

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Penyesuaian Diri

A.1. Pengertian Penyesuaian Diri

Istilah penyesuaian diri dalam psikologi dikenal dengan istilah *adjustment*. Davidoff mengungkapkan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses mencari titik temu antara kondisi diri dan tuntutan lingkungan (Fatimah, 2010 : 194). Runyon dan Haber (1984) menyatakan bahwa penyesuaian diri sebagai keadaan atau sebagai proses yang terus berlangsung dalam kehidupan individu. Penyesuaian diri sebagai proses menunjukkan bagaimana penyesuaian diri yang efektif dapat diukur dengan mengetahui bagaimana kemampuan individu menghadapi perubahan di lingkungannya (Artha & Supriyadi, 2013).

Schneiders (1964) juga mengungkapkan bahwa penyesuaian diri pada prinsipnya adalah suatu proses yang mencakup respons mental dan tingkah laku, yang mana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan di mana ia tinggal (Desmita, 2009: 192). Schneiders (Ali dan Asrori, 2014: 173-175) juga menjelaskan pengertian penyesuaian diri dari tiga sudut pandang, diantaranya:

1. Penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation*)

Adaptasi pada umumnya lebih mengarah pada penyesuaian diri dalam arti fisik, fisiologis, atau biologis. Dilihat dari sudut pandang ini, penyesuaian diri cenderung diartikan sebagai usaha mempertahankan diri secara fisik (*self maintenance* atau *survival*). Jika penyesuaian diri hanya diartikan sama dengan usaha mempertahankan diri, maka hanya selaras dengan keadaan fisik saja dan bukan penyesuaian dalam arti psikologis. Akibatnya, adanya kompleksitas kepribadian individu serta adanya hubungan kepribadian individu dengan lingkungan menjadi terabaikan. Penyesuaian diri sesungguhnya tidak sekadar penyesuaian fisik, melainkan lebih kompleks, yakni adanya keunikan dan perbedaan kepribadian individu dalam hubungannya dengan lingkungan.

2. Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*)

Pemaknaan penyesuaian diri sebagai usaha konformitas, menyiratkan bahwa individu seakan-akan mendapat tekanan kuat untuk harus selalu mampu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku, baik secara moral, sosial, maupun emosional. Dilihat dari sudut pandang ini, individu selalu diarahkan kepada tuntutan konformitas dan terancam akan ditolak ketika perilakunya tidak sesuai dengan norma-norma yang berlaku.

3. Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*)

Penyesuaian diri diartikan sebagai kemampuan penguasaan dalam mengembangkan diri sehingga dorongan, emosi, dan kebiasaan menjadi terkendali dan terarah. Hal ini juga berarti penguasaan dalam memiliki

kekuatan-kekuatan terhadap lingkungan, yaitu kemampuan menyesuaikan diri dengan realitas berdasarkan cara-cara yang baik, akurat, sehat, dan mampu bekerja sama dengan orang lain secara efektif dan efisien, serta mampu memanipulasi faktor-faktor lingkungan sehingga penyesuaian diri dapat berlangsung dengan baik.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah usaha individu dalam membentuk respon dan tingkah laku berdasarkan kebutuhan-kebutuhan dalam diri dengan harapan dan perubahan yang ada di lingkungannya.

A.2. Proses Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses sepanjang hidup, terus-menerus berusaha menemukan dan mengatasi kebutuhan dan tuntutan diri maupun lingkungan. Proses penyesuaian diri menurut Schneiders (Ali dan Asrori, 2014: 176-178) melibatkan tiga unsur, yaitu:

- a. Motivasi
- b. Sikap terhadap realitas
- c. Pola dasar penyesuaian diri

Tiga unsur tersebut mewarnai kualitas proses penyesuaian diri individu, penjelasan mengenai keterlibatan masing-masing unsur adalah sebagai berikut:

- a. Motivasi dan proses penyesuaian diri

Faktor motivasi dapat dikatakan sebagai faktor kunci untuk memahami proses penyesuaian diri. Motivasi, sama halnya dengan kebutuhan, perasaan,

dan emosi merupakan kekuatan internal yang menyebabkan ketegangan dan ketidakseimbangan dalam organisme. Ketegangan dan ketidakseimbangan merupakan kondisi yang tidak menyenangkan karena sesungguhnya kebebasan dari ketegangan dan ketidakseimbangan dari kekuatan-kekuatan internal lebih wajar dalam organisme apabila dibandingkan dengan kedua kondisi tersebut.

