

PENYESUAIAN DIRI REMAJA TERHADAP LINGKUNGAN BARU



Proses penyesuaian diri merupakan salah tugas perkembangan yang harus dilalui oleh remaja. Remaja tidak hanya berinteraksi dengan keluarga dan teman di sekolah tetapi juga berinteraksi dengan masyarakat di lingkungan sekitarnya. Kemampuan remaja dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sosialnya tidak timbul dengan sendirinya. Pada masa remaja awal, peralihan dari lingkungan sekolah yang lama pindah ke sekolah yang baru menyebabkan remaja mengalami konflik dalam proses penyesuaian diri.

Konsep diri dapat menentukan mudah tidaknya individu dalam melakukan penyesuaian diri dan menunjukkan eksistensi dirinya dalam kehidupan bermasyarakat. Remaja memerlukan dorongan untuk melihat apa yang terjadi di sekelilingnya. Remaja dapat menyesuaikan diri dengan baik jika dapat menemukan pemecahan masalah ketika menghadapi permasalahan yang berbeda-beda sewaktu-waktu. Berbagai permasalahan muncul jika remaja tidak mampu menyelaraskan antara tuntutan yang berasal dari dalam dirinya dengan tuntutan-tuntutan yang diharapkan oleh lingkungannya. Berhasil atau tidaknya remaja dalam mengatasi tekanan dan mencari jalan keluar dari berbagai masalahnya tergantung bagaimana remaja mempergunakan pengalaman yang diperoleh dari lingkungan dan kemampuan menyelesaikan masalah dapat membentuk pribadi lebih dewasa.

Dalam buku ini mengupas tentang bagaimana cara remaja melakukan penyesuaian diri di lingkungan baru. Sehingga remaja dapat mengasah kemampuan dalam memecahkan masalah (problem solving) dalam berbagai situasi dan terbentuk konsep diri yang lebih matang serta proses penyesuaian diri dapat dijalani dengan lebih baik.



PENYESUAIAN DIRI REMAJA TERHADAP LINGKUNGAN BARU

Harwanti Noviardari, M.Psi.

Harwanti Noviardari, M.Psi.

PENYESUAIAN DIRI REMAJA TERHADAP LINGKUNGAN BARU



PENYESUAIAN DIRI REMAJA TERHADAP LINGKUNGAN BARU

Harwanti Noviandari, M.Psi.



pena persada

PENERBIT CV. PENA PERSADA

**PENYESUAIAN DIRI REMAJA TERHADAP LINGKUNGAN
BARU**

Penulis:

Harwanti Noviandari, M.Psi.

ISBN : 978-623-315-353-9

Editor:

Wiwit Kurniawan

Design Cover :

Retnani Nur Brilliant

Layout :

Eka Safitry

Penerbit CV. Pena Persada

Redaksi :

Jl. Gerilya No. 292 Purwokerto Selatan, Kab. Banyumas

Jawa Tengah

Email : penerbit.penapersada@gmail.com

Website : penapersada.com Phone : (0281) 7771388

Anggota IKAPI

All right reserved

Cetakan pertama : 2021

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang
memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa
izin penerbit

KATA PENGANTAR

Segala puji senantiasa kita panjatkan kehadirat Allah Swt, atas segala rahmat dan karunianya, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan buku yang berjudul "**PENYESUAIAN DIRI REMAJA TERHADAP LINGKUNGAN BARU**". Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan karya ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih pada semua pihak yang telah membantu penyusunan buku ini. Sehingga buku ini bisa hadir di hadapan pembaca.

Dalam buku ini membahas mengenai hubungan antara konsep diri dan kemampuan memecahkan masalah dengan penyesuaian diri pada remaja. Subjek kajian dalam buku ini adalah 136 siswa kelas VII SMP Negeri I Giri Banyuwangi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala konsep diri, skala kemampuan memecahkan masalah dan skala penyesuaian diri pada remaja yang disusun sendiri oleh penulis. Ketiga skala ini menggunakan model Likert yang terdiri dari 5 alternatif jawaban. Data dianalisis dengan menggunakan analisis regresi. Hasil kajian menunjukkan (1) Ada hubungan yang signifikan antara konsep diri dan kemampuan memecahkan masalah dengan variabel penyesuaian diri pada remaja; (2) Terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara konsep diri dengan penyesuaian diri pada remaja; dan (3) Terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kemampuan memecahkan masalah dengan penyesuaian diri pada remaja. Sumbangan efektif dari variabel konsep diri dan kemampuan memecahkan masalah secara bersama-sama memberikan pengaruh sebesar 40,5 % terhadap penyesuaian diri pada remaja, sehingga ada 59,5 % variabel lain yang memberi pengaruh terhadap penyesuaian diri pada remaja selain kedua variabel X yang diteliti.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan guna penyempurnaan buku ini. Akhir kata saya berharap Allah Swt berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Masa Remaja	1
B. Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Baru	3
BAB II PENYESUAIAN DIRI REMAJA	9
A. Pengertian Remaja	9
B. Pengertian Penyesuaian Diri Remaja	11
C. Aspek-Aspek Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri	14
D. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri	19
BAB III KONSEP DIRI	22
A. Pengertian Konsep Diri	22
B. Pembentukan dan Perkembangan Konsep Diri	24
C. Aspek-Aspek yang Mempengaruhi Konsep Diri	28
D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri	32
BAB IV KEMAMPUAN MEMECAHKAN MASALAH	35
A. Pengertian Kemampuan Memecahkan Masalah	35
B. Aspek-Aspek Dari Kemampuan Memecahkan Masalah	36
C. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Memecahkan Masalah	39
BAB V HUBUNGAN KONSEP DIRI DAN KEMAMPUAN MEMECAHKAN MASALAH DENGAN PENYESUAIAN DIRI REMAJA	41
A. Hal yang Berhubungan dengan Penyesuaian Diri	41
B. Hubungan Antara Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja	43

C. Hubungan Kemampuan Memecahkan Masalah dengan Penyesuaian Diri Remaja	44
BAB VI PENUTUP	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. *Masa Remaja*

Masa remaja merupakan masa transisi (peralihan) dari anak menuju dewasa, dimana masa yang penuh gejolak dan masa untuk mencari identitas diri. Remaja yang berusaha menemukan jati diri dihadapkan pada tuntutan untuk dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan, baik perubahan yang terjadi pada kondisi fisik, cara berfikir, emosi dan interaksi sosial. Individu yang memasuki masa remaja akan mengalami perubahan-perubahan, baik dari sisi biologis, kognitif, maupun sosio-emosional. Pada tahapan perkembangan ini, remaja mengalami kebingungan dikarenakan mereka tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi juga belum diterima secara penuh untuk masuk ke golongan orang dewasa (Ali dan Asrori, 2006).

Sanrock (2003) juga berpendapat bahwa masa remaja merupakan masa yang sangat dinamis dalam tahapan kehidupan manusia yang ditandai berbagai percepatan bagi individu yang bersangkutan, baik dalam perkembangan fisik, kognitif, afektif, moral maupun sosialnya. Remaja sebagai makhluk sosial juga dituntut dapat berinteraksi dengan orang lain dan sepanjang hidupnya diharuskan untuk dapat menyesuaikan diri karena kehidupan selalu mengalami perubahan.

Proses penyesuaian diri merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dilalui oleh remaja. Lingkungan mempunyai pengaruh yang sangat besar dalam kehidupan remaja, karena remaja tidak hanya berinteraksi dengan keluarga di rumah ataupun dengan teman di sekolah tetapi juga berinteraksi dengan masyarakat di lingkungan sekitarnya. Individu yang berhasil mengadakan penyesuaian

diri secara terus menerus diharapkan mampu mencapai keselarasan dengan lingkungan dan mengalami peningkatan diri. Kondisi lingkungan yang selalu berubah setiap saat menuntut remaja untuk menyesuaikan diri dengan berbagai bentuk hubungan dengan individu lain dan berbagai situasi yang dapat membentuk kepribadian menjadi lebih matang.

Kemampuan remaja dalam melakukan penyesuaian dengan lingkungan sosialnya tidak timbul dengan sendirinya. Kemampuan ini diperoleh remaja dari bekal kemampuan yang telah dipelajari dari lingkungan keluarga, dan proses belajar dari pengalaman-pengalaman baru yang dialami dalam berhubungan dengan lingkungan sosialnya. Perubahan yang terjadi pada diri remaja terkadang membuat beberapa remaja mengalami masalah dengan penyesuaian diri. Pada umumnya remaja mengalami berbagai kesulitan dan masalah dalam melakukan penyesuaian diri terhadap dirinya dan lingkungan. Suryani, dkk. (2013) berpendapat bahwa remaja seharusnya mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi pada masa remaja, sehingga individu dapat mencapai kepuasan terhadap diri dan lingkungan.

Penyesuaian diri diperlukan remaja dalam menjalani transisi kehidupan, salah satunya adalah transisi sekolah. Transisi sekolah adalah perpindahan siswa dari sekolah yang lama ke sekolah baru yang lebih tinggi tingkatannya.

Transisi siswa dapat terjadi dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama maupun sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas, umumnya masa transisi tersebut dapat menimbulkan stres. Stres timbul karena transisi berlangsung pada suatu masa ketika banyak perubahan pada individu yaitu fisik, sosial dan psikologis (Santrock, 2003).

B. Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Baru

Proses penyesuaian diri di lingkungan baru tidak selalu mudah dilakukan oleh remaja, seperti halnya siswa yang berada pada lingkungan sekolah baru yang memiliki karakteristik berbeda dengan sekolah yang sebelumnya. Remaja mengalami kesulitan dalam mencari atau membentuk hubungan pertemanan di lingkungan yang baru. Misalnya, siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan kelas awal yang mana siswa-siswinya berasal dari Sekolah Dasar. Menurut Suryani, dkk. (2013) yang menyatakan bahwa remaja pada tingkat Sekolah Menengah Pertama berada pada tingkat perkembangan yang disebut masa remaja.

