

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Penyesuaian Diri**

##### **2.1.1 Pengertian Penyesuaian Diri**

Schneiders (2008) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai proses respon mental dan perilaku yang merupakan usaha individu untuk mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan, frustasi, dan konflik-konflik agar terdapat keseimbangan serta keselarasan dari dalam dirinya sebagai tuntutan dan harapan dari lingkungan yang sedang ditinggalinya. Menurut Sitorus (2000) penyesuaian diri merupakan proses sosial yang didalamnya terdapat 2 atau lebih individu atau kelompok berusaha untuk menyesuaikan diri dan menghentikan ketegangan yang akan timbul atau yang sudah ada sehingga tercapainya keseimbangan.

Hutapea (2011) mengatakan istilah penyesuaian diri mengarah pada kemampuan individu untuk bersosialisasi dari lingkungan serta melihat individu tersebut dalam perannya di masyarakat. Runyon dan Haber (1984) menyatakan penyesuaian diri merupakan suatu proses yang ditandai dengan seberapa baik individu mampu menghadapi situasi serta kondisi yang selalu berubah sehingga individu merasa sesuai dengan lingkungan dan mendapatkan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhannya. Fitroh, (2011) mengemukakan penyesuaian diri diartikan sebagai proses dinamika mengubah perilaku sehingga terciptanya hubungan yang sesuai dengan lingkungan dimana ia tinggal. Menurut Hartono dan Sunarto penyesuaian diri merupakan proses yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan sesuai lingkungannya yang menciptakan keseimbangan didalamnya.

Penyesuaian diri merupakan proses alamiah yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu guna menjalin hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya serta bagaimana cara individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya (Fatimah, 2006). Dari definisi penyesuaian menurut para ahli di atas, penyesuaian diri ialah proses dimana individu mengatasi perubahan hidup sehingga terjadi keseimbangan pada lingkungan yang ditinggalinya.

### 2.1.2 Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Menurut Runyon dan Haber (1984) penyesuaian diri memiliki lima aspek, yaitu sebagai berikut:

1. Persepsi terhadap realitas

Individu mengubah persepsinya mengenai kenyataan hidup sehingga individu tersebut mampu menentukan tujuan yang realistis sesuai dengan kemampuannya serta mengenali konsekuensi dan tingkah lakunya serta bertindak sesuai dengan konsekuensi tersebut.

2. Kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan

Individu yang mempunyai kemampuan mengatasi stres dan kecemasan berarti individu mampu mengatasi masalah-masalah yang timbul dalam hidup dan mampu menerima kegagalan yang dialami.

3. Gambaran diri yang positif

Gambaran diri yang positif berkaitan dengan penilaian individu tentang dirinya sendiri. Individu mempunyai gambaran diri yang positif baik melalui penilaian pribadi maupun melalui penilaian orang lain sehingga individu dapat merasakan kenyamanan psikologis.

4. Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik

Orang yang memiliki kehidupan emosi yang sehat mampu memberikan reaksi-reaksi emosi yang realistis dan tetap dibawah kontrol sesuai dengan situasi yang dihadapi.

5. Memiliki hubungan interpersonal yang baik

Memiliki hubungan interpersonal yang baik berkaitan dengan hakekat individu sebagai makhluk sosial, yang sejak lahir tergantung pada orang lain. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu membentuk hubungan dengan cara yang berkualitas.

### 2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Faktor- faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri menurut Utami (2015) ada lima, yaitu:

- a. Pemuas kebutuhan pokok dan pribadi

Terpenuhinya kebutuhan pokok dan pribadi individu akan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Apabila tidak terpenuhi kebutuhan

pokok dan pribadi, individu akan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan.

b. Kebiasaan dan keterampilan

Individu yang memiliki kebiasaan dan keterampilan yang cukup dapat membantu dalam pemenuhan kebutuhan yang mendesak. Kebiasaan dan keterampilan yang dimiliki oleh individu akan mempengaruhi cara mempelajari berbagai jalan guna memenuhi kebutuhan dan cara bergaul dengan orang lain dalam kehidupan sosial.

c. Mengenal diri sendiri

Individu dapat mengenal dirinya sendiri akan mudah menyesuaikan diri, karena setiap individu yang mengetahui batas kemampuan yang ada pada dirinya dan mengetahui batas kemungkinannya dapat menjadi kenyataan. Individu yang tidak mengenal dirinya, tidak akan tahu batas kemampuan yang dimilikinya, sehingga akan mengganggu proses penyesuaian dirinya.

