

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Penyesuaian Diri**

##### **1. Definisi Penyesuaian Diri**

Penyesuaian diri sebagai proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan dan mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik secara sukses serta menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan dirinya dengan norma atau tuntutan lingkungan dimana dia hidup (Sasmita & Rustika, 2015). Hernandez (2017) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai suatu proses yang berkaitan dengan respon mental dan tingkah laku yaitu individu berusaha keras agar mampu mengatasi konflik dan frustrasi karena terhambatnya kebutuhan dalam dirinya, sehingga tercapai keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dan tuntutan lingkungan. Lazarus menambahkan bahwa dalam penyesuaian diri terdapat dua macam tindakan. Yang pertama adalah menempatkan dan menyesuaikan diri pada situasi yang sudah ada. Yang kedua adalah mengubah situasi agar sesuai dengan keadaan diri atau kebutuhan individu (Hutapea, 2014).

Menurut Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2006) penyesuaian diri yaitu suatu usaha dari individu dalam mempertahankan diri terhadap norma dan mampu berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dialami dalam dirinya dengan lingkungan sehingga terjalin hubungan yang menyenangkan. Hal tersebut menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan bentuk adaptasi yang dilakukan individu untuk menyatu dengan lingkungan sekitar agar dapat saling bekerjasama maupun bersosialisasi dengan baik.

Penyesuaian diri sendiri berasal dari kata 'adaptasi' dalam Biologi yang berarti usaha individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat ia hidup. Dalam psikologi, ini dikenal dengan kata 'adjustment' (penyesuaian diri) dimana selama hidupnya manusia selalu dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Maddux, 1995). Dengan demikian maka penyesuaian diri adalah keharmonisan antara elemen-elemen yang ada dalam diri-harmonis dalam pikiran, tindakan dan perasaan. Pendapat lain disampaikan oleh Haber & Runyon (dalam Wijaya, 2007) bahwa penyesuaian diri yaitu dapat dipandang sebagai sebuah keadaan (*state*) atau sebagai proses dimana keadaan tersebut merupakan suatu tujuan yang ingin dicapai oleh seorang individu. Penyesuaian diri juga berarti keharmonisan antara diri dan lingkungan. Seseorang bisa dikatakan sebagai orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik jika dia memiliki kemampuan untuk menyelaraskan antara diri/kemampuannya dengan lingkungannya (Japar & Purwati, 2014). Hurlock

(dalam Mahmudi & Suroso, 2014) menambahkan bahwa penyesuaian diri adalah subjek yang mampu menyesuaikan diri kepada umum atau kelompoknya dan orang tersebut memperlihatkan sikap dan perilaku yang menyenangkan, berarti orang tersebut diterima oleh kelompok dan lingkungannya.

Berdasarkan definisi yang dikemukakan oleh para ahli dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan proses dinamika yang bertujuan untuk mengubah tingkah individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara dirinya dengan lingkungan, selain itu penyesuaian diri lebih menekankan kepada perjuangan individu untuk tetap berfungsi dengan baik dan bertahan di lingkungan fisik dan sosialnya. Hal tersebut sesuai pendapat Haber & Runyon (dalam Wijaya, 2007) bahwa penyesuaian diri yaitu dapat dipandang sebagai sebuah keadaan (*state*) atau sebagai proses dimana keadaan tersebut merupakan suatu tujuan yang ingin dicapai oleh seorang individu.

## **2. Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri**

Menurut Schneiders (dalam Sa'idah & Laksmiwati, 2017) kemampuan menyesuaikan diri berkaitan dengan proses pembentukan keyakinan. Schneiders menyebutkan bahwa kondisi psikologis merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Kondisi psikologis meliputi keadaan mental individu yang sehat, individu yang memiliki mental yang sehat mampu melakukan pengaturan terhadap dirinya sendiri dalam perilakunya secara efektif.

Menurut Mustafa dan Munirah (2013) apabila mengacu pada faktor yang dijelaskan oleh Schneider, ada beberapa faktor yang dirasakan sesuai bila digunakan untuk menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Faktor-faktor tersebut adalah:

### **a. Perkembangan dan kematangan**

Kematangan individu dalam segi intelektual, sosial, moral dan emosi dapat mempengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri. Seseorang yang memiliki tingkat intelektual yang tinggi, tidak mudah menerima penilaian-penilaian buruk yang datang dari orang sekitar. Sehingga penilaian seburuk apapun yang datang tidak mengubah perasaannya atau tidak membuatnya sedih ataupun tertekan

### **b. Keadaan psikologis**

Keadaan mental yang sehat merupakan syarat bagi tercapainya penyesuaian diri yang baik, sehingga dapat dikatakan bahwa adanya frustrasi, kecemasan dan cacat mental dapat menjadi penyebab dari terhambatnya penyesuaian diri.

