

II. TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan dibahas mengenai tinjauan pustaka atau landasan teori tentang penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Teori merupakan alur logika atau penalaran, yang merupakan konsep, definisi, dan proposisi yang disusun secara sistematis (Sugiyono, 2013:81). Dengan adanya landasan teori ini, dapat lebih menjelaskan bagaimana peneliti mendapatkan data secara ilmiah untuk penelitian ini. Berikut ini, peneliti akan membahas landasan teori sesuai dengan judul yang diambil oleh peneliti yaitu mengenai konsep diri positif dan penyesuaian diri, serta keterkaitan antara konsep diri positif dengan penyesuaian diri yang berasal dari luar Propinsi Lampung.

A. Konsep Diri Positif

Seseorang dikatakan memiliki konsep diri positif bukanlah seseorang yang memiliki kebanggaan terhadap dirinya melainkan ia dapat menerima dirinya apa adanya dan ia juga mampu untuk menerima dirinya di lingkungan sosial sehingga timbul rasa percaya diri ketika melakukan penyesuaian diri. Jadi, sangat penting seseorang memiliki konsep diri pada dirinya sendiri. Untuk lebih jelasnya maka peneliti akan berusaha menjabarkan mengenai konsep diri lebih mendalam.

1. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri merupakan suatu pandangan ataupun persepsi individu mengenai dirinya sendiri yang terbentuk dari pengalaman interaksi dengan lingkungan serta berpengaruh terhadap aktivitas kehidupan individu tersebut dalam melakukan penyesuaian diri.

Menurut Chaplin (2008:451), istilah konsep diri memiliki arti gambaran, evaluasi individu mengenai diri sendiri; penilaian atau penaksiran mengenal diri sendiri oleh individu yang bersangkutan. Istilah diri berarti individu sebagai makhluk yang sadar, milik sendiri, kesadaran pada individu mengenai identitas, kesinambungan, dan usaha atau perjuangan.

Agustiani (2009:138) mengemukakan yang dimaksud dengan konsep diri adalah

“gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan.”

Jadi konsep diri merupakan sesuatu yang terbentuk dari sebuah pengalaman seseorang yang berkembang terus menerus dan menjadi dasar mempengaruhi tingkah laku seseorang tersebut, bukan sesuatu yang dibawa sejak lahir.

Kemudian, Santrock (2007:183) menyatakan bahwa konsep diri juga merujuk pada evaluasi yang menyangkut bidang-bidang tertentu dari diri. Remaja melakukan evaluasi diri dalam berbagai akademik, atletik, penampilan fisik, dan sebagainya. Jadi konsep diri merupakan tugas untuk

mengembangkan kemampuan pada diri untuk menjadi seorang pribadi yang baik dan memiliki ciri khas dalam keterampilan tertentu, sehingga seseorang memiliki peran di dalam kompetensi akademik, kompetensi atletik, penampilan fisik, penerimaan sosial, persahabatan, kompetensi pekerjaan, dan sebagainya.

Feist (2011:9-10) juga menjelaskan bahwa konsep diri adalah aspek dalam keberadaan pengalaman seseorang yang disadari (walaupun tidak selalu akurat) oleh individu tersebut. Konsep diri tidak identik dengan diri organismik.

Jadi konsep diri yang sudah terbangun tidak mungkin tidak membuat perubahan dan pembelajaran sama sekali. Perubahan biasanya paling mudah terjadi ketika ada penerimaan dari orang lain, yang membantu seseorang untuk mengurangi kecemasan dan ancaman. Juga untuk mengakui dan menerima pengalaman-pengalaman yang sebelumnya ditolak.

Sedangkan, Fitts (dalam Agustiani, 2009:138) juga mengemukakan tentang konsep diri.

“Konsep diri merupakan aspek penting dalam diri seseorang, karena konsep diri seseorang merupakan kerangka acuan (*frame of reference*) dalam berinteraksi dengan lingkungan.”

Jadi konsep diri merupakan pengaruh kuat yang dimiliki seseorang untuk membentuk sebuah gambaran tentang dirinya, memberikan arti dan penilaian terhadap dirinya sendiri untuk ditunjukkan dan dinilai oleh lingkungan.

Farozin (2004:16) juga mendefinisikan tentang konsep diri merupakan penilaian seorang terhadap dirinya sendiri. Jadi konsep diri merupakan konsep seseorang tentang dirinya yang sebagaimana besar ditentukan oleh peran dan hubungannya dengan orang lain serta partisipasi tentang penilaian orang lain terhadap dirinya.

Dan menurut Soemanto (2012:185) konsep diri adalah pikiran atau persepsi seseorang tentang dirinya sendiri, merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi tingkah laku. Jadi konsep diri merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri dari tingkah laku yang ia munculkan ketika berinteraksi dengan lingkungan sehari-hari.

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwasanya konsep diri adalah sebuah pandangan, gambaran, evaluasi, atau pun persepsi individu mengenai dirinya sendiri yang terbentuk dari pengalaman-pengalaman yang dilakukan secara sadar dan terus menerus saat berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, konsep diri bukanlah sesuatu yang dibawa sejak lahir, melainkan ciri khas tersebut diperoleh seseorang dari pengalaman-pengalaman yang mengajarkan ia untuk percaya terhadap apa yang ia pikirkan dan ia rasakan itulah gambaran mengenai dirinya sendiri.

2. Perkembangan Penggunaan Teori Konsep Diri dalam Penelitian

Teori konsep diri tidak dapat diabaikan begitu saja oleh seseorang dikarenakan hal ini sudah sangat membantu beberapa peneliti terdahulu dalam memahami bagaimana konsep diri yang dimiliki seseorang. Untuk itu sangat penting bagi seseorang untuk mengetahui dan memahami

bagaimana perkembangan penggunaan teori konsep diri dalam penelitian dari tahun ke tahun.

Pada tahun 1900, Sigmund Freud menerbitkan sebuah buku yang menjadi lahirnya aliran psikologis. Sebagai ilmuwan, Freud melihat bahwa proses mental dapat dilakukan kepada seseorang. Freud mengembangkan konsep struktur *mind* adalah konstruk yang paling penting dalam menentukan perilaku manusia. Menurut Freud tidak satupun peristiwa terjadi secara random dan kebetulan, semuanya memiliki sebab dan akibat dari peristiwa yang terjadi (Komalasari, 2011:60). Dan konsep ini terus dikembangkan oleh Freud untuk memungkinkan individu untuk berhubungan dengan lingkungan secara efisien dan memuaskan.

