

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Dalam istilah psikologi, penyesuaian diri disebut dengan istilah *adjustment*. *Adjustment* merupakan suatu hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial (Chaplin, 2000). Kemudian, Davidoff (dalam Fatimah, 2006) *adjustment* merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri dengan tuntutan lingkungan. Manusia dituntut untuk selalu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, dan lingkungan alam sekitarnya. Kehidupan itu secara alamiah juga mendorong manusia untuk terus menerus menyesuaikan diri. Dengan demikian, penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungan.

Fahmi (dalam Silalahi, 2014) mengatakan penyesuaian diri dalam ilmu jiwa adalah proses dinamika yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku agar terjalin hubungan yang lebih baik antara individu dengan lingkungannya. Penyesuaian diri dapat juga diartikan sebagai proses individu secara sadar dan tidak sadar untuk mengubah tingkah laku, sikap kebutuhan mental dan beberapa aspek kepribadian agar terjalin keselarasan antara dirinya dengan dunia luar lingkungannya.

Atkinson (1987) menambahkan bahwa penyesuaian diri adalah proses kesinambungan pada respon baru yang diperoleh saat itu sebagai pengalaman

langsung atau tidak langsung, dan penyesuaian diri yang dilakukan individu berlangsung sepanjang hayat dari kehidupan individu tersebut..

Hariyadi, dkk (dalam Wijaya 2011) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan kemampuan mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan dan dapat pula mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan atau keinginan diri sendiri. Hal ini didukung oleh teori Bandura (1997) yang menjelaskan tentang perilaku manusia dalam konteks interaksi timbal balik yang berkesinambungan antara kognitif, perilaku dan pengaruh lingkungan. Kondisi lingkungan sekitar individu sangat berpengaruh pada pola belajar sosial jenis ini. Teori belajar ini juga dikembangkan untuk menjelaskan bagaimana seseorang belajar dalam keadaan pada lingkungan sebenarnya.

Bandura (1997) menyatakan bahwa tingkah laku, lingkungan dan kejadian-kejadian internal pada pelajar yang mempengaruhi persepsi dan aksi merupakan hubungan yang saling berpengaruh atau berkaitan.

Proses pembelajaran merupakan suatu dasar yang fundamental dalam proses penyesuaian diri, karena melalui proses ini akan berkembang pola-pola respon yang akan membentuk kepribadian. Sebagian besar respons-respons dan ciri-ciri kepribadian lebih banyak diperoleh dari proses pembelajaran daripada yang diperoleh secara diwariskan. Dalam proses penyesuaian diri, pembelajaran merupakan suatu proses modifikasi sejak fase-fase awal dan berlangsung terus-menerus sepanjang hayat dan diperkuat oleh kematangan (Surya, 2014).

Dalam hubungannya dengan pembelajaran, sekolah diharapkan dapat memberikan kondisi terhadap pola-pola penyesuaian diri. Sekolah mempunyai

peranan sebagai medium untuk mempengaruhi kehidupan intelektual, sosial, dan moral siswa. Suasana di sekolah baik sosial dan psikologis menentukan proses dan pola penyesuaian diri. Disamping itu, hasil pendidikan yang diterima anak di sekolah akan merupakan bekal bagi proses penyesuaian diri di masyarakat (Surya, 2014).

Sehubungan dengan teori tersebut diatas, Schneiders (dalam Agustiani, 2006) menjelaskan bahwa penyesuaian diri sebagai suatu proses yang melibatkan proses-proses mental dan perbuatan individu 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 seseorang itu hidup.

Berdasarkan uraian tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang dilakukan oleh individu secara aktif dan terus-menerus sepanjang hayat dalam mengatasi segala macam tekanan, konflik dan frustrasi karena terhambatnya kebutuhan yang ada pada dirinya, sehingga individu tersebut dapat menentukan sikap dan mengambil tindakan dalam lingkungannya sehingga terciptalah hubungan yang serasi dan selaras.

2. Proses Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (dalam Agustiani, 2006) proses penyesuaian diri melibatkan tiga unsur, yaitu :

a. Motivasi

Motivasi sama halnya dengan kebutuhan, perasaan dan emosi yang merupakan kekuatan mental yang menyebabkan ketegangan dan ketidakseimbangan dalam organisme. Respon penyesuaian diri baik dan buruk secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya organisme mereduksi atau menjauhi ketegangan dan untuk memelihara keseimbangan yang wajar. Kualitas respon itu sehat, efisien, merusak ditentukan terutama juga oleh hubungan individu dengan lingkungan.

b. Sikap terhadap realitas.

Sikap terhadap realitas yaitu berbagai tuntutan realitas, adanya pembatasan aturan dan norma-norma yang menuntut individu untuk terus belajar menghadapi dan mengatur suatu proses kearah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal yang dimanifestasikan dalam bentuk sikap dengan tuntutan eksternal dari realitas. Jika individu tidak tahan terhadap tuntutan-tuntutan itu, akan muncul situasi konflik, tekanan dan frustrasi dalam situasi seperti itu. Individu didorong untuk mencari perbedaan-perbedaan yang memungkinkan untuk membebaskan diri dari ketegangan-ketegangan yang dialaminya.

c. Pola dasar penyesuaian diri

Pola dasar penyesuaian diri yaitu individu dengan mengalami ketegangan dan frustrasi karena terhambatnya kebutuhan yang diinginkannya, maka individu tersebut akan berubah mencari kegiatan yang dapat mengurangi ketegangan yang ditimbulkan sebagai akibat tidak terpenuhi kebutuhannya tersebut, karena antara keinginan dan kebutuhan sering tidak sejalan sehingga menimbulkan stres bagi individu tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa proses penyesuaian diri melibatkan tiga unsur yaitu motivasi, sikap terhadap realitas dan pola dasar penyesuaian diri karena ketiga unsur tersebut sangat penting dalam melakukan penyesuaian diri di lingkungan.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri menurut Schneiders (dalam Agustiani, 2006) yaitu :

A.Kondisi fisik

Kondisi fisik termasuk didalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan saraf, kelenjar, otot-otot atau penyakit. Kondisi fisik yang baik akan mendorong penyesuaian diri yang lebih baik. Persepsi seseorang terhadap bentuk tubuh dan nilai estetika tubuhnya juga mempengaruhi penyesuaian diri individu.

B.Kepribadian

Unsur-unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri adalah sebagai berikut :

1. Kemauan dan kemampuan untuk berubah yaitu penyesuaian diri membutuhkan kecenderungan untuk berubah dalam bentuk kemauan, perilaku, sikap dan karakteristik sejenis lainnya. Oleh sebab itu semakin kaku dan tidak ada kemauan serta kemampuan untuk merespon lingkungan, semakin besar kemungkinan untuk mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri.
2. Pengaturan diri (self regulation) yaitu kemampuan mengatur diri dapat mencegah Individu dari keadaan salah suai dan penyimpangan kepribadian.

Kemampuan pengaturan diri dapat mengarahkan kepribadian normal mencapai pengendalian diri dan realisasi diri.

3. Realisasi diri (*self realization*) yaitu jika perkembangan kepribadian berjalan normal sepanjang masa kanak-kanak dan remaja, di dalamnya tersirat potensi laten dalam bentuk sikap, tanggung jawab, penghayatan nilai penghargaan diri dan lingkungan serta karakteristik lainnya menuju pembentukan kepribadian dewasa, semua itu unsur-unsur penting dalam mendasari realisasi diri.
4. Intelegensi yaitu baik buruknya penyesuaian diri seseorang ditentukan oleh kapasitas intelektualnya atau intelegensi. Intelegensi sangat penting bagi perolehan gagasan, prinsip dan tujuan yang memainkan peranan penting dalam proses penyesuaian diri.

C. Kondisi Psikologis

Kondisi psikologis seseorang termasuk di dalam proses penyesuaian diri yaitu :

1) Pengalaman

Pengalaman merupakan pengalaman-pengalaman tertentu yang mempunyai arti dalam penyesuaian diri adalah pengalaman yang menyenangkan dan pengalaman yang traumatis.

2) Belajar

Belajar adalah suatu proses yang merupakan proses mental dalam penyesuaian diri karena melalui proses belajar ini akan berkembang pola-pola respon yang akan membentuk kepribadian seseorang.

3) Determinasi diri

Determinasi diri merupakan faktor kekuatan yang mendorong untuk mencapai sesuatu yang baik atau buruk, untuk mencapai taraf penyesuaian yang tinggi atau sebaliknya

4) Konflik

Ada beberapa pandangan bahwa semua konflik bersifat mengganggu atau merugikan. Namun ada beberapa konflik yang dapat memotivasi seseorang untuk meningkatkan aktivitasnya.

D. Kondisi Lingkungan

Schneiders (dalam Agustiani, 2006) berpendapat bahwa lingkungan dianggap dapat menciptakan penyesuaian diri yang cukup sehat bagi mahasiswa bila dibesarkan dalam keluarga dimana terdapat keamanan, cinta, toleransi dan kehangatan. Lebih lanjut ditambahkan, bahwa lingkungan tempat belajar merupakan lingkungan kedua setelah lingkungan keluarga yang membentuk individu.