### **c. Keadaan lingkungan**

Lingkungan menjadi faktor penting dalam hal penyesuaian diri. Lingkungan yang saling mendukung dan menerima mampu menumbuhkan penyesuaian diri yang baik dalam diri individu.

d. Tingkat religiusitas dan kebudayaan

Religiusitas merupakan faktor yang memberikan suasana psikologis yang dapat digunakan untuk mengurangi konflik, frustrasi, dan ketegangan psikis lainnya. Religiusitas memberikan nilai dan keyakinan sehingga individu memiliki arti, tujuan, dan stabilitas hidup yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam hidup.

### 3. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Menurut Alberti & Emmons (2002) penyesuaian diri memiliki 4 (empat) aspek, yang terdiri dari:

- a. Aspek *self-knowledge* dan *self-insight*. Aspek *self-knowledge* dan *self-insight* yaitu kemampuan dalam memahami dirinya sendiri bahwa dirinya memiliki kelebihan dan kekurangan. Hal ini dapat diketahui dengan pemahaman emosional pada dirinya, yang berarti adanya kesadaran akan kekurangan dan disertai dengan sikap yang positif terhadap kekurangan tersebut maka akan mampu menutupinya.
- b. Aspek *self-objectivity* dan *self-acceptance*, bersikap realistis setelah mengenal dirinya sehingga mampu menerima keadaan dirinya.
- c. Aspek *self-development* dan *self-control*, mampu mengarahkan diri, menyaring rangsangan-rangsangan dari luar, ide-ide, perilaku, emosi, sikap, dan tingkahlaku yang sesuai. Kendali diri dapat mencerminkan individu tersebut matang dalam menyelesaikan masalah kehidupannya.
- d. Aspek *satisfaction*, menganggap bahwa segala sesuatu yang dikerjakan merupakan pengalaman yang apabila tercapai keinginannya maka menimbulkan rasa puas dalam dirinya.

Menurut Hurlock (2012) terdapat beberapa aspek-aspek dalam penyesuaian diri, yaitu:

- a. Penampilan nyata. *Overt performance* yang diperlihatkan individu sesuai dengan norma yang berlaku di dalam kelompoknya, berarti individu dapat memenuhi harapan kelompok dan dapat diterima menjadi anggota kelompok tersebut.
- b. Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok. Individu mampu menyesuaikan diri secara baik dengan setiap kelompok yang dimasukinya, baik teman sebaya maupun orang dewasa.

- c. Sikap sosial. Individu mampu menunjukkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, ikut pula berpartisipasi dan dapat menjalankan perannya dengan baik dalam kegiatan sosial.
- d. Kepuasan pribadi. Kepuasan pribadi ditandai dengan adanya rasa puas dan perasaan bahagia karena dapat ikut ambil bagian dalam aktivitas kelompok dan mampu menerima diri sendiri apa adanya dalam situasi sosial.

Mahmood, Ijaz, dan Khan (2015) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa penyesuaian diri dapat diukur dari skala yang didasarkan pada aspek penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Haber dan Runyon yaitu:

- a. Persepsi yang tepat tentang realitas

Persepsi yang tepat terhadap realitas merupakan salah satu prasyarat agar dapat menyesuaikan diri dengan baik dalam lingkungan. Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik dapat menentukan tujuan efektif yang dapat dicapainya. Salah satu aspek penting dalam mempersepsikan realitas secara tepat adalah kemampuan mengenali konsekuensi dari setiap tindakan sehingga dapat mengarahkan tindakan yang akan dilakukan.

- b. Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan

Individu menyadari adanya kepentingan dalam berhubungan dengan orang lain. Terkadang seseorang berharap untuk mendapat kepuasan sesegera mungkin, namun seringkali hal tersebut terhalang oleh kenyataan yang terjadi, kemudian muncul rasa tidak nyaman dan stres. Individu tidak dapat berharap meraih tujuan dalam waktu tertentu dan harus menyadari untuk menunda kebutuhan agar tercapainya tujuan. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik ialah apabila ia mampu menetapkan tujuan, mengatasi berbagai masalah dan konflik yang terjadi dalam hidupnya.

- c. Memiliki gambaran diri yang positif

Para psikolog berpandangan bahwa persepsi terhadap diri sendiri merupakan indikator dari penyesuaian diri. Salah satunya adalah dengan memandang diri secara positif. Namun perlu diingat untuk tidak melupakan realitas yang ada dalam diri. Apabila seseorang mampu mengetahui dan memahami dirinya secara realistis, maka ia dapat mengetahui berbagai potensi yang dimiliki sebagai sumber kekuatan dalam dirinya.

