

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teoritis

1. Konsep Diri

Konsep diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi seseorang untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Slameto (2003:182) berpendapat bahwa konsep diri adalah persepsi keseluruhan yang dimiliki seseorang mengenai dirinya sendiri, konsep diri tumbuh dari interaksi seseorang dengan orang lain yang berpengaruh dalam kehidupannya, biasanya orang tua guru dan teman-teman.

Menurut Jacinta F. Rini (2002:1) bahwa konsep diri didefinisikan sebagai keyakinan, pandangan, penilaian seseorang terhadap dirinya. Sedangkan menurut pendapat Djaali (2007:129) “Konsep diri adalah pandangan seseorang tentang dirinya sendiri yang menyangkut apa yang ia ketahui dan rasakan tentang perilakunya, isi pikiran dan perasaannya, serta bagaimana perilakunya tersebut berpengaruh terhadap orang lain”.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disintesis bahwa konsep diri adalah berdasarkan pandangan, keyakinan seseorang terhadap dirinya yang timbul dari dirinya dan dapat pula terjadi karena ada pengaruh dari pihak luar yang mempengaruhi dirinya.

Konsep diri terbentuk melalui proses bukan faktor keturunan atau bawaan.

Seperti pendapat Djaali (2007:130) :

Konsep diri seseorang mula-mula terbentuk dari perasaan apakah ia diterima dan diinginkan kehadirannya oleh keluarganya. Melalui perlakuan yang berulang-ulang dan setelah menghadapi sikap-sikap tertentu dari ayah-ibu-kakak-adik ataupun orang lain di lingkup kehidupannya, akan berkembanglah konsep diri seseorang. Konsep diri ini yang pada mulanya berasal dari perasaan dihargai atau tidak dihargai. Perasaan inilah yang menjadi landasan dari pandangan atau penilaian seseorang mengenai dirinya sendiri yang keseluruhannya disebut “konsep diri”.

Konsep diri terbentuk melalui proses belajar sejak masa pertumbuhan seseorang dari kecil hingga dewasa. Menurut pemikiran Erikson dalam Djaali (2007:130) ada lima tahap pembentukan konsep diri pada perkembangan seseorang :

- a. Pada usia 1,5 – 2 tahun disebut *sense of trust*.
Melalui hubungan dengan orang tuanya anak akan mendapat kesan dasar apakah orang tuanya merupakan pihak yang dapat dipercaya atau tidak. Apabila ia yakin dan merasa bahwa orang tuanya dapat memberi perlindungan dan rasa aman bagi dirinya pada diri anak akan timbul rasa percaya terhadap orang dewasa, yang nantinya akan berkembang menjadi berbagai perasaan yang sifatnya positif.
- b. Pada usia 2 – 4 tahun disebut *sense of anatomy*.
Yang terutama berkembang pesat pada usia ini adalah kemampuan motorik dan berbahasa, yang keduanya memungkinkan anak menjadi lebih mandiri (*autonomy*). Apabila anak diberi kesempatan untuk melakukan segala sesuatu menurut kemampuannya maka kemandirian anak akan terbentuk.
- c. Pada usia 4 – 7 tahun disebut *sense of initiative*.
Pada usia ini anak selalu menunjukkan perasaan ingin tahu dan mencoba-coba. Apabila anak terlalu sering mendapat hukuman karena perbuatan tertentu yang didorong oleh perasaan ingin tahu, maka keberanian anak untuk mengambil inisiatif akan berkurang.
- d. Pada usia 7 – 12 tahun disebut *sense of industry*.
Masa anak ingin membuktikan keberhasilan dari usahanya. Anak berkompetisi dan berusaha untuk bisa menunjukkan prestasi. Kegagalan yang berulang-ulang dapat mematahkan semangat dan menimbulkan perasaan rendah diri.

- e. Pada usia 12 tahun keatas disebut *sense of identity*. Remaja biasanya sangat besar minatnya terhadap dirinya sendiri. Biasanya mereka ingin memperoleh jawaban tentang siapa dan bagaimana dia. Dalam menemukan jawabannya mereka akan mengumpulkan informasi yang berhubungan dengan konsep dirinya pada masa lalu.

Menurut Suparno (2001:55), “Konsep diri terbentuk dari pengamatan, dan penilaian terhadap diri sendiri maupun respon/reaksi orang-orang sekitar terhadap diri sendiri. Seseorang yang pandai mawas diri akan meraih keuntungan karena dari respons orang-orang di sekitarnya dia akan berusaha memperbaiki citra dirinya”.