Pada umumnya, sekolah dipandang sebagai media yang sangat berguna untuk mempengaruhi kehidupan dan berkembangnya intelektual, sosial, nilai-nilai, sikap dan moral siswa. Proses sosialisasi yang dilakukan melalui iklim kehidupan sekolah yang diciptakan oleh guru dalam interaksi edukasinya sangat berpengaruh terhadap perkembangan penyesuaian diri.

E. Aspek budaya dan agama

Budaya dan agama dapat juga mempengaruhi penyesuaian diri individu, seperti tata cara di sekolah, mesjid, gereja dan semacamnya akan mempengaruhi

bagaimana anak menempatkan diri dan bergaul dengan masyarakat di sekitarnya, Agama juga memberikan suasana damai dan tenang. Agama merupakan sumber nilai kepercayaan dan pola-pola tingkah laku, bahkan memberikan bantuan bagi arti, tujuan dan kestabilan hidup umat manusia. Agama memegang peranan penting bagi penentu dalam proses penyesuaian diri.

Menurut Hurlock (1991) ada empat faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu :

1. Lingkungan tempat anak dibesarkan

Yaitu kehidupan di dalam keluarga. Bila dalam keluarga tersebut dikembangkan perilaku sosial yang baik, sehingga pemahaman ini akan menjadi pedoman yang membantu anak untuk melakukan penyesuaian diri dan sosial di luar rumah.

2. Model yang diperoleh anak di rumah, terutama dari orang tuanya.

Anak biasanya akan meniru perilaku orang tua yang menyimpang, maka anak akan cenderung mengembangkan keribadian yang tidak stabil.

3. Motivasi untuk belajar melakukan penyesuaian diri dan sosial.

Motivasi ini dapat ditimbulkan dari pengalaman sosial awal yang menyenangkan, baik di rumah atau di luar rumah.

4. Bimbingan dan bantuan yang cukup dalam proses belajar penyesuaian diri.

Menurut Soeparwoto dkk (dalam Nurlela, 2012) menyatakan bahwa secara garis besar faktor-faktor penyesuaian diri dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu :

1. Faktor internal

Meliputi faktor motif, konsep diri remaja, persepsi, sikap, intelegensi, minat dan kepribadian..

2.Faktor Eksternal

Meliputi faktor keluarga terutama pola asuh orang tua, kondisi sekolah, kelompok teman sebaya, prasangka sosial, hukum dan norma sosial.

Berdasarkan teori tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu kondisi fisik, kepribadian, kondisi psikologis, lingkungan dan aspek budaya dan agama.

4. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Schneiders (dalam Agustiani, 2006) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri yang baik dan meliputi aspek-aspek sebagai berikut :

1.Kontrol terhadap emosi yang berlebihan.

Aspek ini menekankan kepada adanya kontrol dan ketenangan emosi individu yang memungkinkannya untuk menghadapi permasalahan secara cermat dan dapat menentukan berbagai kemungkinan pemecahan masalah ketika muncul hambatan. Bukan berarti tidak ada emosi sama sekali, tetapi lebih kepada kontrol emosi ketika menghadapi situasi tertentu.

2.Mekanisme pertahanan diri yang minimal

Aspek ini menjelaskan pendekatan terhadap permasalahan lebih mengindikasikan respon yang normal dari pada penyelesaian masalah yang memutar melalui serangkaian mekanisme pertahanan yang disertai tindakan nyata untuk mengubah suatu kondisi. Individu dikategorikan normal jika bersedia mengakui kegagalan

yang dialami dan berusaha kembali untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Individu dikatakan mengalami gangguan penyesuaian diri jika individu mengalami kegagalan dan menyatakan bahwa tujuan tersebut tidak berharga untuk dicapai.

3.Frustrasi personal yang minimal.

Individu yang mengalami frustrasi ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan tanpa harapan, maka akan sulit bagi individu untuk mengorganisir kemampuan berpikir, perasaan, motivasi dan tingkah laku dalam menghadapi situasi yang menuntut penyelesaian.

4. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri.

Individu memiliki kemampuan berpikir dan melakukan pertimbangan terhadap masalah atau konflik serta kemampuan mengorganisasi pikiran, tingkah laku, dan perasaan untuk menyelesaikan masalah, dalam kondisi sulit sekalipun menunjukkan penyesuaian yang normal. Individu tidak mampu melakukan penyesuaian diri yang baik apabila individu dikuasai oleh emosi yang berlebihan ketika berhadapan dengan situasi yang menimbulkan konflik.

5.Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu.

Penyesuaian normal yang ditunjukkan individu merupakan proses belajar berkesinambungan dari perkembangan individu sebagai hasil dari kemampuannya mengatasi situasi konflik dan stres. Individu dapat menggunakan pengalamannya maupun pengalaman orang lain melalui proses belajar. Individu dapat melakukan analisis mengenai faktor-faktor apa saja yang membantu dan mengganggu penyesuaian dirinya, karena dengan menganalisis sumber permasalahan dapat

diketahui dan dapat ditemukan jalan keluarnya. Disini pengalaman masa lalu dapat dijadikan cermin untuk keberhasilan di masa yang akan datang.

6.Sikap realistis dan objektif.

Sikap yang realistis dan objektif bersumber pada pemikiran yang rasional, kemampuan menilai situasi, masalah dan keterbatasan individu-individu sesuai dengan kenyataan sebenarnya.

Berdasarkan uraian tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa dalam penyesuaian diri, individu harus memiliki kontrol terhadap emosi, memiliki pertahanan diri yang dibarengi tindakan nyata, adanya kemampuan mengendalikan frustrasi, mempunyai pertimbangan yang rasional dan kemampuan mengarahkan diri, mampu belajar dari pengalaman masa lalu, bersikap realistis dan objektif sehingga setiap permasalahan yang dihadapi dapat diselesaikan dengan baik. Namun perilaku individu akan dikawal dengan aturan-atura agama sehingga dalam proses penyesuaian diri seseorang individu akan menunjukkan perilakunya dengan baik.

Menurut Safura dan Supriantini (2006) mengungkapkan aspek-aspek penyesuaian diri yaitu :

1.Kesadaran selektif.

Penyesuaian diri yang baik membutuhkan kemampuan diri individu untuk melakukan seleksi. Kemampuan untuk melakukan seleksi didasarkan pada pengalaman-pengalaman dan hasil belajar.

2. Kemampuan toleransi

Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan mampu menerima kehadiran individu lain dan menganggap individu tersebut apa adanya. Penyesuaian diri yang baik juga terlihat dari kemampuan menerima nilai hidup dan kode moral orang lain yang bertentangan dengan nilai hidup dan kode moral pribadi, serta mampu mengembangkannya dengan baik.

3. Integritas kepribadian

Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik tidak merasa takut terhadap kehadiran individu lain, merasa aman dan tidak panik walaupun menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan.

4. Harga diri.

Pandangan dan keyakinan individu merupakan gambaran yang menunjukkan tentang kehidupan yang dijalani oleh individu. Sesuatu yang dipandang baik dari diri sendiri tentu baik juga dipandang oleh orang lain. .

5. Aktualisasi diri.

Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik selalu menyadari potensi-potensi yang dimiliki secara positif, konstruktif dan realistis dan berusaha untuk mengembangkan potensinya sebagai *aktualisasi* diri.

Selanjutnya Safura dan Supriantini (2006) menyebutkan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu memiliki lima aspek yaitu sebagai berikut :

1. Persepsi terhadap realitas

Individu mengubah persepsinya tentang kenyataan hidup dan menginterpretasikannya, sehingga mampu menentukan tujuan yang realistis dan sesuai dengan kemampuannya serta mampu mengenali konsekuensi dan tindakannya agar dapat menuntun pada perilaku yang sesuai.

2. Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan

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

3. Gambaran diri yang positif

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

4. Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik.

Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik berarti individu memiliki ekspresi emosi dan kontrol emosi yang baik.

5. Hubungan *interpersonal* yang baik.

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

Dari uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa individu dapat menyesuaikan dirinya dengan baik apabila memiliki persepsi terhadap realitas

untuk mengubah persepsinya sesuai dengan kenyataan hidup, disamping itu mempunyai kemampuan dalam mengatasi stres dan kecemasan yang dialami agar mendapatkan gambaran yang diri yang positif, mampu mengekspresikan emosi dengan baik dan mampu membina hubungan interpersonal dengan baik. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri yang baik membutuhkan kemampuan diri untuk melakukan seleksi. Disamping itu individu juga memiliki toleransi dalam menerima kehadiran diri orang lain, memiliki integritas kepribadian dan harga diri yang tinggi juga mempunyai *aktualisasi* diri yang baik.

5..Karakteristik Penyesuaian Diri

Pada kenyataannya, tidak selamanya individu akan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri. Hal ini disebabkan adanya rintangan atau hambatan tertentu yang menyebabkan ia tidak mampu melakukan penyesuaian diri secara optimal. Rintangan-rintangan itu dapat bersumber dari dalam dirinya atau di luar dirinya. Dalam hubungannya dengan rintangan-rintangan tersebut, ada individu yang mampu melakukan penyesuaian diri secara positif, tetapi ada juga yang melakukan penyesuaian diri secara tidak tepat (salah usai).