d. Penerimaan diri

Individu yang dapat menerima dirinya dengan baik, akan dengan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Individu yang tidak dapat menerima dirinya akan mengalami frustrasi yang menjadi individu merasa tidak berdaya sehingga merasa gagal dalam proses penyesuaian dirinya.

e. Kelincahan

Kelincahan disini, berarti reaksi individu terhadap rangsangan baru dengan cara yang serasi (cocok). Individu yang lincah akan bereaksi terhadap lingkungan baru dengan cara yang menjamin proses penyesuaian diri dengan lingkungan. Individu yang kurang lincah, akan sulit menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

## 2.2 Penerimaan Diri

### 2.2.1 Pengertian Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan satu aspek penting pada individu, dengan adanya penerimaan diri, individu mampu mengkondisikan sikap positif dalam bentuk penghargaan diri, menerima segala kelebihan dan kekurangan, mengetahui kemampuan dan kelemahan, tidak menyalahkan diri sendiri maupun orang lain (Utami,

2015). Penerimaan diri atau *self-acceptance* ialah suatu kemampuan individu untuk melakukan penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri (Dariyo, 2003).

Chamberlain dan Haaga (2001) mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah kondisi dimana individu yang sepenuhnya dan tanpa syarat (*unconditionally*) menerima dirinya sendiri, apakah orang lain menyetujui, menghormati atau mencintainya. *Self-acceptance* (penerimaan diri) merupakan suatu kemampuan individu untuk dapat melakukan penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri dengan didasari atas kepuasan individu mengenai dirinya sikap penerimaan diri dapat dilakukan secara realistis, tetapi juga dapat dilakukan secara tidak realistis (Williams dan Lynn, 2010).

Seseorang yang bisa menerima kualitas pada dirinya tanpa menyalahkan diri sendiri karena kondisi maupun situasi yang berada diluar kontrol dirinya merupakan pribadi yang memiliki penerimaan diri yang baik (Fitri, 2021). Hurlock (1974) mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah sebuah kesadaran individu mengenai karakteristik dirinya dan dorongan untuk hidup dengan keadaan yang dimilikinya. Yang berarti individu memiliki standar serta penilaian yang realistis terhadap dirinya, tanpa menolak yang ada pada dirinya saat ini.

Sheerer (1949) mengungkapkan bahwa penerimaan diri merupakan suatu sikap untuk menilai diri dan keadaannya secara rasional, menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Suprapktiknya (1995) berpendapat bahwa penerimaan diri ini berkaitan dengan kemauan individu membuka diri, mengutarakan apa yang dipikirkan dan dirasakan, serta respon terhadap individu lain.

Individu memiliki penerimaan diri yang rendah, maka akan muncul kecenderungan dalam mengalami kesulitan ketika individu menjalin hubungan interpersonal dengan individu lain. Seperti yang dikemukakan oleh Margaretha (2013) mengatakan penerimaan diri sebagai suatu keadaan dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas yang baik dan buruk pada dirinya, serta dapat memandang positif terhadap kehidupan yang dijalani. Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan penyesuaian diri ialah keadaan atau situasi dimana individu tersebut harus menerima kelebihan dan kekurangan dirinya dengan baik.

### 2.2.2 Aspek-aspek Penerimaan Diri

Chamberlain dan Haaga (2001) mengatakan terdapat empat aspek penerimaan diri, yaitu:

1. Individu menerima diri tanpa syarat

Memiliki kemampuan dalam menerima segala hal termasuk kejadian yang dialaminya dan tidak menyalahkan keterbatasan yang dimiliki serta dapat menerima dirinya secara utuh.

2. Individu menyadari bahwa manusia memiliki kelemahan

Dalam menjalani kehidupan, individu mampu memahami kelemahan yang ada pada dirinya dengan cara berperilaku secara tepat dan menghindari berbagai hal negatif.

3. Individu mulai menyadari adanya hal positif dan negatif dalam diri

Individu mampu memandang dirinya secara positif serta dapat memberikan penilaian secara rasional terhadap dirinya sendiri baik dari kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki.

4. Individu menyadari diri sebagai pribadi yang berharga

Mampu memahami diri dengan membuat perencanaan untuk proses peningkatan pengembangan diri agar menjadi pribadi yang lebih berkualitas sehingga merasa berharga dari sebelumnya.

