

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

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

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

Schneiders (1964) mengatakan bahwa penyesuaian diri (*adjustment*) adalah suatu proses dimana individu berusaha keras untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, perasaan frustrasi, dan konflik secara mandiri dengan tujuan untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana individu tersebut itu tinggal dengan tuntutan yang ada di dalam dirinya. Menurut Calhoun (1990) bahwa penyesuaian diri didefinisikan sebagai interaksi yang berkelanjutan dengan diri sendiri, yaitu apa yang telah ada pada diri setiap individu mengenai tubuh, perilaku, pemikiran, serta perasaan terhadap orang lain dan dengan lingkungan sekitar.

Mappiare (1982) mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu usaha yang dilakukan seorang individu agar dapat diterima suatu kelompok dengan cara mengikuti kemauan kelompok tersebut. Begitupun menurut Haber dan Runyon (1984) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dan lingkungannya.

Berdasarkan pengertian para ahli dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah tindakan yang dilakukan individu untuk menyesuaikan diri atas tuntutan dari dalam dirinya sendiri dan tuntutan yang diterima dari lingkungan sekitar sehingga mencapai keselarasan kehidupan.

## 2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

- a. Schneiders (1964) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri meliputi aspek sebagai berikut :

### 1) Pengakuan (*Recognition*)

Pengakuan adalah menghormati dan menerima hak-hak orang lain. Dalam hal ini menurut Schneiders individu harus mampu menerima hak-hak orang lain yang berbeda dengan dirinya untuk menghindari terjadinya konflik sosial.

### 2) Partisipasi (*Participation*)

Partisipasi adalah melibatkan diri dalam berelasi. Setiap individu harus dapat mengembangkan dan memelihara sebuah hubungan persahabatan. Individu yang yang tidak mampu membangun relasi dengan orang lain dan lebih menutup diri akan menghasilkan penyesuaian diri yang buruk.

### 3) Persetujuan Sosial (*Social Approval*)

Persetujuan Sosial adalah minat dan simpati terhadap kesejahteraan orang lain. Dimana individu dapat peka dengan masalah dan kesulitan orang lain di sekelilingnya serta bersedia memberikan bantuan untuk meringankan masalah.

### 4) Altruisme (*Altruism*)

Altruisme adalah memiliki sifat rendah hati dan tidak egois. Individu harus mengembangkan rasa saling membantu dan mementingkan orang lain yang merupakan nilai dari penyesuaian moral yang baik.

### 5) Kesesuaian(*Conformity*)

Kesesuaian adalah menghormati dan menaati nilai-nilai integritas hukum, tradisi, dan kebiasaan. Individu harus memiliki kesadaran penuh untuk mematuhi dan menghormati peraturan dan tradisi yang berlaku di lingkungan tempat tinggalnya agar dapat diterima dengan baik oleh lingkungannya.

b. Baker dan Siryk (1984) menungkapkan aspek-aspek penyesuaian diri individu di lingkungan perguruan tinggi yaitu :

#### 1) Penyesuaian akademik ( *Academic Adjustment* )

Penyesuaian akademik adalah kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan perkuliahannya dan dapat mencapai prestasi akademik.

#### 2) Penyesuaian Sosial ( *Social Adjustment* )

Penyesuaian sosial adalah kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri di lingkungan kampus termasuk di dalamnya bagaimana individu mampu terlibat hubungan dengan orang lain di lingkungan kampus.

#### 3) Penyesuaian Emosional ( *Emotional Adjustment* )

Penyesuaian emosional adalah kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri terhadap masalah emosional yang di hadapi di lingkungan kampus.

#### 4) Kelekatan terhadap Institusi / komitmen ( *Institutional Attachment* )

Komitmen adalah kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan cara membangun kelekatan diri dengan kegiatan perkuliahan yang akan berpengaruh dalam keputusan untuk melanjutkan perkuliahan.

Berdasarkan yang telah dipaparkan oleh Schneiders (1964) bahwa penyesuaian diri terdiri aspek-aspek yaitu Pengakuan, Partisipasi, Pengakuan Sosial, Altruisme, Kesesuaian. Sedangkan, menurut Baker dan Syrik (1984) yang berfokus pada penyesuaian diri mahasiswa baru, aspek dari penyesuaian diri yaitu penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian emosional, serta kelekatan terhadap institusi / komitmen. Pada penelitian ini akan menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Baker dan Syrik (1985) karena dianggap paling sesuai untuk subjek mahasiswa baru untuk melihat hubungan dukungan sosial teman sebaya dan *loneliness* terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru.