Menurut Fatimah (2006) karakteristik penyesuaian diri yang baik ada beberapa hal, antara lain:

- a. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan.
- b. Tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan diri yang salah.
- c. Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi.

- d. Memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahan diri.
- e. Mampu belajar dari pengalaman.
- f. Bersikap realistis dan objektif (Fatimah, 2006)

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dalam penyesuaian diri individu harus mampu mengontrol emosi dengan baik sehingga tidak terjadi frustrasi, mampu berpikir secara rasional, banyak belajar dari pengalaman karena pengalaman adalah guru terbaik untuk memperbaiki kesalahan yang lalu dan bersikap realistis dalam menjalani kehidupan.

Dalam penyesuaian diri yang salah atau tidak baik yang dilakukan oleh individu yaitu sebagai berikut :

a.Reaksi Bertahan (*Defence Reaction*)

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya dengan seolah-olah ia tidak sedang menghadapi kegagalan. Ia akan berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kesulitan. Adapun bentuk khusus dari reaksi ini, yaitu :

1.Rasionalisasi

Yaitu mencari-cari alasan yang masuk akal untuk membenarkan tindakannya yang salah.

2.Regresi

Yaitu menekan perasaannya yang dirasakan kurang enak ke alam tidak sadar. Ia akan berusaha melupakan perasaan atau pengalamannya yang kurang menyenangkan atau yang menyakitkan.

3. *Proyeksi*

Yaitu menyalahkan kegagalan dirinya pada pihak lain atau pihak ketiga untuk mencari alasan yang dapat diterima. Misalnya seorang anak tidak lulus ujian, maka ia mengatakan pada orang lain bahwa kegagalannya disebabkan guru-gurunya membenci dirinya.

4. *Sour Grapes* (Anggur Putih)

Yaitu dengan memutar balikkan fakta atau kenyataan. Hal ini sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari, seperti seorang siswa yang gagal mengirim sms mengatakan bahwa handphone-nya rusak, padahal orang tersebut sebenarnya tidak bisa menggunakan handphone dengan baik.

b. Reaksi Menyerang (*Aggressive Reaction*)

Individu yang salah suai akan menunjukkan sikap dan perilaku yang bersifat menyerang atau menutupi kekurangan dan kegagalannya. Ia tidak mau menyadari kegagalannya atau tidak mau menerima kenyataan. Reaksi-reaksinya antara lain :

1. Selalu membenarkan dirinya sendiri.
2. Selalu ingin berkuasa dalam segala situasi
3. Merasa senang bila mengganggu orang lain.
4. Suka menggertak, baik dengan ucapan atau perbuatan
5. Menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka
6. Bersikap menyerang dan merusak
7. Keras kepala dalam sikap dan perbuatannya
8. Suka bersikap balas dendam

9. Memperkosa hak orang lain

10. Tindakannya suka serampangan (Fatimah, 2006)

c. Reaksi Melarikan Diri (*Escape Reaktion*)

Dalam reaksi ini, individu akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan konflik atau kegagalannya. Reaksinya tampak sebagai berikut :

1. Suka berfantasi untuk memuaskan keinginannya yang tidak tercapai dengan bentuk angan-angan (seolah-olah sudah tercapai)
2. Banyak tidur, suka minuman keras, bunuh diri atau menjadi pecandu narkoba.
3. Regresi, yaitu kembali pada tingkah laku kekanak - kanakan. Misalnya, orang dewasa yang bersikap dan berperilaku seperti anak kecil (Fatimah, 2006).

Berdasarkan uraian tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa individu yang salah dalam melakukan proses penyesuaian diri akan menunjukkan reaksi bertahan, reaksi menyerang dan reaksi melarikan diri. Oleh karena itu individu harus mampu mengontrol emosi dengan baik sehingga tidak terjadi frustrasi, mampu berpikir secara rasional, banyak belajar dari pengalaman karena pengalaman adalah guru terbaik untuk memperbaiki kesalahan yang lalu dan bersikap realistis dalam menjalani kehidupan.

6. Bentuk-Bentuk Penyesuaian Diri

Bentuk-bentuk penyesuaian diri menurut Gunarsa (dalam Sobur, 2003) bentuk-bentuk penyesuaian diri ada dua, antara lain:

a. *Adaptive*

Bentuk penyesuaian diri yang sering dikenal dengan istilah adaptasi. Bentuk penyesuaian diri ini bersifat badani, artinya perubahan-perubahan dalam proses badani untuk menyesuaikan diri terhadap keadaan lingkungan. Misalnya, berkeringat adalah usaha tubuh untuk mendinginkan tubuh dari suhu panas atau dirasakan terlalu panas.

b. *Adjustive*

Bentuk penyesuaian diri yang lain bersifat psikis, artinya penyesuaian diri tingkah laku terhadap lingkungan, yang mana dalam lingkungan ini terdapat aturan-aturan atau norma. Misalnya, jika kita harus pergi ke tetangga atau teman yang tengah berduka cita karena kematian salah seorang anggota keluarganya, mungkin sekali wajah kita dapat diatur sedemikian rupa, sehingga menampilkan wajah duka, sebagai tanda ikut menyesuaikan terhadap suasana sedih dalam keluarga tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk penyesuaian diri ada dua yaitu *adaptive* dan *adjustive*. Adapun yang dimaksud *adaptive* adalah bentuk penyesuaian diri yang bersifat badani, sedangkan *adjustive* adalah bentuk penyesuaian diri yang bersifat psikis.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dalam mengatasi setiap permasalahan dibutuhkan adanya dukungan sosial. Ada beberapa defenisi dukungan sosial (*social support*) dari beberapa

tokoh. Menurut Dimatteo (dalam Lestari, 2013) dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, keluarga, tetangga, rekan kerja dan orang lain.

Dukungan sosial merupakan cara untuk menunjukkan kasih sayang, keperdulian dan penghargaan kepada orang lain. Individu yang menerima dukungan sosial akan merasa dirinya dicintai, dihargai, berharga dan menjadi bagian dari lingkungan sosialnya (Sarafino, 2006).

Selanjutnya Sarafino menambahkan bahwa dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu. Selanjutnya Sarafino mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan cara untuk menunjukkan kasih sayang, keperdulian dan penghargaan untuk orang lain. Individu yang menerima dukungan sosial akan merasa dirinya dicintai, dihargai, berharga dan merupakan bagian dari lingkungan sosialnya.

Dukungan sosial dapat juga diperoleh dari hasil interaksi individu dengan orang lain dalam lingkungan sosialnya, dan bisa berasal dari siapa saja, keluarga, pasangan (suami/istri), teman maupun teman kerja. Kenyamanan psikis maupun emosional yang diterima individu dari dukungan sosial akan dapat melindungi individu dari konsekuensi stres yang menyimpannya (Lestari., 2013).

Menurut Cutrona (2009) Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai perilaku yang membantu orang-orang yang sedang menjalani situasi kehidupan yang penuh stres untuk mengatasi secara efektif dengan masalah yang mereka hadapi.

2. Sumber – sumber Dukungan Sosial

Menurut Cutrona (2000) bahwa sumber –sumber dari dukungan sosial ada lima yaitu :

- 1.Sumber informasi yaitu keluarga, teman dan tetangga.
- 2.Sumber formal yaitu tenaga profesioal dan lembaga
- 3.Sumber semi - formal yaitu dukungan dari kelompok - kelompok yang ada di lingkungan seseorang
- 4.Jaringan informal seperti orang tua-orang tua yang mempunyai anak.
5. Sumber lain yang berminat pada dukungan sosial

Dukungan sosial yang kita terima dapat bersumber dari berbagai pihak. Kahn & Antonouci (dalam Ormrod, 2007) membagi sumber-sumber dukungan sosial menjadi 3 bagian yaitu :

- a.Sumber dukungan sosial yang berasal dari orang – orang yang selalu ada sepanjang hidupnya, yang selalu bersama dengannya dan mendukungnya. Misalnya keluarga dekat, pasangan (suami/istri) atau temah dekat.
- b.Sumber dukungan sosial yang berasal dari individu lain yang sedikit berperan dalam hidupnya dan cenderung mengalami perubahan sesuai dengan waktu. Sumber dukungan ini meliputi teman kerja, sanak keluarga dan teman sepergaulan.
- c.Sumber dukungan sosial yang berasal dari individu lain yang sangat jarang memberi dukungan dan memiliki peran yang sangat cepat berubah. Meliputi dokter, tenaga ahli, atau tenaga profesional dan keluarga jauh.

Berdasarkan informasi tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dapat diperoleh melalui orang-orang yang berada di luar diri individu yang sangat berperan dan membantu dalam memberikan semangat sehingga kesulitan dan permasalahan yang dihadapi dapat diatasi.