### 2.2.3 Dampak dari Penerimaan Diri

Hurlock (1974) membagi dampak dari penerimaan diri menjadi dua kategori sebagai berikut:

A. Dalam penyesuaian diri

Individu yang memiliki penerimaan diri akan lebih mudah mengenali kelebihan dan kekurangannya. Individu tersebut memiliki keyakinan diri (*self-confidence*) dan harga diri (*self-esteem*). Selain itu, individu tersebut juga mampu menerima kritik demi perkembangan dirinya. Penerimaan diri disertai dengan rasa aman akan berguna untuk mengembangkan diri yang memungkinkan seseorang untuk menilai dirinya secara lebih realistis sehingga lebih bisa menggunakan potensinya secara efektif. Ia juga merasa bangga menjadi dirinya sendiri tanpa ada keinginan untuk menjadi orang lain.

## B. Dalam penyesuaian sosial

Penerimaan diri umumnya disertai dengan adanya penerimaan pada orang lain. Individu yang memiliki penerimaan diri akan merasa aman untuk menerima penilaian orang lain, banyak memberikan perhatiannya pada orang lain, serta lebih mudah menunjukkan rasa empati dan simpati pada orang lain. Dengan demikian individu yang memiliki penerimaan diri baik dapat melakukan penyesuaian sosial yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang merasa rendah diri, sehingga mereka cenderung berorientasi pada dirinya sendiri (*self-oriented*). Ia dapat mengontrol keadaan emosionalnya tanpa mengganggu orang lain, serta memiliki dorongan untuk membantu orang lain.

### 2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Hurlock (2015) mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi individu dalam penerimaan diri:

1. Pemahaman diri

Pemahaman diri merupakan langkah awal dalam pembentukan konsep dan kepribadian diri. Semakin individu dapat memahami dirinya, maka semakin dapat menerima dirinya.

2. Adanya hal yang realistik

Individu yang memiliki harapan tinggi akan lebih percaya diri serta terbiasa untuk berpikir mengenai keinginan dan rencana untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

3. Bebas dari hambatan dalam lingkungan

Ketidakmampuan untuk mencapai tujuan yang realistik dapat disebabkan oleh kegagalan individu untuk mengontrol adanya hambatan yang terjadi pada lingkungannya. Walaupun seseorang memiliki harapan yang realistik tetapi jika lingkungan disekitarnya tidak memberikan kesempatan, maka harapan individu akan sulit tercapai.

4. Sikap lingkungan seseorang

Tidak menimbulkan prasangka, karena adanya penghargaan terhadap kemampuan sosial orang lain dan kesediaan individu mengikuti kebiasaan lingkungannya.

5. Tidak adanya tekanan yang berat

Tidak adanya tekanan emosi membuat seseorang dapat melakukan yang terbaik. Kondisi-kondisi ini memberikan sumbangan positif bagi penilaian terhadap lingkungan sosial yang menjadi dasar terhadap penilaian diri dan penerimaan diri.

6. Pengaruh keberhasilan yang dialami

Keberhasilan yang dialami individu akan dapat menimbulkan penerimaan diri, begitupula sebaliknya jika mengalami kegagalan individu dapat mengakibatkan adanya penolakan diri.

7. Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik

Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan dapat membangun sikap-sikap yang positif terhadap diri sendiri, bertingkah laku dengan baik serta dapat menimbulkan penilaian diri dan penerimaan diri yang baik.

8. Adanya perspektif diri yang luas

Memperhatikan pandangan orang lain tentang diri kita yang luas dapat diperoleh melalui pengalaman dan belajar. Dalam hal ini usia dan tingkat pendidikan memegang peranan penting bagi seseorang untuk mengembangkan perspektif dirinya.

9. Pola asuh dimasa kecil yang baik

Seorang anak yang diasuh secara demokratis akan cenderung berkembang sebagai individu yang dapat menghargai dirinya sendiri.

10. Konsep diri yang stabil

Individu yang tidak memiliki konsep diri yang stabil, akan sulit menunjukkan pada orang lain mengenai siapa ia sebenarnya.

### 2.3 Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Penyesuaian Diri

Pada umumnya, pernikahan berkaitan mengenai suatu hubungan yang dijalani oleh pria dan wanita sebagai pasangan yaitu suami dan istri untuk menjadi suatu keluarga baru (Papalia et al., 2007). Ketika suatu pasangan baru memutuskan untuk tinggal bersama mertua, konflik akan rentan terjadi, apalagi ketika istri tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik. Seperti yang dikatakan Anissa dan Handayani (2012) oleh karenanya, istri

harus memiliki kemampuan untuk memahami dan menyesuaikan diri dengan keluarga pasangannya apabila tidak ingin mengakibatkan hubungan yang tegang antara sanak saudara mereka.