Menurut pendapat Gunawan (2004:24) konsep diri terbentuk :

- a. diperoleh melalui proses pembelajaran, bukan faktor keturunan.
- b. diperkuat melalui pengalaman hidup yang dialami setiap hari.
- c. dapat berubah secara drastis.
- d. mempengaruhi semua proses berpikir dan berperilaku.
- e. mempengaruhi proses pembelajaran dan prestasi.
- f. dapat dibangun dan dikembangkan dengan mengganti sistem kepercayaan yang merugikan dan mengganti *self talk* yang negatif dengan yang positif.
- g. bila konsep diri yang buruk terdapat dalam diri seorang guru ataupun orang tua maka ini akan sampai kepada siswa atau anak baik melalui komunikasi sadar atau komunikasi bawah sadar.

Suparno (2000:81) berpendapat bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri yaitu :

- a. Pengalaman di sekolah.
- b. Pola atau praktek-praktek pengasuhan.
- c. Perkembangan fisik seseorang.

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut bahwa perubahan konsep diri pada siswa terjadi jika siswa tersebut mengerti apa yang dimaksud konsep

diri, karena setiap orang memiliki pandangan dan gambaran sendiri terhadap apa yang ada dalam dirinya. Gambaran tentang dirinya itu akan muncul melalui berbagai pengalamannya menghadapi masalah dalam kehidupan sehari-hari. Jika konsep diri telah dipahami oleh siswa maka kemungkinan akan terjadi perubahan ke arah yang lebih baik.

Menurut Jacinta F. Rini (2002:1) bahwa “konsep diri dikategorikan dalam dua kelompok dasar, yakni :

- a. Konsep Diri Positif
Konsep diri positif adalah pandangan atau keyakinan terhadap diri yang lebih optimis dan penuh percaya diri dan selalu bersikap positif terhadap segala sesuatu juga termasuk kegagalan yang dialaminya.
- b. Konsep Diri Negatif
Konsep diri negatif adalah pandangan atau keyakinan terhadap diri yang cenderung bersikap pesimistik terhadap kehidupan dan kesempatan yang dihadapi.

Menurut Yanti Ahmad dalam (<http://bandono.web.id/forum/viewtopic.php?id=51>),

Ciri-ciri Pribadi dan Prilaku orang yang memiliki konsep diri yang positif, yaitu :

- a. Merasa yakin atau percaya diri akan kemampuannya untuk mengatasi masalah yang dihadapinya.
- b. Merasa setara dengan yang lain
- c. Dapat menerima Pujian orang lain
- d. Mampu memperbaiki dirinya apabila mengalami kegagalan
- e. Mempunyai kepedulian terhadap kepentingan orang lain.

Ciri-ciri Pribadi dan Prilaku yang memiliki Konsep diri yang Negatif :

- a. Tidak mau dikritik orang lain.
- b. Senang di puji orang lain.
- c. Suka meremehkan atau mencela orang lain.
- d. Merasa tidak disenangi, ditolak atau tidak diperhatikan orang lain.
- e. Bersikap pesimis dalam suasana persaingan, atau pesimis akan masa depannya.

Adapun langkah-langkah yang perlu diambil untuk memiliki konsep diri positif, yaitu :

- a. Bersikap objektif dalam mengenali diri sendiri
Jangan pernah abaikan pengalaman positif atau keberhasilan sekecil apapun yang pernah dicapai. Lihatlah talenta, bakat dan potensi yang ada dalam diri dan carilah cara atau kesempatan untuk mengembangkannya. Janganlah terlalu berharap bahwa diri kita dapat melakukan segala sesuatu sekaligus.
- b. Hargailah diri sendiri
Tidak ada orang lain yang lebih menghargai diri kita selain diri sendiri. Jika kita tidak bisa menghargai diri sendiri, tidak dapat melihat kebaikan yang ada pada diri sendiri, tidak mampu memandang hal-hal baik dan positif terhadap diri sendiri, bagaimana kita bisa menghargai orang lain dan melihat hal-hal baik yang ada dalam diri orang lain secara positif. Jika kita tidak bisa menghargai orang lain, bagaimana orang lain bisa menghargai diri kita.
- c. Jangan memusuhi diri sendiri
Sikap menyalahkan diri sendiri secara berlebihan merupakan pertanda bahwa ada permusuhan antara harapan ideal dan kenyataan diri sendiri, akibatnya akan timbul kelelahan mental dan rasa frustrasi yang dalam yang akan mengakibatkan negatif terhadap dirinya.
- d. Berpikir positif dan rasional
Berpikirlah positif dan rasional dalam memandang segala sesuatu, baik itu persoalan maupun terhadap seseorang. Jadi, kendalikan pikiran kita jika pikiran itu mulai menyesatkan jiwa dan raga.

Tingkah laku seseorang dipengaruhi oleh cara individu memandang dirinya sendiri. Konsep diri positif maupun negatif akan mengarahkan bagaimana individu tersebut bereaksi terhadap orang lain. Apabila konsep diri positif ada dalam dirinya maka tingkah laku dan penilaiannya terhadap orang lain akan positif, tetapi sebaliknya seseorang yang bertingkah laku atau berpandangan buruk terhadap orang lain maka konsep diri negatif ada dalam dirinya.

