

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penyesuaian Diri

2.1.1 Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut Mustafah:1977, (Alex Sobur 2003:526) Adapun penyesuaian diri merupakan faktor yang penting dalam kehidupan manusia. Begitu pentingnya hal ini sampai-sampai dalam berbagai literatur, kita kerap menjumpai ungkapan-ungkapan seperti: "hidup manusia sejak lahir sampai mati tidak lain adalah penyesuaian diri". Dalam lapangan psikologi kelinis pun, sering kita temui berbagai pernyataan para ahli yang menyebutkan bahwa "kelainan-kelainan keperibadian tidak lain adalah menunjukkan kelainan-kelainan penyesuaian diri". Karena itu, tidak lah heran bila untuk istilah "*maladjustment*", yang artinya "tidak ada penyesuaian" atau "tidak punya kemampuan penyesuaian diri". Jadi, misalnya, seorang anak yang mengalami hambatan-hambatan emosional sehingga ia menjadi nakal, anak itu sering disebut *maladjusted child*.

Sigmund freud (Alex Sobur 2003:523) berpendapat bahwa *maladjusted* itu (pada neurisis) berasal dari tuntutan anak (kebutuhan, keinginan anak) akan cinta (*love*) dan kesenangan, dan berasal dari sikap perumusan dari anak itu terhadap orang-orang menghambatnya. Jadi, setiap anak membutuhkan "dicintai" (terutama oleh orang tuanya) dan "rasa senang". Jika ada orang yang menghambat kedua keinginan pokok pada anak itu (ditinggalkan ibunya dan anak-anak menangis tidak mau ditinggal, makanan atau mainannya ada yang merebut sehingga keinginan atau rasa senang tak terlaksanakan, dsb). Terjadilah frustrasi. Timbul pula sikap permusuhan terhadap orang yang menghambatnya itu (jadi perasaan atau jiwa anak itu dapat mengalami kegoncangan, dan hal itu bisa sering terjadi setiap hari). Jika ada orang-orang menghambat, timbullah keinginan anak untuk melepaskan dirinya dari orang-orang (penghambat) itu. Namun seperti sering kita lihat, pada umumnya anak tak berdaya menghilangkan penghambatan itu. Jadi, keinginan anak pun terhambat pula.

Begitulah, anak-anak itu sering menghadapi masalah yang sukar. Apabila tidak mempunyai penyelesaian yang baik dari masalah-masalah itu, ia akan mendapat suatu *maladjustment*, boleh jadi dapat memperlihatkan dirinya kelak pada neurosis setelah dia dewasa. Jadi asal neurosis, menurut Freud, adalah *maladjustment* yang seperti itu pada kanak-kanak; *maladjustment* yang timbul karena frustrasi, sebab keinginan pokoknya terhambat dan keinginan untuk melenyapkan hambatan itu terhambat pula.

Pada dasarnya, *maladjustment* terjadi pada semua individu. Namun, pada beberapa orang, *maladjustment* itu demikian keras dan menetap sehingga "menghancurkan" atau mengganggu kehidupan yang efektif.

Macam penyesuaian diri mungkin saja berbeda-beda dalam sifat dan caranya. Ada sebagian orang menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial tempat ia bisa hidup dengan sukses; sebagian lainnya tidak sanggup melakukannya; boleh jadi, mereka mempunyai kebiasaan yang tidak serasi untuk berperilaku sedemikian rupa, sehingga menghambat penyesuaian diri sosial baginya dan kurang menolongnya.

Saat ini ratusan ribu mahasiswa yang belajar di perguruan-perguruan tinggi atau universitas, menghadapi lingkungan baru yang penuh dengan masalah penyesuaian diri. Ternyata, kebanyakan mahasiswa itu dapat menyesuaikan diri dengan gemira serta muda bergaul dengan teman-teman baru mereka; mereka menumbuhkan kecenderungan baru dan mempelajari macam-macam perilaku, serta sikap baru yang dapat memenuhi kebutuhan serta dorongan mereka. Akan tetapi, sebagian dari mereka gagal dalam usaha penyesuaian diri dengan lingkungan baru, sehingga mereka menjahui dan menghindari mahasiswa lain, bahkan mungkin mempunyai sikap bermusuhan terhadap yang lain, sehingga mereka selalu dalam keadaan cemas dan tidak tenang.

penyesuaian diri adalah suatu proses dinamika terus menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan.

Sementara itu James F. Calhoun dan Ros Acocella (Alex Sobur 2003:526) memberikan defenisi lebih plastis mengenai penyesuaian diri ini. Dikatakan, penyesuaian dapat didefenisikan sebagai intraksi anda yang kontinu dengan diri anda sendiri, dengan orang lain, dan dengan dunia anda. Menurut pandangan mereka, ketiga faktor ini secara konstan mempengaruhi anda. Dan hubungan tersebut bersifat timbal balik mengingat anda secara konstan juga mempengaruhi mereka.