### 3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Penyesuaian Diri

a. Menurut Schneiders (1964) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri adalah sebagai berikut :

#### 1) Keadaan Fisik

Kondisi fisik seorang individu dapat mempengaruhi penyesuaian diri, sebab keadaan sistem kekebalan tubuh dapat menjadi faktor penunjang kelancaran individu dalam melakukan penyesuaian diri. Kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu

mencakup hereditas, konstitusi fisik, sistem saraf, kelenjar dan otot, ataupun penyakit.

## 2) Perkembangan dan Kematangan

Pada setiap tahap perkembangan seorang individu akan melakukan penyesuaian diri yang berbeda-beda menurut kondisi saat itu, hal tersebut dikarenakan kematangan individu dalam segi intelektual, sosial, moral dan emosi yang mempengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri. Perkembangan dan kematangan yang dimaksud mencakup kematangan intelektual, kematangan sosial, kematangan moral, dan emosional.

## 3) Keadaan Psikologis

Keadaan mental yang sehat dapat menciptakan penyesuaian diri yang baik pada individu. Keadaan mental yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan yang didapatkannya dari lingkungan. Faktor psikologis pada individu mencakup pengalaman, perasaan, belajar, kebiasaan, *self-determination*, frustrasi, dan konflik.

## 4) Keadaan Lingkungan

Keadaan lingkungan yang damai, tenang, penuh penerimaan dan dukungan, serta mampu memberi perlindungan merupakan lingkungan yang dapat memperlancar proses penyesuaian diri pada individu. Faktor lingkungan mencakup lingkungan keluarga, rumah, dan lingkungan belajar (sekolah).

## 5) Tingkat Religiusitas dan Kebudayaan

Religiusitas dapat memberikan suasana psikologis yang digunakan untuk mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan psikis lain, karena religiusitas memberi nilai dan keyakinan pada individu untuk memiliki arti, tujuan, dan stabilitas dalam hidup. Begitupun dengan kebudayaan pada suatu masyarakat yang merupakan faktor yang mempengaruhi watak dan perilaku individu dalam bersikap.

b. Powell (1983) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yang disebut sebagai *resources*, yaitu :

### 1) Faktor Internal

#### a) Kemampuan dan kekuatan Fisik

Secara umum kesehatan, tingkat energi, dan daya sembuh seorang individu sangat berperan dalam menghadapi persoalan yang sedang dialami.

#### b) Kemampuan Kognitif

Kemampuan kognitif seorang individu seperti kemampuan memecahkan masalah dan kemampuan verbal seringkali membuat individu tidak membutuhkan bantuan profesional dalam memecahkan masalah dalam hidupnya.

#### c) Minat

Minat dapat berfungsi sebagai *buffer* (penahan) yang bisa meminimalkan dan membantu individu dalam mentolerir ketegangan

yang di sebabkan oleh permasalahan yang sedang dialami sehingga dapat membantu mempertahankan penyesuaian diri individu.

d) Impian

Impian dapat berupa cita-cita, tujuan hidup ataupun persepsi individu terhadap dirinya sendiri. Dengan memiliki mimpi maka individu dapat memusatkan diri untuk tetap bertahan menghadapi permasalahan di hidupnya dan merasa bahwa yang dilakukan adalah berharga.

e) Keyakinan

Keyakinan adalah yang di yakini seorang individu lebih berkuasa daripada dirinya sendiri bisa berupa agama ataupun tradisi. Dengan memiliki sebuah keyakinan maka individu akan selalu memiliki harapan dan tempat bergantung yang membuatnya selalu bertahan dan berjuang.

2) Faktor Eksternal

a) Kemampuan ekonomi dan lingkungan

Kemampuan ekonomi dan lingkungan termasuk kedalam biaya, sarana dan fasilitas yang dimiliki, serta informasi-informasi yang dibutuhkan. Ketersediaan dan kemudahan dalam memperoleh hal tersebut membantu mempermudah individu dalam menyelesaikan masalahnya.

b) Kerja

Bekerja dapat membantu seorang individu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, bergaul dengan orang lain (memiliki hubungan pertemanan), dan membuat dirinya merasa mampu melakukan sesuatu yang berharga bagi dirinya sendiri.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri menurut Schneiders (1964) bahwa terdapat faktor-faktor seperti keadaan fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis, keadaan lingkungan, serta kebudayaan dan tingkat religiusitas. Sedangkan, menurut Powell (1983) faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dibagi menjadi dua yaitu faktor internal berupa kemampuan dan kekuatan fisik, kemampuan kognitif, minat, impian, dan keyakinan, serta faktor eksternal yaitu, serta kemampuan ekonomi dan lingkungan, dan juga kerja. Pada penelitian ini akan mengacu pada faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Schneiders khususnya dilihat dari keadaan psikologis yaitu *loneliness* (kesepian) serta mengacu pada keadaan lingkungan individu yaitu dukungan sosial teman sebaya yang diterima.