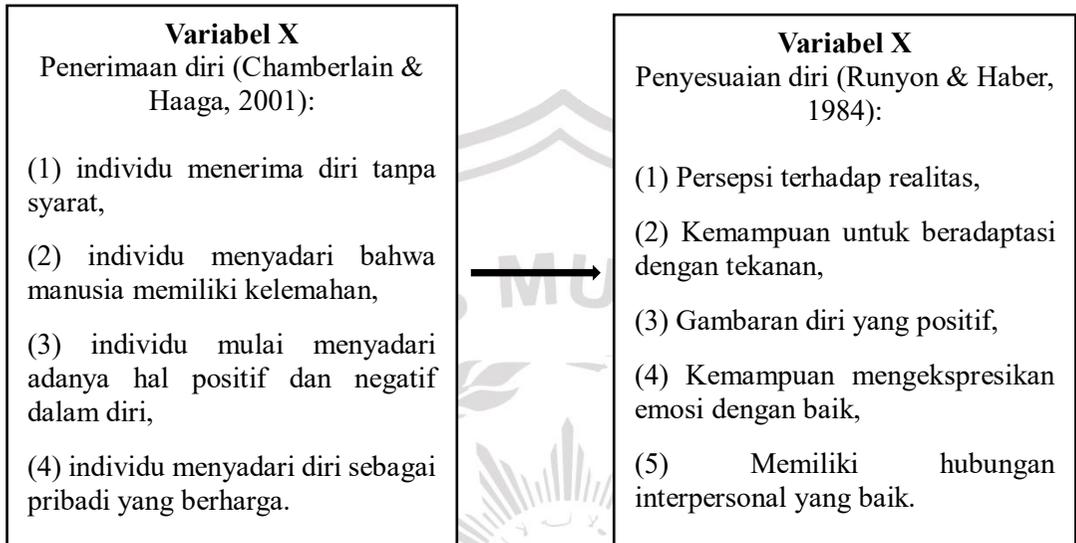
Penyesuaian diri penting bagi menantu perempuan diharapkan dapat membangun kekeluargaan dengan baik antar anggota keluarga. Tidak hanya itu, dalam melakukan adaptasi pada keluarga yang baru, seorang menantu perempuan juga diharapkan mampu menerima dirinya sendiri dalam berbagai situasi yang tidak menyenangkan. Hindle dan Smith (2013) mengatakan bahwa semakin individu dapat menerima dirinya, maka akan semakin baik pula penyesuaian dirinya, dalam hal baru maupun pada lingkungan yang baru.

Penerimaan diri mengaitkan dengan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri sehingga tercapainya hubungan yang harmonis dengan lingkungannya. Mutadin (2002) mengemukakan individu yang memiliki penerimaan diri yang positif otomatis dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya, begitu pula sebaliknya bila individu menerima diri dengan negatif maka penyesuaian diri akan buruk terhadap lingkungannya. Sedangkan sebuah pernikahan menuntut adanya penyesuaian diri terhadap tuntutan peran yang baru dari kedua belah pihak (Desmita, 2009).

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Noviasari dan Dariyo (2016) tentang “Hubungan psychological well-being dengan penyesuaian diri pada istri yang tinggal di rumah mertua” mengatakan bahwa menemukan ada hubungan antara dimensi *self-acceptance* (penerimaan diri) dengan penyesuaian diri. Dari hasil penelitian tersebut, menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-acceptance* (penerimaan diri) seorang istri, maka akan semakin baik kemampuan penyesuaian diri seorang istri yang serumah dengan mertuanya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Anggraini (2010) menjelaskan bahwa penerimaan diri memberikan kontribusi besar kepada penyesuaian diri pada wanita sebesar 42,5%. Yang artinya semakin positif penerimaan diri maka semakin baik terhadap penyesuaian diri wanita dewasa madya, sebaliknya semakin negatif penerimaan diri wanita dewasa madya maka akan semakin baik mereka dalam menerima dirinya.

## 2.4 Kerangka Konseptual

Penelitian ini berjudul pengaruh antara penerimaan diri dengan penyesuaian diri pada menantu perempuan yang tinggal bersama mertua, berdasarkan landasan teori dan rumusan hipotesis pada penelitian ini maka kerangka konseptual digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 2. 1 Kerangka konseptual**

Keterangan:

—————> : Pengaruh antar variabel

## 2.5 Hipotesis

Hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

Ha : Terdapat pengaruh antara penerimaan diri dengan penyesuaian diri pada menantu perempuan yang tinggal bersama mertua di desa X Kabupaten Gresik.

Ho : Tidak terdapat pengaruh antara penerimaan diri dengan penyesuaian diri pada menantu perempuan yang tinggal bersama mertua di desa X Kabupaten Gresi