Siswa yang memasuki jenjang sekolah menengah, usia mereka rata-rata 13 tahun. Usia 13 tahun menurut Konopka (dalam Subagyo, 2013) masuk dalam kategori masa remaja awal (12 – 15 tahun), periode ini dipandang sebagai masa *Strom & Stress*, frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian, mimpi dan melamun tentang cinta dan perasaan tersisihkan dari kehidupan orang dewasa (Hamalik, 2007). Masalah muncul ketika di sekolah yang lama remaja berhasil membina hubungan baik dengan orang lain, tetapi ketika pindah ke sekolah baru remaja tersebut menjadi tidak dikenal dan tidak diperhatikan.

Di sekolah menengah, siswa bertemu dengan teman, guru, mata pelajaran dan lingkungan baru yang membuat remaja, dalam hal ini siswa harus dapat menyesuaikan diri agar dapat menyelesaikan pendidikannya. Ketidakmampuan remaja dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan baru dapat menimbulkan berbagai permasalahan. Hal ini berpotensi menyebabkan masalah-masalah dalam dirinya termasuk masalah penyesuaian diri yang rendah, antara lain masalah penyesuaian diri dengan guru, teman, mata pelajaran dan lingkungan. Akibatnya anak tidak mau sekolah, tidak mau belajar, suka membolos, berani melawan guru dan pada akhirnya prestasi belajar menurun (Subagyo, 2013).

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan guru pembimbing di SMP Negeri I Giri Banyuwangi, terungkap bahwa terdapat beberapa siswa yang mengaku karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan membuat siswa merasa waktu mereka terbatas untuk mengerjakan tugas, ditambah tuntutan dari orang tua untuk mengikuti les di luar jam sekolah, mengaji dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Hal tersebut didukung laporan dari beberapa guru mata pelajaran yang menyampaikan bahwa terdapat beberapa siswa terlihat mengantuk ketika pelajaran berlangsung, tidak mengerjakan tugas dengan lengkap, prestasi belajar menurun di semester genap, hadir pada jam pelajaran pertama tapi membolos pada jam pelajaran berikutnya, dimana siswa-siswa yang bermasalah tersebut ditemukan bermain sepak bola atau merokok di lapangan sekolah. Bahkan terungkap dalam konferensi kasus terdapat siswa kelas VII yang dikeluarkan oleh pihak sekolah karena kenakalan yang dilakukan sebagai akibat dari ketidakmampuan siswa remaja menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah yang baru.

Dari hasil wawancara penulis dengan beberapa remaja putri yang merasa tidak nyaman dengan perubahan fisik yang dialami, utamanya remaja putri yang mengalami menstruasi pertama kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut, sehingga tidak masuk sekolah selama menstruasi. Pada akhirnya, siswa remaja tersebut membentuk kelompok tersendiri karena memiliki permasalahan yang sama. Berdasarkan pengamatan penulis di lingkungan sekitar, terdapat juga remaja putri yang lebih banyak menghabiskan waktunya dengan remaja putra daripada dengan remaja putri, cara berpakaian seperti remaja putra, begitu pula dengan permainan yang diminati juga permainan remaja putra.

Hasil wawancara dan pengamatan tersebut menunjukkan bahwa tidak semua remaja berhasil atau mampu melakukan penyesuaian diri dalam lingkungannya.

Hal tersebut didukung dari berbagai berita atau ulasan mengenai masalah dan perilaku menyimpang remaja pada media, baik media cetak maupun elektronik yang disebabkan ketidakmampuan remaja dalam proses penyesuaian diri remaja. Penggunaan NAPZA, perkelahian antar pelajar, dan pergaulan bebas merupakan beberapa bentuk perilaku *maladjustment* remaja yang menunjukkan ketidakmampuan melakukan penyesuaian baik dengan dirinya sendiri maupun penyesuaian terhadap lingkungan sosialnya. Fakta menunjukkan bahwa mayoritas (80%) penyalahguna NAPZA adalah remaja usia 15-20 tahun, sebagian besar diantara mereka (76%) adalah pelajar SLTP, SMU, dan SMK. (Maharani & Andayani, 2003). Perkelahian diantara pelajar, yang sering disebut tawuran juga merupakan salah satu bentuk perilaku *maladjustment* remaja yang semakin lama semakin meningkat.

Tidak semua remaja, sebagai pelajar, mampu melaksanakan tugas penyesuaian diri dalam lingkungan belajarnya. Hal ini terbukti dari kasus-kasus di sekolah seperti pelanggaran terhadap aturan sekolah, perkelahian antara pelajar, siswa yang tidak dapat bekerja sama atau berinteraksi dengan teman, dan sebagainya (Maharani & Andayani, 2003). Hurlock (1993) berpendapat bahwa penyesuaian diri merupakan salah satu tugas perkembangan pada masa remaja yang tersulit. Disebutkan juga oleh Hurlock (1993) bahwa seperti halnya proses penyesuaian diri yang sulit yang dihadapi manusia secara umum, para remaja juga mengalami proses penyesuaian diri dimana proses penyesuaian diri pada remaja ini merupakan suatu peralihan dari satu tahap perkembangan ketahap berikutnya. Tugas ini mengandung risiko cukup berat, karena kegagalan dalam proses penyesuaian ini akan mengganggu keseimbangan dan gangguan serta memberikan pengaruh negatif terhadap diri remaja pada tahapan perkembangan selanjutnya.

Penyesuaian diri yang dilakukan remaja di lingkungan baru merupakan suatu usaha untuk mempertemukan tuntutan diri sendiri dengan lingkungan. Berhasil atau tidaknya upaya penyesuaian diri tergantung berbagai faktor yang mempengaruhi remaja ketika melakukan proses tersebut. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi penyesuaian diri individu yaitu konsep diri (Kumalasari & Ahyani, 2012). Konsep diri akan menentukan mudah tidaknya individu dalam melakukan penyesuaian diri dan menunjukkan eksistensi dirinya dalam kehidupan bermasyarakat. Bandura (dalam Alwisol, 2007) mengatakan bahwa dalam mengatur suatu perilaku yang akan dibentuk atau tidak, individu tidak hanya mempertimbangkan informasi tentang keuntungan dan kerugian dari perilaku tetapi juga mempertimbangkan sampai sejauh mana individu memiliki kemampuan mengatur perilaku tersebut. Oleh karena itu, dibutuhkan konsep diri yang mempunyai pengaruh cukup besar terhadap perilaku individu sehingga individu bertingkah laku sesuai konsep diri yang dimiliki (Rahmat, 2012).

Konsep diri bukan faktor bawaan melainkan terbentuk dan berkembang seiring dengan perkembangan remaja dan pergaulan remaja di lingkungan sosial, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah atau masyarakat. Remaja yang tumbuh dalam pola asuh dan lingkungan yang tidak mendukung cenderung membentuk konsep diri yang kurang baik. Sebaliknya, remaja yang berada dalam pola asuh dan lingkungan yang baik dimana dalam perkembangannya diiringi dengan pujian dan penghargaan akan membuat konsep diri mereka berkembang dengan baik.

Remaja memerlukan dorongan untuk melihat apa yang terjadi di sekelilingnya, dan membutuhkan pertolongan untuk dapat mengerti apa yang terjadi di sekitarnya. Remaja yang dapat menyesuaikan diri dengan baik, diharapkan dapat menemukan pemecahan setiap muncul permasalahan dalam kondisi yang berbeda sewaktu-waktu. Pada kenyataannya,

berdasarkan pengamatan dalam kehidupan sehari-hari menunjukkan tidak semua remaja mampu melakukan penyesuaian diri dengan perubahan yang terjadi pada dirinya maupun perubahan yang terjadi dengan interaksinya di lingkungan sosial.

Perubahan bentuk fisik yang tidak sesuai dengan yang diharapkan juga dapat menimbulkan permasalahan ketika remaja terlibat dalam proses penyesuaian diri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Putri (2010), tentang "Penyesuaian Diri Pada Remaja Obesitas Ditinjau dari Kematangan Emosi dan Jenis Kelamin". Kajian dilakukan pada 60 remaja putra dan putri yang berusia 15-18 tahun. Hasil kajian menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja obesitas. Remaja obesitas mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri karena keprihatinan mereka akan daya tarik fisik yang berperan penting dalam hubungan sosial.

Berbagai permasalahan muncul ketika remaja tidak mampu menyalurkan antara tuntutan yang berasal dari dalam dirinya dengan tuntutan-tuntutan yang diharapkan oleh lingkungannya. Menurut Hurlock (1980) masa remaja sebagai masa bermasalah. Masalah yang dihadapi masa remaja menjadi masalah yang sulit diatasi yang disebabkan oleh dua alasan, yakni: pertama, sepanjang masa kanak-kanak, sebagian masalah diselesaikan oleh orang tua dan guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, karena para remaja merasa diri yang mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru.

Masalah yang dihadapi remaja tersebut merupakan suatu keadaan yang harus diselesaikan. Permasalahan-permasalahan tersebut membutuhkan penyelesaian agar tidak menjadi beban dan menghambat perkembangan remaja pada tahapan perkembangan selanjutnya. Masalah muncul

apabila ada perbedaan atau konflik antara keadaan satu dengan yang lain dalam rangka untuk mencapai tujuan (Walgito, 2002). Kemampuan memecahkan masalah merupakan aktivitas mental yang paling tinggi. Adanya kemampuan yang telah diperoleh, seseorang tidak sekedar dapat menyelesaikan masalah serupa tetapi diharapkan dapat menyelesaikan masalah yang berbeda dalam kehidupan sehari-hari (Febrihariyanti & Suharnan, 2013).

