

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Tinjauan Tentang Penyesuaian Diri

2.1.1. Definisi Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri menurut (Heber & Runyon, 1994) mengacu pada kemampuan individu untuk beradaptasi secara psikologis dan sosial dengan tuntutan lingkungan, situasi stres, atau perubahan dalam hidup. Penyesuaian diri yang baik ditandai dengan keseimbangan antara kebutuhan internal individu dan tuntutan eksternal, sehingga memungkinkan seseorang untuk berfungsi secara efektif dan mencapai kesejahteraan mental.

Menurut (Schneider, 1964) menjelaskan bahwa penyesuaian diri adalah proses individu dalam merespons tuntutan lingkungan, baik internal maupun eksternal, untuk mencapai keseimbangan dan kesejahteraan psikologis. Sedangkan menurut (Schneider, 1964) Penyesuaian diri dijelaskan sebagai suatu proses yang melibatkan respon mental dan tingkah laku individu. Proses ini mencakup usaha individu untuk mengatasi kebutuhan diri, menghadapi masalah, dan menanggapi frustrasi yang mungkin dihadapi. Tujuannya adalah menciptakan keterpaduan atau harmoni antara tuntutan dalam diri individu dengan harapan atau tuntutan yang ada dalam lingkungan di mana individu tersebut berada.

Menurut Roy dan Andrews (1991) menyebutkan bahwa tingkat adaptasi merupakan stimulus berikut ini :

- 1) Stimulus fokal merupakan stimulus yang diperoleh pada kondisi sekarang dan individu sadar akan hal tersebut .
- 2) Stimulus kontekstual adalah keseluruhan stimulus pada kondisi sekarang yang memberikan dampak pada stimulus fokal.

- 3) Stimulus residual merupakan factor kondisi lingkungan yang dampaknya belum mampu dijelaskan di kondisi sekarang.

Berdasarkan beberapa definisi diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa adaptasi diri merupakan suatu proses dinamis yang memiliki tujuan mengubah perilaku individu agar terciptanya keterpaduan atau kesesuaian antara individu dengan lingkungan.

2.1.2. Aspek-aspek Penyesuaian diri

Heber dan Runyon (1994) membagi penyesuaian diri menjadi beberapa aspek utama yang saling berkaitan dan memengaruhi kemampuan individu dalam merespons tuntutan lingkungan, yaitu :

1. Ketepatan Persepsi terhadap Realitas

Kemampuan individu untuk melihat dan menafsirkan dunia secara objektif, tanpa terdistorsi oleh prasangka, fantasi berlebihan, atau penyimpangan kognitif. Ini melibatkan kesadaran akan batasan diri dan situasi secara realistis.

2. Kemampuan Mengatasi Stres dan Kecemasan

Kapasitas individu untuk mengelola tekanan psikologis dengan strategi adaptif, baik secara emosional (regulasi emosi) maupun behavioral (tindakan solutif).

3. Gambaran Diri yang Positif

Pandangan seimbang tentang diri sendiri, mencakup penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan, serta keyakinan akan kemampuan diri tanpa overestimasi.

4. Kemampuan Mengekspresikan Perasaan

Keterampilan untuk mengkomunikasikan emosi secara tepat, baik verbal maupun nonverbal, tanpa menekan (represi) atau meledak (agresi).

5. Hubungan Interpersonal yang Baik

Kemampuan membangun relasi saling percaya, empati, dan saling mendukung dengan orang lain, termasuk menyelesaikan konflik secara konstruktif.

2.1.3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders dalam Heber dan Runyon (1994) juga mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan penyesuaian diri, antara lain :

1. Faktor Internal

- Kepribadian: Sifat seperti resiliensi, optimisme, dan stabilitas emosional.
- Kesehatan Mental: Kondisi psikologis (e.g., ada/tidaknya gangguan kecemasan

atau depresi).

- Kecerdasan Emosional: Kemampuan mengelola emosi dan berempati.

2. Faktor Eksternal

- Lingkungan Sosial: Dukungan keluarga, teman, atau komunitas.
- Budaya: Norma dan nilai sosial yang memengaruhi cara individu menanggapi situasi.
- Pengalaman Hidup: Trauma atau keberhasilan masa lalu yang membentuk pola adaptasi.

3. Faktor Situasional

- Tingkat stresor (e.g., perubahan pekerjaan, konflik hubungan).
- Ketersediaan sumber daya (e.g., akses ke bantuan profesional).

