi.

5) Keterbatasan Yang Dimiliki

Penyebab seseorang memiliki self esteem yang kurang adalah keterbatasan yang dimilikinya. Semua orang memiliki keterbatasan tetapi apabila individu itu tergelam dalam keterbatasan dan tidak mampu untuk menggali potensi yang lain maka individu akan memiliki self esteem yang rendah.

B. Kerangka Berfikir

Penyesuaian diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi, dan konflik, dengan tujuan untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana ia tinggal dengan tuntutan didalam diri sendiri.¹⁷ Penyesuaian diri diperlukan dalam kehidupan pernikahan, setelah menikah, pasangan muda mengalami banyak perubahan dalam kehidupan

¹⁷ Schneiders. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

mereka, termasuk perubahan dalam peran dan tanggung jawab mereka. *Self esteem* dapat mempengaruhi cara mereka menyesuaikan diri dengan peran baru mereka sebagai suami dan istri.

Orang yang menikah muda dengan *self esteem* yang rendah mungkin merasa kurang percaya diri dan dapat mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan peran baru mereka. Sepanjang pernikahan, pasangan dapat mengalami banyak perubahan dalam kehidupan mereka seperti melahirkan anak, membeli rumah baru, dll. *Self esteem* dapat mempengaruhi cara mereka menangani perubahan tersebut. Orang yang menikah muda dengan *self esteem* yang tinggi mungkin merasa lebih percaya diri dan siap untuk menghadapi perubahan, sementara orang yang menikah muda dengan *self esteem* yang rendah mungkin mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri. Sehingga dapat dikatakan seseorang yang memiliki *self-esteem* maka individu tersebut mampu untuk menyesuaikan diri dalam hubungan pernikahan, dan begitu sebaliknya jika seseorang tidak memiliki *self-esteem* maka individu tersebut tidak mampu dalam penyesuaian diri pada suatu hubungan pernikahan.

Hariyadi mengemukakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah *self-esteem*.¹⁸ Coopersmith menyatakan bahwa *Self-esteem* merupakan penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan, dan penerimaan orang lain terhadap individu.¹⁹ Coopersmith

¹⁸ Hariyadi. 2003. *Perkembangan peserta didik*. Semarang: IKIP Semarang.

¹⁹ M Suhron. 2017. *Asuhan keperawatan jiwa: Konsep self esteem*. Jakarta: Mitra Wacana Media.

Individu dengan *self-esteem* tinggi akan lebih memiliki kemampuan untuk melakukan penyesuaian yang menyenangkan dibandingkan dengan individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah.²⁰

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muh. Eko Sujadi, Odha Meditamar, dan Bukhari Ahmad pada tahun 2022 yang menyatakan bahwa hasil penelitian mengungkapkan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi secara langsung oleh stres akademik, *self-efficacy* dan *self-esteem*. Selain itu *self-esteem* juga secara signifikan memberikan efek mediasi di antara hubungan stres akademik dan penyesuaian diri.²¹ Selanjutnya penelitian yang dilakukan Khoirun Nisa', Nurul Widad, dan Ruseno Arjangi pada tahun 2021 memperoleh hasil menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-esteem* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa psikologi UNISSULA, artinya semakin tinggi penyesuaian diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat *self-esteem* yang dimiliki mahasiswa, sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin rendah juga tingkat *self-esteem* nya.²² Selanjutnya penelitian oleh Annisa Sari dan Devi Rusli pada tahun 2019 yang menyatakan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai

²⁰ Mary H. Guindon. 2010. *Self-esteem across the lifespan: issues and intervention*. New York: Taylor and Francis Group.

²¹ Eko Sujadi, Odha Meditamar, dan Bukhari Ahmad. Pengaruh Stres Akademik dan Self-Efficacy terhadap Penyesuaian Diri Santriwati Pondok Pesantren Tahun Pertama: Efek Mediasi Self-Esteem. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*. Volume. 11 No. 3 (2020).

²² Khoirun Nisa. Hubungan Antara Self Esteem dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)*. Volume. No. 5 (2021).

$p=0,000$ ($p<0,05$), yang berarti bahwa terdapat pengaruh antara *self esteem* terhadap penyesuaian diri pada pensiunan pegawai negeri sipil guru di pasaman timur.²³

Dalam penelitian ini peneliti merumuskan *self-esteem* sebagai variabel *independent* (X), kemudian penyesuaian diri sebagai variabel *dependent* (Y). Istilah penyesuaian diri merupakan suatu proses ketika individu berusaha untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustasi, dan konflik, dengan tujuan untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana ia tinggal dengan tuntutan didalam diri sendiri.²⁴

Dari penjelasan diatas dapat dijelaskan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh *self-esteem*. Sehingga *Self-esteem* menjadi variabel X yang mempengaruhi dan penyesuaian diri menjadi variabel Y yang dipengaruhi. Berikut merupakan kerangka berfikir yang akan mendasari dilakukannya penelitian ini:

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir



²³ Annisa Sari & Devi Rusli. Pengaruh Self Esteem Terhadap Penyesuaian Diri Pada Pensiunan Guru Di Pasaman Timur. *Jurnal Riset Psikologi*, Volume. 2019 No. 2 (2019).

²⁴ Schneiders. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada penelitian adalah terkaan yang belum dipatenkan dengan adanya bukti nyata dari penelitian yang dilakukan. Hingga terbukti kebenarannya melalui data yang terkumpul dari sebuah penelitian yang dilakukan.

Hipotesis ini untuk mempermudah pembahasan dalam penelitian, maka dari itu perlunya hipotesis yang di uji kebenarannya. Hipotesis yang diujikan adalah:

Ha : Terdapat pengaruh positif *self-esteem* terhadap penyesuaian diri pasangan nikah muda di Kecamatan Solokuro Kabupaten Lamongan.

Ho : Tidak terdapat positif pengaruh *self-esteem* terhadap penyesuaian diri pasangan nikah muda di Kecamatan Solokuro Kabupaten Lamongan.