Berhasil tidaknya remaja dalam mengatasi tekanan dan mencari jalan keluar dari berbagai masalahnya tergantung bagaimana remaja mempergunakan pengalaman yang diperoleh dari lingkungan dan kemampuan menyelesaikan masalah tersebut dapat membentuk sikap pribadi yang lebih mantap dan lebih dewasa. Remaja yang gagal mengatasi masalah seringkali menjadi tidak percaya diri, prestasi sekolah menurun, hubungan dengan teman menjadi kurang baik serta berbagai masalah dan konflik lainnya yang terjadi (Yuwono dkk., 2006). Ketidakmampuan remaja dalam menyelaraskan tuntutan-tuntutan yang muncul dalam dirinya dan lingkungan tentunya dapat menimbulkan konflik atau masalah yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri pada remaja.

BAB II

PENYESUAIAN DIRI REMAJA

A. *Pengertian Remaja*

Ali dan Asrori (2006) menyatakan bahwa masa remaja seringkali dikenal dengan masa mencari jati diri, oleh Erickson disebut dengan istilah identitas ego (*ego identity*). Menurut Gunarsa dkk. (2013), remaja dikenal dengan istilah *adolescencia* yang berarti masa muda yang terjadi antara 17-20 tahun yang merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis dan psikososial.

Hurlock (1980) menyebutkan bahwa masa remaja atau *adolescence* berarti tumbuh menjadi dewasa dan berlangsung kira-kira pada usia 13 sampai 18 tahun. Buhler (dalam Kartono, 2002) menyatakan masa remaja adalah masa peralihan dengan anak-anak menuju dewasa yang berkisar antara 14 sampai 19 tahun. Masa remaja merupakan penghubung dari masa kanak-kanak ke dewasa (Kartono, 2002).

Santrock (2007) juga menggunakan istilah *adolescence* untuk mendefinisikan masa remaja yang dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada sekitar 18 hingga 22 tahun. Masa remaja sebagai periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif dan sosio-emosional. Perubahan biologis adalah penambahan tinggi tubuh yang cepat, perubahan hormonal dan kematangan seksual yang muncul ketika seseorang memasuki masa pubertas. Perubahan kognitif adalah meningkatnya berfikir abstrak, idealis dan logis. Perubahan sosio-emosional meliputi pencapaian kemandirian, konflik dengan orang tua dan keinginan untuk meluangkan waktu

lebih banyak bersama teman sebaya. Menurut Monks dkk. (1996) membedakan masa remaja menjadi empat bagian, yaitu masa pra-remaja 10 - 12 tahun, masa remaja awal 12 - 15 tahun, masa remaja pertengahan 15 - 18 tahun, dan masa remaja akhir 18 - 21 tahun.

Menurut Kartini Kartono (2002) masa remaja dibagi menjadi tiga, yaitu:

a) Remaja Awal (12-15 Tahun)

Pada masa ini, remaja mengalami perubahan jasmani yang sangat pesat dan perkembangan intelektual yang sangat intensif, sehingga minat anak pada dunia luar sangat besar dan pada saat ini remaja tidak mau dianggap kanak-kanak lagi namun belum bisa meninggalkan pola kekanak-kanakannya. Selain itu pada masa ini remaja sering merasa sunyi, ragu-ragu, tidak stabil, tidak puas dan merasa kecewa.

b) Remaja Pertengahan (15-18 Tahun)

Kepribadian remaja pada masa ini masih kekanak-kanakan tetapi pada masa remaja ini timbul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan badaniah sendiri. Remaja mulai menentukan nilai-nilai tertentu dan melakukan perenungan terhadap pemikiran filosofis dan etis. Maka dari perasaan yang penuh keraguan pada masa remaja awal ini rentan akan timbul kemantapan pada diri sendiri. Rasa percaya diri pada remaja menimbulkan kesanggupan pada dirinya untuk melakukan penilaian terhadap tingkah laku yang dilakukannya. Selain itu pada masa ini remaja menemukan diri sendiri atau jati dirinya.

c) Remaja Akhir (18-21 Tahun)

Pada masa ini remaja sudah mantap dan stabil. Remaja sudah mengenal dirinya dan ingin hidup dengan pola hidup yang digariskan sendiri dengan keberanian. Remaja mulai memahami arah hidupnya dan menyadari tujuan hidupnya. Remaja sudah mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas yang baru ditemukannya.

Berdasarkan uraian mengenai definisi remaja dan batasan usia remaja oleh para ahli, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa masa remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan perubahan secara fisik, kognitif, dan sosio-emosional, dalam kajian ini difokuskan pada masa remaja awal yang mempunyai rentang usia berkisar 12-15 tahun.

B. Pengertian Penyesuaian Diri Remaja

Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. Kemampuan seseorang melakukan penyesuaian diri juga sering dikaitkan dengan perilaku normal, karena penyesuaian diri dimaknakan dari *adaptive*. Adaptif menurut White dan Walt (dalam Japar, 2013) adalah perilaku orang yang dapat berinteraksi dengan lingkungan dan memaksimalkan manfaat sebaik-baiknya bagi dirinya dan memperkecil kerugian bagi dirinya. Secara tidak langsung seseorang dapat mengetahui kenyataan secara benar, membimbing dan mengendalikan perilakunya sendiri secara memadai, dan bertindak dengan memperlihatkan kompromi yang baik antara keinginan dan kenyataan. Senada dengan pendapat Sawrey dan Telford (dalam Wijaya, 2007) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai interaksi terus-menerus antara individu dengan lingkungannya yang melibatkan sistem behavioral, kognisi dan emosional.

Penyesuaian diri menurut Worchel dan Goethals (1985) merupakan aktivitas sehari-hari yang melibatkan diri sendiri, lingkungan dan orang yang ada di sekitar. Penyesuaian adalah proses yang kompleks, dikarenakan melibatkan (1) proses pembelajaran dan pemahaman tentang diri, lingkungan sosial dan fisik, (2) menggunakan pemahaman diri untuk menetapkan tujuan yang realistis bagi diri sendiri, (3) menggunakan kemampuan untuk mengendalikan lingkungan dan tujuan hidup yang ingin dicapai, dan (4) menjadi peka terhadap kebutuhan dan

keprihatinan orang lain sehingga dapat memberikan kontribusi positif bagi kehidupan orang lain. Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang berupaya untuk berhasil dan efektif dengan tuntutan pribadi dan situasional. Mencapai penyesuaian diri yang positif bukan berarti tidak mengalami permasalahan, hambatan atau depresi.

Individu yang mampu menangani stres dan masalah hidupnya dengan baik dan berhasil mempertemukan tuntutan-tuntutan yang berasal dari lingkungan dengan dirinya, dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik. Sementara individu yang tidak mampu mempertemukan tuntutan-tuntutan dari lingkungan dengan tuntutan-tuntutan dalam dirinya dikatakan gagal dalam penyesuaian diri. Kegagalan individu dalam penyesuaian diri akan menimbulkan perasaan tidak tenang dan menimbulkan gangguan keseimbangan dalam dirinya (Lazarus, 1976). Lazarus menjelaskan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan individu dapat dipahami sebagai hasil (*achievement*) dan atau sebagai proses (Lazarus, 1976). Penyesuaian diri sebagai hasil berhubungan dengan kualitas atau efisiensi penyesuaian diri yang dilakukan individu, maka penyesuaian diri individu dapat dievaluasi menjadi baik atau buruk dan secara praktis dapat dibandingkan dengan penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu lain. Konsep kedua, yaitu penyesuaian diri sebagai proses menekankan pada cara atau pola yang dilakukan individu untuk menghadapi tuntutan yang dihadapkan kepadanya.

Penyesuaian diri menurut Schneiders (dalam Ali dan Asrori, 2006), merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik yang dialaminya, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan

tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada. Menurut Schneiders (dalam Desmita, 2009) penyesuaian diri bersifat relatif, dikarenakan kemampuan penyesuaian diri berubah-ubah sesuai dengan nilai-nilai dan tahap perkembangannya, kualitas dari penyesuaian diri berubah-ubah terhadap beberapa hal yang berhubungan dengan masyarakat dan kebudayaan, adanya variasi tertentu pada tiap individu.

Pendapat serupa menurut Fatimah (2010) yang mendefinisikan penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar menjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. Kartono (2002) juga mendefinisikan penyesuaian diri sebagai upaya manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Menurut Gerungan (1996), penyesuaian diri adalah mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga merubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan) diri.

Penyesuaian diri menurut Desmita (2009) merupakan suatu konstruk psikologi yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri, yang berarti masalah penyesuaian diri menyangkut seluruh aspek kepribadian individu dalam interaksinya dengan lingkungan dalam dan luar dirinya. Meskipun terdapat perbedaan pola reaksi penyesuaian diri individu, namun tidak dapat diabaikan adanya kenyataan bahwa penyesuaian diri itu sendiri bisa baik dan bisa tidak baik. Artinya, individu dapat menyelaraskan tuntutan dalam dirinya dengan tuntutan lingkungannya dengan cara-cara yang dapat diterima lingkungannya. Penyesuaian diri seperti ini dapat dikatakan sebagai penyesuaian diri yang baik (*good adjustment*). Sebaliknya, jika reaksi-reaksinya tidak efisien, tidak memuaskan, maka dikatakan penyesuaian diri yang tidak baik (*bad adjustment*).

Salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian diri. Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa di luar lingkungan keluarga dan sekolah (Husdarta dan Kusmaedi, 2010). Pencapaian tujuan dari pola sosialisasi dewasa, remaja harus dapat membuat banyak penyesuaian baru.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penyesuaian diri merupakan interaksi yang dilakukan terus-menerus dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan mencakup kemampuan individu dalam menghadapi perubahan yang terjadi dalam hidupnya agar dapat mengatasi konflik secara efisien serta menghasilkan keselarasan dalam membuat hubungan dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.