Respon penyesuaian diri, baik atau buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya organisme untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan untuk memelihara keseimbangan yang lebih wajar. Kualitas respon, baik itu sehat, efisien merusak, atau patologis ditentukan terutama oleh kualitas motivasi, selain itu juga hubungan individu dengan lingkungan.

b. Sikap terhadap realitas dan proses penyesuaian diri

Berbagai aspek penyesuaian diri ditentukan oleh sikap dan cara individu bereaksi terhadap manusia di sekitarnya, benda-benda, dan hubungan-hubungan yang membentuk realitas. Secara umum, dapat dikatakan bahwa sikap yang sehat terhadap realitas itu sangat diperlukan bagi proses penyesuaian diri yang sehat. Berbagai tuntutan realitas, adanya pembatasan, aturan, dan norma-norma menuntut individu untuk terus belajar menghadapi dan mengatur suatu proses ke arah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal yang dimanifestasikan dalam bentuk sikap dengan tuntutan eksternal dari realitas.

c. Pola dasar proses penyesuaian diri

Dalam penyesuaian diri sehari-hari terdapat suatu pola dasar penyesuaian diri. misalnya, seorang anak membutuhkan kasih sayang dari

orang tuanya yang selalu sibuk. Saat situasi seperti ini, anak akan frustrasi dan berusaha menemukan pemecahan yang berguna mengurangi ketegangan antar kebutuhan akan kasih sayang dengan frustrasi yang dialami. Bisa jadi, suatu saat upaya yang dilakukan itu mengalami hambatan. Akhirnya dia akan beralih kepada kegiatan lain untuk mendapat kasih sayang yang dibutuhkannya. Demikian juga pada orang dewasa, akan mengalami ketegangan dan frustrasi karena terhambatnya keinginan untuk memperoleh rasa kasih sayang, memperoleh anak, meraih prestasi dan sejenisnya. Untuk itu, dia akan berusaha mencari kegiatan yang dapat mengurangi ketegangan yang ditimbulkan sebagai akibat tidak terpenuhi kebutuhannya.

A.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri tidak begitu saja dapat dibentuk melainkan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya. Schneiders menyebutkan bahwa terdapat lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri (Ali dan Asrori, 2014: 181-189), yaitu:

1. Kondisi fisik

Seringkali kondisi fisik berpengaruh kuat terhadap proses penyesuaian diri remaja. Aspek-aspek berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri adalah hereditas dan konstitusi fisik, sistem utama tubuh, dan kesehatan. Masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

- a. Hereditas dan konstitusi fisik
- b. Sistem utama tubuh
- c. Kesehatan fisik

2. Kepribadian

Unsur-unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri adalah kemauan, dan kemampuan untuk berubah, pengaturan diri, realisasi diri, dan intelegensi. Masing-masing unsur tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1. Kemauan dan kemampuan untuk berubah (*modifiability*)
2. Pengaturan diri
3. Realisasi diri
- d. Intelegensi

3. Proses belajar

Unsur-unsur penting dalam pendidikan atau proses belajar yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu, adalah belajar, pengalaman, latihan, dan determinasi. Penjelasan pengaruh masing-masing unsur terhadap penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

- a. Belajar
- b. Pengalaman
- c. Latihan
- d. Determinan diri

4. Lingkungan

Berbicara faktor lingkungan sebagai variabel yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri sudah tentu meliputi lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

- a. Lingkungan keluarga
- b. Lingkungan sekolah
- c. Lingkungan masyarakat

5. Agama dan budaya

Agama berkaitan erat dengan faktor budaya. Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktik-praktik yang memberi makna sangat mendalam, tujuan, serta kestabilan dan keseimbangan hidup individu. Agama secara konsisten dan terus-menerus mengingatkan manusia tentang nilai-nilai intrinsik dan kemuliaan manusia yang diciptakan oleh Tuhan, bukan sekadar nilai-nilai instrumental sebagaimana yang dihasilkan oleh manusia. Faktor agama memiliki sumbangan yang berarti terhadap perkembangan penyesuaian diri individu. Selain agama, budaya juga merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan individu.