Sumber-sumber dukungan sosial menurut Muslihah (2011) ada dua macam, yaitu :

- 1.Sumber dukungan yang berasal dari tenaga profesional atau orang - orang yang ahli dibidangnya seperti konselor, psikiater, psikolog, dokter, pengacara.
- 2.Sumber dukungan sosial yang berasal dari non profesional yaitu orang - orang terdekat seperti teman dan keluarga.

Berdasarkan uraian tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa sumber dukungan sosial ada dua yaitu sumber dukungan yang berasal dari tenaga profesional (orang-orang yang ahli dibidangnya) dan tenaga non profesioanl (orang-orang yang dekat dengan diri individu tersebut)..

3. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (2006), ada empat aspek-aspek dukungan sosial yaitu :

a.Dukungan Emosional (*Emotional Support*)

Dukungan emosional mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan. Dukungan emosional merupakan ekspresi dari afeksi, kepercayaan, perhatian, dan perasaan yang didengarkan. Kesiediaan untuk mendengarkan keluhan seseorang akan memberikan dampak positif sebagai sarana pelepasan emosi, mengurangi kecemasan, membuat individu merasa

nyaman, tenteram, diperhatikan, serta dicintai saat menghadapi berbagai tekanan dalam hidup mereka.

b. Dukungan Penghargaan (*Esteem Support*)

Dukungan penghargaan terjadi lewat ungkapan penghargaan yang positif untuk individu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif individu dengan individu lain seperti misalnya perbandingan dengan orang-orang yang kurang mampu atau lebih buruk keadaannya. Hal seperti ini dapat menambah penghargaan diri. Individu melalui interaksi dengan orang lain, akan dapat mengevaluasi dan mempertegas keyakinannya dengan membandingkan pendapat, sikap, keyakinan, dan perilaku orang lain. Jenis dukungan ini membantu individu merasa dirinya berharga, mampu dan dihargai.

c. Dukungan Instrumental (*Instrumental Support*)

Dukungan instrumental mencakup bantuan langsung yang dapat berupa jasa, waktu, atau uang. Misalnya memberikan bantuan berupa peminjaman uang ketika seorang ibu membutuhkan uang tersebut untuk membayar uang kuliah anaknya, sehingga individu tersebut dapat melaksanakan aktivitasnya.

d. Dukungan informasi (*Informational Support*)

Dukungan informasi mencakup pemberian nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran, informasi atau umpan balik. Dukungan ini membantu individu mengatasi

masalah dengan cara memperluas wawasan dan pemahaman individu terhadap masalah yang dihadapi. Informasi tersebut diperlukan untuk mengambil keputusan dan memecahkan masalah secara praktis. Dukungan informatif ini juga membantu individu mengambil keputusan karena mencakup mekanisme penyediaan informasi, pemberian nasehat, dan petunjuk.

Aspek-aspek dukungan sosial keluarga menurut Friedman (1998) terdiri dari :

a. Dukungan Pengharapan

Pada dukungan pengharapan keluarga dukungan yang dapat mempengaruhi persepsi individu tentang ancaman. Dukungan ini membantu individu dalam melawan stress dengan mendefinisikan kembali situasi tersebut sebagai ancaman kecil. Individu diarahkan pada orang yang pernah mengalami situasi yang sama untuk mendapatkan nasehat dan bantuan. Kelompok pendukung membantu individu dengan mengurangi ancaman dengan mengikutsertakan individu dalam membandingkan arti mereka sendiri dengan orang lain yang mengalami hal-hal yang lebih buruk. Dari dukungan pengharapan, keluarga bertindak sebagai pembimbing yang dapat mengarahkan individu seperti memberikan umpan balik (Friedman, 1998). Dukungan ini membuat individu mampu membangun tenaga bagi dirinya lebih berkompeten dan bernilai.

b. Dukungan Nyata

Jenis dukungan ini meliputi dukungan jasmaniah seperti pelayanan, bantuan finansial dan materi yang dapat membantu memecahkan masalah. Contoh

menyediakan perlengkapan sekolah seperti buku pelajaran, alat tulis, pakaian sekolah bagi anggota keluarga. Tindakan ini mempunyai arti bahwa pada saat terbuka, anggota keluarga tidak perlu memikirkan untuk membeli sendiri perlengkapan sekolah itu karena sudah disediakan oleh orang tua, jadi mereka tidak perlu memikirkan diri mereka sendiri. Hal lain dapat kita lihat pada saat mengunjungi anggota keluarga pada waktu kekuatan dan semangat mereka turun, membantu meminjamkan uang dan merawat saat sakit, ini merupakan dukungan yang nyata.

c. Dukungan Informasi

Dukungan dari keluarga dan teman dapat berupa tersedianya feedback. Contoh saat keluarga mengalami masalah pada saat menjalani perawatan pengobatan yang lama maka anggota keluarga memberikan dukungan bagaimana cara untuk menjalani proses pengobatan yang lama untuk mendapatkan hasil yang baik. Dari dukungan informasi ini keluarga sebagai penghimpun informasi dan pemberi informasi (Friedman, 1998).

Sedangkan House (dalam Smet, 1994) menambahkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial diungkap dengan menggunakan skala yang terdiri dari empat aspek-aspek :

a. Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan ini terjadi lewat ungkapan hormat positif untuk orang tersebut, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif orang tersebut dengan orang lain. Pemberian

dukungan ini membantu individu untuk melihat segi-segi positif yang ada dalam dirinya dibandingkan dengan orang lain yang berfungsi untuk menambah penghargaan diri, membantu kepercayaan dan kemampuan serta merasa dihargai dan beruna saat individu mengalami tekanan.

b. Dukungan Emosional

Dukungan emosional ini mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan, dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian, afeksi dan bersedia mendengarkan keluhan orang lain.

c. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental ini meliputi bantuan secara langsung sesuai dengan yang dibutuhkan oleh seseorang, seperti memberi pinjaman uang atau mendorong dengan pekerjaan pada waktu mengalami stres.

d. Dukungan Informatif

Dukungan informatif ini meliputi bantuan berupa penjelasan-penjelasan yang dibutuhkan oleh seseorang.

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial dari keluarga menurut Gunarsa (1990) yaitu :

- a. Sering membantu antar sesama anggota keluarga
- b. Pemberian perhatian yang timbal balik.
- c. Pemberian kasih sayang dan perlindungan

d.Kehangatan

e.Kebersamaan dalam melaksanakan kegiatan

Sarafino (2006), menguraikan beberapa faktor yang mempengaruhi perolehan dukungan sosial dari orang lain yaitu :

a.Penerimaan hukuman (*Recipient*)

Seseorang tidak akan memperoleh dukungan apabila mereka tidak ramah, tidak mau menolong orang lain dan tidak membiarkan orang lain mengetahui bahwa mereka membutuhkan pertolongan. Ada orang yang kurang *asertif* untuk meminta bantuan, atau mereka berfikir bahwa mereka seharusnya tidak tergantung dan membebani orang lain, merasa tidak enak mempercayakan sesuatu pada orang lain atau tidak tahu siapa yang dapat dimintai bantuannya.

b. Penyedia dukungan (*Provider*)

Individu tidak akan memperoleh dukungan jika penyedia tidak memiliki sumber-sumber yang dibutuhkan oleh individu, penyedia dukungan sedang berada dalam keadaan stres dan sedang membutuhkan bantuan, atau mungkin juga mereka tidak cukup sensitif terhadap kebutuhan orang lain.

c.Komposisi dan struktur jaringan sosial (hubungan dengan keluarga dan masyarakat)

Hubungan ini bervariasi dalam hal ukuran yaitu jumlah orang yang biasa dihubungi, frekuensi hubungan yaitu seberapa sering individu bertemu dengan orang tersebut, komposisi yaitu apakah orang tersebut adalah keluarga, teman, rekan kerja atau lainnya, dan keintiman yaitu kedekatan hubungan individu

dan adanya keinginan untuk saling mempercayai.

Namun menurut Lestari (2013) ada beberapa faktor dari dukungan sosial yaitu sebagai berikut :

- a. Memberi dukungan nyata
- b. Memberi dukungan secara emosional seperti cinta kasih dan kehangatan.
- c. Memberi penghargaan terhadap perbuatan yang dilakukan individu tersebut sehingga ia merasa dihargai dan diterima.
- d. Memberi informasi yang dapat memberi pemecahan terhadap suatu masalah seperti nasehat dan bimbingan atau arahan.
- e. Bersama-sama melakukan kegiatan yang menyenangkan

Sedangkan pendapat Kontjoro (2002) menyatakan bahwa faktor-faktor dukungan sosial meliputi :

- a. Kedekatan emosional yang menimbulkan rasa aman.
- b. Melakukan kegiatan rekreasi secara bersama-sama
- c. Saling berbagi informasi, saran atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi.
- d. Adanya rasa memiliki dan kepedulian.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial memberi makna bagi orang yang mendapat dukungan tersebut merasa dihargai, bahagia, dicintai, aman dan nyaman

C. *Self- Efficacy*

1. Pengertian *Self- Efficacy*

Self-Efficacy pertama kali diperkenalkan oleh Bandura (dalam Alwisol, 2007). *Self-efficacy* merupakan kepercayaan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang didasarkan atas keyakinan diri akan kemampuan dalam bidang pendidikan. Penyelesaian tugas tersebut berkaitan dengan target hasil dan waktu yang telah ditentukan. Disamping itu *self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang didasarkan atas kesadaran diri tentang pentingnya pendidikan, nilai dan harapan pada hasil yang akan dicapai kegiatan belajar.