2.2. Tinjauan Tentang Dukungan Sosial Orangtua

2.2.1. Definisi Dukungan Sosial Orangtua

Dukungan sosial adalah suatu konstruk multidimensional yang terdiri dari komponen fungsional dan struktural menurut Tracy (2009). Dukungan sosial dapat berlangsung secara ilmiah dalam jejaring bantuan keluarga kawan tetangga, dan teman sebaya, ataupun dalam sebuah kelompok organisasi Tracy (2009). Dukungan sosial menurut (Social Support) didefinisikan oleh Azizah (2011) sebagai informasi verbal atau nonverbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya. Dukungan sosial orangtua adalah bantuan yang diberikan oleh orangtua kepada anaknya sehingga membuat individu memiliki keyakinan diri dan perasaan positif terhadap dirinya sendiri, hal ini memberikan dampak positif bagi anak yang mendapat dukungan sosial dari orangtuanya hingga ia mampu menjalani hal ataupun kegiatan dengan baik (Gunandar & Utami, 2017) Seperti yang dijelaskan Smet dalam Kumalasari & Ahyani (2012) bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial yang menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah.

Menurut (Sarafino & Smith, 2011) dukungan sosial mencakup kesenangan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan dari orang lain atau kelompok. (Sarafino & Smith, 2011) menyatakan bahwa dukungan sosial tidak hanya terkait dengan tindakan yang

diberikan, melainkan juga mencakup persepsi seseorang terhadap ketersediaan kenyamanan dan bantuan yang dapat dirasakan dukungannya. Lebih lanjut, dukungan sosial didefinisikan sebagai dukungan yang melibatkan informasi atau nasehat verbal dan non-verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan melalui keakraban atau kehadiran orang lain, dan hal ini memberikan manfaat emosional atau efek perilaku bagi penerima dukungan. Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial orangtua merupakan suatu proses hubungan antara keluarga dan lingkungan sosial dimana didalamnya berisikan hal seperti keberadaan, kesediaan, dan kepedulian orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi individu.

2.2.2 Aspek-aspek Dukungan Sosial

Menurut (Sarafino & Smith, 2011) dukungan sosial terdiri dari beberapa aspek, yaitu:

a. Dukungan emosional

Dukungan ini mencakup ekspresi empati dan perhatian terhadap individu, sehingga membuat mereka merasa nyaman, dicintai, dan diperhatikan. Dukungan ini mencakup tindakan seperti memberikan perhatian dan kasih sayang, serta bersedia mendengarkan keluhan dan cerita orang lain.

b. Dukungan instrumental

Jenis dukungan ini melibatkan bantuan langsung, contohnya bantuan finansial atau bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu.

c. Dukungan informasi

Dukungan ini mencakup pemberian nasehat, arahan, atau umpan balik terkait dengan tindakan atau situasi yang dihadapi oleh individu. Bantuan informasi mencakup nasehat, bimbingan, dan penyediaan informasi. Informasi ini membantu individu mengatasi masalahnya, memungkinkan mereka mencari solusi melalui perolehan informasi, saran, serta umpan balik mengenai langkah yang sebaiknya diambil.

d. Dukungan penghargaan

Komunikasi dukungan sosial dapat terwujud melalui ungkapan hormat (penghargaan) positif terhadap individu, memberikan dorongan untuk kemajuan, atau menyetujui gagasan atau perasaan mereka. Selain itu, dukungan sosial juga dapat termanifestasi melalui perbandingan positif individu dengan orang lain, seperti memperlihatkan

bahwa seseorang memiliki keadaan yang lebih baik daripada orang lain yang mungkin kurang beruntung, bertujuan untuk meningkatkan rasa penghargaan diri.

e. Dukungan kelompok

Ini adalah bentuk dukungan yang dapat membuat individu merasa bahwa mereka adalah bagian dari suatu kelompok di mana anggotanya dapat saling berbagi.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk mendapatkan dukungan sosial dalam berbagai bentuk, termasuk dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dukungan penghargaan, dan dukungan kelompok.

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Reis (Suparni & Astutik, 2016) ada tiga faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu:

1. Keintiman

Dukungan sosial diperoleh melalui kedalaman keintiman dalam interaksi sosial. Semakin dekat atau intim hubungan individu dengan orang lain, semakin besar pula dukungan sosial yang dapat diperolehnya.