C. Aspek-Aspek Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Albrert & Emmons (dalam Ahyani dan Kumalasari, 2012) ada empat aspek dalam penyesuaian diri, yaitu:

- a) Aspek *self knowledge* dan *self insight*, yaitu kemampuan 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 kendali diri berarti mengarahkan diri, regulasi pada impuls-impuls, pemikiran-pemikiran, kebiasaan, emosi, sikap dan tingkah laku yang sesuai. Kendali diri bisa mengembangkan kepribadian ke arah kematangan, sehingga kegagalan dapat diatasi dengan matang.

d) Aspek *satisfaction*, yaitu adanya rasa 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.

Sementara aspek-aspek yang mempengaruhi penyesuaian diri menurut Schneiders (dalam Putri, 2010), 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.

Penyesuaian diri berlangsung secara terus-menerus dalam diri individu dan lingkungan. Schneiders (dalam Wijaya, 2007) memberikan kriteria individu dalam penyesuaian diri yang baik, yaitu sebagai berikut :

- a) Pengetahuan tentang kekurangan dan kelebihan dirinya.
- b) Objektivitas diri dan penerimaan diri
- c) Kontrol dan perkembangan diri
- d) Integrasi pribadi yang baik
- e) Adanya tujuan dan arah yang jelas dari perbuatannya
- f) Adanya perspektif, skala nilai, filsafat hidup yang adekuat
- g) Mempunyai rasa humor
- h) Mempunyai rasa tanggung jawab
- i) Menunjukkan kematangan respon
- j) Adanya perkembangan kebiasaan yang baik
- k) Adanya adaptabilitas
- l) Bebas dari respon-respon yang simtomatis atau cacat

- m) Memiliki kemampuan bekerjasama dan menaruh minat terhadap orang lain
- n) Memiliki minat yang besar dalam bekerja dan bermain
- o) Adanya kepuasan dalam bekerja dan bermain
- p) Memiliki orientasi yang adekuat terhadap realitas

Sedangkan, menurut Fatimah (2010) menyebutkan individu yang mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut:

- a) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan.
- b) Tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang salah.
- c) Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi.
- d) Memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahan diri.
- e) Mampu belajar dari pengalaman.
- f) Bersikap realistis dan objektif.

Menurut Fromm dan Gilmore (dalam Desmita, 2009) ada empat aspek kepribadian dalam penyesuaian diri, antara lain;

- a) Kematangan emosional, yang mencakup: kemantapan suasana kehidupan emosional, kemantapan suasana kehidupan kebersamaan dengan orang lain, kemampuan untuk santai, gembira dan menyatakan kejengkelan, sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri.
- b) Kematangan intelektual, yang mencakup: kemampuan mencapai wawasan diri sendiri, kemampuan memahami orang lain dan keragamannya, kemampuan mengambil keputusan, keterbukaan dalam mengenal lingkungan.
- c) Kematangan sosial, yang mencakup: keterlibatan dalam partisipasi sosial, kesediaan kerja sama, kemampuan kepemimpinan, sikap toleransi, keakraban dalam pergaulan.

- d) Tanggung jawab, yang mencakup: sikap produktif dalam mengembangkan diri, melakukan perencanaan dan melaksanakannya secara fleksibel, sikap empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal, kesadaran akan etika dan hidup jujur, melihat perilaku dari segi konsekuensi atas dasar sistem nilai, kemampuan bertindak independen.

Lazarus (1976) menyatakan bahwa penyesuaian diri yang baik mencakup empat kriteria sebagai berikut :

- a) Kesehatan fisik yang baik
Kesehatan fisik yang baik berarti individu bebas dari gangguan kesehatan seperti sakit kepala, gangguan pencernaan dan masalah selera makan ataupun masalah fisik yang disebabkan faktor psikologis.
- b) Kenyamanan psikologis
Individu yang merasakan kenyamanan psikologis berarti terbebas dari gejala psikologis seperti obsesif kompulsif, kecemasan dan depresi.
- c) Efisiensi kerja
Efisiensi kerja dapat dicapai bila individu mampu memanfaatkan kapasitas kerja maupun sosialnya.
- d) Penerimaan sosial
Penerimaan sosial terjadi bila individu diterima dan dapat berinteraksi dengan individu lain. Individu dapat diterima dan berinteraksi dengan individu lain jika individu mematuhi norma dan nilai yang berlaku.

Runyon dan Haber (dalam Bintar, 2012), mengemukakan karakteristik penyesuaian diri yang efektif, antara lain:

- a) Persepsi yang tepat terhadap realita
Perbedaan persepsi dipengaruhi pengalaman masing-masing orang yang beda satu sama lain. Persepsi yang objektif adalah bagaimana orang mengenali konsekuensi tingkah lakunya dan mampu bertindak sesuai dengan konsekuensi tersebut. Sebaliknya, orang yang penyesuaiannya buruk

dicirikan dengan adanya kesenjangan antara persepsinya dengan realita yang aktual sehingga ini membuatnya kurang bisa melihat akibat dari tingkah lakunya.

b) Kemampuan menghadapi stress dan kecemasan

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

c) Memiliki gambaran diri yang positif

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

d) Kemampuan mengekspresikan emosi yang baik

Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik berarti individu memiliki ekspresi emosi dan kontrol emosi yang baik. Orang tersebut mampu menyadari dan merasakan emosi atau perasaan yang saat itu dialami serta mampu untuk mengekspresikan perasaan dan emosi dalam lingkup yang luas. Sebaliknya, penyesuaian diri yang buruk ditandai dengan adanya kecenderungan untuk mengekspresikan emosi secara berlebihan.

e) Hubungan interpersonal yang baik

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

Berdasarkan uraian dari beberapa ahli di atas mengenai aspek-aspek maupun karakteristik yang mempengaruhi Penyesuaian Diri Remaja, maka kajian yang digunakan dalam kajian ini adalah aspek-aspek penyesuaian diri menurut Runyon dan Haber (dalam Bintar, 2012), yang

terdiri dari lima aspek, sebagai berikut: a) persepsi yang tepat terhadap realita, b) kemampuan menghadapi stress dan kecemasan, c) memiliki gambaran diri yang positif, d) kemampuan mengekspresikan emosi yang baik, e) hubungan interpersonal yang baik.

D. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Ali dan Asrori (2006), ada sejumlah faktor psikologis yang memiliki pengaruh kuat terhadap dinamika penyesuaian diri, yaitu;

- a) Kebutuhan, merupakan kebutuhan yang bersifat internal. Penyesuaian diri diarahkan untuk memenuhi tuntutan yang harus diatasi oleh individu yang prosesnya didorong secara dinamis untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan internal.
- b) Motivasi, merupakan penafsiran terhadap karakter dan tujuan respon individu dan hubungannya dengan penyesuaian tergantung pada konsep-konsep yang menerangkan hakikat motivasi.
- c) Persepsi, melalui persepsi individu dapat menentukan bagaimana seharusnya ia bereaksi terhadap stimulus yang ada di sekitarnya karena persepsi merupakan rangkaian peristiwa yang menjembatani stimulus dan perilaku tertentu.
- d) Kemampuan. Perkembangan kemampuan remaja terdiri dari 3 aspek, yaitu: kognitif, afektif maupun psikomotor. Ketiga aspek tersebut dapat mewarnai dinamika Penyesuaian Diri Remaja.
- e) Kepribadian. Kedinamisan kepribadian remaja sangat mewarnai dinamika penyesuaian diri sehingga remaja dapat mencapai tahapan berfikir oprasional formal (seperti: tertarik pada lawan jenis, membangun budaya dalam kelompok, menyadari nilai-nilai yang terkandung dalam norma masyarakat dan sebagainya).

Menurut Kartono (2002) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, antara lain:

- a) Kondisi dan konstitusi fisiknya, yang menjadi penentu hereditas (*hereditas determinan*) antara lain; sistem syaraf, sistem kelenjar, sistem otot, kesehatannya (dalam keadaan sakit atau sehat)
- b) Kematangan taraf pertumbuhan dan perkembangannya, terutama faktor intelektual, kematangan sosial dan moral serta kematangan emosionalnya.
- c) Determinan psikologis, berupa pengalaman, trauma, situasi dan kesulitan belajar, kebiasaan, penentuan diri, frustrasi, konflik dan saat-saat kritis.
- d) Kondisi lingkungan dan alam sekitar, misalnya keluarga, sekolah, lingkungan kerja dan teman.
- e) Faktor adat istiadat, norma-norma sosial, religi dan kebudayaan.

Fatimah (2010) menyatakan proses penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, baik internal maupun eksternal yang dapat dikelompokkan, sebagai berikut:

- a) Faktor fisiologis, meliputi: kondisi fisik, struktur jasmaniah dan kesehatan.
- b) Faktor psikologis, meliputi: pengalaman, hasil belajar, kebutuhan-kebutuhan, aktualisasi diri, frustrasi, depresi dan sebagainya.
- c) Faktor perkembangan dan kematangan, mempengaruhi setiap aspek kepribadian individu seperti: emosional, sosial, moral, keagamaan dan intelektual.
- d) Faktor lingkungan, seperti: keluarga, sekolah, masyarakat, kebudayaan, dan agama yang berpengaruh kuat terhadap penyesuaian diri seseorang.

- e) Faktor budaya dan agama, budaya menentukan pola penyesuaian diri individu, sedangkan agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan lainnya.

Menurut Desmita (2009), faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dilihat dari konsep psikogenik dan sosiopsikogenik, dengan penjelasan sebagai berikut:

- a) Psikogenik memandang bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh riwayat kehidupan sosial individu, terutama pengalaman khusus yang membentuk perkembangan psikologis, meliputi: hubungan orang tua-anak, iklim intelektual keluarga, dan iklim emosional keluarga.
- b) Sosiopsikogenik memandang bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor iklim lembaga sosial dimana individu terlibat di dalamnya, mencakup: hubungan guru dengan siswa dan iklim intelektual sekolah.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu: kondisi fisik, kemampuan dan kematangan (kognitif, afektif dan psikomotor), pola asuh orang tua, kedinamisan psikologis, kondisi lingkungan, religi dan budaya.