Menurut *Calhoun* Penyesuaian diri didefenisikan sebagai intraksi yang kontinyu dengan diri sendiri, yaitu apa yang telah ada pada diri sendiri, tubuh, prilaku, pemikiran, serta perasaan, dengan orang lain dan dengan lingkungan Penyesuaian diri juga dapat diartikan penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan dan frustasi-frustasi secara efisien, Kumalasari (2012:)

Menurut *Mappiare* (Kumalasari, 2012:24) penyesuaian diri merupakan suatu usaha yang dilakukan agar dapat diterima oleh kelompok dengan jalan mengikuti kemauan kelompoknya. Seorang individu dalam melakukan penyesuaian diri lebih banyak mengabaikan kepentingan pribadi demi kepentingan kelompok agar tidak dikucilkan oleh kelompoknya.

Sedangkan *Kartono 2000*, menyebutkan penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis, Kumalasari (2012:24)

W.A Gerungan menyebut penyesuaian diri adalah mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (ke inginan diri). Mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan sifat yang pasif (*autoplastis*), misalnya seorang bidan desa harus dapat menyesuaikan diri dengan norma-norma dan nilai-nilai yang dianut masyarakat desa tempat ia bertugas. Sebaliknya apa bila individu berusaha untuk mengubah

lingkungan sesuai dengan keinginan diri sifatnya adalah aktif (*alloplastis*) misalnya seorang bidan desa akan mengubah perilaku ibu-ibu di desa untuk menetek bayi sesuai dengan manajemen laktasi, Sunaryo (2004 :220) Menurut *Shoerto* heerdjan penyesuaian diri adalah usaha atau perilaku yang tujuannya mengatasi kesulitan dan hambatan, *Sunaryo* (2004:220)

Seorang ahli *A.A Schneiders* mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses mental dan tingkhalaku yang mendorong seseorang untuk menyesuaikan diri sesuai dengan keinginan yang berasal dari dalam diri sendiri yang dapat di terima oleh lingkungannya, jadi penyesuaian diri adalah reaksi seseorang terhadap rangsangan-rangsangan dari dalam diri sendiri maupun reaksi seseorang terhadap situasi yang berasal dalam lingkungannya, (Siggih & Yulia 2008:95)

F. Hurlock memberi perumusan tentang penyesuaian diri secara lebih umum ia mengatakan bilamana seorang mampu menyesuaikan diri terhadap orang lain secara umum maupun terhadap kelompoknya, dan ia memperlihatkan sikap serta tingkah laku yang ,menyenangkan berarti ia diterima oleh kelompok maupun lingkungannya. Dengan perkataan lain orang tersebut mampu menyesuaikan dirinya dengan baik terhadap lingkungannya (Siggih & Yulia 2008:94)

Ada empat kriteria penyesuaian diri yang baik menurut f.Hurlock

1. Melalui sikap dan tingka laku yang nyata (*ovret performanec*) yang diperlihatkan akan diperlihatkan anak sesuai dengan norma yang berlaku di dalam kelompoknya, berarti anak dapat memenuhi harapan dari anggota kelompoknya dan ia diterima dalam anggota kelompok tersebut.
2. Apabila anak tersebut dapat menyesuaikan diri dengan setiap kelompok dimasukinya.
3. Pada penyesuaian diri yang baik anak memperlihatkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, mau ikut

berpartisipasi dan dapat menjalankan perannya dengan baik sebagai anggota kelompoknya.

4. Adanya rasa puas dan bahagia karena dapat turut mengambil bagian dalam aktivitas kelompoknya atau pun dalam hubungannya dengan teman. (Siggih & Yuliah 2008:95)

Jadi dari beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu usaha yang dilakukan manusia untuk mengubah keadaan diri dan keinginannya agar sesuai dengan keadaan dan keinginan lingkungan sekitarnya dan itu di dorong oleh rangsangan-rangsangan dari dalam diri sendiri maupun dari orang-orang sekitar tujuannya agar manusia tersebut dapat mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, prasangka, depresi, kemarahan dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai atau yang kurang efisien bisa di atasi dengan baik.

Telah di jelaskan juga dalam surat Al-hujarat:13

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya: Hai manusia, sesungguhnya kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling takwa diantara kamu Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal.

Ayat ini mengatakan bahwa persaudaraan islam berlaku untuk seluruh manusia tanpa dibatasi oleh bangsa, warna, kulit, kekayaan, dan wilayah, melainkan didasari oleh aqidah. Persaudaraan merupakan pilar masyarakat islam dan salah satu basis kekuatannya. " seorang mukmin terhadap mukmin yang lainnya begaikan bangunan yang saling mengikat dan menguatkan serta bagai jalinan antara jari jemari. Individu dalam kehidupan sehari hari dituntut untuk menjalin hubungan dengan individu lain. Melalui interaksi sosial inilah individu mengadakan penyesuaiaian dengan lingkungan sekitarnya, (M. Qurasih shiab: tafsir tematik).