Konsep diri memiliki 3 dimensi, yaitu :

- a. Pengetahuan tentang diri
Yaitu informasi yang dimiliki tentang diri. Misalkan jenis kelamin, penampilan, dan sebagainya.

- b. Penghargaan bagi diri
Yaitu gagasan tentang kemungkinan apa yang akan terjadi nanti.
- c. Penilaian terhadap diri
Yaitu pengukuran tentang keadaan diri dibandingkan dengan apa yang seharusnya terjadi pada diri. Hasil pengukuran tersebut adalah rasa harga diri.
(Carl Roger, 2009:1)

Diperjelas dengan pendapat Gunawan (2004 : 17) yang mengatakan bahwa: “Konsep diri adalah kunci utama harta karun. Konsep diri merupakan pondasi utama keberhasilan proses pembelajaran”.

Konsep diri terdiri dari 3 komponen, yaitu :

- a. Diri Ideal (*Self Ideal*)
Diri ideal menentukan sebagian besar arah kehidupan. Diri ideal menentukan arah perkembangan diri dan pertumbuhan karakter serta kepribadian. Diri ideal merupakan gambaran dari sosok seseorang yang sangat diinginkan dan bisa menjadi orang yang diinginkan.
- b. Citra Diri (*Self Image*)
Citra diri adalah cara seseorang melihat dirinya sendiri dan berfikir mengenai dirinya saat ini. Citra diri sering juga disebut sebagai “cermin diri”. Misalnya jika kita melihat diri kita dalam cermin diri sebagai seorang yang percaya diri, tenang, dan mampu belajar dengan baik, maka setiap kali belajar kita akan merasa percaya diri, tenang, dan mampu. Perubahan atau peningkatan konsep diri yang paling cepat akan terjadi apabila kita mengubah citra diri kita. Citra diri menentukan prestasi kita di masa sekarang.
- c. Harga Diri (*Self Esteem*)
Harga diri merupakan komponen yang bersifat emosional dan merupakan komponen yang paling penting dalam menentukan sikap dan kepribadian kita. Harga diri merupakan kunci untuk mencapai keberhasilan hidup. Harga diri dapat didefinisikan sebagai seberapa suka kita terhadap diri kita sendiri. Orang yang dengan harga diri tinggi memiliki kekuatan pribadi yang luar biasa besar dan dapat berhasil melakukan apa saja dalam hidupnya. Harga diri dibangun dengan melakukan suatu tindakan bukan dengan menggunakan emosi atau keinginan.

Sejumlah ahli psikologi dan pendidikan berkeyakinan bahwa konsep diri dan prestasi belajar mempunyai hubungan yang erat. Nylor (dalam Burns, 1982:57) misalnya, mengemukakan bahwa banyak penelitian yang

membuktikan hubungan positif yang kuat antara konsep diri dengan prestasi belajar di sekolah. Siswa yang memiliki konsep diri positif, memperlihatkan prestasi yang baik di sekolah, atau siswa yang berprestasi tinggi di sekolah memiliki penilaian diri yang tinggi, serta menunjukkan hubungan antarpribadi yang positif pula.

Mereka menentukan target prestasi belajar yang realistis dan mengarahkan kecemasan akademis dengan belajar dengan belajar keras dan tekun, serta aktivitas-aktivitas mereka selalu diarahkan pada kegiatan akademis. Mereka juga memperlihatkan kemandirian dalam belajar, sehingga tidak tergantung kepada guru semata.

Untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dan prestasi belajar, Fink (dalam Burns, 1982:57) melakukan penelitian dengan melibatkan sejumlah siswa laki-laki dan perempuan yang dipasangkan berdasarkan tingkat inteligensi mereka. Di samping itu mereka digolongkan berdasarkan prestasi belajar mereka, yaitu kelompok berprestasi lebih (*overachievers*) dan kelompok berprestasi kurang (*underachievers*). Hal penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan konsep diri antara siswa yang tergolong *overachiever* dan *underachiever*. Siswa yang *overachiever* menunjukkan konsep diri yang lebih positif, dan hubungan yang erat antara konsep diri dan prestasi belajar terlihat jelas pada siswa laki-laki.

Penelitian Walsh (dalam Burns, 1982:58), juga menunjukkan bahwa siswa-siswa yang tergolong *underchiever* mempunyai konsep diri yang negatif, serta memperlihatkan beberapa karakteristik kepribadian; 1)

mempunyai perasaan dikritik, ditolak dan diisolir; 2) melakukan mekanisme pertahanan diri dengan cara menghindar dan bahkan bersikap menentang; 3) tidak mampu mengekspresikan perasaan dan perilakunya.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut jelas bahwa konsep diri dan prestasi belajar siswa di sekolah mempunyai hubungan yang erat. Siswa yang berprestasi tinggi cenderung memiliki konsep diri yang beda dengan siswa yang berprestasi rendah. Siswa yang berprestasi rendah akan memandang diri mereka sebagai orang yang tidak mempunyai kemampuan dan kurang dapat melakukan penyesuaian diri yang kuat dengan siswa lain. Mereka juga cenderung memandang orang-orang di sekitarnya sebagai lingkungan yang tidak dapat menerimanya.