Bandura (dalam Alwisol, 2007) juga menyatakan bahwa ada beberapa faktor dalam hubungannya dengan belajar sosial seperti perilaku, person/kognitif, dan lingkungan. Faktor-faktor ini saling berinteraksi untuk mempengaruhi pembelajaran yakni faktor lingkungan mempengaruhi perilaku, perilaku mempengaruhi lingkungan, faktor person (kognitif) mempengaruhi perilaku dan sebagainya. Dalam pembelajaran faktor *person* (kognitif) memainkan peranan yang sangat penting. Faktor *person* (Kognitif) yang ditekankan Bandura belakangan ini adalah *self-efficacy*, yaitu keyakinan bahwa seseorang bisa menguasai situasi dan menghasilkan hasil positif. Bandura juga mengatakan bahwa *self-efficacy* berpengaruh besar terhadap perilaku. Misalnya seorang murid yang *self-efficacy-nya* rendah tidak mau berusaha belajar untuk mengerjakan soal

ujian karena dia tidak percaya bahwa belajar akan membantunya mengerjakan soal.

Bandura (dalam Alwisol, 2007) menambahkan bahwa *self-efficacy* mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasikan dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu. Perasaan *self-efficacy* siswa juga mempengaruhi pilihan aktivitas mereka, tujuan mereka dan aktivitas mereka dalam kelas, yang pada akhirnya mempengaruhi pembelajaran dan prestasi mereka.

Asumsi yang muncul dari pernyataan diatas bahwa *self-efficacy* berpengaruh besar terhadap perilaku. Misalnya, seorang murid yang *self-efficacy*nya rendah mungkin tidak mau berusaha belajar untuk mengerjakan ujian karena dia tidak percaya bahwa belajar akan bisa membantunya mengerjakan soal.

Kemudian, orang dengan *self-efficacy* yang tinggi lebih mungkin mengerahkan segenap tenaga ketika mencoba suatu tugas baru. Mereka juga lebih gigih dan tidak mudah menyerah (untuk mencoba dan mencoba lagi) ketika menghadapi tantangan. Orang dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih banyak belajar dan berprestasi daripada mereka yang *self-efficacy*-nya rendah, dan orang dengan *self-efficacy* yang rendah akan bersikap setengah hati dan begitu cepat menyerah ketika menghadapi kesulitan.

Self-efficacy pribadi itu didapatkan, dikembangkan atau diturunkan melalui satu atau lebih dari kombinasi empat sumber berikut (Bandura, dalam Alwisol, 2007):

(1) Pengalaman-pengalaman tentang penguasaan (Mastery Experiences),

- (2) Pemodelan sosial (Social Modeling)
- (3) Persuasi sosial (Social Persuation)
- (4) Kondisi fisik dan emosi (Physical and Emotional States)

Bandura (dalam Alwisol, 2007) mendefenisikan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.

Meskipun Bandura menganggap bahwa *self-efficacy* terjadi pada suatu kemampuan fenomena situasi khusus, para peneliti yang lain telah membedakan *self-efficacy* khusus dari *self-efficacy* secara umum atau *generalized self-efficacy* secara umum menggambarkan suatu penilaian dari seberapa baik seseorang dapat melakukan suatu perbuatan pada situasi yang beraneka ragam. Selanjutnya Bandura juga mengatakan bahwa *self-efficacy* pada dasarnya adalah hasil proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau penghargaan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Menurut Bandura, *self-efficacy* tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal apa yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa pun besarnya.

Self-efficacy menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung keaburan, tidak dapat diramalkan, dan sering penuh dengan tekanan. Meskipun *self-efficacy* memiliki suatu pengaruh sebab-musabab yang besar pada tindakan kita, *self-efficacy* berkombinasi dengan lingkungan, perilaku sebelumnya, dan

variabel-variabel personal lainnya, terutama harapan terhadap hasil untuk menghasilkan perilaku. *Self-efficacy* akan mempengaruhi beberapa aspek dari kognisi dan perilaku seseorang.

Seseorang dengan *self-efficacy* yang tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya, dan akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada.

Sedangkan seseorang dengan *self-efficacy* rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya. Dalam situasi yang sulit, orang dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung mudah menyerah.

Dalam kehidupan sehari-hari, *self-efficacy* memimpin kita untuk menentukan cita-cita yang menantang tetap bertahan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan. Lebih dari seratus penelitian memperlihatkan bahwa *self-efficacy* meramalkan produktivitas pekerja, ketika masalah-masalah muncul, perasaan *self-efficacy* yang kuat mendorong para pekerja untuk tetap tenang dan mencari solusi daripada merenung ketidakmampuannya. Usaha dan kegigihan menghasilkan prestasi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* secara umum merupakan keyakinan seseorang mengenai kemampuannya dalam mengatasi beraneka ragam situasi yang muncul dalam hidupnya. *Self-efficacy* tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki dari berapa aspek kognisi dan perilaku seseorang. Oleh karena itu, perilaku satu individu akan berbeda dengan individu yang lain.

2.Sumber-Sumber *Self-Efficacy*

Bandura (dalam Alwisol, 2007) menjelaskan bahwa sumber *self –efficacy* individu didasarkan pada empat hal, yaitu:

a.*Mastery experience* (pengalaman-pengalaman tentang penguasaan)

Performa-performa yang sudah dilakukan di masa lalu. Biasanya kesuksesan kinerja akan membangkitkan ekspektual-ekspektasi terhadap kemampuan diri untuk mempengaruhi hasil yang diharapkan, sedangkan kegagalan cenderung merendahnya. Pertanyaan umum ini memiliki enam konsekuensi praktis. Pertama, kesuksesan kinerja akan membangkitkan *self-efficacy* dalam menghadapi kesulitan tugas. Kedua, tugas yang dikerjakan dengan sukses akan membangkitkan *self-efficacy* ketimbang kesuksesan membantu orang lain. Ketiga, kegagalan tampaknya lebih banyak menurunkan *self-efficacy*. Terutama jika kita sadar mengupayakan yang terbaik, sebaliknya kegagalan karena tidak berupaya maksimal tidak begitu menurunkan *self- efficacy*. Keempat, kegagalan dibawah kondisi emosi yang tinggi atau tingkatan stress yang tinggi *self- efficacy*-nya tidak selemah daripada kegagalan dibawah kondidi-kondisi maksimal. Kelima, kegagalan sebelum memperoleh pengalaman-pengalaman tentang penguasaan lebih merusak *self-efficacy* daripada kegagalan sesudah memperolehnya. Keenam. Kegagalan pekerjaan memiliki efek yang kecil saja bagi *self- efficacy*, khususnya bagi mereka yang memiliki *ekspektasi* kesuksesan tinggi.

b. *Vicarious experience* atau pemodelan sosial (meniru)

Pengalaman-pengalaman yang tidak terduga (*vicarious experience*) yang disediakan oleh orang lain. Pengalaman keberhasilan orang lain yang memiliki kemiripan dengan individu dalam mengerjakan suatu tugas biasanya akan meningkatkan *self-efficacy* seseorang dalam mengerjakan tugas yang sama. Apabila orang lain tidak setara dengan kita, pemodelan sosial hanya memberikan efek kecil saja bagi *self-efficacy*. Secara umum efek-efek pemodelan sosial dalam meningkatkan *self-efficacy* tidak sekuat performa sosial. Sebaliknya, pemodelan sosial dapat memiliki efek kuat jika berkaitan dengan ketidakpercayaan diri.

c *Social Persuasion* (Persuasi Sosial)

Self-efficacy dapat juga diraih atau dilemahkan lewat persuasi sosial (Bandura, dalam Alwisol, 2007). Efek dari sumber ini agak terbatas namun dalam kondisi yang tepat, persuasi orang lain dapat meningkatkan atau menurunkan *self-efficacy*. Kondisi pertama yang dimaksudkan adalah seseorang harus percaya kepada pembicara. Penolakan atau kritik dari sumber yang dipercaya ini memiliki efek yang lebih kuat pada *self-efficacy* daripada sumber yang tidak dipercaya. Meningkatkan *self-efficacy* lewat persuasi social akan efektif hanya jika aktivitas yang diperkuat termasuk dalam perilaku yang diulang-ulang.

d. *Physical & Emotional States* (Kondisi Fisik dan Emosi)

Emosi yang kuat biasanya menurunkan tingkat performa. Kecemasan dan stress yang terjadi dalam diri seseorang ketika melakukan tugas sering diartikan sebagai

suatu kegagalan. Pada umumnya seseorang cenderung akan mengharapkan keberhasilan dalam kondisi yang tidak diwarnai oleh ketegangan dan tidak merasakan adanya keluhan atau gangguan somatic lainnya. *Self-efficacy* biasanya ditandai oleh rendahnya tingkat stres dan kecemasan yang tinggi pula.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan sumber-sumber *self-efficacy* antara lain *mastery experience* (pengalaman tentang penguasaan), *vicarious experience* (modeling/meniru), *social persuasion* (persuasi social), *physical and emotional states* (kondisi fisik dan emosi).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self- Efficacy*

Self-efficacy merupakan keyakinan seseorang terhadap dirinya akan kemampuan melaksanakan tingkah laku yang diperlukan dalam suatu tugas yang dipengaruhi oleh banyak faktor.