Adapun struktur kepribadian Freud, yaitu: id, ego, superego (Nasrudin, 2010:266).

“Id adalah struktur paling mendasar dari kepribadian, seluruhnya tidak didasari dan bekerja menurut prinsip kesenangan, tujuannya pemenuhan kepuasan yang segera. Selanjutnya, ego berkembang dari id, struktur kepribadian yang mengontrol kesadaran dan mengambil keputusan atas perilaku manusia. Dan terakhir, superego, yaitu merefleksikan nilai-nilai sosial dan menyadarkan individu atas tuntunan moral.”

Teori perkembangan ego dari Freud ini pun terus berkembang terutama dalam dunia terapi dan konseling. Selanjutnya, Erik Erikson pada tahun 1939 juga menggunakan ego dalam teorinya, tetapi Erikson sedikit berbeda dengan Freud. Erikson menekankan perkembangan ego lebih penting daripada id dan perkembangan itu sangat dipengaruhi oleh

lingkungan sosial yang sangat besar, dan mengemukakan jika perkembangan ego itu melalui delapan tahapan.

Sama halnya dengan pengertian Feist (2011:9) yang menyatakan bahwa konsep diri adalah aspek dalam keberadaan pengalaman seseorang yang disadari. Begitu juga dengan Erikson, ego mengorganisasi dan menyintesis pengalaman sekarang dengan pengalaman diri masa lalu dan dengan masa yang akan datang.

Erikson mengemukakan tiga aspek ego yang saling berhubungan, yakni: *body ego*, *ego ideal*, *ego identity* (Nasrudin, 2010:268).

“(1) *body ego*: mengacu pada pengalaman orang dengan tubuh/fisiknya sendiri; (2) *ego ideal*: gambaran mengenai bagaimana seharusnya diri sesuatu yang bersifat ideal; (3) *ego identity*: gambaran mengenai diri dalam berbagai peran sosial.”

Selanjutnya, Dr. Carl Rogers pada tahun 1947 juga mencoba mengembangkan konsep diri. Rogers mencoba mengembangkan konsep kepribadian itu dengan pola “self”. *Self* yaitu interaksi antara organisme atau individu dengan *phenomenal field* akan membentuk *self* (“I”/”me”/saya). Kesadaran akan *self* dapat membantu seseorang membedakan dirinya dengan orang lain (Komalasari, 2011:263). Dikarenakan menurut Rogers, bayi mulai mengembangkan konsep diri yang samar saat sebagian pengalaman mereka telah dipersonalisasi dan dibedakan dalam kesadaran pengalaman sebagai “aku” atau “diriku” (“me”). Dan hanya manusia yang memiliki konsep tentang diri (*self*) sehingga memiliki potensi untuk mengaktualisasi diri (Feist, 2011: 9).

Rogers juga berasumsi pada dasarnya manusia dapat dipercaya dan memiliki potensi untuk memahami dirinya sendiri (Komalasari, 2011:261-262). Sehingga, manusia memiliki kekuatan kreatif untuk mampu menyelesaikan masalah, mengubah konsep diri mereka menjadi lebih baik, dan menjadi lebih terarah.

Selanjutnya tahun 1971, Fitts (dalam Agustiani, 2009:139) juga mengemukakan tentang konsep diri. Ia mengatakan bahwa konsep diri sangat berpengaruh kuat terhadap tingkah laku seseorang. Dengan mengetahui konsep diri seseorang, kita akan lebih mudah meramalkan dan memahami tingkah laku orang tersebut.

Teori konsep diri semakin berkembang, pada tahun 1980 Hurlock juga mengaitkan konsep diri dengan perubahan kepribadian pada seorang remaja. Pola kepribadian pada remaja sudah terbentuk selama masa kanak-kanak, tetapi pola kepribadian yang di luar pengendalian akan berhubungan dengan hasil lingkungan di mana remaja hidup dan akan terus mempengaruhi konsep diri remaja, kecuali lingkungan remaja itu tetap stabil hingga sekarang.

Dan pola konsep diri umum pada seseorang semakin diminati oleh banyak peneliti hingga sekarang, mereka menyadari betapa pentingnya mempelajari konsep diri karena konsep diri sangat mempengaruhi perilaku individu. Sehingga banyak peneliti mengembangkan suatu cara bagaimana agar dapat menguatkan konsep diri untuk menjadi lebih baik, salah satu

contohnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Dr. Hendriati Agustiani pada tahun 2009.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Konsep diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor ini akan membantu seseorang lebih memahami bagaimana konsep diri dapat terbentuk dan sangat berpengaruh dalam diri seseorang. Menurut Rakhmat (1989:113-117) faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri seseorang terdiri dari dua jenis yaitu faktor yang dipengaruhi oleh orang lain dan faktor yang dipengaruhi oleh kelompok rujukan.

a. Orang lain

Orang lain merupakan bagian sangat penting dalam kehidupan. Seseorang tidak akan pernah bisa hidup secara sendirian tanpa membutuhkan penilaian, bantuan, tanggapan, ataupun penghargaan dari orang lain. Dari merekalah, secara perlahan-lahan yang akan membantu seseorang dalam membentuk konsep dirinya sendiri.

Mead (dalam Rakhmat 1989:114) menyebut orang lain yang sangat penting ketika seseorang masih kecil, mereka adalah orang tua kita, saudara-saudara kita, orang yang tinggal satu rumah dengan kita. Dari merekalah, secara perlahan-lahan kita membentuk konsep diri. Senyuman, pujian, penghargaan, pelukan mereka menyebabkan kita menilai diri kita sendiri secara positif. Ejekan, cemoohan, dan hardikan membuat kita memandang diri kita secara negatif.

Jadi orang lain yang awalnya akan mempengaruhi perilaku, pikiran, dan perasaan seseorang adalah orang terdekatnya. Orang lain yang dengan mereka, ia mempunyai ikatan emosional (Dewey dalam Rakhmat, 1989:114). Dari kecil, mereka berusaha mulai membentuk pikiran dirinya dan menyentuh dirinya secara emosional. Mereka secara perlahan-lahan membentuk konsep diri ia, apakah ia akan menjadi seseorang yang “cerdas” dengan banyak pujian dan penghargaan ataukah ia selalu mendengar kata “bodoh” dari orang-orang terdekatnya, sehingga ia merasa menjadi orang yang bodoh dan tidak berguna.