Siswa yang memandang dirinya negatif ini, pada gilirannya akan menganggap keberhasilan yang dicapai bukan karena kemampuan yang dimilikinya, melainkan lebih mereka kebetulan atau karena faktor keberuntungan saja. Lain halnya dengan siswa yang memandang dirinya positif, akan menganggap keberhasilan sebagai hasil kerja keras dan karena faktor kemampuannya.

Konsep diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah :

a. Konsep Diri Dalam Belajar

Seorang siswa dalam belajar memiliki unsur-unsur atau sifat-sifat ingin tahu tentang segala sesuatu dalam dirinya. Setiap siswa sebagai individu memiliki dasar mental meliputi dorongan ingin tahu, dorongan ingin menemukan sendiri hal-hal dan gejala kehidupan, dorongan ingin

melihat kenyataan. Sifat ingin tahu sesuatu itu tidak hanya terjadi oleh satu unsur saja dalam tubuh, namun seluruh sifat yang terdapat pada semua anggota tubuh.

Belajar dapat terjadi karena semua unsur yang ada sifat-sifat dalam anggota badan kita bekerja sama untuk mewujudkan sesuatu. Unsur hati berkeinginan untuk belajar kemudian diteruskan oleh unsur otak untuk berfikir dikerjakan bersama-sama oleh anggota tubuh yang lain, sehingga akan terwujud aktivitas belajar, konsep seperti ini yang bisa dikategorikan konsep diri dalam belajar.

Dengan demikian peningkatan kualitas siswa melalui pendidikan ini, selain bobot kurikulum, kualitas siswa, juga menyangkut kemampuan guru untuk membimbingnya.

b. Konsep Diri Siswa

Konsep diri merupakan suatu kepercayaan mengenai keadaan pada diri sendiri yang relatif sulit berubah. Namun demikian jika ada pengaruh perubahan-perubahan yang menetap pada prestasinya akan membawa sikap terhadap dirinya sendiri. Hal ini berarti konsep diri siswa itu pun dapat berubah jika ada pengaruh-pengaruh dari orang lain yang dipercaya dan pengaruh itu cocok dengan kehendaknya.

“Konsep diri tumbuh dari interaksi seseorang dengan orang-orang lain yang berpengaruh dalam kehidupannya. (Pardeson dalam Slameto, 2003 : 148)”. Berdasarkan pendapat tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa seseorang guru/pendidik mempunyai pengaruh yang kuat

terhadap terbentuknya konsep diri siswa terutama dalam kegiatan proses pembelajaran.

Seorang guru yang dipercaya oleh siswa akan mudah untuk mempengaruhi aspirasi siswa dan penampilan siswa guru harus memberikan semangat, dorongan, maupun motivasi agar siswa dapat melakukan hal-hal yang bersifat positif dalam pembelajaran di sekolah.

2. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan hal penting dalam kehidupan agar seseorang dapat terus menerus bertahan hidup di lingkungannya.

Penyesuaian diri ialah suatu proses dimana individu dapat menerima dan mengatasi perubahan dalam keadaan yang tidak dapat diduga sebelumnya. Proses penyesuaian diri terus berlangsung seiring dengan kehidupan seseorang. Penyesuaian diri ini berubah-ubah sesuai dengan pengalaman dan tujuan hidup yang senantiasa berubah sesuai keadaan tertentu.

Menurut Haber dan Runyon (1984), penyesuaian diri adalah suatu proses dan bukan keadaan yang statis sehingga efektivitas dari penyesuaian diri itu sendiri ditandai dengan seberapa baik individu mampu menghadapi situasi serta kondisi yang selalu berubah, dimana seseorang merasa sesuai dengan lingkungan dan merasa mendapatkan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhannya. (<http://harulhudabk.blogspot.com/2011/10/penyesuaian-diri.html>)

Menurut Gunarsa dan Gunarsa (Karanina & Suyasa, 2005:1) :

“Ada orang yang cepat menyesuaikan diri terhadap perubahan, namun ada juga yang perlu waktu lama untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan dalam dirinya dengan usaha penyesuaian diri seseorang mengadakan perubahan-perubahan tingkah laku dan sikap supaya mencapai kepuasan dan sukses dalam aktivitasnya”.

Sedangkan menurut Fernald, penyesuaian diri adalah “*a continous process and in a general sense, it exust on a continuum*”. Artinya bahwa penyesuaian diri adalah proses yang terus menerus dan bukan tahapan statis atau berhenti. Lebih khusus proses konstan untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan individu sebagaimana selalu timbul sepanjang kehidupan individu tersebut. Atau dikatakan bahwa, penyesuaian diri merupakan suatu proses yang konstan untuk mencapai kepuasan dan keinginan yang seringkali muncul dalam kehidupan dan tidak dapat dicapai hanya dalam jangka waktu yang singkat, melainkan melalui proses yang panjang dan berkesinambungan.