BAB III

KONSEP DIRI

A. *Pengertian Konsep Diri*

Konsep diri merupakan terjemahan dari *self-concept* dan berkaitan erat dengan kepribadian individu karena konsep diri merupakan diri yang konseptual terorganisasi dan konsisten yang terdiri dari persepsi-persepsi tentang sifat-sifat dari “diri subjek” atau “diri objek” serta persepsi tentang hubungan antara diri subjek dan diri obyek dengan orang lain dengan berbagai aspek kehidupan beserta nilai-nilai yang melekatkan pada persepsi-persepsi ini (Rogers dalam Ellyawaty dan Budi, 2007). Menurut Fuhrmann (dalam Widodo, 2006) konsep diri adalah konsep dasar tentang diri sendiri, pikiran dan opini pribadi, kesadaran tentang apa dan siapa dirinya, dan bagaimana perbandingan antara dirinya dengan orang lain serta bagaimana beberapa idealisme yang telah dikembangkannya. Hal-hal yang termasuk di dalam persepsi diri ini antara lain adalah fisik, seksual, kognitif, moral, okupasional atau segala apapun yang telah dilakukan dengan ketrampilan, peran, kompetensi, penampilan, motivasi, tujuan atau emosi. Konsep diri merupakan suatu konstruk yang mempengaruhi setiap aspek dari pengalaman hidup manusia seperti cara berfikir, emosi, persepsi dan perilaku individu (Calhoun dalam Djudiyah dan Yuniardi, 2012).

Menurut William D. Brooks (dalam Rakhmat, 2003) bahwa konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri kita, baik yang bersifat fisik, sosial dan psikologis yang diperoleh melalui pengalaman dari interaksi individu dengan orang lain. Pemahaman serupa dikemukakan oleh Djaali (2009), 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. Berzonsky (dalam Fatimah, 2012), mengemukakan bahwa konsep diri adalah gambaran mengenai diri seseorang, baik persepsi terhadap diri nyatanya maupun penilaian berdasarkan harapannya yang merupakan gabungan dari aspek-aspek fisik, psikis, sosial, dan moral.

Sementara itu Atwater (dalam Desmita, 2009) menyebutkan bahwa konsep diri adalah keseluruhan gambaran diri, yang meliputi persepsi seseorang tentang diri, perasaan, keyakinan dan nilai-nilai yang berhubungan dengan dirinya. Atwater mengidentifikasi konsep diri menjadi 3 (tiga) bentuk, yaitu: pertama, *body image*, kesadaran tentang tubuhnya, yaitu bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri. kedua, *ideal self*, yaitu bagaimana cita-cita dan harapan seseorang mengenai dirinya. Ketiga, *social self*, yaitu bagaimana orang lain melihat dirinya.

Tercapainya keinginan dan terealisasikannya kehidupan seseorang dapat diupayakan melalui pengasahan konsep diri dengan tepat. Rakhmat (2003) lebih lanjut menjelaskan bahwa konsep diri bukan hanya sekedar gambaran deskriptif, tapi juga penilaian diri tentang diri, meliputi apa yang dipikirkan dan apa yang dirasakan tentang diri. Konsep diri adalah pandangan dan perasaan tentang diri kita, menyangkut gambaran fisik psikologis yang menyangkut kemenarikan dan ketidak menarikan diri dan pentingnya bagian-bagian tubuh yang berbeda yang ada pada dirinya. Adanya proses perkembangan konsep diri menunjukkan bahwa konsep diri seseorang tidak diperoleh secara langsung dan menetap, tetapi merupakan suatu keadaan yang mempunyai proses pembentukan dan masih dapat berubah melalui proses interaksinya.

Manifestasi konsep diri tercermin dalam pola reaksi seseorang, dapat diamati dari reaksi yang cenderung bersifat tetap dan mendasari pola perilakunya. Misalnya, seseorang

mempunyai pola perilaku yang optimis, berperilaku tidak mudah menyerah dan ingin mencoba hal-hal yang baru serta bermanfaat merupakan pencerminan konsep diri yang positif. Sebaliknya, seseorang yang menganggap dirinya kurang mampu cenderung pesimis, akan berperilaku takut menghadapi hal-hal baru dan takut tidak berhasil, dan hal ini merupakan pencerminan dari konsep diri yang negatif (Widodo, 2006).

Konsep diri menurut Santrock (2007) mengacu pada evaluasi bidang tertentu dari diri sendiri. Konsep diri mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap perilaku individu, yaitu individu akan bertingkah laku sesuai dengan konsep diri yang dimiliki (Rakhmat, 2012). Burns (dalam Nurhadi, 2013) juga berpendapat sama bahwa konsep diri akan mempengaruhi cara individu dalam bertingkah laku di tengah masyarakat.

Banyak pengertian mengenai konsep diri yang telah dijelaskan di atas, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa konsep diri adalah suatu konstruk mengenai pandangan, pikiran, perasaan, penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, secara fisik, psikologis, moral, kognitif dan hubungan sosialnya yang terbentuk dan berkembang selama individu hidup dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

B. Pembentukan dan Perkembangan Konsep Diri

Konsep diri bukanlah faktor bawaan sejak lahir, melainkan sebuah faktor yang dipelajari dan terbentuk dari pengalaman individu dalam berinteraksi dengan individu lain maupun lingkungannya. Konsep diri terbentuk karena ada interaksi individu dengan individu lain di sekitarnya (Ellyawati dan Budi, 2007). Terbentuknya konsep diri karena adanya interaksi dengan orang-orang di sekitarnya dan pembentukannya melalui berbagai bagian, yaitu: gambaran diri, citra diri, penilaian diri, serta penghargaan diri. Dimana pembentukan pada tiap bagian harus seimbang agar tercipta

individu dengan konsep diri yang baik dan memiliki keseimbangan hidup (Nirmalawati, 2011).

Shavelson & Roger (dalam Muawanah, Suroso & Pratikto, 2012) Konsep diri terbentuk dan berkembang berdasarkan pengalaman dan inteprestasi dari lingkungan, penilaian orang lain, atribut dan perilaku diri. Konsep diri berkembang dari pengalaman seseorang tentang berbagai hal mengenai dirinya sejak kecil, terutama yang berkaitan dengan perlakuan orang lain terhadap dirinya (Djaali, 2009). Setiap individu saat berinteraksi akan menerima tanggapan. Tanggapan yang diterima akan dijadikan cermin untuk menilai dan memandang diri sendiri (Ellyawaty dan Budi, 2007). Konsep diri mulai berkembang ketika seseorang masih usia balita, kira-kira mulai usia lima belas bulan dan mulai mengenal ciri-ciri fisiknya (Tjipto Susana dkk, dalam Chadidjah dan Sugiyono.2013). Rogers (dalam Nirmalawati, 2011) menyatakan bahwa konsep diri berkembang melalui proses, yaitu berkembang perlahan-lahan melalui interaksi dengan orang lain di lingkungan sekitarnya.

Lingkungan pertama yang menentukan konsep diri remaja adalah keluarga terutama interaksi anak dengan orang tua yang kemudian berkembang seiring interaksinya dengan lingkungan sekitar yaitu masyarakat dan teman sebayanya. Informasi mengenai pengalaman seseorang tentang berbagai hal mengenai dirinya sejak ia kecil, terutama yang berkaitan dengan perlakuan orang lain terhadap dirinya dikumpulkan dan mempengaruhi pembentukan konsep dirinya. Pengembangan konsep diri berpengaruh terhadap perilaku yang ditampilkan, sehingga bagaimana orang lain memperlakukan dan apa yang dikatakan orang lain tentang individu akan dijadikan acuan untuk menilai diri sendiri.

Dalam kaitan ini, menurut Erikson (dalam Djaali, 2009) konsep diri berkembang melalui lima tahap, yaitu sebagai berikut:

- a) Perkembangan dari *sense of trust vs sense of mistrust*, pada anak usia 1-2 tahun. Melalui hubungan dengan orang tua, anak akan mendapat kesan dasar apakah orang tua merupakan pihak yang dapat dipercaya atau tidak. Apabila ia yakin dan merasa bahwa orang tuannya dapat memberi perlindungan dan rasa aman bagi dirinya maka akan timbul rasa percaya pada orang dewasa, yang nantinya akan berkembang menjadi berbagai perasaan yang sifatnya positif.
- b) Perkembangan dari *sense of anatomy vs shame and doubt*, pada anak usia 2-4 tahun. Yang terutama berkembang pesat pada usia ini adalah kemampuan motorik dan berbahasa, yang keduanya memungkinkan menjadi anak menjadi lebih mandiri (*autonomy*). Apabila anak diberi kesempatan untuk melakukan segala sesuatu menurut kemampuannya, sekalipun kemampuannya terbatas, tanpa terlalu banyak ditolong apalagi dicela, maka kemandirian akan terbentuk. Sebaliknya ia sering merasa malu dan ragu-ragu bila tidak memperoleh kesempatan membuktikan kemampuannya.
- c) Perkembangan dari *sense of initiative vs sense of guilt*, pada anak usia 4-7 tahun. Anak selalu menunjukkan perasaan ingin tahu, begitu juga sikap ingin menjelajah, mencoba-coba. Apabila anak terlalu sering mendapat hukuman karena perbuatan tertentu maka keberaniannya untuk mengambil inisiatif akan berkurang.
- d) Perkembangan dari *sense of industry vs inferiority*, pada usia 7-12 tahun. Anak ingin membuktikan keberhasilan dari usahanya. Mereka berkompetisi dan berusaha untuk bisa menunjukkan prestasi. Kegagalan yang berulang-ulang dapat mematahkan semangat dan menimbulkan perasaan rendah diri.