Penentu penyesuaian identik dengan faktor-faktor yang mengatur perkembangan terbentuknya pribadisecara bertahap, penentu-penentu itu dapat dikelompokkan sebagai berikut (Sunarto & Hartono, 2013: 229) :

1. Kondisi-kondisi fisik, termasuk di dalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan saraf, kelenjar, dan sistem otot, kesehatan, penyakit, dan sebagainya.

2. Perkembangan dan kematangan, khususnya kematangan intelektual, sosial, moral dan emosional.
3. Penentu psikologis, termasuk di dalamnya pengalaman, belajarnya, pengkondisian, penentuan diri (*self-determination*), frustrasi dan konflik.
4. Kondisi lingkungan, khususnya keluarga dan sekolah.
5. Penentu kultural, termasuk agama.

A.4. Karakteristik Penyesuaian Diri

Setiap individu mempunyai kemampuan diri yang berbeda-beda, keberhasilan dalam melakukan penyesuaian diri dapat diamati dari karakteristik-karakteristik penyesuaian diri. Schneiders (1964: 74) menguraikan kriteria penyesuaian diri sebagai berikut:

1. Pengetahuan tentang kekurangan dan kelebihan diri
2. Objektivitas diri dan penerimaan diri
3. Kontrol diri dan pengembangan diri
4. Integrasi diri yang baik
5. Adanya tujuan dan arah yang jelas dari perbuatan
6. Adanya perspektif, skala nilai, filsafat hidup yang baik
7. Mempunyai rasa humor
8. Mempunyai rasa tanggung jawab
9. Menunjukkan kematangan respon
10. Adanya perkembangan kebiasaan yang baik
11. Adanya adaptabilitas

12. Bebas dari respon-respon yang simtomatis atau cacat
13. Memiliki kemampuan bekerjasama dan menaruh minat terhadap orang lain
14. Memiliki minat yang besar dalam bekerja dan bermain
15. Adanya kepuasan dalam bekerja dan bermain
16. Memiliki orientasi yang baik terhadap realitas

Runyon dan Haber (Artha & Supriyadi, 2013) menyebutkan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan individu memiliki lima aspek sebagai berikut:

1. Persepsi terhadap realitas, individu mengubah persepsinya tentang kenyataan hidup dan menginterpretasikan suatu kejadian, sehingga mampu menentukan tujuan yang realistik
2. Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, mengatasi masalah-masalah dalam hidup dan menerima kegagalan yang dialami
3. Gambaran diri yang positif, 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, individu memiliki ekspresi emosi dan kontrol emosi yang baik
5. Hubungan interpersonal yang baik, mampu membentuk hubungan dengan cara yang berkualitas dan bermanfaat satu sama lain.

Fatimah (2010: 195) menguraikan karakteristik penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah, sebagai berikut:

1. Penyesuaian diri yang positif

Individu tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut:

- a. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan
- b. Tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang salah
- c. Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi
- d. Memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahan diri
- e. Mampu belajar dari pengalaman
- f. Bersikap realistik dan obyektif

2. Penyesuaian diri yang salah

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian diri yang salah. Penyesuaian diri yang salah ditandai oleh sikap dan tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistik, membabi buta, dan sebagainya.

Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri yang salah, yaitu:

a. Reaksi bertahan (*defence reaction*)

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya dengan seolah-olah ia tidak sedang menghadapi kegagalan dan berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kesulitan.

b. Reaksi menyerang (*aggressive reaction*)

Individu yang salah suai akan menunjukkan sikap dan perilaku yang bersifat menyerang atau konfrontasi untuk menutupi kekurangan atau keagglannya.

c. Reaksi melarikan diri (*escape raction*)

Individu akan melarikan diri dai situasi yang menimbulkan konflik atau kegagalan.

