

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Landasan Teoritis

A.1. Penyesuaian Diri

1.1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri yaitu proses yang mencakup respon mental dan perilaku. Individu berusaha untuk dapat mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustrasi yang dialami agar dapat terwujud keseimbangan antara tuntutan dalam diri dengan yang diharapkan oleh lingkungan yang menjadi tempat tinggalnya (Desmita, 2009:193).

Pendapat lain juga menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu-individu agar berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik-konflik serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari luar atau lingkungan tempat individu berada (Ali & Asrori, 2005:176).

Calhoun dan Acocella (1990:13) menyatakan penyesuaian diri adalah interaksi individu yang terus-menerus dengan dirinya sendiri, dengan orang lain, dan dengan lingkungan sekitar tempat tinggalnya.

Beberapa definisi diatas dijadikan kesimpulan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon mental dan perilaku untuk dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan internal, mengatasi ketegangan serta konflik yang terjadi kelarasan antara tuntutan pribadi dengan lingkungan tuntutan tempat tinggalnya.

1.2. Aspek penyesuaian diri

Dalam Desmita (2012:195) menyatakan bahwa penyesuaian diri yang baik dapat dilihat dari aspek kepribadian yaitu :

a. Kematangan emosional

Kematangan emosional dalam penyesuaian diri yaitu kemampuan individu untuk mengontrol situasi yang dialami

b. Kematangan intelektual

Kematangan intelektual yaitu kemampuan individu dalam memahami orang lain serta kemampuan dalam mengambil keputusan

c. Kematangan sosial

Kematangan sosial yaitu termasuk keterlibatan individu dalam partisipasi sosial, kesediaan untuk berbagi serta memiliki hubungan yang baik dalam pergulan

d. Tanggung jawab

Tanggung jawab individu dapat terlihat dari sikap produktif dalam mengembangkan diri, kesediaan individu untuk menolong orang lain, dan mampu berempati kepada orang lain.

Pendapat diatas diperkuat dengan adanya pendapat dari Ali & Ansori bahwa penyesuaian diri yang baik dapat dilihat dari beberapa karakteristik yaitu :

- a. Tidak terdapat emosional yang berlebihan
- b. Tidak terdapat mekanisme psikologis
- c. Tidak terdapat perasaan frustrasi pribadi
- d. Memiliki kemampuan untuk belajar
- e. Pemanfaatan pengalaman
- f. Sikap yang realistis dan objektif
- g. Adanya pertimbangan rasional dan pertimbangan diri.

Ali & Ansori mengemukakan bahwa individu yang mampu memberi respon yang matang, bermanfaat, efisien, dan memuaskan dianggap memiliki penyesuaian diri yang baik. Dan berlaku sebaliknya. (Ali & Ansori, 2005:179)

Pendapat yang telah dikemukakan kembali adanya pendapat Sunarto & Hartono yang menyebutkan bahwa karakteristik penyesuaian diri yang baik dapat ditunjukkan dengan tidak adanya ketegangan emosional, tidak adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, mampu dalam belajar, menghargai

pengalaman, dan memiliki sikap realistik dan objektif. Penyesuaian diri yang buruk ditandai beberapa tingkah laku yang salah, tidak terarah, emosional, tidak realistik, agresif dan sebagainya (Sunarto & Hartono, 2008:222).

Fatimah membagi penyesuaian diri menjadi dua yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial adalah penyesuaian yang terjadi dalam lingkup sosial berkaitan mengenai interaksi dengan orang lain. Sedangkan penyesuaian diri pribadi yaitu kemampuan seorang untuk menerima diri dan tercapainya keharmonisan antara dirinya dengan lingkungan, tanpa adanya rasa ketidakpercayaan terhadap potensi yang dimilikinya (Fatimah , 2010:207)

1.3. Faktor-Faktor penyesuaian diri

Dalam Ali & Asrori, 2005:181-189 terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Faktor-faktor tersebut adalah :

a. Keadaan fisik dan faktor keturunan.

Konstitusi fisik dan faktor keturunan merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dan menentukan penyesuaian diri individu.

b. Perkembangan dan kematangan khususnya kematangan intelektual, sosial, emosi, dan moral

c. Faktor psikologis, meliputi pengalaman pembelajaran, latihan, dan pendidikan, frustrasi dan konflik, serta determinasi diri.

d. Keadaan lingkungan seperti rumah dan keluarga.