- d. Memiliki kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik

Kemampuan mengekspresikan perasaan sangat dibutuhkan dalam proses penyesuaian diri tiap individu. Beberapa individu tidak dapat mengekspresikan emosinya secara bebas. Di sisi lain, beberapa individu dapat sangat mengekspresikan perasaannya secara bebas. Penyesuaian diri yang baik memerlukan keseimbangan di antara keduanya. Individu yang sehat secara mental dapat merasakan,

mengekspresikan emosi dan perasaannya secara menyeluruh. Walaupun demikian, ketika seseorang dapat mengekspresikan perasaannya maka hal yang perlu diperhatikan adalah bagaimana individu tersebut menampilkan emosinya secara realistis dan dibawah kontrol dirinya.

e. Memiliki hubungan interpersonal yang baik.

Aspek yang penting dalam hubungan interpersonal yang menyenangkan adalah melibatkan berbagai perasaan dan emosi. Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik mampu melakukan hubungan interpersonal di tingkat kedekatan tertentu. Mereka kompeten dan nyaman dalam berhubungan dengan orang lain.

## **B. Efikasi Diri**

### **1. Definisi Efikasi Diri**

Efikasi diri dinyatakan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu pencapaian hasil (Maria dan Goulão, 2014). Menurut Chang dan Chien, (2015), efikasi diri adalah penilaian seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melakukan serangkaian tingkah laku yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Secara umum *self efficacy* adalah penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri atau tingkat keyakinan mengenai seberapa besar kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas tertentu untuk mencapai hasil tertentu (Sharma dan Nasa, 2014). Baron dan Byrne (dalam Manuntung, 2018) mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan dan mengetasi hambatan. Menurut Alwisol (2009), menyatakan bahwa efikasi diri sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, selain itu efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa individu memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan.

Lebih lanjut Hajloo (2014), menambahkan bahwa efikasi diri akan menentukan seberapa besar usaha yang dilakukan seseorang dalam menghadapi situasi yang penuh hambatan dan tantangan. Selain itu, efikasi diri juga menentukan ketekunan seseorang dalam mengatasi hambatan dan tantangan yang dihadapi, oleh karenanya jika seorang individu memiliki efikasi diri yang kuat maka individu tersebut lebih senang membayangkan tentang kesuksesan. Mereka akan menetapkan tujuan dan fokus pada kesempatan bukan pada hambatan. Sehingga usaha dan upaya akan terus dilakukan walaupun mengalami kegagalan (Fitri dan Kustanti, 2018).

Konsep efikasi diri sebenarnya adalah inti dari teori social cognitive menekankan perab belajar observasional, pengalaman sosial dan determinasi timbal

balik dalam pengembangan kepribadian. Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari, hal ini dikarenakan efikasi diri yang dimiliki dalam mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan termasuk didalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi (Manuntung, 2018). Menurut Carol dan Keasey (dalam Fattah, 2017), efikasi diri dapat memotivasi seseorang untuk dapat berusaha lebih keras dan lebih lama serta tahan uji ketika menghadapi kesulitan, oleh karenanya penilaian efikasi diri dapat digunakan untuk memprediksi prestasi yang akan dicapai.

Berdasarkan definisi-definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* merupakan tingkat keyakinan seseorang terhadap dirinya sendiri mengenai kemampuannya dalam mengerjakan tugas untuk mencapai hasil tertentu berdasarkan keyakinan yang dirasakan individu bahwa ia dapat menjalankan perilaku tertentu dalam upaya mengatasi situasi tertentu. Manuntung (2018) menambahkan bahwa efikasi diri berhubungan dengan keyakinan pribadi akan kemampuan dan kompetensi dirinya dalam menyelesaikan tugas secara berhasil. Dengan maka individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi memiliki kepercayaan diri dan keyakinan kuat akan kemampuan kinerjanya.

## **2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri**

Menurut Bandura dalam Alwisol (2010) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri, yaitu:

### **a. Pencapaian prestasi**

Apabila seseorang pernah mengalami keberhasilan dimasa lalu maka dapat meningkatnya efikasi dirinya. Keberhasilan yang di dapatkan akan meningkatkan efikasi diri yang dimiliki seseorang sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi dirinya. Apabila keberhasilan yang di dapatkan seseorang lebih banyak karena faktor-faktor di luar dirinya, biasanya tidak akan membawa pengaruh terhadap peningkatan efikasi diri. Akan tetapi, apabila keberhasilan itu di dapat melalui hambatan yang besar dan merupakan hasil perjuangan sendiri maka hal itu akan membawa pengaruh terhadap peningkatan efikasi diri.