2. Harga Diri

Pandangan bahwa menerima bantuan dari orang lain dapat dianggap sebagai penurunan harga diri mungkin muncul karena persepsi bahwa menerima bantuan menunjukkan ketidakmampuan atau kurangnya usaha dari diri sendiri.

3. Keterampilan Sosial

Seseorang yang memiliki pergaulan yang luas cenderung memiliki keterampilan sosial yang tinggi, yang pada gilirannya memungkinkan mereka memiliki jaringan sosial yang luas. Di sisi lain, seseorang dengan pergaulan yang terbatas mungkin memiliki keterampilan sosial yang lebih rendah.

Dari penjelasan sebelumnya mengenai faktor-faktor terkait, dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai elemen yang memiliki peran dalam memengaruhi dukungan sosial individu. Faktor-faktor tersebut melibatkan unsur internal dan eksternal, serta keterampilan sosial yang dimiliki oleh individu tersebut.

2.3 Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dan Penyesuaian Diri

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa SMA Negeri 1 Cerme mengenai dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar, terdapat siswa yang merasa cukup puas

dengan dukungan yang diberikan oleh teman dan orangtua mereka. Namun, sebagian siswa juga menyatakan ketidakpuasan terhadap dukungan yang mereka terima. Siswa yang merasa puas mengungkapkan bahwa dukungan dari teman dan orangtua sangat membantu meningkatkan penyesuaian diri mereka. Di sisi lain, siswa yang tidak merasa cukup puas dengan dukungan baik dari teman-teman maupun orangtua mereka menyatakan bahwa kadang-kadang dukungan tersebut hanya memberikan informasi terkait masalah di sekolah, yang pada akhirnya berdampak negatif pada penyesuaian diri mereka.

Menurut Heber & Runyon (Rufaida & Kustanti, 2017) Penyesuaian diri adalah proses dinamis, bukan keadaan statis. Setiap individu mengalami penyesuaian yang berbeda, melibatkan adaptasi terhadap perubahan dan tuntutan kehidupan, Schneiders (Ghufron & Risnawati, 2010) mengatakan bahwa penyesuaian diri memiliki empat unsur. Pertama, "*adaptation*" mengacu pada kemampuan beradaptasi. Kedua, "*conformity*" menunjukkan bahwa seseorang dianggap memiliki penyesuaian diri yang baik jika memenuhi standar sosial dan hati nuraninya. Ketiga, "*mastery*" menunjukkan bahwa individu yang berpenyesuaian baik memiliki kemampuan merencanakan dan mengorganisir respons diri untuk menanggapi masalah secara efisien. Keempat, "*individual variation*" menekankan adanya perbedaan individual dalam merespons masalah.

Terdapat bukti melalui penelitian sebelumnya yang menyelidiki pengaruh antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di berbagai Universitas di Indonesia. Salah satu penelitian terdahulu yang telah diuji keabsahannya dan relevansinya dengan topik ini adalah penelitian oleh Rufaida dan Kustanti (2017) penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dari teman sebaya dan penyesuaian diri mahasiswa rantau asal Sumatera. Hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin baik penyesuaian diri yang dirasakan oleh mahasiswa rantau tersebut.