Sullivan (dalam Rakhmat, 1989:114) menjelaskan bahwa jika kita diterima orang lain, dihormati, dan disenangi karena keadaan diri kita, kita akan cenderung bersikap menghormati dan menerima diri kita. Sebaliknya, bila orang lain selalu meremehkan kita, menyalahkan kita dan menolak kita, kita akan cenderung tidak akan menyenangi diri kita. Artinya harga diri seseorang akan mulai terbentuk sesuai dengan penilaian orang-orang terdekatnya terlebih dahulu, seperti dari orangtua kita, saudara-saudara kita, atau orang yang tinggal satu rumah dengan kita. Dimana ia akan berusaha memandang dirinya sendiri seperti orang lain memandang dirinya tersebut sampai ia tumbuh menjadi dewasa. Selanjutnya barulah ia akan mencoba menilai diri secara ulang terhadap penilaian yang pernah ia terima dari semua orang yang pernah berhubungan dengan kita dikarenakan ia mulai bergaul dengan banyak lingkungan yang baru.

b. Kelompok Rujukan (*Reference Group*)

Saat seseorang sudah beranjak dari anak-anak menuju remaja, ia akan berusaha ikut berpartisipasi dalam anggota kelompok tertentu. Berusaha menunjukkan pemikiran, sikap, dan perilaku yang semakin baik agar dapat mudah diterima oleh lingkungan yang ada sekitarnya. Kelompok rujukan adalah kelompok yang akan mengikat emosional diri, dan sangat berpengaruh dalam pembentukan konsep diri.

Jadi dapat diartikan, bahwa kelompok ini, akan mengarahkan diri seseorang untuk menjadi bagian yang sama dalam kelompok tersebut. Misalnya, jika seseorang tinggal dan bergaul di lingkungan sekolah, maka besar kemungkinan orang tersebut akan menjadikan standar norma yang ada pada dirinya dengan berperilaku seperti guru. Sedangkan jika di perguruan tinggi ia akan berusaha bertindak berdasarkan keyakinan pada kemampuannya, prinsip-prinsip tertentu dengan berusaha peka pada kebutuhan dan kebiasaan sosial teman-temannya, dosen, dan lingkungan masyarakat sekitar agar dapat diterima dan mempertahankannya walaupun menghadapi pendapat atau perbedaan kelompok yang kuat.

4. Dimensi-Dimensi dalam Konsep Diri

Dimensi juga merupakan salah satu hal yang sangat penting dalam memahami tentang konsep diri. Dikarenakan dimensi dibutuhkan untuk mengukur bagaimana konsep diri pada seseorang dapat terbentuk. Fitts

(dalam Agustiani, 2009:139-143) membagi konsep diri dalam dua dimensi pokok, sebagai berikut:

4.1 Dimensi Internal

Dimensi internal adalah penilaian yang dilakukan individu yakni penilaian yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan dunia di dalam dirinya. Dimensi ini terbagi dari tiga bentuk:

a. Diri Identitas (*identity self*)

Bagian ini adalah bagian mendasar pada konsep diri, dikarenakan mengacu pada pertanyaan, “siapakah saya?” Dan hal ini bersangkutan untuk menggambarkan dirinya dalam membangun identitas dan juga membantu orang lain untuk mengetahuinya. Selain itu, pengetahuan ia akan dirinya sendiri akan bertambah lebih banyak, sehingga ia dapat melengkapi identitas dirinya.

Menurut Erikson (dalam Hurlock, 2003:208) identitas yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apa peranannya dalam masyarakat. Apakah ia seorang anak atau apakah ia seorang dewasa? Apakah ia mampu percaya diri sekalipun latar belakang ras atau agama atau nasionalnya membuat orang merendahnya?

Jadi identitas dapat digambarkan, baik secara positif atau secara negatif, sebagaimana ia memutuskan apa yang ia inginkan dan apa

yang ia yakini. Dan hal inilah yang akan menjadi gambaran tentang konsep diri pada dirinya yang akan dinilai oleh orang lain.

b. Diri Pelaku (*behavioral self*)

Diri pelaku merupakan persepsi individu tentang tingkah lakunya, yang berisikan segala kesadaran mengenai “apa yang dilakukan oleh diri”. Dan hal ini selalu berkaitan erat dengan diri identitas dengan diri pelaku.

Menurut Watson (dalam Farozin, 2004:72) asumsi dasar mengenai tingkah laku menurut teori behaviorisme adalah bahwa tingkah laku sepenuhnya ditentukan oleh aturan-aturan, bisa diramalkan, dan bisa dikendalikan. Jadi tingkah laku akan selalu berkaitan dengan upaya pengkondisian dan kesadaran tentang apa yang akan dilakukan dikarenakan tidak akan pernah terlepas pandangan lingkungan sekitar.

c. Diri Penerimaan/ Penilai (*judging self*)

Diri penilai berfungsi sebagai pengamat, penentu sadar, dan evaluator. Kedudukannya adalah sebagai perantara (mediator) antara diri identitas dan diri pelaku. Dan biasanya akan cenderung berkaitan dengan yang persepsi seseorang. Oleh karena itu, label-label yang dikenakan pada diri seseorang bukanlah semata-mata menggambarkan dirinya, tetapi juga sarat dengan nilai-nilai yang berkaitan dengan tindakan yang akan ditampilkan.

Diri penilai akan menentukan kepuasan diri seseorang dan hal ini akan berhubungan dengan harga diri (*self esteem*) seseorang. Jika seseorang dapat menerima dirinya maka akan menimbulkan kepuasan diri yang tinggi. Sehingga akan lebih memungkinkan untuk ia melupakan keadaan dirinya, kemudian memfokuskan energi perhatian ke luar dirinya dan akhirnya dapat berfungsi lebih konstruktif. Sedangkan, seseorang tidak dapat menerima dirinya maka akan memiliki kepuasan diri yang rendah. Sehingga, ia akan mengembangkan ketidakpercayaan yang mendasar.

Harga diri menurut Santrock (2007: 183) adalah suatu dimensi evaluatif global mengenai diri; disebut juga martabat diri atau citra diri. Jadi harga diri selalu mencerminkan atau memperlihatkan beberapa perilaku positif atau negatif untuk dapat memberikan petunjuk kepada orang lain mengenai harga diri yang dimiliki seorang remaja. Dan hal ini juga akan selalu berkaitan dengan persepsi yang tidak selalu sesuai dengan realitas.