B. Kepribadian Ekstraversi

B.1 Pengertian Kepribadian

Kepribadian menurut Jung adalah seluruh pemikiran, perasaan, dan perilaku nyata baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Adapun struktur kepribadian terdiri dari dua dimensi yaitu kesadaran dan ketidaksadaran, kedua dimensi ini saling mengisi dan mempunyai fungsi masing-masing dalam penyesuaian diri. Dimensi kesadaran berupaya menyesuaikan terhadap dunia luar, sedangkan dimensi ketidaksadaran berupaya menyesuaikan terhadap dunia dalam individu (Yusuf & Nurihsan, 2008: 74). Terdapat dua aspek kepribadian yang beroperasi di tingkat kesadaran dan ketidaksadaran, yakni sikap (ekstraversi-introversi) dan fungsi (pikiran, perasaan, penginderaan dan intuisi) (Alwisol, 2015: 45).

Sedangkan, Eysenck (Alwisol, 2015: 255) berpendapat bahwa dasar umum sifat-sifat keperibadian berasal dari keturunan, dalam bentuk tipe dan trait. Pengertian kepribadian menurut Eysenck adalah keseluruhan pola tingkah laku aktual maupun potensial dari organisme, sebagaimana ditentukan oleh keturunan

dan lingkungan. Pola tingkah laku itu berasal dan dikembangkan melalui interaksi fungsional dari empat sektor utama yang mengorganisir tingkah laku, yaitu: sektor kognitif, konatif, afektif, dan somatik (Alwisol, 2015: 255). Eysenck menemukan tiga dimensi tipe kepribadian, yaitu ekstrasversi (E), neurotisme (N), dan psikotisme (P) (Alwisol, 2015: 256).

Dimensi tipe kepribadian tersebut tidak begitu saja ditemukan oleh Eysenck, melainkan dilakukan penelitian terlebih dahulu. Secara keseluruhan penelitian Eysenck diarahkan kepada suatu tujuan utama, yaitu menemukan dimensi-dimensi primer daripada kepribadian, yang akan memungkinkan penyusunan tipologi yang cukup baik dan tahan uji. Penyelidikan-penyelidikan Eysenck banyak didasari oleh teori yang dirumuskan oleh Kretschmer dan Jung, sedang hasil penyelidikan tersebut kebanyakan memperkuat dasar teoritis yang berasal dari Jung, tetapi gagal dalam mencari kesesuaian dengan ramalan-ramalan yang dilandaskan pada teori Kretschmer (Suryabrata, 2014: 292).

Dari penyelidikan yang dilakukan Eysenck ditemukan (dengan analisis faktor) dua faktor dasar, yaitu yang disebut *neuroticism* dan *introversion-extroversion*. Setelah kedua dimensi ini dapat ditetapkan, Eysenck melakukan penyelidikan lebih lanjut untuk menentukan ciri-ciri dimensi-dimensi tersebut dengan lebih teliti. Berdasarkan penyelidikan tersebut diperoleh pencandraan yang lengkap dan kompleks daripada individu-individu yang mempunyai variabel *neuroticism* dan *introversion-extroversion* itu secara ekstrem. Variabel pertama yang dapat diselesaikan adalah variabel yang kontras antara introversi dan ekstrasversi. Penemuan ini dianggapnya merupakan kesesuaian dan pembuktian

daripada konsepsi teoritis yang telah dirumuskan oleh Carl G. Jung (Suryabrata, 2014: 293).

B.2 Kepribadian Ekstraversi Menurut H.J. Eysenck

Eysenck membahas tipe kepribadian. Eysenck mengemukakan tiga dimensi dasar struktur kepribadian yaitu Ekstraversi (E), Neurotisme (N), dan Psikotisme (P). Masing-masing tipe merupakan kumpulan dari 9 trait. Trait dari ekstraversi adalah: sosiabel (*sociable*), lincah (*lively*), aktif (*active*), asertif (*assertive*), mencari sensasi (*sensation seeking*), riang (*carefree*), dominan (*dominance*), bersemangat (*surgent*), dan berani (*venturesome*). Sedangkan introversi adalah kebalikan dari ekstraversi, yakni tidak sosial, pendiam, pasif, ragu, banyak pikiran, sedih, penurut, pesimis, dan penakut (Alwisol, 2015: 257).