- e) Perkembangan dari *sense of identity diffusion*, pada remaja. Remaja biasanya sangat besar minatnya terhadap diri sendiri. Mereka ingin memperoleh jawaban tentang siapa dan bagaimana dirinya. Mereka akan mengumpulkan berbagai informasi yang berhubungan dengan konsep dirinya pada masa lalu. Apabila informasi kenyataan, perasaan, dan pengalaman yang dimiliki mengenai dirinya tidak dapat diintegrasikan hingga membentuk konsep diri yang utuh, remaja akan terus menerus bimbang dan tidak mengerti tentang dirinya sendiri.

Menurut Lewis dan Brooks Gunn (dalam Widodo, 2006), perkembangan konsep diri adalah sebagai berikut:

- a) Tahap *existensial self/ subjective self*

Tahap ini merupakan suatu tahap dimana muncul kesadaran individu sebagai makhluk yang terpisah dari individu yang lain. Pertama, anak-anak akan mengembangkan rasa primitif sebagai sesuatu yang terpisah dari yang lain. Kemudian dengan cepat hal ini diikuti dengan pemahaman bahwa dirinya merupakan sesuatu yang konstan dan merupakan aktor (agen) dari dunia.

- b) Tahap *categorical self/ objective self*

Pada tahap ini individu mulai mengartikan diri sendiri dalam kategori-kategori tertentu seperti umur, jenis kelamin atau yang lainnya. Individu juga akan mencapai kesadaran diri bahwa mereka juga merupakan objek yang ada di dunia. Pada titik ini, individu mendefinisikan dirinya dalam terminologi properti fisik seperti usia, ukuran badan, jenis kelamin, aktivitas serta keterampilannya. Setelah melewati periode operasional kongkrit dan operasional formal (dari usia enam sampai dengan dewasa), secara bertahap konsep diri anak-anak berubah menjadi konsep diri yang lebih abstrak, dimana akan lebih ditonjolkan kualitas kepribadian dibanding kualitas fisik.

c) Tahap *self esteem*

Pada tahap yang biasanya terjadi pada masa dewasa akhir ini, keseluruhan konsep diri akan nampak menjadi semacam reorganisasi orientasi masa depan, orientasi seksual, orientasi okupasional, dan orientasi ideologi identitas yang baru.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pembentukan dan perkembangan konsep diri dimulai sejak dini, yaitu pada masa anak-anak. Konsep diri tidak bersifat permanen, namun berkembang secara terus menerus seiring dengan tahapan perkembangan individu dan semakin luasnya interaksi sosial yang dihadapi individu tersebut. Remaja yang mampu membentuk konsep diri positif dapat menyesuaikan diri dan menerima masukan dari lingkungan, sebaliknya remaja yang mengembangkan konsep diri negatif mudah merasa bimbang, pesimis dan menarik diri dari pergaulan.

C. *Aspek-Aspek yang Mempengaruhi Konsep Diri*

Konsep diri merupakan semua persepsi kita terhadap aspek diri yang meliputi: aspek fisik, aspek sosial, dan aspek psikologis yang didasarkan pada pengalaman dan interaksi individu dengan orang lain (Nirmalawati, 2011).

Berzonsky (dalam Fatimah, 2012) menjelaskan lebih lanjut mengenai aspek-aspek konsep diri yang bersifat positif dan negatif, yaitu:

1) **Konsep Diri Fisik**

Konsep diri fisik berarti pandangan, pikiran, perasaan dan pemikiran individu terhadap fisiknya sendiri. Individu tersebut memiliki konsep diri yang positif bila memandang secara positif penampilannya, kondisi kesehatan kulitnya, ketampanan atau kecantikan serta ukuran tubuh ideal. Individu dipandang memiliki konsep diri yang negatif bila memandang secara negative hal-hal yang disebutkan di atas.

2) Konsep Diri Psikis

Konsep diri psikis berarti pandangan, pikiran, perasaan dan penilaian individu terhadap pribadinya sendiri. Seseorang digolongkan memiliki konsep diri positif bila memandang dirinya sebagai individu yang bahagia, optimis, mampu mengontrol diri dan memiliki berbagai kemampuan. Sebaliknya, individu digolongkan sebagai orang yang memiliki konsep diri negatif bila individu memandang dirinya sebagai orang yang tidak bahagia, pesimistik, tidak mampu mengontrol diri dan memiliki berbagai macam kekurangan.

3) Konsep diri sosial

Konsep diri sosial berarti pandangan, pikiran dan penilaian individu terhadap kecenderungan sosial yang ada pada dirinya sendiri. Konsep diri sosial berkaitan dengan kemampuan yang berhubungan dengan dunia di luar dirinya, perasaan mampu, dan berharga dalam lingkup interaksi sosial. Individu digolongkan memiliki konsep diri sosial positif bila memandang dirinya sebagai orang yang terbuka pada orang lain, memahami orang lain, merasa mudah akrab dengan orang lain, merasa diperhatikan, menjaga perasaan orang lain. Sebaliknya, individu yang memiliki konsep diri sosial negatif bila tidak memberi perhatian terhadap orang lain dan tidak aktif dalam kegiatan sosial.

4) Konsep Diri Moral

Konsep diri moral berarti pandangan, pikiran, perasaan, dan penilaian individu terhadap moralitas diri sendiri. Konsep diri moral berkaitan dengan nilai dan prinsip yang memberi arti dan arah bagi kehidupan seseorang. Digolongkan memiliki konsep diri moral positif bila memandang dirinya sebagai orang yang berpegang teguh pada nilai etik moral, namun sebaliknya individu digolongkan memiliki konsep diri moral yang negatif bila memandang dirinya sebagai orang yang menyimpang dari standar nilai moral yang seharusnya diikutinya.

Menurut Calhoun (dalam Djudiyah dan Yuniardi, 2012) konsep diri terdiri dari 3 dimensi yaitu: a). *Knowledge* adalah pengetahuan seseorang tentang dirinya sendiri, yakni sejumlah label yang melekat pada diri seseorang yang menggambarkan orang tersebut seperti: usia, jenis kelamin, kewarganegaraan termasuk juga label-label sosial seperti: demokrat, miskin, golongan menengah kebawah, anggota senat dan lain-lain. Label lain yang menjadi komponen dari *knowledge* seseorang adalah label-label psikologis yang bersifat kualitatif, karena bersifat relatif tergantung pada kelompok pembandingnya, seperti: baik hati, spontan, mandiri, cerdas, dan lain-lain. b). *Expectation* atau harapan ini mengacu pada *ideal self*, yaitu harapan terhadap diri sendiri tentang bagaimana diri seharusnya yang diidealkan (*I should-be*). Konsep diri selalu berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam memenuhi ekspektasinya. c). *Evaluation* yaitu penilaian seseorang atas dirinya sendiri, yakni menilai antara "*I-could-be*" dan "*I-Should-be*" atau dengan kata lain yaitu pengukuran antara "saya yang seharusnya" dan "saya yang kenyataannya". Hasil dari pengukuran ini akan menghasilkan apa yang disebut *self-esteem*. Semakin besar jarak antara keduanya maka *self-esteem*nya akan semakin rendah.

Menurut Rogers (dalam Zebua dan Nurdjayadi, 2001) konsep diri memiliki sejumlah dimensi antara lain; a). Konsep diri pribadi (*personal self concept*) yang terdiri dari aspek-aspek karakteristik fisik, karakteristik tingkah laku, dan identitas yang meliputi gender, budaya, usia, sosial dan ekonomi. b). Konsep diri sosial (*social self concept*) merupakan deskripsi sifat atau tingkah laku yang dipikirkan tentang bagaimana ia dilihat oleh orang lain. c). Diri ideal menurut konsep diri pribadi (*self ideal regarding one's personal self concept*) merupakan gambaran pribadi yang diharapkan oleh individu tersebut, jadi merupakan suatu cita-cita atau angan-angan yang ingin dicapai oleh individu berkaitan dengan citra dirinya. d). Diri ideal menurut konsep diri sosial

seseorang (*self ideal regarding one's social self concept*) merupakan gambaran tentang bagaimana seseorang ingin dipersepsikan oleh orang lain. e). Evaluasi hasil perbandingan antara konsep diri nyata dengan konsep diri ideal dari sudut pandang pribadi. (6). Evaluasi hasil perbandingan antara konsep diri sosial yang nyata dengan yang ideal. Konsep diri akan berkembang ke arah positif apabila antara yang ideal dengan yang sesungguhnya banyak terdapat kesamaan atau terjadi sinkronisasi.

Hurlock (dalam Muawanah, Suroso dan Pratikto, 2012) menyatakan bahwa pada umumnya remaja memiliki enam aspek konsep diri, yaitu:

- 1) Konsep diri fisik adalah gambaran remaja tentang penampilannya, dengan seksnya, arti penting tubuhnya dalam hubungannya dengan perilakunya, dan gengsi yang diberikan tubuhnya di mata orang lain.
- 2) Konsep diri psikis adalah gambaran remaja tentang kemampuan dan ketidakmampuannya, harga dirinya dan hubungannya dengan orang lain.
- 3) Konsep diri sosial adalah gambaran remaja tentang hubungannya dengan orang lain, dengan teman sebaya, dengan keluarga, dan lain-lain.
- 4) Konsep diri emosional adalah gambaran remaja tentang emosi diri, seperti kemampuan menahan emosi, pemarah, sedih, atau riang gembira, pendendam, pemaaf, dan lain-lain.
- 5) Konsep diri aspirasi adalah gambaran remaja tentang pendapat dan gagasan, kreativitas dan cita-cita.
- 6) Konsep diri prestasi adalah gambaran remaja tentang kemajuan dan keberhasilan yang akan diraih baik dalam masalah belajar maupun kesuksesan hidup.