4.2 Dimensi Eksternal

Dimensi ini merupakan sesuatu yang luas. Dimensi ini berkaitan dengan individu pada dirinya melalui hubungan aktivitas sosialnya baik di lingkungan tempat ia tinggal, perguruan tinggi, maupun lingkungan bermain, nilai-nilai yang dianutnya, serta hal-hal di luar dirinya. Dimensi eksternal menurut Fitts (dalam Agustiani, 2009:141-143) dibedakan menjadi lima bentuk:

a. Diri Fisik (*physical self*)

Diri fisik menyangkut persepsi seseorang terhadap dirinya secara fisik. Dalam hal ini mengenai kesehatan dirinya, penampilan dirinya (cantik, jelek, menarik, tidak menarik), dan keadaan tubuhnya (tinggi, pendek, gemuk, atau kurus).

b. Diri Etika-Moral (*moral-ethical self*)

Bagian ini merupakan persepsi seseorang terhadap dirinya dilihat dari standar pertimbangan nilai moral dan etika. Hal ini juga berhubungan dengan Tuhan, kepuasan seseorang akan kehidupan keagamanya dan nilai-nilai moral yang dipegangnya, yang meliputi batasan baik dan buruk.

c. Diri Pribadi (*personal self*)

Diri pribadi merupakan perasaan atau persepsi seseorang tentang keadaan pribadinya. Hal ini dipengaruhi oleh kondisi fisik atau hubungan dengan orang lain, tetapi dipengaruhi oleh sejauh mana individu merasa puas terhadap pribadinya atau sejauh mana ia merasa dirinya sebagai pribadi yang tepat dengan penuh rasa percaya diri.

d. Diri Keluarga (*family self*)

Diri keluarga menunjukkan perasaan dan harga diri seseorang dalam kedudukannya sebagai anggota keluarga. Hal ini menunjukkan seberapa dekat hubungan dirinya sebagai anggota

keluarga, serta peran dan fungsinya yang ia jalankan sebagai anggota keluarga.

e. Diri Sosial (*social self*)

Diri sosial berhubungan penilaian dan interaksinya dengan orang lain. Dikarenakan seseorang tidak dapat begitu saja menilai bahwa ia memiliki fisik yang baik tanpa ada reaksi dari orang lain yang ada di sekitarnya, dan begitu juga dengan kepribadian yang dimiliki seseorang. Semuanya membutuhkan tanggapan dan reaksi dari orang lain di sekitarnya.

5. Konsep Diri Positif

Konsep diri positif adalah bagian dari konsep diri. Konsep diri pasti dimiliki oleh setiap orang yang ada di dunia ini. Pengalaman yang dimiliki seseoranglah akan memunculkan dirinya memiliki konsep diri positif atau konsep diri negatif. Dan seseorang pasti diharapkan memiliki konsep diri positif. Seseorang dikatakan memiliki konsep diri positif bukanlah suatu kebanggaan yang besar tentang diri tetapi berupa penerimaan diri dan identitas diri (Sullivan dalam Thalib, 2010:121). Sehingga, ia berani mengambil resiko untuk percaya diri dalam meningkatkan harga dirinya.

Menurut Chaplin (2008:451) menyatakan penerimaan diri adalah

“sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendirian, pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri, dan terus bersikap optimis akan kemampuan yang ia miliki.”

Jadi penerimaan diri adalah seseorang yang dapat mengenal dan memahami diri sendiri dengan baik. Hal inilah yang menyebabkan seseorang dapat menerima diri apa adanya, baik kelebihan dan kekurangan yang ia miliki, sehingga ia mampu memperbaiki kekurangannya diri sendiri, bukan dengan menyalahkan atau mencari alasan dikarenakan orang-orang yang ada di sekitarnya, dan terus bersikap optimis dengan kehidupan yang ia jalani saat ini.

Seseorang yang memiliki konsep diri positif menurut Brooks (dalam Rakhmat, 1989:119) ditandai dalam lima hal:

“Ia yakin akan kemampuannya mengatasi masalah; (b) Ia merasa setara dengan orang lain; (c) Ia menerima pujian tanpa rasa malu; (d) Ia menyadari, bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan, dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat; (e) Ia mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenanginya dan berusaha mengubahnya.”

Sehingga, ia meyakini betul nilai-nilai dan prinsip-prinsip tertentu yang harus ia pertahankan untuk mendapatkan penilaian yang baik dari orang-orang yang ada di sekitarnya. Dan ia tidak perlu mencemasakan sesuatu dan menghabiskan waktu agar orang lain menerima semua keinginannya, karena ia sanggup menerima diri dan peka akan kebutuhan orang lain.

B. Penyesuaian Diri

Masa remaja dianggap masa labil, dimana individu akan berusaha mencari jati dirinya atau akan berusaha menemukan identitas dirinya sendiri. Selain

itu, mereka juga dihadapkan pada situasi yang menuntut mereka harus mampu menyesuaikan diri bukan hanya pada dirinya sendiri tetapi juga pada lingkungan sekitarnya secara baik. Untuk itu sangat penting bagi peneliti untuk menjelaskan lebih dalam tentang penyesuaian diri.

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri menuntut kemampuan seseorang untuk dapat hidup dan bergaul secara wajar dengan lingkungannya. Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang dilakukan seseorang untuk mengubah tingkah laku individu berdasarkan norma-norma yang ada agar dapat terjadi hubungan yang sesuai antara individu dengan lingkungannya tanpa menimbulkan konflik.

Menurut Agustiani (2009:146) penyesuaian diri adalah cara pandang tertentu yang dilakukan oleh individu untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya. Jadi penyesuaian diri merupakan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial tertentu yang menjadi kebutuhan, harapan, dan tuntutan dirinya sebagai makhluk sosial. Ia harus mampu menentukan sikap dan perilaku secara tepat.

Fatimah (2010:194) juga menyatakan penyesuaian diri dapat diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan juga mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala masalah macam konflik, kesulitan, dan frustrasi-frustrasi secara efektif. Individu memiliki kemampuan menghadapi realitas hidup

dengan cara yang kuat dan memenuhi syarat. Jadi penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk merencanakan sesuatu dengan sedemikian rupa, sesuai dengan kebutuhan dan kesulitan yang ia hadapi di lingkungan sekitarnya. Sehingga mampu bertanggungjawab ketika sedang menghadapi masalah tersebut dengan baik dan tidak cepat putus asa.