### **b. Pengalaman orang lain**

Individu yang orang lain berhasil dalam melakukan suatu aktivitas dan memiliki kemampuan sebanding dapat meningkatkan efikasi dirinya. Pengalaman keberhasilan orang lain yang memiliki kemiripan dengan individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Efikasi tersebut didapat melalui social models yang biasanya terjadi pada diri seseorang yang kurang pengetahuan tentang kemampuan dirinya sehingga melakukan modeling. Namun efikasi diri yang di dapat tidak akan

berpengaruh bila model yang diamati tidak memiliki kemiripan atau berbeda dengan model.

c. Persuasi verbal

Individu diarahkan dengan saran, nasihat, bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinan seseorang bahwa kemampuan-kemampuan yang ia dimiliki dapat membantu untuk mencapai apa yang diinginkan. Informasi tentang kemampuan yang disampaikan secara verbal oleh seseorang yang berpengaruh biasanya digunakan untuk menyakinkan seseorang bahwa ia mampu melakukan tugas.

d. Kondisi emosional

Seseorang akan lebih mungkin mencapai keberhasilan jika tidak terlalu sering mengalami keadaan yang menekan karena dapat menurunkan prestasinya dan menurunkan keyakinan kemampuan dirinya. Kecemasan dan stres yang terjadi dalam diri seseorang ketika melakukan tugas sering diartikan suatu kegagalan. Pada umumnya seseorang cenderung akan mengharapkan keberhasilan dalam kondisi yang tidak diwarnai oleh ketegangan dan tidak merasakan adanya keluhan. Efikasi diri biasanya ditandai oleh rendahnya tingkat stress dan kecemasan sebaliknya efikasi diri yang rendah ditandai oleh tingkat stress dan kecemasan yang tinggi pula.

### 3. Aspek Efikasi Diri

Menurut Brown et al. (dalam Manara, 2008), terdapat beberapa aspek dari *self-efficacy* yaitu:

a. Yakin dapat menyelesaikan tugas tertentu.

Individu yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas tertentu yang mana individu sendirilah yang menetapkan tugas (target) apa yang harus diselesaikan.

b. Yakin dapat memotivasi diri untuk melakukan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas.

Individu mampu menumbuhkan memotivasi dirinya untuk melakukan serangkaian tindakan yang diperlukan dalam rangka menyelesaikan tugas.

c. Yakin bahwa diri mampu berusaha dengan keras, gigih dan tekun.

Individu mempunyai ketekunan dalam rangka menyelesaikan tugas dengan menggunakan segala daya yang dimiliki.

d. Yakin bahwa diri mampu bertahan menghadapi hambatan dan kesulitan

Individu mampu bertahan saat menghadapi kesulitan dan hambatan yang muncul serta mampu bangkit dari kegagalan.

e. Yakin dapat menyelesaikan permasalahan di berbagai situasi.

Individu mempunyai keyakinan menyelesaikan permasalahan tidak terbatas pada kondisi atau situasi tertentu saja.

Teori *self-efficacy* menyatakan bahwa persepsi mengenai kemampuan seseorang akan mempengaruhi pikiran, perasaan, motivasi, dan tindakannya. Bandura (dalam Manuntung, 2018) mengungkapkan bahwa perbedaan efikasi diri pada setiap individu terletak pada tiga aspek, yaitu: *magnitude* (tingkat kesulitan tugas), *strength* (kekuatan keyakinan), dan *generality* (generalitas). Masing-masing aspek mempunyai implikasi penting di dalam kinerja individu yang secara lebih jelas dapat diuraikan sebagai berikut:

a. *Magnitude* (tingkat kesulitan tugas)

Tingkat kesulitan tugas adalah pemilihan perilaku individu didasarkan pada tingkat kesulitan tugas, dimana seseorang akan melakukan tugas yang dianggap mampu untuk dilaksanakan dan cenderung akan menghindari dari tugas yang dianggap sulit.

b. *Strength* (kekuatan keyakinan)

Dimensi ini terkait dengan kekuatan dari keyakinan individu akan kemampuan yang dimilikinya. Keyakinan yang kuat akan mendorong individu untuk terus berusaha dalam mencapai tujuan.

c. *Generality* (generalitas)

Dimensi ini berkaitan dengan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya tergantung pada tingkat pemahaman akan kemampuan yang dimiliki.