Tabel 1. Tipe Ekstraversi, Neurotisme, Psikotisme dan traits masing-masing

Ekstraversi (E)	Neurotisme (N)	Psikotisme (P)
Sosiabel	Cemas	Agresif
Lincah	Tertekan	Dingin
Aktif	Berdosa	Egosentrik
Asertif	Harga diri rendah	Tidak pribadi
Mencari sensasi	Tegang	Impulsif
Riang	Irasional	Antisosial
Dominan	Maju	Tidak empatik
Bersemangat	Murung	Kreatif
Berani	Emosional	Keras hati

Sumber : Alwisol (2015: 256)

Eysenck membuat pencandraan mengenai ekstrasversi seperti berikut, orang-orang ekstrasversi memperlihatkan kecenderungan untuk mengembangkan gejala-gejala histeris. Selanjutnya mereka memperlihatkan sedikit energi, perhatian yang sempit, sejarah kerja yang kurang baik, hypochondris. Menurut pernyataan mereka sendiri mendapat kesukaran karena gagap, gampang terkena kecelakaan, sering tidak masuk kerja karena sakit, tidak puas. Dipandang dari segi habitusnyaukuran mendatar dominan, sekresi salivaris lancar. Intelegensi mereka rendah, perbendaharaan kata-kata kurang, dan mereka punya kecenderungan untuk tidak tetap pendirian. Umumnya mereka cepat tetapi tidak teliti. Taraf aspirasi mereka rendah tetapi mereka menilai prestasi sendiri berlebihan. Mereka tidak begitu kaku dan memperlihatkan *intrapersonal variability* yang besar (Suryabrata, 2014: 293-294).

Sedangkan, kebalikan dari ekstrasversi adalah introversi yang dijelaskan Eysenck bahwa orang-orang yang introvers memperlihatkan kecenderungan untuk mengembangkan gejala-gejala ketakutan dan depresi, ditandai oleh kecenderungan obsesi mudah tersinggung, apatis, syaraf otonom mereka labil. Menurut pernyataan mereka sendiri perasaan mereka gampang terluka, mudah gugup, rendah diri, mudah melamun, sukar tidur. Dipandang dari habitusnya ukurn menegak dominan, sekresi salivaris mereka kurang lancar. Intelegensi relative tinggi, perbendaharaan kata-kata baik, dan cenderung untuk tetap pada pendirian. Umumnya mereka teliti tetapi lambat. Taraf aspirasi mereka tinggi tetapi ada kecenderungan untuk menaksir rendah prestasi sendiri. Mereka agak

kaku dan memperlihatkan *intrapersonal variability* yang kecil (Suryabrata, 2014: 293-294).

Eysenck yakin bahwa penyebab utama ekstrasversi dan introversi adalah tingkat keterangsangan korteks (CAL = *Cortical Arousal Level*), kondisi fisiologis yang sebagian besar bersifat keturunan. CAL tingkat rendah artinya korteks tidak peka, reaksinya lemah. Sebaliknya, CAL tinggi, korteks mudah terangsang untuk bereaksi. Orang yang ekstrasvers mempunyai CAL rendah, sehingga membutuhkan rangsangan indrawi untuk mengaktifkan korteksnya. Sebaliknya orang introvers mempunyai CAL tinggi, dan hanya membutuhkan rangsangan sedikit untuk mengaktifkan korteksnya (Alwisol, 2015: 257).

Diantara instrumen-instrumen yang pernah dikembangkan, ada empat inventori yang pengaruhnya luas, dalam arti dipakai oleh banyak pakar untuk melakukan penelitian atau untuk memahami klien, maupun dalam arti menjadi ide untuk mengembangkan tes yang senada (Alwisol, 2015: 261). Empat inventory ini dikembangkan Eysenck berdasarkan traits dari masing-masing tipe kepribadian yang dikemukakannya yaitu Ekstrasversi, Neurotisme dan Psicotisme, empat inventory tersebut antara lain:

1. *Maudley Personality Inventory* (MPI), mengukur E dan N dan korelasi antara keduanya
2. *Eysenck Personality Inventory* (EPI), mengukur E dan N secara independen
3. *Eysenck Personality Questionnaire* (EPQ), mengukur E, N dan P (revisi dari EPI)
4. *Eysenck Personality Questionnaire-Revised* (EPI-R) revisi dari EPQ