Hubungan antara orang tua dan anak, hubungan dengan masyarakat

e. Faktor kebudayaan, adat istiadat dan agama.

A.2. Kepercayaan Diri

2.1. Definisi Kepercayaan Diri

Fatimah (2006:149) kepercayaan diri merupakan sikap positif pada individu yang menjadikan individu tersebut memiliki penilaian positif terhadap diri sendiri, lingkungan atau situasi yang dihadapi.

Kepercayaan diri menurut Vendenbos (2006) yaitu percaya atas kapasitas dan kemampuan yang dimiliki oleh diri sendiri dan memperlihatkan pribadi yang positif.

Kedua definisi diatas selaras dengan yang telah dikemukakan Hakim (2002:5) bahwa kepercayaan diri adalah suatu keyakinan yang membuat merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

Dariyo (2007:206) bahwa sikap percaya diri merupakan kemampuan untuk dapat memahami dan menyakini seluruh potensinya dapat dipergunakan untuk proses penyesuaian diri dengan lingkungan hidupnya.

Beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif yang menjadikan individu memiliki penilaian positif terhadap diri sendiri, lingkungan dan situasi yang dialami untuk mencapai tujuan.

2.2. Komponen Kepercayaan Diri

Fatimah (2010:149-150) terdapat beberapa komponen dalam kepercayaan diri individu. Komponen tersebut adalah :

- a. Percaya akan kemampuan diri sendiri. Individu percaya atas kemampuan sendiri.
- b. Percaya bahwa keberhasilan dan kegagalan mereka dari tindakan mereka sendiri.
- c. Mempunyai cara pandang yang positif. Individu memiliki penilaian positif pada diri sendiri dan lingkungan.
- d. Memiliki harapan yang realistis.

Hakim (2002:5) menjelaskan komponen kepercayaan diri yaitu bersikap tenang, dalam mengerjakan tugas-tugasnya, mempunyai potensi dan kemampuan yang cukup, mampu menetralkan ketegangan yang muncul diberbagai situasi, mampu menyelesaikan masalah secara positif.

Sejalan dengan kedua definisi diatas Lauster (1998) menyatakan bahwa terdapat beberapa komponen kepercayaan diri yang positif yang dimiliki yaitu memiliki sikap positif bahwa individu tersebut mengerti dengan sungguh-sungguh apa yang dilakukan, mampu memiliki pandangan baik dalam menghadapi segala tentang diri, harapan, dan kemampuan yang dimiliki, individu mampu bersikap objektif, bertanggung jawab, serta rasional dan realistis (Gufon, 2010:35)

Mengacu dari beberapa komponen kepercayaan diri diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa komponen dari kepercayaan diri yaitu percaya atas kemampuan

diri sendiri, berani menjadi diri sendiri, adanya kepercayaan bahwa keberhasilan dan kegagalan mereka adalah hasil dari tindakan mereka, memiliki cara pandang yang positif, dan memiliki harapan realistis.

2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Hakim (2002:5-6) terbentuknya kepercayaan diri yang kuat terjadi melalui proses sebagai berikut :

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimiliki dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelabihanya-kelebihanya.
- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya gar tidak menimbulkan rasa sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

A.3. Remaja

3.1. Definisi Remaja

Santrock (2007:395) remaja merupakan periode transisi antara perkembangan masa anak-anak dengan masa dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif dan sosio emosional yang mempunyai tugas pokok mempersiapkan diri kemas

dewasa. Muangman memaparkan pendapat bahwa remaja adalah suatu masa ketika individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. Hal tersebut juga mendukung adanya peralihan dari ketergantungan sosio-ekonomi yang penuh menjadi keadaa yang relatif mandiri (Sarwono, 2008:9).

Monks, Knoer, dan Harditono (2006:262) menjelaskan perkembangan remaja secara global berlangsung terbagi antara 12 sampai 21 tahun yaitu dengan pembagian 12 sampai 15 tahun adalah masa remaja awal, 15 sampai 18 tahun sebagai masa remaja pertengahan, dan 18 sampai 21 tahun sebagai remaja akhir, siswa merupakan peserta didik yang berdasarkan usia dan perkembanganya terbagi pada masa anak-anak dan masa remaja. Siswa SMP dan SMA merupakan peserta didik yang tergolong pada tahap perkembangan remaja. Siswa SMA tergolong dalam remaja tengah karena usianya berkisar antara 15 sampai 18 tahun.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara anak-anak dan dewasa yang melibatkan perubahan kognitif, biologis, dan sosial-ekonomi yang penuh menjadi keadaan yang relatif lebih mandiri.