Faktor-faktor pendukung penyesuaian diri sebagaimana dijelaskan sebelumnya, memang sangat membantu individu untuk menghadapi masalah atau tuntutan dari lingkungan. Pengukuran terhadap penyesuaian diri dilakukan untuk melihat bagaimana seorang individu melakukan penyesuaian, baik penyesuaian terhadap dirinya sendiri maupun penyesuaian terhadap lingkungan sosialnya (Judistira dan Wijaya, 2017).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, alat ukur yang digunakan untuk mengukur skala efikasi diri (*self efficacy*) didasarkan pada aspek-aspek efikasi diri yang disampaikan Bandura (dalam Manuntung, 2018) yaitu *magnitude* (tingkat kesulitan tugas), *strength* (kekuatan keyakinan), dan *generality* (generalitas).

## C. Harga Diri

### 1. Definisi Harga Diri

Dalam psikologi, istilah harga diri disebut juga sebagai *self esteem* yang digunakan untuk menggambarkan rasa harga diri atau nilai pribadi seseorang. Harga diri sering dipandang sebagai sifat kepribadian, yang berarti cenderung stabil dan tahan lama. Harga diri dapat melibatkan berbagai keyakinan tentang individu, misalnya, penilaian penampilan, keyakinan, emosi, dan perilaku seseorang (Afari, Ward, dan Khine, 2012). Menurut Rodriguez dan Ana, (2017) memberikan definisi



harga diri suatu batasan tentang sejauh mana seseorang memberikan penghargaan, penilaian, persetujuan terhadap dirinya sendiri, serta sejauh mana seseorang menyukai dirinya sendiri.

Coopersmith (dalam Desmita, 2012) berpendapat bahwa harga diri adalah suatu bentuk evaluasi, penghargaan, penerimaan dan perlakuan orang lain yang diterima individu serta berasal dari interaksi individu dengan orang-orang yang ada di sekitarnya. Pendapat lain disampaikan oleh Baron & Byrne (dalam Ross, 2000) bahwa harga diri adalah salah satu aspek kepribadian dan merupakan kunci terpenting dalam pembentukan perilaku seseorang yang sangat berpengaruh pada proses berpikir, tingkat emosi, serta keputusan yang diambil maupun tujuan hidup individu sehingga memungkinkan individu untuk menikmati dan menghayati kehidupan.

Fernandez (2018), mengemukakan bahwa konsep harga diri adalah bagian dari konsep diri yang berkaitan dengan penilaian individu berikan kepada konsep dirinya, khususnya mengenai derajat kepuasan individu terhadap konsep dirinya baik secara keseluruhan atau sebagian. Lebih lanjut dalam teori psikologi yang dikemukakan oleh Coopersmith (dalam Moffitt, Neumann, dan Williamson, 2018) disebutkan bahwa harga diri merupakan tolak ukur penilaian yang diberikan individu terhadap dirinya baik secara positif maupun negatif yang kemudian diekspresikan dalam sikap dirinya dalam wujud penolakan maupun penerimaan, oleh karenanya harga diri dipandang sebagai suatu proses evaluasi diri sendiri dari pada reaksi orang lain terhadap diri individu.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa harga diri atau *self esteem* merupakan evaluasi atau penilaian individu terhadap dirinya sendiri dalam rentang positif hingga negatif, serta penerimaan yang tinggi pada perasaan bahwa dirinya berharga atau berkemampuan. Bélanger et al., (2014), menyatakan harga diri seseorang adalah salah satu faktor utama dalam citra diri atau konsep diri dan dianggap sebagai penentu penting dalam perilaku manusia. Srivastava dan Agarwal, (2013), menambahkan bahwa dalam ilmu psikologi memiliki harga diri yang tinggi memiliki manfaat perilaku positif. Ini termasuk kemandirian, pengambilan tanggung jawab, dan toleransi terhadap frustrasi, tahan terhadap tekanan teman sebaya, kesediaan untuk mencoba tugas dan tantangan baru, kemampuan untuk menangani emosi positif dan negatif, dan kesediaan untuk menawarkan bantuan kepada orang lain.

## **2. Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri**

Menurut Coopersmith (dalam Muijs dan Reynolds, 2008) remaja memperoleh nilai-nilai dan norma-norma yang pertamakali adalah dari lingkungan keluarganya,

sehingga taraf harga diri orang tua akan mempengaruhi pembentukan kepribadian anak. Orang tua dengan harga diri yang tinggi pada umumnya lebih mencintai dan memperhatikan anak-anaknya, namun juga lebih keras dan lebih jeli dalam menerapkan norma-norma tingkah laku. Harga diri terbentuk dari persepsi individu tentang keberhargaannya yang diperoleh dari hasil interaksi individu dengan lingkungannya. Ada beberapa yang mempengaruhi harga diri, antara lain:

a. Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi harga diri adalah keadaan psikologis individu. Ada beberapa konsep yang ada pada harga diri dan dapat dijelaskan melalui beberapa melalui konsep kesuksesan nilai dan aspirasi. Kesuksesan dapat memberi pengaruh pada peningkatan harga diri seseorang. Sedangkan nilai dalam hal ini adalah taraf kompetensi yang didasarkan pada lingkungan sosialnya. Sementara itu, aspirasi menjelaskan bahwa orang yang sukses lebih bersifat objektif daripada yang mengalami kegagalan.