Berdasarkan uraian di atas terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi pembentukan konsep diri. Aspek-aspek yang mempengaruhi konsep diri diantaranya berdasarkan teori Hurlock (dalam Muawanah, Suroso dan Pratikto, 2012) yang akan dipakai sebagai alat ukur dalam kajian ini. Aspek-aspek tersebut, antara lain : Aspek fisik, aspek psikis, aspek sosial, aspek emosional, aspek aspirasi dan aspek prestasi.

D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Konsep diri berkembang dari sejumlah sumber yang saling terkait antara satu sumber dengan sumber yang lain. Menurut Burns (dalam Widodo, 2006), konsep diri dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut:

- 1) Citra diri, yang berisi tentang kesadaran dan citra tubuh, yang pada mulanya dilengkapi melalui persepsi inderawi. Hal ini merupakan inti dan dasar dari acuan dan identitas diri yang terbentuk.
- 2) Kemampuan bahasa. Bahasa timbul untuk membantu proses diferensiasi terhadap orang lain yang ada di sekitar individu, dan juga untuk memudahkan atas umpan balik yang dilakukan oleh orang-orang terdekat (*significant others*).
- 3) Umpan balik dari lingkungan, khususnya dari orang-orang terdekat (*significant others*). Individu yang citra tubuhnya mendekati ideal masyarakat atau sesuai dengan yang diinginkan oleh orang lain yang dihormatinya, akan mempunyai rasa harga diri yang akan tampak melalui penilaian-penilaian yang terefleksikan.
- 4) Identifikasi dengan peran jenis yang sesuai dengan stereotip masyarakat. Identifikasi berdasarkan penggolongan seks dan peranan seks yang sesuai dengan pengalaman masing-masing individu akan berpengaruh terhadap sejauh mana individu memberi label maskulin atau feminin kepada dirinya sendiri.

5) Pola asuh, perlakuan, dan komunikasi orang tua. Hal ini akan berpengaruh terhadap harga diri individu karena ada ketergantungan secara fisik, emosional dan sosial kepada orang tua individu (terutama pada masa kanak-kanak), selain karena orang tua juga merupakan sumber umpan balik bagi individu.

Harry Stack Sullivan (dalam Rakhmat, 2012) menjelaskan bahwa hubungan dengan orang lain merupakan faktor penting yang mempengaruhi konsep diri. Individu cenderung bersikap menghormati dan menerima diri sendiri jika individu diterima oleh individu yang lain dalam lingkungannya. Sebaliknya, bila individu lain selalu meremehkan, menyalahkan dan menolak individu tersebut akan timbul penolakan dalam diri individu terhadap dirinya sendiri. Setiap orang tidak mempunyai pengaruh yang sama terhadap diri seseorang dan yang paling berpengaruh adalah orang yang paling dekat (seperti orang tua atau orang-orang yang ada dalam lingkungan keluarga).

Ada berbagai faktor yang mempengaruhi pembentukan konsep diri menurut Burns & Fitts (dalam Zebua dan Nurdjayadi, 2001), diantaranya: usia, jenis kelamin, kondisi fisik dan penghayatan terhadap kondisi tersebut, perlakuan dan sikap orang lain di sekitarnya, pengalaman bermakna yang diperoleh dalam berhubungan dengan orang lain dan pengaruh dari figur-figur yang bermakna dalam kehidupannya. Nirmalawati (2011) berpendapat bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah: perubahan fisik, hubungan dengan keluarga, hubungan dengan sesama dan lawan jenis, perkembangan kognitif, identitas personal.

Stuart dan Sundeen (dalam Prasetyo, 2013) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah (1).Teori perkembangan, konsep diri belum ada waktu lahir, kemudian berkembang secara bertahap sejak lahir sampai mulai mengenal dan membedakan dirinya dengan orang lain. Konsep diri berkembang melalui kegiatan

eksplorasi lingkungan melalui bahasa, pengalaman atau pengenalan tubuh, nama panggilan, pengalaman budaya dan hubungan interpersonal, kemampuan pada area tertentu yang dinilai pada diri sendiri atau masyarakat serta aktualisasi diri dengan merealisasi potensi yang nyata. (2). *Significant Other* (orang yang terpenting atau yang terdekat), konsep diri dipelajari melalui kontak dan pengalaman dengan orang lain, belajar diri sendiri melalui cermin orang lain. Anak sangat dipengaruhi orang yang dekat, remaja dipengaruhi oleh orang lain yang dekat dengan dirinya. Budaya dan sosialisasi juga mempengaruhi konsep diri dan perkembangan diri. (3). *Self Perception* (persepsi diri sendiri), persepsi individu terhadap diri sendiri dan penilaiannya, serta persepsi individu terhadap pengalamannya akan situasi tertentu. Konsep diri dapat dibentuk melalui pandangan diri dan pengalaman yang positif. Individu dengan konsep diri yang positif dapat berfungsi lebih efektif yang dapat dilihat dari kemampuan interpersonal, kemampuan intelektual dan penguasaan lingkungan. Sedangkan, konsep diri yang negatif dapat dilihat dari hubungan individu dan sosial yang terganggu.

Oleh karena itu dapat ditarik kesimpulan, bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri, meliputi: usia, persepsi diri mengenai diri, perkembangan kognitif, pola asuh orang tua, hubungan dengan lawan jenis dan budaya. Faktor-faktor tersebut mempengaruhi individu selama hidupnya dan berkembang terus di setiap tahapan perkembangan yang dihadapinya.

BAB IV

KEMAMPUAN MEMECAHKAN MASALAH

A. *Pengertian Kemampuan Memecahkan Masalah*

Anderson (dalam Suharnan, 2005) mendefinisikan kemampuan memecahkan masalah dengan istilah *problem solving* sebagai suatu aktivitas yang berhubungan dengan pemilihan jalan keluar atau cara yang cocok bagi tindakan dan pengubahan kondisi sekarang (*present state*) menuju kepada situasi yang diharapkan (*future state* atau *desired goal*). *Problem solving* menurut Davidoff (dalam Febrihariyanti & Suharnan, 2013) adalah kemampuan dalam pemecahan masalah yang diantaranya adalah usaha menemukan urutan yang benar dari alternatif jawaban, sehingga menggerakkan seseorang agar lebih dekat dengan tujuannya, juga proses yang dapat membantu seseorang untuk menemukan apa yang mereka inginkan dan bagaimana mencapainya dengan cara yang paling efektif dengan cara merumuskan masalah, menyusun rencana tindakan, dan melaksanakan tindakan yang mengarah pada penyelesaian masalah.

Pemecahan masalah menurut Solso dkk. (2007) adalah suatu pemikiran yang terarah secara langsung untuk menemukan suatu solusi atau jalan keluar untuk suatu masalah yang spesifik. Seperti yang dikemukakan oleh Stein & Book (dalam Wijaya, 2007), pemecahan masalah merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali dan merumuskan masalah serta menemukan dan menerapkan pemecahan yang tepat. Remaja yang memiliki kemampuan pemecahan masalah yang baik akan mencapai tujuan yang diinginkan yaitu remaja dapat memecahkan masalah secara efektif dan efisien.

Menurut Walgito (2002), masalah timbul apabila ada perbedaan atau konflik antara keadaan satu dengan yang lain dalam rangka untuk mencapai tujuan, sehingga dibutuhkan kaidah atau aturan yang akan membawa seseorang kepada pemecahan masalah yang akan memberikan petunjuk untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapi. Banyak aturan atau kaidah dalam memecahkan masalah, yaitu aturan atau kaidah algoritma dan horistik. Algoritma merupakan suatu perangkat aturan dan apabila aturan tersebut diikuti diikuti dengan benar maka akan ada jaminan adanya pemecahan terhadap masalah. Kaidah horistik merupakan strategi yang biasanya didasarkan atas pengalaman dalam menghadapi masalah yang mengarah pada pemecahan masalah tetapi tidak memberikan jaminan akan kesuksesan. Adapun tahapan pemecahan masalah menurut Hayes (dalam Solso dkk., 2007), yaitu: mengidentifikasi masalah, representasi masalah, merencanakan sebuah solusi, merealisasikan rencana, mengevaluasi rencana, mengevaluasi solusi.

Berdasarkan uraian pengertian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan memecahkan masalah merupakan aktivitas kognitif yang membutuhkan pemikiran terarah dan mengikuti aturan atau kaidah tertentu dalam mencari alternatif solusi yang mengarah pada penyelesaian masalah.

B. Aspek-Aspek Dari Kemampuan Memecahkan Masalah

Anderson (dalam Febrihariyanti & Suharnan, 2013) membedakan dua aspek penting dalam pemecahan masalah yaitu sikap-sikap dan tindakan seseorang. Aspek sikap meliputi; berfikir positif terhadap masalah, berfikir positif terhadap kemampuan memecahkan masalah serta berfikir secara sistematis. Sikap berfikir positif terhadap masalah misalnya menjadi seorang pencari masalah, mencari ketidaknyamanan atau kesenjangan yang ada pada diri dan

juga orang lain, kemudian menanyakan pada diri tentang apa kemungkinan penyebab ketidaknyamanan atau kesenjangan itu, kemudian memikirkan resiko-resiko yang berkaitan dengan tindakan-tindakan yang sedang dilakukan dan alternatif-alternatif lain serta mencari apa saja yang menjadi hambatan-hambatannya.

Sikap berfikir positif terhadap kemampuan memecahkan masalah, misalnya: melihat diri sebagai orang yang sanggup dan mampu memecahkan masalah, mengenali sumber-sumber kekuatan yang ada pada diri serta mencari sumber-sumber eksternal yang sekiranya dapat membantu memecahkan masalah. Sikap berfikir sistematis, misalnya pada tahap tertentu dalam upaya menyelesaikan masalah, kadang perlu berhenti sejenak dan tetap berfikir, jangan melompat langsung pada kesimpulan, serta merencanakan tahap demi tahap dalam menyelesaikan suatu masalah.