(<http://psychologyaddict.wordpress.com/2011/01/23/penyesuaian-diri-remaja-di-sekolah/>)

Dari pengertian diatas, dapat disintesisikan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses dimana individu dapat menerima dan mengatasi perubahan dalam setiap keadaan tertentu yang terus berlangsung seiring dengan kehidupan seseorang melalui proses panjang dan berkesinambungan.

a. Proses Penyesuaian Diri

Menurut Imam Gunawan (2010:1), penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi

kebutuhan sesuai dengan lingkungan. Seperti diketahui bahwa penyesuaian yang sempurna tidak pernah tercapai. Penyesuaian yang sempurna tidak pernah tercapai. Penyesuaian yang terjadi jika manusia/individu selalu dalam keadaan seimbang antara dirinya dengan lingkungannya dimana tidak ada lagi kebutuhan yang tidak terpenuhi, dan dimana semua fungsi organisme/individu berjalan normal. Sekali lagi, bahwa penyesuaian yang sempurna itu tidak pernah dapat dicapai. Karena itu penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses sepanjang hayat (*lifelong process*), dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat.

Respons penyesuaian, baik atau buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya individu untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan untuk memelihara kondisi-kondisi keseimbangan suatu proses kearah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan tuntutan eksternal. Dalam proses penyesuaian diri dapat saja muncul konflik, tekanan, dan frustrasi dan individu didorong meneliti berbagai kemungkinan perilaku untuk membebaskan diri dari tegangan. Individu dikatakan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri apabila ia dapat memenuhi kebutuhannya dengan cara-cara yang wajar atau apabila dapat diterima oleh lingkungan tanpa merugikan atau mengganggu lingkungannya.

b. Karakteristik Penyesuaian Diri

Menurut pendapat dari Imam Gunawan (2010:1), “Tidak selamanya individu berhasil dalam melakukan penyesuaian diri, karena kadang-kadang ada rintangan-rintangan tertentu yang menyebabkan tidak berhasil melakukan penyesuaian diri. Rintangan-rintangan itu mungkin terdapat dalam dirinya atau mungkin diluar dirinya. Dalam hubungannya dengan rintangan-rintangan tersebut ada individu-individu yang dapat melakukan penyesuaian diri secara positif, namun adapula individu-individu yang melakukan penyesuaian diri yang salah”.

Berikut ini akan ditinjau karakteristik penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah, yaitu :

1) Penyesuaian Diri secara Positif

Mereka yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut :

- a) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional,
- b) Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis,
- c) Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi,
- d) Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri,
- e) Mampu dalam belajar,
- f) Menghargai pengalaman,
- g) Bersikap realistis dan objektif.

Melakukan penyesuaian diri secara positif, individu akan melakukan dalam berbagai bentuk, antara lain:

- a) Penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung,
- b) Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan),
- c) Penyesuaian dengan *trial and error* atau coba-coba,
- d) Penyesuaian dengan substansi (mencari pengganti),
- e) Penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri,
- f) Penyesuaian dengan belajar,
- g) Penyesuaian dengan inhibis dan pengendalian diri,
- h) Penyesuaian dengan perencanaan yang cermat.

2) Penyesuaian Diri yang Salah

Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian yang salah, yaitu:

a) Reaksi Bertahan

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan, ia selalu berusaha untuk menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan. Bentuk khusus reaksi ini antara lain:

- (1) Rasionalisasi,
- (2) Represi,
- (3) Proyeksi,

b) Reaksi menyerang

Reaksi-reaksinya tampak dalam tingkah laku:

- (1) Selalu membenarkan diri sendiri,
- (2) Mau berkuasa dalam setiap situasi,
- (3) Bersikap senang mengganggu orang lain,

- (4) Menggertak baik dengan ucapan maupun dengan perbuatan,
- (5) Menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka,
- (6) Menunjukkan sikap menyerang dan merusak,
- (7) Keras kepala dalam perbuatannya,
- (8) Bersikap balas dendam,
- (9) Memperkosa hak orang lain,
- (10) Tindakan yang serampangan,
- (11) Marah secara sadis.

c) Reaksi Melarikan Diri

Reaksi ini orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalan, reaksinya tampak dalam tingkah laku sebagai berikut : berfantasi yaitu memuaskan keinginan yang tidak tercapai dalam bentuk angan-angan (seolah-olah sudah tercapai), banyak tidur, minum-minuman keras, bunuh diri, menjadi pecandu ganja, narkotika dan regresi, yaitu kembali kepada tingkah laku yang semodel dengan tingkat perkembangan yang lebih awal (misal orang dewasa yang bersikap dan berwatak seperti anak kecil).