Berdasarkan beberapa inventory yang telah dikembangkan Eysenck, dalam penelitian ini menggunakan *Eysenck Personality Inventory* (EPI) yang mengukur E dan N secara independen. Karena pengukuran Ekstraversi dan Neurotisme diukur secara independen artinya tidak dicari korelasi antara keduanya, sehingga pada kepribadian ekstraversi bisa langsung diketahui dari skor yang diperoleh pada item-item pernyataan ekstraversi. Oleh sebab itu, Alat ukur kepribadian *Eysenck Personality Inventory* (EPI) digunakan karena sesuai dengan tujuan penelitian ini yang hanya ingin melihat kepribadian ekstraversi pada remaja.

C. Remaja

C.1. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah suatu periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menjembatani masa kanak-kanak dengan masa dewasa (Santrock, 2012: 402). Istilah remaja telah digunakan secara luas untuk menunjukkan suatu tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa, yang ditandai dengan perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial (Desmita, 2008: 190).

Perubahaan-perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan fisik remaja, pada mulanya tanda-tanda perubahan fisik remaja terjadi dalam konteks pubertas. Dalam konteks ini, kematangan organ-organ seks dan kemampuan reproduktif bertumbuh dengan cepat. Menurut Zigler dan Stevenson baik anak laki-laki maupun perempuan mengalami pertumbuhan fisik yang cepat, yang disebut *growth spurt* (percepatan pertumbuhan), di mana terjadi perubahan

dan percepatan pertumbuhan di seluruh dan dimensi badan. Secara garis besar, perubahan-perubahan tersebut dikelompokkan dalam dua kategori, yaitu perubahan-perubahan yang berhubungan dengan pertumbuhan fisik dan perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan karakteristik seksual (Desmita, 2008: 190).

Perkembangan kognitif juga menjadi aspek penting dalam perkembangan remaja, Piaget menjelaskan berdasarkan tahap perkembangan kognitif remaja berada pada tahap operasional formal (usia 11-15 tahun), yaitu remaja berpikir dengan cara yang lebih abstrak dan logis, serta lebih idealistik (Desmita, 2008 : 47). Pada tahap ini, remaja mencari berbagai pandangan mengenai karakter ideal yang mereka inginkan, bagi mereka dan orang lain. Saat remaja beripikir lebih abstrak dan idealistis, mereka juga mulai berpikir dengan cara lebih logis. Sebagai pemikir operasional formal, mereka menyusun rencana-rencana untuk memecahkan masalah dan secara sistematis menguji solusi (Santrock, 2012: 58)

Sedangkan dari sudut pandang perkembangan psikososial menurut Erikson (Santrock, 2012: 98) dalam teori perkembangan psikososialnya menyatakan bahwa remaja berada pada tahap *identity versus identity confusion* atau identitas versus kebingungan identitas yaitu usia 10-20 tahun. Remaja berusaha untuk mencari tahu identitas diri mereka, mencakup pengetahuan tentang diri dan tujuan hidupnya. Remaja dihadapkan dengan banyak peran baru dan status orang dewasa, mereka perlu mengeksplorasi hal-hal yang berbeda untuk membentuk identitas mereka.

Berdasarkan penjelasan mengenai remaja di atas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa, yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, cara berpikir yang logis dan idealis, serta masa pencarian identitas diri. Masa remaja berada pada rentang usia 10-20 tahun.

C.2. Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Havighurst mengemukakan 10 jenis perkembangan remaja, yaitu (Sunarto & Hartono, 2013 : 44) :

1. Mencapai hubungan dengan teman lawan jenisnya secara lebih memuaskan dan matang.
2. Mencapai perasaan seks dewasa yang diterima secara social
3. Menerima keadaan badannya dan menggunakannya secara efektif
4. Mencapai kebebasan emosional dari orang dewasa
5. Mencapai kebebasan ekonomi
6. Memilih dan menyiapkan suatu pekerjaan
7. Menyiapkan perkawinan dan kehidupan berkeluarga
8. Mengembangkan keterampilan dan konsep intelektual yang perlu bagi warga negara berkompeten
9. Menginginkan dan mencapaitingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial
10. Menggapai suatu perangkat nilai yang digunakan sebagai pedoman tingkah laku