b. Faktor Eksternal

Terdapat beberapa faktor eksternal yang dapat mempengaruhi harga diri seseorang, diantaranya adalah:

a) Lingkungan Sosial

Harga diri (*self-esteem*) terbentuk dari interaksi dengan lingkungannya, sehingga kondisi lingkungan yang berbeda-beda antar individu akan mempengaruhi perbedaan harga diri antara satu orang dengan orang yang lain.

b) Lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga adalah sosialisasi pertama bagi anak, dimana di lingkungan keluarga anak merasa diterima atau ditolak, merasa berharga atau tidak, merasa dicintai atau tidak dicintai.

Menurut Murk (2006) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kehargaan diri (*self-esteem*) yaitu:

- a. Penghargaan dan penerimaan dari orang-orang yang berpengaruh terhadap kehidupan seseorang seperti orang tua dan teman sebaya. Orang-orang terpenting yang berada dalam kehidupan seseorang dapat menjadi pemicu tumbuhnya harga diri seseorang dan dalam hal ini yang paling berpengaruh adalah keluarga, karena keluarga merupakan sistem sosial pertama kali yang ada dan memberikan edukasi terhadap seseorang.
- b. Faktor kelas sosial dan kesuksesan. Kedudukan kelas sosial dalam hal ini dapat dilihat dari pekerjaan, pendapatan dan tempat tinggal.
- c. Nilai dan inspirasi individu dalam menginterpretasi pengalaman. Dalam hal ini sebenarnya kesuksesan yang diraih oleh individu tidak akan langsung mempengaruhi terhadap peningkatan harga diri individu tersebut, namun

kesuksesan tersebut akan disaring terlebih dahulu melalui tujuan dan nilai yang dipegang oleh individu.

- d. Cara individu dalam menghadapi kegagalan juga menjadi salah satu faktor terpenting dalam *self-esteem*, karena dengan cara ini individu akan mampu melakukan penanganan untuk meminimalisir asumsi atau evaluasi negatif terhadap dirinya.

### 3. Aspek-aspek Harga Diri

Menurut pendapat Coopersmith (dalam Hills, Francis, dan Jennings, 2015) menguraikan aspek-aspek harga diri meliputi:

- a. *Self values* atau nilai pribadi, diartikan sebagai nilai-nilai pribadi individu yaitu isi dari diri sendiri.
- b. *Leadership-popularity* atau popularitas kepemimpinan, individu yang memiliki harga diri tinggi cenderung mempunyai kemampuan yang dituntut dalam kepemimpinan (*leadership*), sedangkan popularitas merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan pengalaman keberhasilan yang diperoleh dalam kehidupan sosialnya.
- c. *Family-parents* atau keluarga, penerimaan keluarga yang positif pada anak-anak akan memberi dasar bagi pembentukan rasa harga diri yang tinggi pada masa dewasanya kelak.
- d. *Achievement* atau prestasi, individu dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki karakteristik kepribadian yang dapat mengarahkan pada kemandirian sosial dan kreativitas yang tinggi.

Pendapat Brown (dalam Christia, 2007) menjelaskan bahwa aspek-aspek yang berhubungan dengan *self-esteem* yaitu:

- a. *Global self-esteem* adalah suatu variabel keseluruhan yang ada dalam diri individu secara keseluruhan serta relatif menetap dalam berbagai waktu dan situasi.
- b. *Self-evaluation* yaitu suatu cara seseorang dalam mengevaluasi ataupun menilai variabel dan atribusi yang terdapat dalam dirinya. Misalnya ada seseorang yang kurang yakin dengan kemampuannya dalam belajar, maka bisa dikatakan bahwa dirinya memiliki *self-esteem* yang rendah dalam bidang akademis, sedangkan seseorang yang berpikir bahwa dirinya memiliki penggemar yang banyak, maka bisa dikatakan memiliki *self-esteem* yang tinggi.
- c. *Emotion* merupakan suatu kondisi emosi sesaat yang muncul sebagai konsekuensi positif dan negative dan akan terlihat ketika seseorang menyatakan bahwa pengalaman yang terjadi pada dirinya meningkatkan *self-esteem* atau

menurunkan *self-esteem* dirinya. Misalnya, seseorang memiliki *self-esteem* yang rendah karena mengalami perceraian, dsb.