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri

Secara keseluruhan kepribadian mempunyai fungsi sebagai penentu primer terhadap penyesuaian diri. Penentu berarti faktor yang mendukung, mempengaruhi, atau menimbulkan efek pada proses penyesuaian. Secara sekunder proses penyesuaian ditentukan oleh

faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri baik internal maupun eksternal. Penentu penyesuaian identik dengan faktor-faktor yang mengatur perkembangan dan terbentuknya pribadi secara bertahap.

Penentu-penentu itu dapat dikelompokkan sebagai berikut:

- 1) Kondisi-kondisi fisik, termasuk didalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan saraf, kelenjar, dan sistem otot, kesehatan, dan penyakit,
- 2) Perkembangan dan kematangan, khususnya kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosional,
- 3) Penentu psikologis, termasuk didalamnya pengalaman, belajarnya, pengkondisian, penentu diri (*self-determination*), frustrasi, dan konflik,
- 4) Kondisi lingkungan, khususnya keluarga dan sekolah.
- 5) Penentu kultural, termasuk agama.

Pemahaman tentang faktor-faktor ini dan bagaimana fungsinya dalam penyesuaian merupakan syarat untuk memahami proses penyesuaian, karena penyesuaian tumbuh dari hubungan-hubungan antara faktor-faktor ini dan tuntutan individu.

1) Kondisi Jasmaniah

Kondisi jasmaniah seperti pembawa dan struktur / konstitusi fisik dan temperamen sebagai disposisi yang diwariskan, aspek perkembangannya secara intrinsik berkaitan erat dengan susunan atau

konstitusi tubuh. Shekdon mengemukakan bahwa terdapat kolerasi yang tinggi antara tipe-tipe bentuk tubuh dan tipe-tipe tempramen (Surya, 2000:230). Misalnya orang yang tergolong ekstomorf yaitu yang ototnya lemah, tubuhnya rapuh, ditandai dengan sifat-sifat menahan diri, segan dalam aktivitas sosial, dan pemilu.

Menurut Imam Gunawan (2010:1), karena struktur jasmaniah merupakan kondisi primer bagi tingkah laku maka dapat diperkirakan bahwa sistem saraf, kelenjar, dan otot merupakan faktor yang penting bagi proses penyesuaian diri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan dalam sistem saraf, kelenjar, dan otot dapat menimbulkan gejala-gejala gangguan mental, tingkah laku, dan kepribadian. Dengan demikian, kondisi sistem tubuh yang baik merupakan syaraf bagi tercapainya proses penyesuaian diri yang baik.

2) Perkembangan, Kematangan, dan Penyesuaian diri

Menurut Imam Gunawan (2010:1), “respons anak pada proses perkembangan, berkembang dari respons yang bersifat instinkif menjadi respons yang diperoleh melalui belajar dan pengalaman”. Dengan bertambahnya usia perubahan dan perkembangan respons, tidak hanya melalui proses belajar saja melainkan anak juga menjadi matang untuk melakukan respons dan ini menentukan pola-pola penyesuaian dirinya. Sesuai dengan hukum perkembangan, tingkat kematangan berbeda antara individu yang satu dengan lainnya,

sehingga pencapaian pola-pola penyesuaian diri pun berbeda pula secara individual. Dengan kata lain, pola penyesuaian diri akan bervariasi sesuai dengan tingkat perkembangan dan kematangan yang dicapainya dalam fase tertentu salah satu aspek mungkin lebih penting dari aspek lainnya. Misalnya pertumbuhan moral lebih penting dari pada kematangan sosial, dan kematangan emosional merupakan yang terpenting dalam penyesuaian diri.

Disamping itu, kesehatan dan penyakit jasmaniah juga berhubungan dengan penyesuaian diri, kualitas penyesuaian diri yang baik hanya dapat diperoleh dan dipelihara dalam kondisi kesehatan jasmaniah yang baik pula. Ini berarti bahwa gangguan penyakit jasmaniah yang diderita oleh seseorang akan mengganggu proses penyesuaian dirinya.

3) Penentu Psikologis pada Penyesuaian Diri

Banyak sekali faktor psikologis yang mempengaruhi penyesuaian diri, diantaranya adalah pengalaman, belajar, kebutuhan-kebutuhan, determinasi diri, dan frustrasi.

a) Pengalaman

Menurut Sunarto (2006:130), “tidak semua pengalaman mempunyai arti bagi penyesuaian diri”. Pengalaman-pengalaman tertentu yang memiliki arti dalam penyesuaian diri adalah pengalaman menyenangkan dan pengalaman traumatik (menyusahkan). Pengalaman yang menyenangkan misalnya

mendapatkan hadiah dalam satu kegiatan, cenderung akan menimbulkan proses penyesuaian diri yang baik, dan sebaliknya pengalaman traumatik akan menimbulkan penyesuaian yang kurang baik atau mungkin salah suai.