Kemudian, Schneiders (dalam Agustiani, 1009:146) mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dialami di dalam dirinya. Jadi penyesuaian diri adalah seseorang yang dapat menunjukkan respon-respon dengan baik, dengan keterbatasan yang dimilikinya, ia mampu bereaksi dan menunjukkan sikap sesuai dengan tuntutan yang ada di lingkungan sekitarnya secara efisien dan bermanfaat. Sehingga, ia mampu mengurangi tingkat kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengalami kesulitan yang begitu berat.

Selain itu, menurut Sunarto (dalam Rumini, 2004:68) penyesuaian diri yang positif adalah

“(a) tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, (b) tidak menunjukkan adanya mekanisme psikologi, (c) tidak adanya frustrasi pribadi, (d) memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, (e) mampu dalam belajar, (f) menghargai pengalaman, (g) bersikap realitas dan obyektif.”

Jadi penyesuaian diri memperlancar hidup bersama orang lain dan menentukan citra diri seseorang. Dikarenakan dia harus mengerti lingkungan yang baik buruk, benar-salah, yang diperbolehkan oleh agama

dan lingkungan sosialnya. Mereka harus juga mempertimbangkan moral yang ada dengan kesesuaian antara ideal dengan prakteknya, walaupun ia kadang-kadang menghadapi rintangan-rintangan, baik dari dalam dirinya maupun dari lingkungan luar dirinya.

Dan pengertian penyesuaian diri (adaptasi) menurut Darwin (dalam Fatimah 2010:194) adalah tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan ia hidup, seperti cuaca dan berbagai unsur alamiah lainnya.

Jadi penyesuaian diri adalah penguasaan dan kematangan emosional ketika seseorang melakukan proses alamiah. Dimana mereka yang telah siap beradaptasi dengan keadaan lingkungan alam maka ia akan dapat menghadapinya. Dan dengan kemampuannya, ia dapat menolong dirinya sendiri.

Selanjutnya, Schneinders (dalam Ali, 2008:173) menyatakan tentang pengertian penyesuaian diri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu

“(1) penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation*), (2) penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*comformity*), dan (3) penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*).”

Jadi penyesuaian diri sebagai adaptasi adalah penyesuaian diri yang berkaitan dengan seseorang yang pindah tempat dari daerah satu ke daerah lain. Dengan demikian, seseorang akan merasakan yang namanya lingkungan baru, terkadang lingkungan itu sangat asing untuk orang tersebut dikarenakan belum pernah kesana sama sekali. Selanjutnya,

penyesuaian diri sebagai bentuk komformitas adalah hal yang berkaitan dengan norma. Dimana seseorang akan merasakan beberapa tekanan kuat yang berhubungan dengan perilaku agar tidak melanggar moral, sosial, maupun emosional yang menyimpang dari norma yang ada.

Dan terakhir, penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan, yaitu: kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respons dalam cara-cara tertentu sehingga kesulitan, dan frustrasi tidak terjadi. Dan juga dituntut untuk mengembangkan diri sehingga emosi dan kebiasaan menjadi terkendali dan terarah.

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwasanya penyesuaian diri adalah cara pandang tertentu untuk mampu beradaptasi, komformitas, dan penegasan dalam merencanakan dan mengorganisasi respon-respon sesuai dengan kebutuhan. Selanjutnya, juga menunjukkan sikap sesuai dengan tuntutan yang ada agar dapat berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik, dan frustrasi. Selain itu, sebaiknya tidak menunjukkan ketegangan emosional, memiliki pertimbangan rasional, bersikap realitas, dan objektif walaupun sedang menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar.

2. Karakteristik Penyesuaian Diri

Selama rentang kehidupan, seseorang akan selalu mengalami perubahan. Penyesuaian diri merupakan cara yang paling efektif bagaimana seseorang mengatasi perubahan dalam hidupnya. Dan penyesuaian diri di kalangan

remaja pun juga memiliki karakteristik. Adapun karakteristik penyesuaian diri menurut Ali (2008:179) adalah

a. Penyesuaian Diri terhadap Pendidikan

Terkadang mahasiswa baru sering berpikir ingin sukses dalam pendidikan tetapi dengan cara yang mudah dan tidak perlu belajar. Krisis identitas atau masa topan dan badai pada diri mahasiswa sebagai remaja seringkali menimbulkan kendala dalam penyesuaian diri terhadap kegiatan belajar. Sebenarnya, seorang mahasiswa baru sangat memahami jika ingin berhasil harus berusaha dan rajin belajar tetapi dikarenakan upaya untuk mencari identitas diri sering kali menyebabkan ia senang untuk mencari-cari kegiatan yang lain selain belajar.

b. Penyesuaian Diri terhadap Peran dan Identitasnya

Perkembangan masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menjadi masa dewasa. Tujuannya adalah memperoleh identitas diri yang semakin jelas dan dapat dimengerti serta diterima oleh lingkungannya, baik lingkungan keluarga, universitas, ataupun masyarakat. Sehingga penyesuaian diri dapat berperan sebagai subjek yang kepribadiannya memang berbeda dengan anak-anak.

c. Penyesuaian Diri terhadap Kehidupan Seks

Secara fisik, mahasiswa baru sebagai remaja telah mengalami kematangan pertumbuhan fungsi seksual sehingga perkembangan dorongan seksual juga semakin kuat. Jadi, penyesuaian diri dalam

konteks ini adalah memahami kondisi seksual dirinya dan lawan jenisnya, serta mampu bertindak untuk menyalurkan dorongan seksualnya yang dapat dimengerti dan dibenarkan oleh norma sosial dan agama, sehingga terbebas dari kecemasan psikoseksual.

d. Penyesuaian Diri terhadap Norma Sosial

Penyesuaian diri pada konteks ini mengarah pada dua dimensi, yaitu:

Pertama, remaja ingin diakui keberadaannya dalam masyarakat luas, yang berarti remaja harus mampu menginternalisasikan nilai-nilai yang berlaku di masyarakat.