Harga diri merupakan suatu konstruk yang populer dan penting dalam ilmu sosial dan kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu cukup banyak alat-alat yang dikembangkan oleh para ahli untuk mengukur harga diri seseorang, diantaranya adalah *The Self Esteem Inventory* (SEI) merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh Coopersmith (1981). CSEI juga merupakan *self administrated* questionnaire yang digunakan untuk mengukur *self esteem* yang dimanifestasikan dalam item-item yang lebih spesifik (Hills et al., 2015). Dalam penelitian ini digunakan aspek harga diri menurut Coopersmith (dalam Trisakti dan Astuti, 2014) yaitu sebagai berikut:

a. *Significance* (keberartian)

Keberartian menyangkut seberapa besar seseorang percaya bahwa dirinya mampu, berarti, berhasil, dan berharga menurut standar nilai dan pribadi.

b. *Power* (kekuasaan)

Kemampuan untuk mengatur dan mempengaruhi individu lainnya yang didasari oleh adanya pengakuan dan rasa hormat yang diterima individu lainnya.

c. *Virtue* (kebijakan)

Ketaatan kepada standar moral dan etika yang berlaku, individu berusaha menjauhi tingkahlaku yang harus dihindari dan melakukan tingkah laku yang diperoleh atau diharuskan oleh moral, etika dan agama.

d. *Competence* (kemampuan)

Menunjukkan kemampuan yang terbaik dalam meraih tujuan untuk memenuhi tuntutan prestasi.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel harga diri didasarkan pada aspek yang disampaikan oleh Coopersmith (dalam Trisakti dan Astuti, 2014) bahwa aspek harga diri meliputi *Significance* (keberartian), *Power* (kekuasaan), *Virtue* (kebijakan), *Competence* (kemampuan).

#### **D. Kerangka Berpikir**

Secara umum terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seberapa mudah mahasiswa menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan yang baru. Faktor yang berpengaruh salah satunya adalah efikasi diri. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi lebih senang membayangkan tentang kesuksesan. Berbeda dengan individu yang mempunyai efikasi diri rendah lebih banyak membayangkan kegagalan dan hal-hal yang dapat menghambat tercapainya kesuksesan. Hal tersebut mengindikasikan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan lebih mudah dalam melakukan penyesuaian diri dalam lingkungan sekitarnya.

Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi menunjukkan bahwa dirinya mampu menguasai tugas-tugasnya serta dapat meregulasi cara belajar yang dilakukan. Mahasiswa tersebut berusaha dengan gigih dan tidak mudah menyerah untuk mencoba tugas-tugas baru yang ingin diselesaikannya sebagai bentuk tantangan dalam dirinya. Hal tersebut akan berbeda dengan mahasiswa yang memiliki efikasi yang rendah, mahasiswa tersebut cenderung bersikap setengah hati dalam melakukan tugas-tugasnya dan mudah putus asa ketika menghadapi tantangan yang sulit. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi mampu menumbuhkan adaptasi yang baik dalam melakukan segala aktifitasnya. Mahasiswa tersebut mudah untuk membaur dengan lingkungan baru sehingga mampu menyesuaikan diri dengan berbagai kondisi yang dihadapi.

Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang rendah tidak yakin untuk mampu menyelesaikan tugas tertentu sehingga membuat dirinya memilih untuk menghindari hal tersebut. Mahasiswa tersebut juga tidak memiliki motivasi dalam menyelesaikan tugasnya. Hal-hal tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa kurang memiliki ketahanan maupun keyakinan dalam dirinya sehingga mahasiswa tersebut akan kesulitan menyesuaikan dirinya ketika dihadapkan pada suatu permasalahan.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa masih terdapat banyak mahasiswa memiliki penyesuaian diri yang buruk karena mereka merasa tertekan mendapati perbedaan-perbedaan yang begitu mencolok antara masa SMA dengan masa kuliah. Penyesuaian diri yang baik sangat tergantung pada kemampuan individu dalam mengontrol perilaku, lingkungan, pikiran serta perasaannya. Ketika mereka dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan yang baru maka mahasiswa tersebut akan diterima oleh kelompok atau lingkungan sosial.

Permasalahan yang sering dialami oleh mahasiswa baru diantaranya berkaitan dengan pergeseran posisi atau yang disebut dengan *top-dog phenomenon*, pergeseran posisi sebagai siswa senior di Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi mahasiswa baru di Perguruan Tinggi (Santrock, 2007). Perbedaan metode belajar, hubungan sosialisasi dengan dosen maupun teman-temannya, dan hal-hal baru yang tidak sama ketika dirinya masih di bangku SMA. Mahasiswa baru tersebut berusaha untuk mampu menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan segala perubahan yang dialami. Mahasiswa yang memiliki kemampuan atau kompetensi dalam dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan dan mengetasi hambatan yang dihadapi akan dengan mudah untuk dapat beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan kondisi-kondisi tersebut.