C.3. Karakteristik Umum Perkembangan Remaja

Masa remaja seringkali dikenal dengan masa mencari jati diri, oleh Erickson disebut dengan identitas ego (*ego identity*). Hal ini terjadi karena masa remaja merupakan masa peralihan antara kehidupan masa anak-anak dan kehidupan masa dewasa (Ali & Asrori, 2014 : 16). Sehubungan dengan karakteristik umum remaja, ada sejumlah sikap yang sering ditunjukkan oleh remaja, antara lain (Ali & Asrori, 2014 : 16-18) :

1. Kegelisahan

Sesuai dengan fase perkembangannya, remaja mempunyai banyak idealisme, angan-angan, atau keinginan yang hendak diwujudkan di masa depan. Namun, sesungguhnya remaja belum memiliki banyak kemampuan yang memadai untuk mewujudkan semua itu. Seringkali angan-angan dan keinginannya lebih besar dibandingkan kemampuannya. Tarik-menarik antara angan-angan yang tinggi dengan kemampuannya yang masih belum memadai mengakibatkan mereka diliputi oleh perasaan gelisah.

2. Pertentangan

Sebagai individu yang sedang mencari jati diri, remaja berada pada situasi psikologis antara melepaskan diri dari orang tua dan perasaan masih belum mampu untuk mandiri. Pada umumnya remaja sering mengalami kebingungan karena sering terjadi pertentangan pendapat antara mereka dengan orang tua. Pertentangan yang terjadi akan menimbulkan kebingungan dalam diri remaja itu sendiri maupun pada orang lain.

3. Mengkhayal

Keinginan untuk menjelajah dan bertualang tidak semuanya tersalurkan. Khayalan remaja putra biasanya berkisar mengenai prestasi dan jenjang karier, sedang remaja putri lebih mengkhayalkan romantika hidup. Khayalan ini tidak selamanya bersifat negatif, sebab khayalan ini terkadang menghasilkan sesuatu yang bersifat konstruktif, misalnya timbul ide-ide tertentu yang dapat direalisasikan.

4. Aktivitas berkelompok

Berbagai macam keinginan remaja seringkali tidak dapat terpenuhi karena bermacam-macam kendala. Adanya bermacam-macam larangan dari orang tua seringkali melemahkan atau bahkan mematahkan semangat para remaja. Kebanyakan remaja menemukan jalan keluar dari kesulitan setelah berkumpul dengan teman sebaya untuk melakukan kegiatan bersama. Remaja melakukan suatu kegiatan secara berkelompok sehingga berbagai kendala dapat diatasi bersama-sama.

5. Keinginan mencoba segala sesuatu

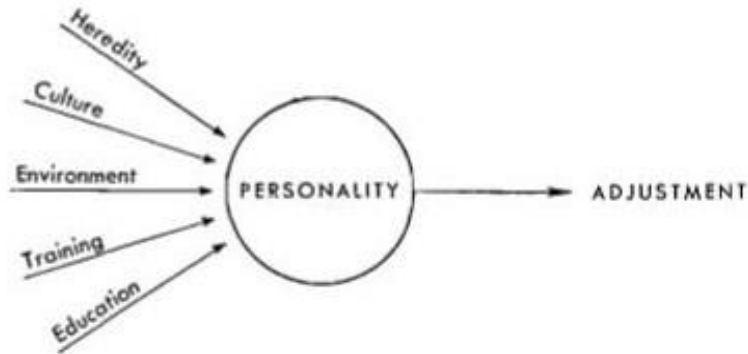
Pada umumnya, remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, karena didorong oleh rasa ingin tahu yang tinggi. Remaja cenderung ingin bertualang, menjelajah segala sesuatu, dan mencoba segala sesuatu yang belum pernah dialami. Selain itu, didorong juga oleh keinginan menjadi seperti orang dewasa menyebabkan remaja ingin mencoba melakukan hal yang sering dilakukan orang dewasa.

D. Hubungan Antar Variabel

Salah satu tugas perkembangan masa remaja yang terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok teman sebaya, perubahan dalam perilaku kelompok sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial, dan nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin (Hurlock, 1980:213). Penyesuaian diri menurut Schneiders merupakan suatu proses yang mencakup respons mental dan tingkah laku, yang mana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan di mana ia tinggal (Desmita, 2009: 192). Artinya, penyesuaian diri melibatkan keselarasan antara kebutuhan psikologis individu dengan lingkungannya.