Kedua, remaja ingin bebas menciptakan aturan-aturan tersendiri yang lebih sesuai untuk kelompoknya, tetapi menuntut agar dapat dimengerti dan diterima oleh masyarakat dewasa.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Faktor-faktor penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, baik internal maupun eksternal (Fatimah, 2010:199). Faktor-faktor itu dikelompokkan sebagai berikut.

3.1 Faktor Fisiologis

Faktor fisiologis berhubungan dengan kondisi fisik, seperti struktur fisik dan temperamen sebagai disposisi yang diwariskan, aspek perkembangannya secara instrinsik berkaitan erat dengan suasana tubuh. Shekdon (dalam Fatimah, 2010:199) mengemukakan bahwa

terdapat korelasi yang positif antara tipe-tipe bentuk tubuh dengan tipe-tipe temperamen.

Jadi faktor fisiologis berpengaruh kuat terhadap penyesuaian diri seseorang dikarenakan merupakan sistem utama bagi tubuh. Kondisi kesehatan jasmaniah yang baik akan membantu proses penyesuaian dirinya. Dan sebaliknya, jika kondisi kesehatan seseorang terganggu maka akan menimbulkan kurang kepercayaan diri, perasaan rendah diri, rasa ketergantungan, perasaan ingin dikasihi, dan sebagainya.

3.2 Faktor Psikologis

Faktor psikologis akan berpengaruh terhadap pengalaman, hasil belajar, kebutuhan-kebutuhan, aktualisasi diri, frustrasi, depresi, dan sebagainya.

- a. Faktor pengalaman merupakan sesuatu untuk mencari makna. Dikarenakan pengalaman yang menangkan, seperti memperoleh hadiah akan menimbulkan perasaan proses penyesuaian diri yang baik. Sebaliknya, pengalaman yang traumatik akan menimbulkan penyesuaian diri yang keliru dan salah.
- b. Faktor belajar merupakan faktor untuk memperoleh pola-pola respon yang membentuk kepribadian seseorang untuk membantunya berkembang. Sebagian besar orang, belajar merupakan suatu proses modifikasi tingkah laku dari fase-fase awal dan terus sepanjang hayat dengan kematangan.

- c. Determinasi diri merupakan faktor untuk mencapai taraf penyesuaian diri yang tinggi dan atau merusak diri. Determinasi diri mempunyai peran dalam pengendalian arah dan pola penyesuaian diri. Keberhasilan atau kegagalan penyesuaian diri ditentukan oleh kemampuan individu dalam mengarahkan dan mengendalikan dirinya, meskipun sebetulnya situasi dan kondisi tidak menguntungkan bagi penyesuaian diri.
- d. Faktor konflik merupakan motivasi seseorang untuk meningkatkan kegiatan dan penyesuaian dirinya. Ada orang yang mengatasi konflik dengan cara meningkatkan usaha, akan tetapi ada juga dengan cara melarikan diri.

3.3 Faktor Perkembangan dan Kematangan

Dengan bertambahnya usia, perubahan, dan perkembangan respons, tidak hanya diperoleh melalui proses belajar, tetapi juga perbuatan individu telah matang untuk melakukan respons dan ini menentukan pola penyesuaian dirinya. Kondisi-kondisi perkembangan dan kematangan mempengaruhi setiap aspek kepribadian individu, seperti emosional, sosial, moral, keagamaan, dan intelektual.

3.4 Faktor Lingkungan

- a. Pengaruh lingkungan keluarga merupakan faktor yang sangat menentukan dikarenakan merupakan media sosialisasi bagi seseorang.

- b. Pengaruh hubungan dengan orangtua merupakan pola yang mempunyai pengaruh yang positif terhadap proses penyesuaian diri. Dimana ada pola menerima, menghukum dan disiplin yang berhubungan, memanjakan dan melindungi seseorang secara berlebihan, dan terakhir adalah penolakan.
- c. Hubungan saudara merupakan hubungan yang saling mengajarkan untuk saling menghormati, penuh kasih sayang, berpengaruh terhadap penyesuaian diri yang lebih baik, dan penuh persahabatan. Tetapi, sebaliknya jika hubungan di atas tidak dapat dicapai maka dapat menimbulkan kesulitan dan kegagalan dalam penyesuaian diri seseorang.
- d. Lingkungan masyarakat merupakan keadaan yang menunjukkan dan menentukan proses dan pola-pola penyesuaian diri yang dimiliki seseorang.
- e. Lingkungan sekolah merupakan berperan sebagai media sosialisasi, yaitu mempengaruhi kehidupan, intelektual, sosial, dan moral seseorang.

3.5 Faktor Budaya dan Agama

Faktor budaya akan mempengaruhi lingkungan kultur tempat tinggal individu berada dan berinteraksi dalam menentukan pola-pola penyesuaian dirinya. Selain itu perbedaan budaya yang dirasakan seseorang tentu akan membuat seseorang mengalami kaget budaya

(*culture shock*). Kaget budaya adalah istilah psikologis untuk menggambarkan keadaan dan perasaan seseorang menghadapi kondisi lingkungan sosial dan budaya yang berbeda Sulaeman (1995:32).

Culture shock dapat dialami siapa saja setelah sekian lama menetap atau tinggal di suatu tempat kemudian mereka harus berpindah tempat karena suatu hal yang memiliki perbedaan budaya. Dan perpindahan seseorang ke lingkungan yang baru dapat menimbulkan *culture shock*. Menurut Oberg (dalam Sulaeman, 1995:32) ada 4 fase dalam *culture shock* yaitu fase *arrival*, fase *culture shock*, fase *recovery*, dan fase *adaptation*. Fase *arrival* pada umumnya terjadi pada 1-2 bulan setelah kedatangan seseorang ke tempat yang baru, ia mulai tertarik ingin mencoba semua hal yang baru yang ia temui di tempat baru tersebut. Selanjutnya, fase *culture shock*, dimana ia akan merasakan perbedaan ini merepotkan yang dapat terjadi 8-12 bulan. Lamanya fase ini hingga ia dapat beradaptasi dengan baik. Fase *recovery* adalah fase stress mereka mulai berkurang dikarenakan usaha yang mereka rasakan sudah mulai tampak membuahkan hasil. Dan terakhir, fase *adaptation* atau adaptasi, ia mulai merasakan tidak ada masalah sebagai seorang pendatang dengan perbedaan budaya di tempat barunya dan tidak merasakan stress lagi.