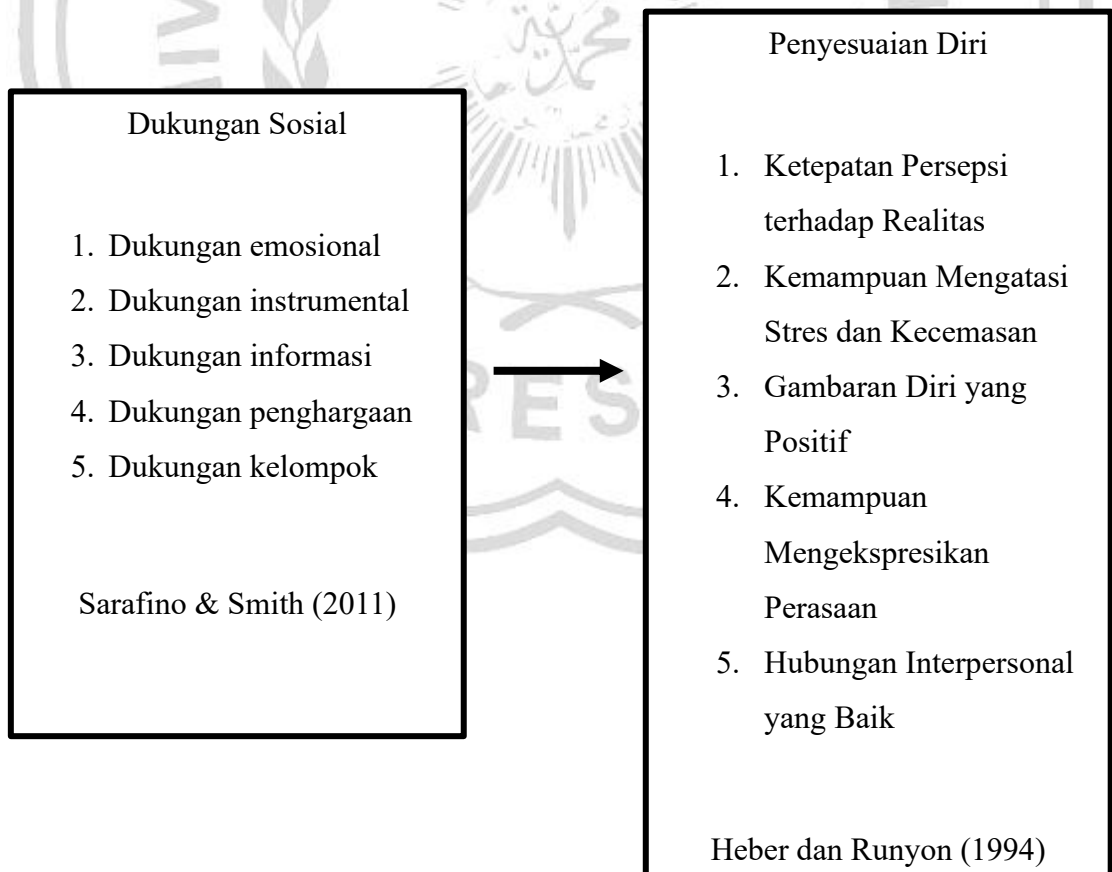
Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gunandar dan Utami (2017) dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial orangtua dengan penyesuaian diri mahasiswa merantau. Semakin tinggi dukungan dari orangtua, semakin baik penyesuaian diri mahasiswa. Sebaliknya, dukungan yang rendah berkorelasi dengan penyesuaian diri yang kurang optimal, dengan nilai korelasi sebesar 0,317 menunjukkan hubungan yang sedang antara keduanya.

Al-Kariimah (2017) Al-Kariimah (2017) menemukan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan penyesuaian diri di perguruan tinggi. Hubungan positif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, semakin tinggi pula penyesuaian diri mahasiswa di perguruan tinggi, dan sebaliknya. Nilai korelasi sebesar 0,295 menandakan adanya hubungan positif yang sedang antara kedua variabel tersebut.

Dari semua penjelesan mengenai penelitian sebelumnya maka terdapat bahwa terdapat **“Pengaruh Dukungan Sosial Orangtua Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja SMA Negeri 1 Cerme Gresik”**.

2.4 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan suatu abstraksi atau intisari yang terbentuk melalui generalisasi berdasarkan pada hal-hal yang khusus. Konsep ini dapat diamati dan diukur melalui konstruk yang dikenal dengan istilah variabel, sebagaimana dijelaskan oleh Notoarmodjo (2010). Dalam konteks pembentukan kecerdasan emosional, lingkungan keluarga menjadi faktor kunci yang sangat terkait.



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

2.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dapat dijelaskan sebagai suatu jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian, yang akan teruji melalui data yang terkumpul, sebagaimana diungkapkan oleh Suharsimi Arikunto (2010). Hipotesis juga bisa diartikan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, yang belum diuji secara empiris, sesuai dengan konsep yang disampaikan oleh Sugiyono (2010). Berdasarkan pada tinjauan pustaka dan kerangka konseptual yang telah disajikan, peneliti merumuskan hipotesis yaitu Terdapat Pengaruh Dukungan Sosial Orangtua terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Cerme Gresik. Pengaruh yang terjadi di antara kedua variabel tersebut adalah pengaruh yang positif, artinya semakin tinggi dukungan sosial dari orangtua maka semakin tinggi pula penyesuaian diri Siswa. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial orangtua, semakin rendah juga penyesuaian diri siswa.