Penyesuaian diri juga berkaitan dengan harga diri individu. Hal tersebut dapat berkaitan yaitu ketika mahasiswa memiliki penghargaan diri yang baik, dirinya akan dengan mudah menyesuaikan dan beradaptasi dengan lingkungan baru. Mahasiswa

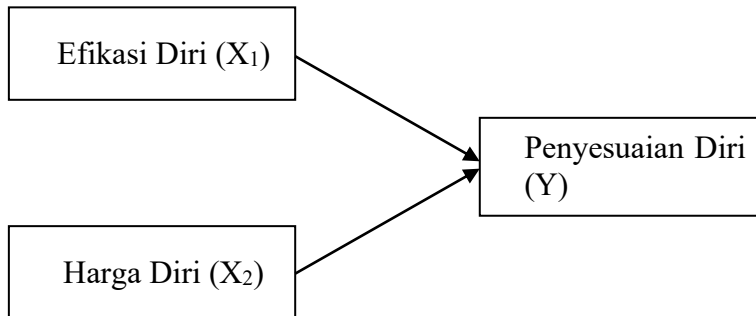
yang memiliki harga diri yang tinggi ditunjukkan dengan adanya kemampuan mahasiswa dalam menghadapi segala tantangan, memiliki kesabaran dan keuletan dalam mengerjakan tugas-tugasnya, mampu melawan suatu kekalahan, kegagalan dan keputusasaan serta memiliki ambisi untuk dapat menyelesaikan rintangan yang dihadapi. Lain halnya dengan mahasiswa yang memiliki harga diri yang rendah, mahasiswa tersebut cenderung tidak percaya diri, kurang memiliki keyakinan, kurang aktif dalam beraktivitas, mempunyai kompetensi yang rendah dan kurang tanggap dalam mengatasi masalah-masalah. Hal tersebut berdampak pada proses penyesuaian diri mahasiswa yang *notabene* lingkungan kampus atau universitas sangat jelas berbeda ketika dirinya masih berada di bangku sekolah menengah.

Selain itu, penyesuaian diri juga berhubungan dengan harga diri seperti Sandha dkk (2012) yang membuktikan bahwa penyesuaian diri dapat dibentuk melalui adanya harga diri sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *self esteem* maka semakin tinggi penyesuaian diri seorang individu. Menurut Rodriguez dan Ana, (2017) memberikan definisi harga diri suatu batasan tentang sejauh mana seseorang memberikan penghargaan, penilaian, persetujuan terhadap dirinya sendiri, serta sejauh mana seseorang menyukai dirinya sendiri.

Penyesuaian diri diartikan sebagai keharmonisan antara diri dan lingkungan. Seseorang bisa dikatakan sebagai orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik jika dirinya memiliki kemampuan untuk menyelaraskan antara diri dan kemampuan dengan lingkungannya (Japar dan Purwati, 2014). Penyesuaian diri lebih menekankan kepada perjuangan individu untuk tetap berfungsi dengan baik dan bertahan di lingkungan fisik dan sosialnya.

Memasuki lingkungan baru seperti lingkungan perguruan tinggi merupakan suatu perubahan besar yang dialami oleh seorang mahasiswa. Mahasiswa biasanya akan mengalami berbagai perubahan maupun tuntutan pada tahun pertama perkuliahan. Hal tersebut berkaitan dengan perubahan sistem ataupun metode belajar, berbagai tuntutan tugas yang sulit dibandingkan dengan masa SMA. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa benar-benar mengalami perubahan yang jauh berbeda saat menjalani perkuliahan di kampus. Mahasiswa baru yang mulai mengalami adanya berbagai perubahan dan tuntutan di tahun pertama dibutuhkan kemampuan penyesuaian diri yang merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa. Kemampuan penyesuaian diri mahasiswa pada perkuliahan terutama pada mahasiswa baru yang masih dalam proses pengenalan lingkungan dan metode ataupun sistem belajar dapat berkaitan dengan keyakinan dan kesanggupan diri mahasiswa untuk mengerjakan tugas-tugas yang berorientasi pada hasil yang diharapkan. Penyesuaian diri yang dilakukan mahasiswa berkaitan dengan adanya efikasi diri dan harga diri yang dimiliki mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan kerangka pemikiran diatas maka dapat digambarkan kerangka konseptual sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Berpikir

#### **E. Hipotesis Penelitian**

- a. Ada hubungan antara efikasi diri dan harga diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- b. Ada hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- c. Ada hubungan antara harga diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.