b) Belajar

Imam Gunawan (2010:1) berpendapat bahwa proses belajar merupakan suatu dasar yang fundamental dalam penyesuaian diri, karena melalui belajar ini akan berkembang pola-pola respons yang akan membentuk kepribadian. Sebagian besar respons-respons dan ciri-ciri kepribadian lebih banyak yang diperoleh dari proses belajar dari pada secara diwariskan. Dalam proses penyesuaian diri merupakan suatu proses modifikasi tingkah laku sejak fase-fase awal dan berlangsung terus sepanjang hayat dan diperkuat dengan kematangan.

c) Determinasi diri

Menurut Imam Gunawan (2010:1), determinasi ini mempunyai peranan penting dalam proses penyesuaian diri karena mempunyai peranan dalam pengendalian arah dan pola penyesuaian diri. Keberhasilan atau kegagalan penyesuaian diri akan banyak ditentukan oleh kemampuan individu dalam mengarahkan dan mengendalikan dirinya. Meskipun sebetulnya situasi dan kondisi tidak menguntungkan bagi penyesuaian dirinya.

d) Konflik dan penyesuaian

Imam Gunawan (2010:1) berpendapat bahwa “tanpa memperhatikan tipe-tipe konflik, mekanisme konflik secara esensial sama yaitu pertentangan antara motif-motif”. Efek konflik pada perilaku akan bergantung sebagian ada sifat konflik itu sendiri. Ada beberapa pandangan bahwa semua konflik bersifat mengganggu atau merugikan. Namun dalam kenyataan ada juga seseorang yang mempunyai banyak konflik tanpa hasil-hasil yang merusak atau merugikan. Sebenarnya ada beberapa konflik dapat bermanfaat memotivasi seseorang untuk meningkatkan kegiatan. Cara seseorang mengatasi konfliknya dengan meningkatkan usaha ke arah pencapaian tujuan yang menguntungkan secara sosial. Atau mungkin sebaliknya ia memecahkan konflik dengan melarikan diri, khususnya ke dalam gejala-gejala neurotis.

4) Lingkungan sebagai Penentu Penyesuaian Diri

Berbagai lingkungan anak seperti keluarga dan pola hubungan didalamnya, sekolah, masyarakat, kultur, dan agama berpengaruh terhadap penyesuaian diri anak.

a) Pengaruh rumah dan keluarga

Dari sekian banyak faktor yang mengkondisikan penyesuaian diri. Faktor rumah dan keluarga merupakan faktor yang sangat penting. Karena keluarga merupakan satuan kelompok sosial

terkecil. Interaksi sosial yang pertama diperoleh individu adalah dalam keluarga. Kemampuan interaksi sosial ini kemudian akan dikembangkan di masyarakat.

b) Hubungan orang tua dan anak

Pola hubungan antara orang tua dengan anak akan berpengaruh terhadap proses penyesuaian diri anak-anak. Beberapa pola hubungan yang dapat dipengaruhi penyesuaian diri antara lain :

- Menerima (*acceptance*),
- Menghukum dan disiplin yang berlebihan,
- Memanjakan dan melindungi anak secara berlebihan.
- Penolakan.

c) Hubungan saudara

Suasana hubungan saudara yang penuh persahabatan, kooperatif, saling menghormati, penuh kasih sayang, mempunyai kemungkinan yang lebih besar untuk tercapainya penyesuaian yang lebih baik, sebaliknya suasana permusuhan, perselisihan, iri hati, kebencian, dan sebagainya dapat menimbulkan kesulitan dan kegagalan penyesuaian diri.

d) Masyarakat

Keadaan lingkungan masyarakat dimana individu berada merupakan kondisi yang menentukan proses dan pola-pola penguasaan diri. Kondisi studi menunjukkan bahwa banyak gejala tingkah laku salah suai bersumber dari keadaan masyarakat.

Pergaulan yang salah dikalangan remaja dapat mempengaruhi pola-pola penyesuaian dirinya.

e) Sekolah

Sekolah mempunyai peranan sebagai media untuk mempengaruhi kehidupan intelektual, sosial, dan moral para siswa. Suasana disekolah baik sosial maupun psikologis menentukan proses dan pola penyesuaian diri. Disamping itu, hasil pendidikan yang diterima anak di sekolah merupakan bekal bagi proses penyesuaian diri di masyarakat.

5) Kultur dan Agama sebagai Penentu Penyesuaian Diri

Proses penyesuaian diri anak mulai dari lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat secara bertahap dipengaruhi oleh faktor-faktor kultur dan agama. Lingkungan kultur dimana individu berada dan berinteraksi akan menentukan pola-pola penyesuaian dirinya. Contohnya : tata cara kehidupan di sekolah, di masjid, di gereja, dan semacamnya akan mempengaruhi bagaimana anak menempatkan diri dan bergaul dengan masyarakat sekitarnya.