3.2. Tugas Perkembangan Remaja

Havighurst (Sarwono,2008:125) membagi tugas perkembangan pada remaja sebagai berikut :

- a. Menerima kondisi fisik dan memanfaatkan tubuhnya secara efektif.

- b. Menerima dan memperluas hubungan secara lebih matang dengan teman sebaya dari jenis yang manapun.
- c. Menerima peran jenis kelamin masing-masing baik laki-laki ataupun perempuan
- d. Berusaha melepaskan diri dari ketergantungan emosi terhadap orang tua dan orang dewasa lainnya.
- e. Melakukan persiapan untuk karir ekonominya.
- f. Melakukan persiapan mengenai perkawinan dan kehidupan keluarga.
- g. Merencanakan tingkah laku sosial yang bertanggung jawab.
- h. Melakukan pencapaian terhadap sistem nilai dan etika tertentu sebagai pedoman tingkah lakunya.

B. Hubungan Antar Variabel

Desmita (2009:193) mengatakan bahwa penyesuaian diri sebagai suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan dalam diri, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustrasi yang dialami sehingga terwujud keselarasan antara tuntutan dalam diri dengan yang diharapkan oleh lingkungan, siswa remaja SMA kelas X telah mengalami perubahan lingkungan sekolah dari jenjang SMP ke jenjang SMA, dengan begitu tentunya siswa akan mengalami perubahan-perubahan baik diri sendiri, orang lain, serta lingkungan disekitar, perubahan-perubahan tersebut akan menimbulkan konflik atau suatu permasalahan sehingga siswa tentunya membutuhkan penyesuaian diri.

Desmita (2009:195) karakteristik penyesuaian diri yang baik dapat dilihat dari empat aspek kepribadian yaitu, kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab. Hal ini berarti menunjukkan bahwa siswa akan mampu menyesuaikan diri. Sejalan dengan itu, Ali & Asrori (2005:176) individu yang mampu menyesuaikan diri dapat di tinjau dari ada atau tidaknya emosional yang berlebihan, mekanisme psikologis, perasaan ketidaknyamanan pribadi kemampuan untuk belajar, pemanfaatan pengalaman, sikap realistis dan objektif, serta perimbangan rasional dan pertimbangan diri.

Terdapat pula pemaparan yang diberikan oleh Desmita (2009:195) yang menyebutkan bahwa kematangan emosional dalam penyesuaian diri yaitu kemampuan individu untuk menghadapi situasi emosional. Damon mengemukakan sebagian besar remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah akan memunculkan ketidaknyamanan secara emosional sehingga kematangan emosional berkurang. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa yang mampu menyesuaikan diri dapat ditunjukkan dengan adanya kemampuan siswa dalam menghadapi situasi emosional ketika mengalami suatu permasalahan dihadapi dengan tenang dan mampu meredam atau mengontrol emosi (Santrock, 2003:339).

Selain kematangan emosional, kepercayaan diri juga mempengaruhi kematangan intelektual, kematangan sosial dan tanggung jawab. Desmita (2009:195) mengatakan bahwa kematangan intelektual seseorang salah satunya dapat ditunjukkan dalam bentuk kemampuan individu dalam memahami orang lain dengan positif. Fatimah (2010:145) memiliki cara pandang positif merupakan komponen dari

kepercayaan diri yang dapat menunjukkan kematangan intelektual yaitu adanya cara pandang positif terhadap diri sendiri dan orang lain sehingga mampu memahami orang lain

Kematangan sosial dalam penyesuaian diri dapat ditunjukkan dengan keterlibatan seseorang dalam kegiatan sosial, bersedia untuk bekerja sama dengan orang lain, dan adanya keakraban dalam pergaulan. Dengan adanya sikap positif dan pada diri seseorang individu dan mampu menjalin hubungan dengan orang lain dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial.