Faktor – faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* menurut Bandura (dalam Alwisol, 2007) antara lain :

a.Sifat tugas yang dihadapi

Situasi-situasi atau jenis tugas tertentu menuntut kinerja yang lebih sulit dan berat daripada situasi tugas yang lain.

b.*Insentif eksternal*

Insentif eksternal berupa hadiah (*reward*) yang diberikan oleh orang lain untuk merefleksikan keberhasilan seseorang dalam menguasai atau melaksanakan suatu tugas, misalnya pemberian pujian, materi dan lain-lain.

c.Situasi atau peran sosial individu dalam lingkungan

Derajat status social seseorang mempengaruhi pengharapan dari orang lain

dan rasa percaya dirinya.

d. Informasi tentang kemampuan diri

Self - efficacy seseorang akan meningkat atau menurun jika orang tersebut mendapatkan informasi yang positif atau negative tentang dirinya.

Menurut Ormrod (2011) bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan *self-efficacy* yaitu :

1. Keberhasilan dan kegagalan pembelajar sebelumnya.
2. Pesan yang disampaikan orang lain
3. Keberhasilan dan kegagalan orang lain
4. Keberhasilan dan kegagalan dalam kelompok yang lebih besar.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* dipengaruhi oleh tugas yang dihadapi, *insentive eksternal*. Situasi atau peran sosial individu dalam lingkungan, Informasi tentang kemampuan diri, keberhasilan dan kegagalan pembelajar sebelumnya, pesan yang disampaikan orang lain, keberhasilan dan kegagalan orang lain, keberhasilan dan kegagalan dalam kelompok yang lebih besar.

4.Aspek-Aspek *Self- Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Alwisol. 2007), *self-efficacy* pada diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut adalah tiga dimensi tersebut.

1. Dimensi tingkat level (*level*)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka *self-efficacy* individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya.

2. Dimensi kekuatan (Strength)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang baik mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu makin tinggi level taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

3. Dimensi generalisasi (Geneality)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya, apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

Menurut Putri (2012) bahwa tingkat *self-efficacy* yang dimiliki oleh individu dapat dilihat dari orang yang memiliki *self-efficacy* yang positif, dan hal ini dapat diketahui dari beberapa aspek berikut ini :

- a. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa ia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan.
- b. Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.
- c. Objektif yaitu orang yang percaya diri, memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau yang menuntut dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab yaitu kesediaan orang yang menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e. Rasional dan realistis yaitu analisa terhadap suatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan suatu tindakan seseorang harus memiliki keyakinan diri, optimis dalam menghadapi permasalahan, bertindak objektif, bertanggung jawab dan bersikap rasional .

5. Proses-Proses yang Mempengaruhi *Self- Efficacy*

Bandura (dalam Alwisol, 2007) mengatakan bahwa proses psikologi dalam *self-efficacy* yang turut berperan dalam diri manusia ada 4 jenis proses kognitif, motivasional, afeksi dan proses pemilihan atau seleksi.

a. Proses Kognitif

Proses kognitif merupakan proses berpikir, didalamnya termasuk pemerolehan, pengorganisasian dan penggunaan informasi. Kebanyakan tindakan manusia bermula dari sesuatu yang dipikirkan terlebih dahulu. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi senang membayangkan tentang kesuksesan. Sebaliknya individu yang memiliki *self-efficacy* rendah lebih banyak membayangkan kegagalan dan hal-hal yang dapat menghambat tercapainya kesuksesan.

Bentuk tujuan personal juga dipengaruhi oleh penilaian akan kemampuan diri. Semakin seseorang mempersepsikan dirinya mampu maka individu akan semakin kuat komitmen individu terhadap tujuannya. Orang dengan *self-efficacy* yang rendah memiliki aspirasi yang rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan-tujuan yang mereka tetapkan Mereka juga menghindari tugas-tugas sulit yang dipandang sebagai ancaman bagi diri meereka. Sebaliknya mereka yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan menentukan tujuan yang menantang dan berkomitmen terhadap tujuan tersebut. Tugas sulit dianggap sebagai tantangan yang harus dikuasai bukan ancaman yang harus dihindari (Bandura, dalam Alwisol, 2007).

b. Proses Motivasi

Kebanyakan motivasi manusia dibandingkan melalui kognitif. Individu memberi motivasi atau dorongan bagi diri mereka sendiri dan mengarahkan tindakan melalui tahap pemikiran-pemikiran ssbelumnya. Kepercayaan akan kemampuan diri dapat mempengaruhi motivasi dalam beberapa hal, yakni menentukan tujuan

yang telah ditentukan oleh individu, seberapa besar usaha yang dilakukan, seberapa tahan mereka dalam menghadapi kesulitan-kesulitan dan ketahanan mereka dalam menghadapi kegagalan. Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2007) individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi bila menghadapi kegagalan cenderung menganggap kegagalan tersebut diakibatkan usaha-usaha yang tidak cukup memadai. Sebaliknya individu yang *self-efficacy*-nya rendah, cenderung menganggap kegagalan diakibatkan kemampuan mereka terbatas.

c. Proses Afektif

Proses afektif merupakan proses pengaturan kondisi emosi dan reaksi emosional. Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2007) keyakinan individu akan coping mereka turut mempengaruhi level stres dan depresi seseorang saat mereka menghadapi situasi yang sulit. Persepsi *self-efficacy* tentang kemampuannya mengontrol sumber stress memiliki peranan penting dalam timbulnya kecemasan. Individu yang percaya akan kemampuannya untuk mengontrol situasi cenderung tidak memikirkan hal-hal negative. Individu yang merasa tidak mampu mengontrol situasi cenderung, mengalami level kecemasan yang tinggi, selalu memikirkan kekurangan mereka, memandang lingkungan sekitar penuh dengan ancaman, membesarkan masalah kecil, dan terlalu cemas pada hal-hal kecil yang sebenarnya jarang terjadi.

d. Proses Seleksi

Kemampuan individu untuk memilih aktivitas dan situasi turut mempengaruhi efek dari suatu kejadian. Individu cenderung menghindari aktivitas dan situasi yang

diluar batas kemampuan mereka. Bila individu merasa yakin bahwa mereka mampu menangani suatu situasi tersebut, maka mereka cenderung tidak menghindari situasi tersebut. Dengan adanya pilihan yang dibuat, individu kemudian dapat meningkatkan kemampuan, minat dan hubungan sosial mereka.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa proses-proses yang mempengaruhi *self-efficacy* meliputi proses kognitif, proses motivasi, proses afektif dan proses seleksi.

6. Bentuk-bentuk *Self-Efficacy*

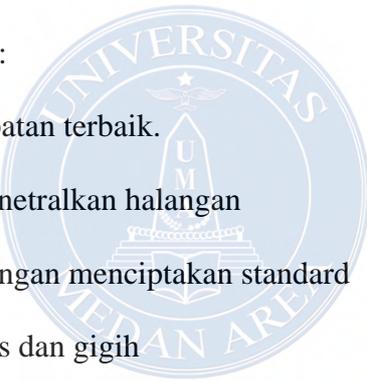
Self-efficacy mempunyai bentuk sendiri-sendiri. Terdapat beberapa orang yang memiliki *self-efficacy* tinggi yaitu lebih aktif, mampu belajar dari masa lalu, mampu merencanakan tujuan dan membuat rencana kerja, lebih kreatif menyelesaikan masalah sehingga tidak merasa stres serta selalu berusaha lebih keras untuk mendapatkan hasil kerja yang maksimal. Bentuk-bentuk *self-efficacy* membuat individu lebih sukses dalam pekerjaan dibandingkan dengan individu yang mempunyai *self-efficacy* yang rendah dengan ciri-ciri yaitu pasif dan sulit menyelesaikan tugas, tidak berusaha mengatasi masalah, tidak mampu belajar dari masa lalu, selalu merasa cemas, sering stres dan terkadang depresi (Putri, 2012).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi adalah individu yang memiliki pandangan positif terhadap kegagalan dan menerima kekurangan yang dimilikinya, apa adanya, lebih aktif, dan dapat menjadikan masa lalu sebagai pengalaman dan

proses belajar untuk menjadi sukses, sehingga tidak ada stres dan kecemasan dalam kondisi yang memiliki hambatan .

7.Karakteristik Individu yang Memiliki *Self-Efficacy* Tinggi dan Rendah.