Agama memberikan suasana psikologis tentu dalam mengurangi konflik, frustasi dan ketegangan lainnya. Agama juga memberikan suasana damai dan tenang bagi anak. Agama merupakan sumber nilai, kepercayaan dan pola-pola tingkah laku yang akan memberikan tuntunan bagi arti, tujuan dan kestabilan hidup umat manusia.

d. Lingkungan Belajar

Dalam kamus Umum Indonesia (KUBI), lingkungan diartikan sebagai bulatan yang melingkungi (melingkari). Pengertian lainnya, lingkungan adalah sekalian yang terlingkup di suatu daerah. Dalam literatur lain, disebutkan bahwa lingkungan ini merupakan kesatuan ruang dengan semua benda dan keadaan makhluk hidup termasuk didalamnya manusia dan perilakunya serta makhluk hidup lainnya. Lingkungan itu terdiri dari unsur-unsur dari biotik (makhluk hidup), abiotik (benda mati), dan budaya manusia. Jalinan hubungan antara manusia dengan lingkungannya tidak hanya ditentukan dengan jenis dan jumlah makhluk hidup dan benda mati, melainkan juga oleh budaya manusia itu sendiri. Lingkungan sebagai sumber belajar dapat dimaknai sebagai segala sesuatu yang ada di sekitar atau di sekeliling siswa (makhluk hidup lain, benda mati, dan budaya manusia) yang dapat dimanfaatkan untuk menunjang kegiatan belajar dan pembelajaran secara lebih optimal.

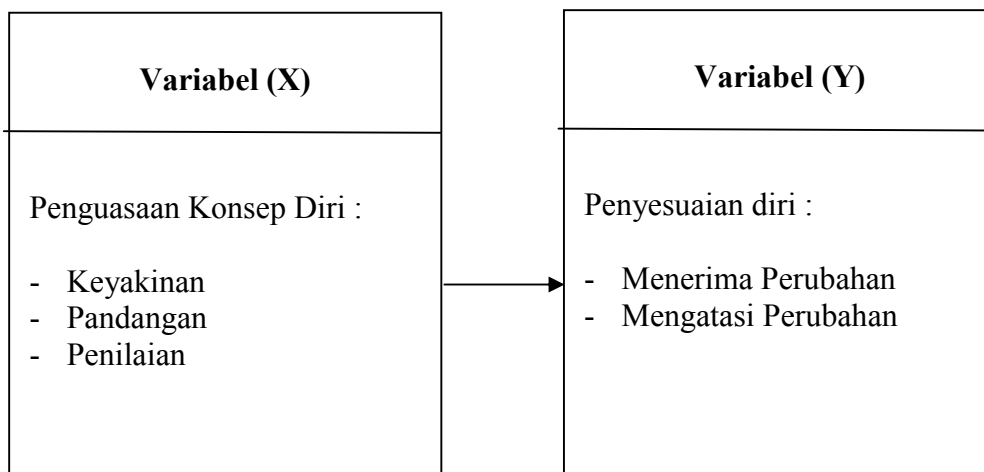
Lingkungan yang ada di sekitar siswa adalah salah satu sumber yang dapat dimanfaatkan untuk menunjang kegiatan belajar secara optimal dan Lingkungan menyediakan berbagai hal yang dapat dipelajari siswa, memperkaya wawasannya, tidak terbatas oleh empat dinding kelas, dan kebenarannya lebih akurat. Kegiatan belajar dimungkinkan akan lebih menarik, tidak membosankan, dan menumbuhkan antusiasme siswa untuk lebih giat belajar. Belajar akan lebih bermakna (meaningful learning), sebab siswa diharapkan dengan keadaan yang sebenarnya. Aktifitas siswa akan lebih meningkat dengan memungkinkannya

menggunakan wawancara, membuktikan sesuatu, dan menguji fakta. Dengan memahami dan menghayati aspek-aspek kehidupan yang ada di lingkungannya, dapat dimungkinkan terjadinya pembentukan pribadi para siswa, seperti cinta akan lingkungan.

B. Kerangka Pikir

Berdasarkan latar belakang masalah dan tinjauan pustaka pada penguasaan konsep diri secara garis besar dari hasil penelitian, maka indikator (X), meliputi : keyakinan, pandangan, dan penilaian. Sedangkan penyesuaian diri siswa dalam lingkungan belajar menghasilkan indikator (Y), meliputi : menerima perubahan dan mengatasi perubahan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan dalam bentuk kerangka pikir, sebagai berikut :



C. Hipotesis

Berdasarkan latar belakang masalah, teori dan kerangka pikir maka hipotesis penelitian ini adalah “Terdapat Pengaruh Penguasaan Konsep Diri Terhadap Tingkat Penyesuaian Diri Siswa Dalam Lingkungan Belajar Siswa Kelas X di SMA Negeri 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2011/2012”