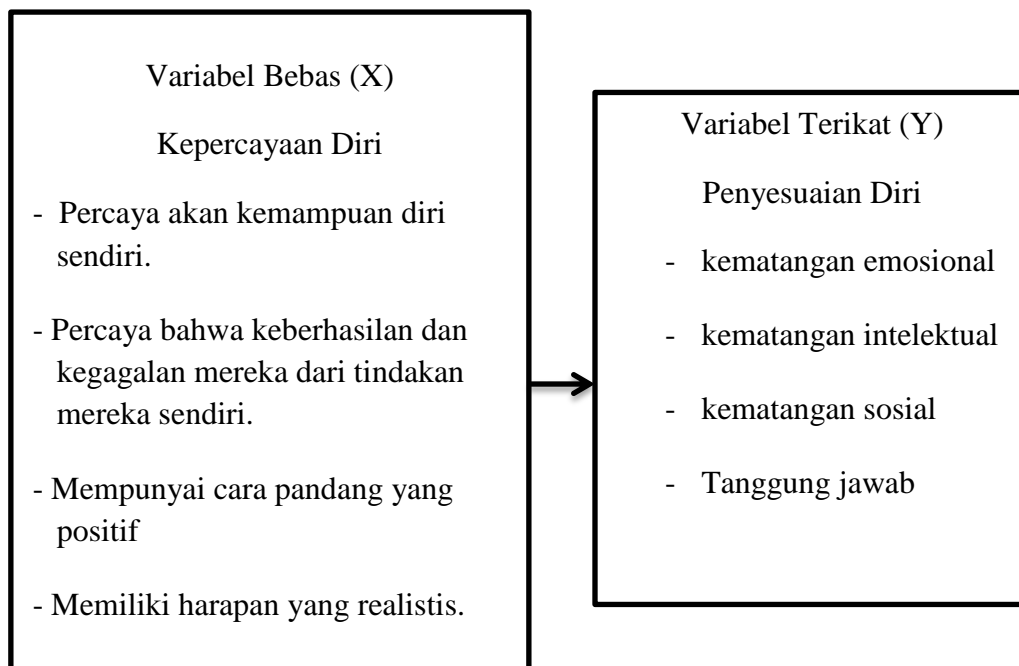
Tanggung jawab juga merupakan karakteristik yang dapat menunjukkan penyesuaian diri seseorang. Tanggung jawab dapat ditunjukkan dengan kesediaan menolong orang lain, berempati terhadap orang lain serta produktif dalam mengembangkan diri (Desmita, 2009:195). Siswa yang mampu menyesuaikan diri akan mampu mengembangkan diri dan percaya bahwa keberhasilan dan kegagalan merupakan hasil dari tindakan mereka sendiri. Kepercayaan tersebut merupakan komponen dari kepercayaan diri (Fatimah, 2010:145). Sesuai pemaparan tersebut individu yang percaya bahwa keberhasilan dan kegagalan merupakan hasil dari tindakan mereka sendiri dapat mempengaruhi penyesuaian diri.

Penyesuaian diri sangat penting bagi siswa SMA terutama pada kelas X, adanya perbedaan karakteristik dan jenjang pendidikan menyebabkan siswa harus mampu menyesuaikan diri sehingga dapat menyelaraskan antara tuntutan internal dengan tuntutan dari lingkungan sehingga tidak muncul konflik atau suatu masalah. Hal ini diperkuat dengan asumsi bahwa individu harus mampu menyelaraskan diri

dengan lingkungan luar untuk mengatasi konflik atau masalah yang terjadi (Desmita, 2009:195).

Untuk dapat menyesuaikan diri diperlukan kepercayaan diri. Hal ini diperkuat dengan adanya pendapat Fatimah (2010:145) bahwa penyesuaian diri pribadi yaitu kemampuan seseorang untuk menerima diri demi tercapainya keharmonisan antara dirinya dengan lingkungan, tanpa adanya rasa ketidakpercayaan terhadap potensi yang daia miliknya. Fatimah (2010:145) menyatakan bahwa kepercayaan diri mempengaruhi penyesuaian diri pada siswa atau peserta didik.

C. Kerangka Konseptual



D. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah serta landasan teori yang telah dijelaskan sebelumnya, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

“Ada pengaruh antara tingkat kepercayaan diri terhadap tingkat penyesuaian diri pada siswa remaja kelas X di SMAM 5 Karanggeneng”.