## **B. Dukungan Sosial Teman Sebaya**

### **1. Definisi Dukungan Sosial Teman Sebaya**

Sarafino (1994) mengatakan bahwa dukungan sosial dapat mengacu pada perasaan nyaman, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain ataupun kelompok. Cowie dan Wallace (2000)



menyatakan bahwa remaja membutuhkan afeksi dan kontak fisik dengan kawan sebayanya, kenyamanan, simpati, tanggapan yang serius, dan belajar saling memahami perasaan seperti rasa takut, marah ataupun bingung. Menurut Cowie dan Wallace (2000) dukungan sosial teman sebaya akan membantu individu dalam menyelesaikan masalah sosial yang di hadapinya di sekolah.

Santrock (Handono & Bashori, 2013) bahwa dukungan sosial adalah sebuah informasi atau tanggapan dari orang lain yang disayangi dan dicintai, yang menghargai dan menghormati, dan mencakup hubungan komunikasi dan situasi yang saling bergantung.

Menurut Huppey dan Foote (Handono & Bashori, 2013) dukungan sosial dapat di definisikan sebagai sumber daya sosial yang dapat membantu individu dalam menghadapi kejadian yang menekan. Begitupun, Johnson dan Johnson (Handono & Bashori, 2013) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan makna dari hadirnya orang lain yang dapat diandalkan untuk dimintai bantuan, dorongan, dan penerimaan apabila individu yang bersangkutan mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan.

Berdasarkan uraian para ahli dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah bantuan dari orang lain yang dekat kepada diri individu yang mampu meningkatkan perasaan bermakna pada dirinya.

## **2. Aspek-aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya**

- a. Cowie dan Wallace (2000) mengungkapkan bahwa ada dua aspek dari dukungan sosial teman sebaya, yaitu :

- 1) Dukungan Emosional

Dukungan ini melibatkan proses berteman, adanya mediasi dan resolusi konflik, serta pendekatan yang berbasis pada konseling untuk membantu individu menyelesaikan masalah sosialnya.

- 2) Dukungan Informasi dan Pendidikan

Dukungan ini biasanya dilakukan oleh orang lain yang seusia dengan memberikan informasi dalam bentuk bimbingan, pengetahuan pendidikan, serta pendampingan.

b. Sarafino (1994) menjelaskan ada empat aspek dari dukungan sosial, yaitu :

- 1) Dukungan Emosional

Dukungan ini melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu lain, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Contoh dari dukungan ini seperti bersedia memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluhan orang lain.

- 2) Dukungan Penghargaan

Dukungan ini meliputi ekspresi berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, saran, perasaan, dan performa orang lain.

- 3) Dukungan Instrumental

Dukungan ini melibatkan bantuan langsung kepada orang lain seperti bantuan secara materil atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu.

#### 4) Dukungan Informasi

Dukungan ini bersifat pemberian informasi seperti saran, pengarahan, ataupun umpan balik mengenai bagaimana menyelesaikan suatu persoalan.

Berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Cowie dan Wallace (2000) bahwa Dukungan sosial teman sebaya memiliki aspek berupa Dukungan Emotional dan juga Dukungan Informasi dan Pendidikan. Begitupun aspek yang dipaparkan oleh Sarafino (1994) bahwa dukungan sosial memiliki aspek-aspek seperti dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, serta dukungan informasi. Pada penelitian ini akan dilihat dari aspek dukungan sosial teman sebaya yang dikemukakan oleh Cowie dan Wallace (2000) apakah dapat mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa baru.

### ***C. Loneliness***

#### **1. Definisi *Loneliness***

Menurut Russel (1996) *loneliness* adalah kepribadian dinamis pada diri individu yang disebabkan sistem-sistem psikofisik yang dapat menentukan karakteristik perilaku dan berpikir, serta adanya keinginan individu pada kehidupan sosial dan kehidupan di lingkungannya, dan juga adanya perasaan *depression* yang merupakan salah satu gangguan alam dalam bentuk perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, perasaan tidak berharga, serta selalu berpusat pada kegagalan, serta kesepian adalah struktur yang unidimensional yaitu

konsep yang spesifik, sehingga dibutuhkan penilaian yang lebih global mengenai kesepian daripada hanya melihat pada aspek-aspek kesepian bagi individu. Hal ini didasarkan pada pemikiran bahwa kebanyakan individu dapat menilai dirinya sendiri apakah individu tersebut kesepian atau tidak kesepian dalam menjalankan hidupnya.

Peplau dan Perlman (1982) kesepian merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan ketika seseorang mengalami penurunan hubungan sosial baik secara kuantitas maupun kualitas. Menurut Santrok (Arumdina, 2013) bahwa kesepian (*lonelines*) adalah perasaan individu dimana tidak ada seorangpun yang dapat memahami dengan baik diri mereka sehingga memunculkan perasaan terisolasi serta merasa bahwa tidak ada seorangpun yang dimiliki untuk pelarian saat dibutuhkan.