Pada dasarnya, setiap individu memiliki *self-efficacy* dalam dirinya masing-masing. Hal yang membedakannya adalah seberapa besar tingkat *self-efficacy* tersebut, apakah tergolong tinggi atau rendah, menurut Bandura (dalam Alwisol, 2007) bahwa ciri pola-pola tingkah laku individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi dan rendah. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- 
- a.Aktif memilih kesempatan terbaik.
 - b.Mengelola situasi, menetralkan halangan
 - c.Menetapkan tujuan dengan menciptakan standard
 - d.Mencoba dengan keras dan gigih
 - e.Secara kreatif memecahkan masalah
 - f.Belajar dari pengalaman masa lalu
 - g.Memvisualisasikan kesuksesan'
 - h.Membatasi stres
 - i.Mempersiapkan, merencanakan dan melaksanakan tindakan.

Individu yang memiliki *self-efficacy* rendah, mereka memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a.Pasif
- b.Menghindari tugas-tugas yang sulit

- c. Mengembangkan aspirasi yang lemah dan komitmen yang rendah
- d. Memusatkan diri pada kelemahan diri sendiri
- e. Tidak pernah mencoba
- f. Menyerahkan masa lalu karena kurangnya kemampuan atau nasib buruk
- g. Menyalahgunakan masa lalu karena kurangnya kemampuan atau nasib buruk
- h. Khawatir, mengalami stress, menjadi depresi, merasa tidak berdaya
- i. Memikirkan alasan / pembedanya untuk kegagalannya.

D. Mahasiswa

Mahasiswa baru adalah siswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi kurang dari 3 (tiga) semester, atau telah menempuh pendidikan kurang lebih lima belas bulan. Kriteria ini disusun berdasarkan ketentuan jumlah mata kuliah dasar umum (MKDU) yang masih diambil dalam studi normal sampai semester 3. Selanjutnya pada semester 4, mahasiswa sudah konsentrasi penuh pada mata kuliah fakultas atau jurusan masing-masing (Wijaya, 2012).

Awal memasuki dunia pendidikan tinggi, mahasiswa baru sudah dituntut untuk mempunyai sikap kritis dan aktif dalam belajar yang sudah diperkenalkan saat mengikuti orientasi pengenalan kampus (ospek). Pengenalan kampus pada penataran mahasiswa baru bukan saja mengenali kondisi lingkungan, melainkan juga pengenalan terhadap materi pelajaran di perguruan tinggi yang lebih meluas dan mendalam dibandingkan dengan bahan pelajaran di sekolah menengah. Juga dikenalkan bahwa di perguruan tinggi yang diberikan adalah ilmunya itu sendiri, termasuk metodologi sebagai alat pengembangan ilmu, sehingga dengan

pemberian materi dimaksudkan untuk dikembangkan lebih lanjut. Hakekat dari belajar di perguruan tinggi adalah menerima materi kuliah untuk dikembangkan lebih lanjut.

Wijaya (2012), memberikan pendapatnya bahwa pada mahasiswa baru terdapat hal yang harus dipahami, yaitu adanya perbedaan pokok antara belajar di sekolah menengah dengan perguruan tinggi terutama terletak pada sifat materi pelajaran yang dipelajari. Hal tersebut mengacu pada pendapat Mahardika (dalam Wijaya, 2012), bahwa di sekolah menengah pada dasarnya hanya memberikan kepada siswa pengenalan fakta-fakta ilmiah. Latihan soal dan praktikum memantapkan pengetahuan fakta ilmiah dengan jalan pengulangan dan penerapan sederhana. Ulangan dan ujian menilai apakah fakta ilmiah itu diketahui dan dipahami. Materi pelajaran yang diberikan sudah ditentukan, baik banyaknya maupun mendalamnya sehingga sudah diketahui sampai dimana bisa dipelajari. Jadi setiap mahasiswa, khususnya mahasiswa baru harus lebih aktif, tanpa adanya aktivitas maka proses belajar tidak akan terjadi.

E.Kerangka Konseptual

Menurut Santrock (2007), mahasiswa baru (*Freshmen*) tidak hanya berarti mahasiswa tahun pertama tetapi juga orang baru atau pemula. yang masuk ke perguruan tinggi tersebut. Remaja dengan status mahasiswa baru yang duduk ditahun pertama berada pada rentang usia 17-25 tahun (Sarwono, 2004).

Rentang usia 17-25 tahun (*late adolescence*) merupakan rentang usia remaja akhir, yang mana pada masa remaja akhir ini individu telah mencapai

transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa. Pada masa ini terjadi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikososial (Hurlock, 1990). Kemudian, pada masa remaja akhir ini juga terjadi proses perkembangan yang meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan orang tua dan cita-cita mereka, dimana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi ke masa depan, Freud (dalam Hurlock 1990)

Transisi atau perubahan-perubahan pada masa remaja akhir ini mengharuskan remaja tersebut melakukan proses penyesuaian diri. Penyesuaian diri terhadap tuntutan dan perubahan-perubahan tersebut diperlukan remaja sebagai mekanisme yang efektif untuk mengatasi stres dan menghindarkan terjadinya krisis psikologis (Acocela, 1990) Hal ini dikarenakan masa transisi remaja banyak menimbulkan kesulitan-kesulitan dalam penyesuaian terhadap dirinya maupun terhadap lingkungan dan perkembangan pada remaja pada hakekatnya adalah usaha penyesuaian diri yaitu usaha secara aktif mengatasi tekanan dan mencari jalan keluar dari berbagai masalah.

Berhasil tidaknya remaja yang berstatus sebagai mahasiswa dalam mengatasi masalahnya sangat tergantung dari bagaimana mahasiswa tersebut mempergunakan pengalaman yang diperoleh dari lingkungannya. Selanjutnya, kemampuan menyelesaikan masalah ini akan dapat membentuk sikap pribadi yang lebih matang dan lebih dewasa.

Sehubungan dengan pernyataan tersebut diatas, mahasiswa yang mengalami tekanan dikarenakan mahasiswa tersebut merasa dituntut untuk

dapat menyelesaikan tugas-tugas belajar serta harapan dari keluarga akan masa depan yang lebih baik (Wijaya, 2012)

E,Kajian Antara Variabel

1.Hubungan *Self- Efficacy* dengan Penyesuaian Diri

Secara defenitif bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan akan kemampuan diri pada diri seseorang dalam melaksanakan tugas-tugasnya dengan target waktu yang telah ditetapkan, (Bandura, dalam Alwisol, 2007). Implikasinya dengan penyesuaian diri adalah seseorang yang memiliki keyakinan yang kuat pasti akan mampu dalam melakukan penyesuaian diri dimanapun ia berada. Dan orang tersebut juga mampu untuk menghadapi situasi-situasi yang rumit sekalipun dalam melakukan aktivitasnya dengan lingkungan sosialnya. Dalam konteks ini kaitan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri ditujukan kepada mahasiswa, seperti yang dikatakan oleh Klasen (2004) bahwa penyesuaian diri mahasiswa dipengaruhi oleh seberapa besar kesanggupan dan keyakinan dirinya (*self-efficacy*) untuk mengerjakan tugas dan peran barunya sebagai mahasiswa di perguruan tinggi.

Kemudian Poyrazli (2002), mengemukakan bahwa *self-efficacy* dan penyesuaian diri menunjukkan hubungan yang bersifat positif. *Self-efficacy* yang kuat tentang kemampuan dan kompetensi akan membantu seorang individu untuk beradaptasi (Bandura , 1997). Seseorang yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi pada umumnya lebih fleksibel dalam menghadapi berbagai bentuk situasi yang menuntut kemampuan penyesuaian diri tanpa harus mengasingkan dari dari

kompleksitas persoalan yang mengitari kehidupannya menurut Pintrich & Garcia (dalam Wijaya, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Rahma (2011) bahwa *self-efficacy* mempunyai hubungan yang signifikan dengan penyesuaian diri pada remaja. Penelitian Rahma (2011) sejakan dengan hasil penelitian dari Wijaya (2012) pada remaja di lingkungan akademik, menunjukkan ada korelasi positif antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri mahasiswa tersebut, dan mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi lebih mampu mengatasi stres dan ketidakpuasan dalam dirinya daripada dibandingkan mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah. mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan lebih giat, bersemangat, dan tekun dalam usaha yang dilakukannya serta memiliki suasana hati yang lebih baik, seperti rendahnya tingkat kecemasan ketika melakukan suatu tugas atau pekerjaan. Sedangkan mahasiswa dengan *self-efficacy* yang rendah akan mengurangi usahanya bahkan menyerah ketika menghadapi hambatan.

2. Hubungan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri

Dukungan sosial merupakan cara untuk menunjukkan kasih sayang, kepedulian dan penghargaan kepada orang lain. Individu yang menerima dukungan sosial akan merasa dirinya dicintai, dihargai, berharga dan menjadi bagian dari lingkungan sosialnya (Sarafino, 2006). Dalam kaitannya dengan penyesuaian diri, seseorang yang mendapatkan dukungan dari orang-orang

terdekatnya maka dengan sendirinya akan lebih mudah dalam melakukan penyesuaian diri dimanapun ia berada.