2.1.2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Menurut *Albert dan Emmons* ada empat aspek dalam penyesuaian diri, yaitu:

- a. Aspek *self knowledge* dan *self insight*, yaitu mengenal kelebihan dan kekurangan diri. Kemampuan ini harus ditunjukkan dengan emosional *insight*, yaitu kesadaran diri akan kelemahan yang didukung oleh sikap yang sehat terhadap kelemahan tersebut.
- b. Aspek *self objectivity* dan *self acceptance*, yaitu apabila individu telah mengenal dirinya, ia bersikap realistis yang kemudian mengarah pada penerimaan diri.
- c. Aspek *self development* dan *self control*, yaitu keindahan diri berarti mengarahkan diri, regulasi pada implus-implus, pemikiran-pemikiran, kebiasaan, emosi, sikap dan tingka laku yang sesuai. Kendali diri bisa mengembangkan keperibadian kearah kematangan, sehingga kegagalan dapat diatasi dengan matang.
- d. Aspek *satisfaction*, yaitu adanya rassa puas terhadap segala sesuatu yang telah dilakukan, menganggap segala sesuatu merupakan suatu pengalaman dan bila keinginannya terpenuhi maka ia akan merasakan suatu kepuasan dalam dirinya. Kumalasari (2012:23)

Aspek-aspek penyesuaian diri menurut Schneiders terdiri dari:

- a. Kemampuan individu untuk bertindak laku sesuai dengan kodrat manusia sebagai makhluk sosial.

- b. Kemampuan individu untuk mengendalikan emosi dan tingkah laku.
- c. Kemampuan individu untuk membentuk konsep diri dalam hal ini ditunjukkan oleh adanya penerimaan pada dirinya.
- d. Kemampuan individu untuk menyadari kelemahan dan kelebihan yang dimiliki.
- e. Kemampuan individu untuk bertanggung jawab (putri, 2010:96)

jadi dari aspek di atas dapat dilihat seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan mampu mengenal dirinya dengan baik, baik itu kekurangan maupun kelebihan, selalu berusaha menjadi pribadi yang lebih baik, bisa mengatasi masalah yang sedang di hadapinya dengan baik, bertanggung jawab dan selalu bersyukur atas apa yang ia miliki.

2.1.3. Faktor-faktor Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut *soeprawoto* (dalam Kumalasari 2012:24) faktor penyesuaian diri dikelompok menjadi dua bagian yaitu faktor internal dan ekstrnal.

2.1.2.1 faktor internal

- a. motif, yaitu motif-motif sosial seperti motif berafiliasi, motif berprestasi dan motif mendominasi.
- b. diri rendah, pesimis atau pun kurang yakin pada diri sendiri. konsep diri remaja, yaitu bagaimana remaja memandang dirinya sendiri, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial, maupun aspek akademik. Remaja dengan konsep diri yang tinggi akan lebih memiliki kemampuan untuk melakukan penyesuaian diri yang menyenangkan dibanding remaja konsep.
- c. persepsi remaja yaitu pengamatan dan penilaian remaja terhadap objek, peristiwa dan kehidupan baik melalui proses kognisi maupun efeksi untuk membentuk konsep tentang objek tertentu.
- d. sikap remaja yaitu kecendrungan remaja untuk berperilaku positif atau negatif. Remaja yang bersikap positif terhadap segala suatu yang dihadapi akan lebih memiliki peluang

untuk melakukan penyesuaian diri yang baik dari pada remaja yang sering bersikap negatif.

2.1.2.2. Faktor eksternal

- a. keluarga terutama pola asuh orang tua. Pada dasarnya pola asuh demokratis dengan suasana keterbukaan akan lebih memberikan peluang bagi remaja untuk melakukan proses penyesuaian diri secara efektif.
- b. kondisi sekolah, Kondisi sekolah yang sehat akan memberikan landasan kepada remaja untuk dapat bertindak dalam penyesuaian diri secara harmonis.
- c. kelompok sebaya, hampir setiap remaja memiliki teman-teman sebaya dalam bentuk kelompok. Kelompok teman sebaya ini ada yang menguntungkan pengembangan proses penyesuaian diri tetapi ada pula yang justru menghambat proses penyesuaian diri remaja.
- d. prasangka sosial adanya kecenderungan sebagian masyarakat terhadap para remaja, misalnya memberi label remaja negatif, nakal, sukar di atur, suka menentang orang tua dan lain-lain, prasangka semacam itu jelas akan menjadi kendala dalam proses penyesuaian diri remaja.
- e. hukum dan norma sosial bila suatu masyarakat benar-benar konsekuen menegakkan hukum dan norma-norma yang berlaku maka akan mengembangkan remaja-remaja yang baik penyesuaian dirinya.

2.2 Mahasiswa Perantau

2.2.1 Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah merupakan insan-insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi, dididik dan diharapkan menjadi calon-calon intelektual, Tangkudung (2014:3)

2.2.2 Pengertian Perantau

Seseorang yang memutuskan untuk menuntut ilmu pada jenjang pendidikan tinggi di luar daerah asalnya dalam jangka waktu tertentu dan atas kemauannya sendiri disebut dengan mahasiswa perantau (Mochtar, 1979)

2.3 Kerangka Pikir Peneliti

Adapun kerangka pikir yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