Schneiders (Ali & Asrori, 2014: 181) menyebutkan bahwa proses penyesuaian diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: (1) kondisi fisik; (2) kepribadian; (3) proses belajar; (4) lingkungan; dan (5) agama & budaya. Faktor-faktor tersebut menurut Schneiders mempengaruhi penyesuaian diri individu. Salah satu faktor yang disebutkan oleh Schneiders adalah kepribadian, menurutnya kepribadian menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi penyesuaian diri. Pengaruh ini digambarkan oleh Schneiders secara skematis pada gambar berikut:

Gambar 1. Hubungan antara kepribadian dan penyesuaian diri



Sumber : Schneiders (1964: 100)

Gambar 1. menjelaskan bahwa penyesuaian diri tidak terpisahkan dan terikat dengan kepribadian manusia. Faktor-faktor seperti keturunan, budaya, lingkungan, latihan dan pendidikan menggunakan pengaruhnya pada penyesuaian diri melalui susunan kepribadian yang khas. Kepribadian selalu berada di tengah-tengah proses penyesuaian diri. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh kepribadian dengan penyesuaian diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Yashwant K. Nagle dan Kalpna Anand (2012) dengan menggunakan 52 laki-laki dewasa muda sebagai sampel dengan teknik *random sampling*, ditemukan hasil bahwa empati dan kepribadian menyumbang varian yang unik dalam penyesuaian diri.

Hasil penelitian ini memperkuat adanya hipotesis bahwa terdapat pengaruh kepribadian terhadap penyesuaian diri. Penelitian ini dalam meneliti pengaruh kepribadian dan penyesuaian diri, secara spesifik membahas kepribadian menggunakan teori kepribadian Carl G. Jung yang menjelaskan tentang tipologi

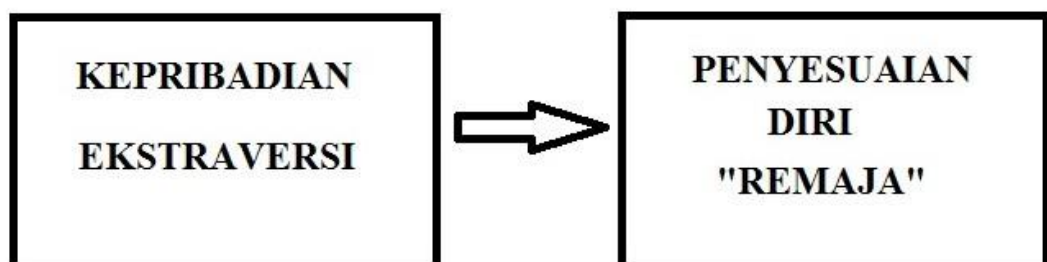
kepribadian, yaitu kepribadian ekstrasversi dan introversi, yang kemudian dikembangkan oleh Eysenck.

Selain itu, hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Nirmala Devi (2011) dengan sampel sebanyak 699 siswa diperoleh hasil bahwa motivasi berprestasi tidak berpengaruh pada penyesuaian. Diketahui juga bahwa kepribadian ekstrasversi memiliki pengaruh yang signifikan dan positif pada penyesuaian sosial, penyesuaian pendidikan dan penyesuaian umum.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat kepribadian ekstrasversi mempengaruhi penyesuaian individu, artinya kedua variabel ini yaitu kepribadian ekstrasversi dan penyesuaian diri memiliki pengaruh yang signifikan. Hal ini memperkuat hipotesis bahwa terdapat pengaruh kecenderungan kepribadian ekstrasversi terhadap penyesuaian diri.

E. Kerangka Konseptual

Gambar 2. Kerangka konseptual



F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dengan bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan. Belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data (Sugiyono, 2015: 96).

Dalam penelitian ini diajukan sebuah hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan yang telah dikemukakan. Berdasarkan landasan teori yang dikemukakan, maka hipotesis penelitian ini adalah “Ada Pengaruh Kecenderungan Kepribadian Ekstraversi Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja Di SMA Hidayatus Salam”.