House (dalam Wijaya, 2012), mengemukakan bahwa dengan adanya dukungan sosial maka kesejahteraan psikologis seseorang juga akan meningkat karena adanya perhatian, pengertian atau menimbulkan perasaan memiliki, meningkatkan harga diri, serta memiliki perasaan positif mengenai diri sendiri. Dukungan sosial adalah dorongan atau bantuan yang diterima mahasiswa dari lingkungan sosialnya sehingga dapat meningkatkan keyakinan diri dan memiliki perasaan positif mengenai dirinya sendiri untuk menjalani perkuliahan dalam lingkungan yang baru.

Selanjutnya dari hasil penelitian Rahma (2011) terdapat ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja. Hal ini sejalan dengan teori Dagun (dalam Rahma, 2014) yang mengatakan bahwa dukungan sosial yang diberikan dapat membantu remaja dalam melakukan penyesuaian diri yang lebih baik dan membentuk kepribadian remaja yang tangguh dalam menghadapi berbagai tuntutan di masa-masa yang akan datang.

Tuntutan akan keberhasilan di masa yang akan datang dapat terwujud jika orang-orang yang berada di luar individu tersebut dapat memberikan perhatian, penghargaan terhadap apa yang telah dilakukan, memberi support dan selalu memberi masukan-masukan yang positif untuk keberhasilan individu tersebut. Hal diatas sejalan dengan pendapat House (dalam Smet, 1994) yang menyatakan bahwa ada empat aspek yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu

a).-Dukungan Penghargaan, b).Dukungan Emosional, c).Dukungan Instrumental, d).Dukungan Informatif

Hasil penelitian dari Muslihah (2011) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dan penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah dengan prestasi akademik.

Selanjutnya, Schneiders (1964) menambahkan suatu hubungan akan berhasil apabila lingkungan sosial aktif memberikan satu rangsangan atau motivasi, usaha individu akan aktif pula untuk berpartisipasi secara dinamis dalam menjalin interaksi antara individu dengan lingkungan sosialnya, dan sebaliknya apabila lingkungan itu pasif maka individu tersebut akan pasif dalam menjalin interaksi antara dirinya dengan lingkungannya. Kemudian Schneiders merumuskan bahwa ada beberapa aspek :yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu: a).Kontrol terhadap emosi yang berlebihan, b).Mekanisme pertahanan diri yang minimal, c).Frustrasi personal yang minimal, d).Pertimbangan rasional dan kemampuan, e).Mengarahkan diri, f).Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu. g).Sikap realistis dan objektif.

3.Hubungan *Self-Efficacy* dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri

Hubungan antara variabel *self-efficacy*, dukungan sosial dengan penyesuaian diri ini telah dibuktikan melalui penelitian=penelitian beberapa ahli. Diantaranya yang dilakukan oleh Mahmudi (2014), terdapat hubungan positif secara bersama - sama antara *self-efficacy* dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa. korelasi terjadi karena semakin tinggi skor *self-efficacy* dan dukungan sosial orangtua, maka semakin tinggi pula skor

penyesuaian diri mahasiswa dalam belajar. Begitu pula keyakinan diri pada mahasiswa secara tersendiri juga memberikan pengaruh terhadap penyesuaian dirinya dalam belajar, sehingga bagi mahasiswa yang memiliki tingkat keyakinan diri yang tinggi akan sangat membantu dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa tersebut.

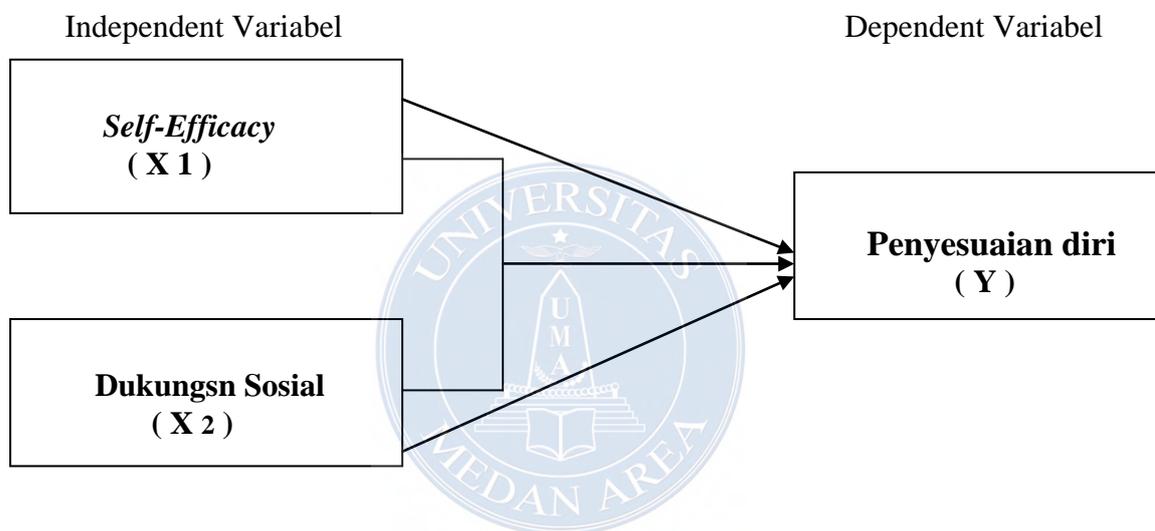
Selain itu, Friedlander (2007) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang tinggi dari orang tua dan keluarga dengan mantap dapat meningkatkan penyesuaian diri secara keseluruhan. Dukungan sosial orangtua adalah dorongan atau bantuan yang diterima mahasiswa dari orangtuanya sehingga dapat meningkatkan keyakinan akan kemampuannya dan memiliki perasaan positif mengenai dirinya sendiri untuk menjalani perkuliahan dalam lingkungan yang baru.

Hubungan *self-efficacy* dengan penyesuaian diri dapat dilihat dari hasil penelitian dari Poyrazli (dalam Wijaya, 2012) yang menyatakan bahwa *self-efficacy* dan penyesuaian diri menunjukkan hubungan yang bersifat positif, dan *self-efficacy* yang tinggi mengakibatkan lebih sedikit tekanan, sehingga menimbulkan lebih sedikit permasalahan dan pada akhirnya penyesuaian diri menjadi lebih baik. Akan tetapi sebaliknya, jika *self-efficacy* yang dimiliki seseorang rendah maka penyesuaian diri yang dilakukannya juga bersifat negatif. Ini dapat dilihat pada mahasiswa yang diminta tampil ke depan kelas untuk presentasi makalahnya, selalu mempunyai alasan belum selesai. Akan tetapi tidak pernah datang ke dosen mata kuliahnya untuk bimbingan. Ini menunjukkan bahwa

mahasiswa tersebut tidak mempunyai keyakinan yang kuat untuk menyelesaikan tugas-tugasnya.

E.Kerangka Konseptual

Gambar 2.1
Kerangka Konsep Hubungan *Self-Efficacy*, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri



Penyesuaian diri dipengaruhi faktor psikologis, dan variabel yang termasuk dalam keadaan psikologis salah satunya keyakinan akan kemampuan diri atau *self-efficacy*. Dalam hal ini sangatlah berhubungan dengan tugas-tugas yang diterima oleh mahasiswa tersebut. Keyakinan akan kemampuan diri atau *self-efficacy* yang dimiliki oleh individu akan mengarahkan individu untuk menciptakan suatu perilaku yang berhubungan dengan dunia pendidikan. Dengan adanya *self-efficacy* diri yang baik tentu mempermudah mahasiswa dalam

melakukan proses penyesuaian diri. Semakin tinggi *self-efficacy* seorang mahasiswa maka penyesuaian dirinya akan semakin baik pula.

Kondisi lingkungan yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri adalah lingkungan akademik, seperti peran dosen dan teman-teman di kampus akan sangat membantu dalam proses penyesuaian diri. Dukungan yang diberikan oleh dosen dan teman-teman di sekolah memberikan kontribusi yang besar dan bersifat positif dalam menentukan keberhasilan seseorang dalam melakukan penyesuaian diri.

Dari skema gambar 2.1 dilihat dapat bahwa *self-efficacy* dan dukungan sosial mempengaruhi penyesuaian diri, karena di dalam penyesuaian diri tersebut terdapat adanya hubungan timbal balik antara individu yang satu dengan yang lainnya, atau antara individu dengan lingkungan sekolah. Hubungan timbal balik ini akan mengarahkan seseorang untuk mencapai suatu tujuan. Dalam hal ini tujuan yang dicapai mahasiswa adalah menjadi sarjana. Namun menuju ke jenjang tersebut haruslah melalui proses. Proses ini akan berjalan dengan baik apabila individu atau mahasiswa mendapat support dari orang tua, teman dan dosen dalam lingkup pendidikan.

Oleh karena itu hubungan *self-efficacy* dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri mahasiswa adalah hubungan yang mempunyai nilai positif, karena semakin tinggi *self-efficacy* dan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa maka penyesuaian dirinya juga semakin tinggi pula.

G. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat hubungan yang positif antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri Mahasiswa.
2. Terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri mahasiswa.
3. Terdapat hubungan yang positif antara *self-efficacy* dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri mahasiswa.