Sedangkan, agama akan memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, frustrasi, dan ketegangan lainnya. Agama juga memberikan suasana damai dan tenang bagi seseorang. Ajaran

agama ini merupakan sumber nilai, norma, kepercayaan, dan pola-pola tingkah laku yang akan memberikan tuntutan bagi arti, tujuan, dan kestabilan hidup seseorang.

4. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Runyon (dalam Irene, 2013) menyebutkan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan individu memiliki lima aspek sebagai berikut:

a. Persepsi yang akurat terhadap realita

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

b. Kemampuan untuk mengatasi stress dan kecemasan

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

c. Self-image positif

Penilaian diri yang kita lakukan harus bersifat positif dan negatif. Kita tidak boleh terjebak pada satu penilaian saja terutama penilaian yang tidak diinginkan, kita harus berusaha memodifikasi penilaian positif dan negatif tersebut menjadi suatu perubahan yang lebih luas dan lebih baik. Individu seharusnya mengakui kelemahan dan

kelebihannya, jika seseorang mengetahui dan memahami dirinya dengan cara yang realistik, dia akan mampu mengembangkan potensi, sumber-sumber dirinya secara penuh.

d. Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan

Individu mampu mengekspresikan keseluruhan emosi secara realistik dan tetap berada di bawah kontrol. Masalah-masalah dalam pengungkapan perasaan seperti kurang kontrol atau adanya kontrol yang berlebihan. Kontrol yang berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif, sedangkan kurangnya kontrol akan menyebabkan emosi yang berlebihan.

e. Hubungan interpersonal yang baik

Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial. Sejak kita berada dalam kandungan, kita selalu tergantung pada orang lain untuk memenuhi kebutuhan hidup seperti kebutuhan fisik, sosial, dan emosi. Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik mampu menciptakan suatu hubungan yang saling menguntungkan baik bagi dirinya atau saat ia berhubungan dengan orang-orang yang ada berada disekitarnya.

5. Kriteria Keberhasilan Penyesuaian Diri

Dari sudut pandang Adler (dalam Agustiani, 2009:148), tuntutan untuk mencapai sukses sebagai manusia yang berada dilingkungan sosial adalah peranan yang besar berasal dari perasaan diri. Adapun kriteria keberhasilan penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

a. *Inferiority*

Menurut Adler (dalam Chaplin, 2008:247), istilah *inferiority* digunakan dalam dua pengertian pokok:

“pertama, menunjukkan pada perasaan tidak berarti yang sangat kuat dan tidak disadari, merasa tidak aman, atau merasa tidak mampu menanggulangi kehidupan ini. Kedua, dalam pengertian adanya rasa ingin minta maaf yang disadari benar, atau rasionalisasi bagi kegagalan yang dialami, atau adanya ketidakmauan untuk berjuang atau untuk menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi.”

Jadi *inferiority* merupakan perasaan kompleks tentang tidak percaya diri yang terbentuk akibat perbuatan dan ketidakmampuan untuk bekerja keras dalam mengatasi kekurangan untuk berbicara lebih spesifik seperti fisik kurang tangkas, kurang tinggi atau kurang terampil secara akademik.

Sehingga, untuk mencapai penyesuaian diri yang baik maka seseorang harus mencoba mengatasi kekurangan itu dengan bekerja keras, dalam upaya mengembangkan kekurangan yang ada padanya. Ia harus mencoba menjelaskan dengan orang lain tentang kekurangan-kekurangan yang ada padanya, sesuatu hal yang selalu membuat ia tidak percaya diri. Dan akhirnya, diharapkan ia mampu membentuk rasa percaya diri secara perlahan-lahan dan terus menerus untuk mencapai penyesuaian diri yang lebih baik.

b. Gaya Hidup

Rychlak (dalam Agustiani, 2009:148) mengatakan gaya hidup mencerminkan kepribadian seseorang. Jika seseorang dapat mengerti

akan tujuan hidup orang lain, maka ia akan mengerti arah yang akan ia ambil, dan hal itu merupakan kepribadian dari individu yang bersangkutan. Jadi untuk dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik, seseorang tidak boleh selalu mementingkan keinginannya ia saja untuk terpenuhi, melainkan ia harus mencoba melihat keinginan orang lain juga.

c. Minat Sosial

Minat sosial melibatkan perasaan akan adanya kesatuan dengan orang lain, rasa menyatu dan memiliki lingkungan (Rychlak dalam Agustiani, 2009:148). Jadi minat sosial merupakan perasaan yang timbul dikarenakan ada faktor dari lingkungan bukan hanya dari dalam diri seseorang saja.

Seseorang yang berusaha mengembangkan minat sosial secara kuat, memiliki rasa kesatuan dengan orang lain, dan berusaha untuk mengatasi kekurangan percaya dirinya. Ia akan menjadi orang yang tidak pemalu, tidak memperhatikan dirinya sendiri, tidak mudah cemas dan pesimis. Sehingga, minat sosial yang dimilikinya akan berkembang dan ia mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik.

C. Keterkaitan antara Konsep Diri Positif dengan Penyesuaian Diri yang Berasal dari Luar Propinsi Lampung

Penyesuaian diri merupakan kemampuan seseorang untuk membuat rencana dan juga mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa, sehingga dapat

berfungsi secara efisien dalam lingkungan masyarakat yang ada. Penyesuaian diri juga menuntut kemampuan seseorang untuk dapat hidup bergaul secara wajar dengan lingkungannya walaupun terdapat perbedaan diantara mereka. Perbedaan ini sudah dimiliki oleh setiap orang sejak ia dilahirkan di dunia ini, khususnya seseorang yang dilahirkan di Indonesia karena Indonesia memiliki keanekaragaman tradisi, budaya, dan bahasa, baik itu dari pulau Sumatera, Jawa, Kalimantan, Sulawesi, ataupun pulau Papua.

Perbedaan ini adalah keunikan tersendiri yang dimiliki oleh setiap orang. Saat ia tinggal di daerah yang memiliki budaya, tradisi, dan bahasa yang ia rasakan sama maka tidak akan terjadi kesulitan untuk melakukan penyesuaian diri, apalagi jika ia sudah tinggal di daerah tersebut sejak ia lahir. Tetapi hal ini akan terasa berbeda jika seseorang harus pindah ke daerah atau bahkan Propinsi orang lain, seperti seseorang yang harus pindah dari Propinsi Jawa Barat ke Propinsi Lampung, dimana ia harus merasakan lingkungan tradisi, budaya, dan bahasa yang berbeda bahkan belum pernah ia rasakan atau ia kenal sebelumnya. Dan tentunya ini akan membuat ia akan mengalami hambatan, kesulitan, maupun tekanan dalam melakukan penyesuaian diri.