Elhageen (Sadoughi, 2016) mendefinisikan bahwa kesepian (*loneliness*) adalah perasaan atau pengalaman yang tidak menyenangkan dimana seorang individu merasa bahwa dirinya berbeda dari orang lain sehingga tercipta perilaku seperti kesedihan, kemarahan, bahkan depresi. Sedangkan menurut Daryaksini dan Hudaniah (Arumdina, 2013) kesepian adalah kurangnya perasaan saling memiliki dalam hubungan dengan orang lain, yang mengakibatkan rasa ketidakpuasan yang dialami individu dalam hubungan tersebut.

Berdasarkan pengertian para ahli dapat disimpulkan bahwa *loneliness* (kesepian) adalah perasaan atau pengalaman tidak menyenangkan yang menjadikan individu merasa berbeda dari orang lain dan lebih nyaman berada sendirian, namun kesepian adalah konsep unidimensional yang hanya dapat di ungkapkan oleh diri individu sendiri.

#### **D. Hubungan antara Dukungan sosial, *Loneliness*, dan Penyesuaian diri**

Schneiders (1964) mengatakan bahwa penyesuaian diri (*adjustment*) adalah suatu proses dimana individu berusaha keras untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, perasaan frustrasi, dan konflik secara mandiri dengan tujuan untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana individu tersebut itu tinggal dengan tuntutan yang ada di dalam dirinya. Schneiders (1964) mengungkapkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu keadaan fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis, keadaan lingkungan, serta tingkat religiusitas dan kebudayaan. Berdasarkan beberapa faktor yang telah dipaparkan, ditemukan bahwa banyak hal yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu. Peneliti berfokus pada faktor lingkungan yaitu dalam bentuk dukungan sosial teman sebaya.

Cowie dan Wallace (2000) mengemukakan bahwa terdapat dua aspek dalam dukungan sosial teman sebaya, yaitu aspek yang pertama adalah dukungan emosional. Dukungan emosional melibatkan proses

berteman, adanya mediasi dan resolusi konflik, serta pendekatan yang berbasis pada konseling untuk membantu individu menyelesaikan masalah sosialnya. Adanya hubungan dengan orang lain membantu individu dalam melakukan penyesuaian diri karena mendapat dukungan dari orang sekitar akan membantu memberikan energi positif terhadap diri individu hal tersebut dibuktikan dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Kumalasari dan Ahyani (2012) yang berjudul Hubungan antara Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri remaja di panti asuhan yang mendapatkan hasil korelasi sebesar 0,011 yang berarti kedekatan dengan lingkungan dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu.

Aspek yang kedua yaitu dukungan informasi dan pendidikan, yaitu Dukungan yang biasanya dilakukan oleh orang lain yang seusia dengan memberikan informasi dalam bentuk bimbingan, pengetahuan pendidikan, serta pendampingan. Informasi yang diberikan oleh orang lain akan membantu individu melakukan penyesuaian diri yang baik di lingkungannya karena telah mengetahui apa yang baik dan buruk yang harus dilakukannya. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Hasan & Handayani (2014) yang meneliti tentang hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri siswa tunarungu di sekolah inklusi yang meneliti tentang adanya pengaruh teman sebaya dalam membantu penyesuaian diri siswa pindahan khususnya siswa tunarungu, penelitian ini menunjukkan korelasi sebesar 0,11 yang berarti adanya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya

terhadap penyesuaian diri individu begitupun penelitian yang dilakukan oleh Sasmita dan Rustika (2015) dengan meneliti adanya peran efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran dan ditemukan bahwa adanya hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri dengan koefisien korelasi sebesar 0,242.

Penyesuaian diri pula tidak hanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan, peneliti juga tertarik untuk melihat adanya faktor psikologis individu terhadap penyesuaian diri yang mampu dilakukan, pada hal ini khusus pada perasaan *loneliness* (kesepian) yang dialami individu. *Loneliness* termasuk variabel yang unidimensional maka *loneliness* tidak memiliki aspek. Namun, kesepian akan mempengaruhi penyesuaian diri individu karena manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan interaksi dengan orang lain di sekitar. Hal tersebut didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fallis (2013) dengan penelitian mengenai hubungan antara kesepian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa (studi korelasi pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi universitas diponegoro) yang menunjukkan skor korelasi sebesar -0,614 menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kesepian dengan penyesuaian diri individu.

### **E. Hipotesis Penelitian**

1. Ada hubungan antara dukungan sosial, *loneliness*, dan penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat pertama Universitas Islam Indonesia.
2. Ada hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat pertama Universitas Islam Indonesia.
3. Ada hubungan antara *loneliness* dan penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat pertama Universitas Islam Indonesia.