Menurut Agustiani (2009:146) penyesuaian diri adalah cara pandang tertentu yang dilakukan oleh individu untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya. Jadi, penyesuaian diri berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial tertentu yang menjadi kebutuhan, harapan, dan tuntutan dirinya sebagai makhluk sosial.

Proses penyesuaian diri akan selalu berhubungan dengan interaksi yang dilakukan seseorang dalam kehidupannya. Bila individu-individu berinteraksi dan saling mempengaruhi, maka akan terjadinya mekanisme penyesuaian diri (Rakhmat, 1989:11). Interaksi yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari tidak terlepas dari lingkungan tempat tinggal seseorang, baik itu dengan orang tua, masyarakat, teman sebaya, maupun lingkungan di perguruan tinggi.

Interaksi akan terasa mudah jika seseorang memiliki tujuan yang sama dan beberapa kesamaan dengan orang-orang disekelilingnya, seperti: minat, jenis kelamin, usia homogen, status sosial ekonomi, budaya, program studi yang sama, dan lain sebagainya. Dan sebaliknya, perbedaan yang ada akan membuat proses interaksi menjadi terasa lebih sulit dan memiliki tantangan tersendiri.

Proses interaksi ini akan mengajarkan seseorang bagaimana cara berusaha memahami dan membentuk perilaku yang akan ditampilkan secara tepat. Berusaha memahami dan menentukan bagaimana cara bersikap, akan selalu berhubungan dengan kognitif dan afektif yang dimiliki seseorang. Dimana perkembangan kognitif dan afektif seseorang itu merupakan komponen konsep diri (Rakhmat, 1989:113).

Konsep diri merupakan sebuah pandangan, gambaran, evaluasi, atau pun persepsi individu mengenai dirinya sendiri yang terbentuk dari pengalaman-pengalaman yang dilakukan secara sadar dan terus menerus saat berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Jadi, konsep diri bukanlah sesuatu yang dibawa sejak lahir, melainkan ciri khas yang diperoleh seseorang dari

pengalaman-pengalaman yang mengajarkan bagaimana ia dapat berpikir dan merasakan mengenai dirinya sendiri.

Konsep diri yang dimiliki seseorang terbagi menjadi dua yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Dan setiap orang pasti diharapkan memiliki konsep diri positif, seseorang yang memiliki konsep diri positif dapat melakukan penerimaan diri dan identitas diri. Ia berani mengambil resiko untuk meningkatkan harga dirinya. Selain itu, ia juga dapat melakukan penerimaan sosial. Dikarenakan jika seseorang memiliki penerimaan sosial yang tinggi menimbulkan rasa percaya diri yang tinggi yang berpengaruh pada peningkatan konsep diri positif (Farozin, 2004:20).

Konsep diri positif yang dimiliki seseorang karena penerimaan diri dan penerimaan sosial, tentu juga akan mempengaruhi penyesuaian diri yang dimiliki seseorang. Dan seseorang dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang positif menurut Sunarto (dalam Rumini, 2004:68) adalah

“ jika ia mampu untuk tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional atau mekanisme psikologis, tidak adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman, dan bersikap realistis dan obyektif.”

Sehingga, diharapkan ia dapat mengeluarkan tenaga dan waktu sehemat mungkin untuk dapat mengatasi konflik mental, frustrasi, dan kesulitan pribadi, serta menentukan perilaku yang sesuai dengan tujuan-tujuan yang ingin dicapai dan juga tidak mengganggu keadaan sosial yang ada.

Dan jika seseorang tidak dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik maka dapat membuat ia menjadi rendah diri, kurang percaya diri, tertutup, suka menyendiri, mudah merasa malu terhadap situasi yang terasa asing baginya dan lain sebagainya. Hal ini juga diperjelas dari artikel hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurhadi (2013) dengan judul hubungan antara konsep diri dengan penyesuaian diri pada remaja di *Islamic Boarding School* SMPIT Daarul Hikmah Bontang. Menyimpulkan jika terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara konsep diri dengan penyesuaian diri pada remaja. Konsep diri dapat mempengaruhi penyesuaian diri, jika konsep diri remaja positif maka penyesuaian diri akan baik dan jika konsep diri negatif maka penyesuaian diri akan buruk.

Dengan demikian, jika seseorang dapat belajar dari setiap kejadian yang ia alami atau pengalaman mereka ketika berinteraksi dengan orang lain maka akan membantu seseorang dalam melakukan penerimaan diri dan penerimaan sosial. Sehingga, hal ini juga akan membantu membentuk konsep diri pada diri seseorang yang akhirnya akan mempengaruhi penyesuaian diri seseorang juga. Khususnya untuk seseorang yang berasal dari Luar Propinsi Lampung karena latar belakang budaya yang ada di Propinsi Lampung tentu sangat berbeda dengan budaya yang ada di daerah Jawa ataupun Papua.

Selain itu, walaupun sama-sama dari pulau Sumatera akan terasa berbeda pada suasana lingkungan yang dirasakan antara di Propinsi Sumatera Selatan dengan Propinsi Lampung, dimana di Sumatera Selatan, seperti di Palembang, OKU, atau OKU Timur terasa lebih panas dibandingkan di

Bandar Lampung. Kemudian, ada juga perbedaan gaya hidup antara daerah tempat tinggal dari desa ke kota.

Selanjutnya, mereka harus belajar mandiri, hidup berjauhan dan tidak ketergantungan dimana karena ada jarak yang jauh antara daerah tempat tinggal mereka dengan orang terdekat mereka yang sudah mereka kenal sejak lahir, seperti orangtua, saudara kandung, teman-teman, lingkungan masyarakat, orang-orang tersebut kemungkinan tentunya mau membantu mereka kapan saja mereka butuhkan sedangkan jika mereka berpindah tempat belum tentu mereka dapatkan di daerah yang mereka tinggali sekarang. Dan ditambah lagi, mereka tidak bisa sesering mungkin melepas rindu untuk bertemu mengunjungi keluarga mereka, dan kemungkinan mereka hanya dapat mengunjungi keluarga mereka jika jangka waktu libur agak lama.