Aspek tindakan meliputi; merumuskan masalah, mencari dan mengumpulkan fakta-fakta yang penting, menemukan gagasan-gagasan untuk pemecahan masalah, memilih gagasan yang terbaik dan melaksanakannya. Tindakan merumuskan masalah, misalnya: menentukan ruang lingkup masalah, memahami pokok masalah, menyatakan dengan jelas situasi sekarang dan situasi yang anda inginkan. Tindakan mencari dan mengumpulkan fakta-fakta, misalnya: menentukan sumber fakta dan mendapatkan fakta yang cukup serta memikirkan secara teliti mengenai setiap fakta yang dikumpulkan. Tindakan memfokuskan pikiran pada fakta-fakta yang penting, misalnya memikirkan lebih banyak pada keterbatasan fakta-fakta penting yang ditemukan, memikirkan karakteristik-karakteristik yang penting dari fakta-fakta itu dan relevansinya dengan tujuan yang menjadi sasaran.

Tindakan menemukan gagasan-gagasan (ide), misalnya: mencari dan menemukan gagasan yang banyak dan satu yang luar biasa, menghindari atau menunda dulu

penilaian yang negatif terhadap gagasan-gagasan itu, memikirkan mula-mula pada kemungkinan-kemungkinan yang bersifat umum, kemudian yang lebih khusus serta membedakan antara stimulus dengan pikiran-pikiran maupun pendapat-pendapat sendiri. Tindakan memilih gagasan yang terbaik diantara gagasan-gagasan yang dihasilkan, mempertimbangkan semua kriteria penting untuk mengevaluasi gagasan-gagasan dan semua kejadian penting yang dapat mempengaruhi nilai atau kegunaan gagasan-gagasan itu.

Kemampuan pemecahan masalah pada remaja dapat dilihat dari berbagai hal, salah satunya adalah kemampuan kognitif remaja atau operasional formal. Tahapan operasional formal pada periode ini, remaja memiliki kemampuan dalam berfikir abstrak, membangkitkan situasi-situasi khayalan, kemungkinan- kemungkinan hipotesis dan pemikiran ideal serta berfikir logis untuk menyusun rencana-rencana untuk memecahkan masalah dan menguji masalah secara sistematis (Santrock, 1995). Ciri-ciri individu yang berfikir operasi formal, sebagai berikut : berfikir abstrak, remaja berfikir lebih teoritis dari anak-anak seperti menghubungkan berbagai ide, pemikiran untuk menganalisis dan memecahkan masalah yang ditemui dalam kehidupan, berfikir idelistis; remaja sering berfikir tentang ciri-ciri ideal diri mereka sendiri, orang lain dan dunia, berfikir logis; remaja mulai berfikir seperti ilmuwan yang menyusun rencana- rencana untuk memecahkan masalah dan menguji secara sistematis pemecahan- pemecahan masalah berfikir ini juga bisa disebut berfikir hipotetik deduktif.

Dilihat dari ciri-ciri di atas dapat dilihat bahwa remaja yang sudah pada tahap operasional formal dapat menghubungkan informasi, membuat ide atau gagasan dan memecahkan masalah yang terjadi dalam dirinya. Selain itu juga mereka berfikir seperti ilmuwan dan mengujinya secara sistematis. Misalnya ketika mengerjakan soal aljabar, menggunakan rumus yang sesuai dengan soal yang

diberikan, remaja yang memiliki kemampuan kognitif operasional formal yang tinggi mampu mengerjakan dan memecahkan masalah tersebut dengan berusaha mencari cara-cara yang lebih cepat dalam pengerjaan dan hasilnya sama dengan jawaban yang disediakan.

Berdasarkan uraian di atas terdapat dua aspek dari kemampuan memecahkan masalah, diantaranya kemampuan memecahkan masalah menurut Anderson (dalam Febrihariyanti & Suharnan, 2013) yaitu sikap-sikap dan tindakan seseorang.

C. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Memecahkan Masalah

Menurut Davidoff (dalam Febrihariyanti & Suharnan, 2013) terdapat dua faktor yang mempengaruhi keterampilan seseorang dalam memecahkan masalah, yaitu hasil belajar sebelumnya dan derajat kewaspadaan. Rakhmat (2001) menyebutkan terdapat 3 faktor yang mempengaruhi proses dalam kemampuan memecahkan masalah (*problem solving*) yaitu faktor situasional, faktor personal dan faktor sosio-psikologis dengan penjelasan sebagai berikut:

- a. Faktor situasional, antara lain meliputi stimulus yang menimbulkan masalah, sifat-sifat masalah, tingkat kesulitan masalah dan tingkat kepentingan masalah.
- b. Faktor personal, yaitu faktor biologis berupa keadaan biologis yang terlalu lelah atau terlalu lapar, sehingga dalam keadaan demikian kemampuan berfikir individu mengalami penurunan.
- c. Faktor sosio-psikologis, meliputi motivasi, kepercayaan dan sikap yang salah, kebiasaan, kecenderungan untuk mempertahankan pola pikir tertentu atau melihat masalah dari sudut pandang, dan emosi.

Ada beberapa hal yang biasanya menjadi kendala dalam penyelesaian masalah, yaitu: pertama adalah pola pikir seseorang yang melihat atau menyelesaikan suatu masalah hanya dengan cara tertentu saja sehingga seringkali menjadi

penghalang atau mengalami kesulitan ketika harus menyelesaikan masalah baru yang berbeda. Kedua adalah ketetapan fungsional (*Functional Fixedness*) adalah seseorang yang berpandangan bahwa suatu obyek hanya dapat digunakan berdasarkan pengalaman lampau saja sehingga seringkali menyulitkan individu yang bersangkutan dalam menyelesaikan masalah yang baru (Febrihariyanti & Suharnan, 2013).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat ditarik kesimpulan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan memecahkan masalah, antara lain: faktor situasional, faktor personal, dan faktor sosio-psikologis. Adapun faktor yang dapat menghambat kemampuan individu dalam memecahkan masalah adalah pola pikir dan ketetapan fungsional.

BAB V

HUBUNGAN KONSEP DIRI DAN KEMAMPUAN MEMECAHKAN MASALAH DENGAN PENYESUAIAN DIRI REMAJA

A. Hal yang Berhubungan dengan Penyesuaian Diri

Berdasarkan hasil analisis regresi diperoleh hasil jika secara bersama-sama antara konsep diri dan kemampuan memecahkan masalah mempunyai hubungan yang signifikan dengan penyesuaian diri remaja. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien $F = 45,171$. Hasil tersebut sesuai dengan pendapat Desmita (2010) yang menjelaskan bahwa keberhasilan seseorang dalam menyesuaikan diri dapat dilihat dari kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab. Artinya, individu yang mempunyai konsep diri dan kemampuan memecahkan masalah yang baik dapat mengembangkan kemampuan yang dimiliki dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya (Fatimah, 2006). Individu yang mempunyai kemampuan mengatasi masalah yang terjadi dengan kontrol emosi yang baik serta memiliki gambaran diri yang positif mampu menjalin hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain (Ningrum, 2013). Sejalan dengan penelitian kaulitatif yang dilakukan Ningrum (2013), studi pada remaja mengenai perceraian orang tua dan penyesuaian diri remaja. Hasil penelitiannya memperlihatkan bahwa subjek mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan karena

subjek mampu menerima kenyataan dan mampu menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapi dengan kontrol emosi yang baik, percaya diri, terbuka memiliki tujuan, dan bertanggung jawab juga dapat menjalin hubungan dengan cara yang berkualitas.

Lebih lanjut berdasarkan pendapat Runyon dan Haber (dalam Bintar, 2012), ciri-ciri individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik ada lima yaitu: a) persepsi yang tepat terhadap realita, b) kemampuan menghadapi stress dan kecemasan, c) memiliki gambaran diri yang positif, d) kemampuan mengekspresikan emosi yang baik, e) hubungan interpersonal yang baik. Salah satu aspek untuk mengembangkan kemampuan penyesuaian diri remaja menurut Runyon dan Haber (dalam Bintar, 2012) adalah kemampuan menghadapi stres dan kecemasan yang berkaitan dengan kemampuan memecahkan masalah pada diri seseorang. Siswa remaja yang berada pada situasi perubahan lingkungan sekolah akan merasakan ketegangan, kecemasan, dan konflik-konflik yang menuntut mereka untuk dapat mengatasi masalah tersebut agar dapat menyelesaikan pendidikannya.

Hasil kajian yang diperoleh juga menunjukkan bahwa penyesuaian diri remaja termasuk dalam kategori tinggi. Hasil yang diperoleh ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa kelas VII yang masuk dalam masa remaja awal ini dapat melakukan proses penyesuaian diri dengan baik dalam lingkungan baru mereka. Hal ini ditunjukkan dengan kemampuan siswa berkomunikasi dengan teman-teman dan guru-guru di lingkungan baru, dapat memahami adanya perubahan lingkungan, mampu berperilaku sesuai dengan peraturan-peraturan yang diberlakukan di sekolah menengah yang jelas berbeda dengan lingkungan di sekolah dasar.

Kondisi ini ternyata berhubungan dengan faktor konsep diri dan kemampuan memecahkan masalah. Hasil kajian menunjukkan besarnya sumbangan efektif dari konsep diri dan kemampuan memecahkan masalah dengan

penyesuaian diri remaja sebesar 40,5%, sedangkan sisanya sebesar 59,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Hal ini menunjukkan bahwa konsep diri dan kemampuan memecahkan masalah merupakan faktor yang signifikan mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri remaja dan sumbangan yang diberikan dua variabel, yaitu konsep diri dan kemampuan memecahkan masalah merupakan kategori yang tinggi.

B. Hubungan Antara Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja

Ada hubungan positif dan signifikan antara konsep diri dengan penyesuaian diri remaja. Hal ini dapat ditunjukkan dengan kemampuan siswa dalam menerima kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya, sehingga siswa merasa nyaman dan yakin akan dirinya sendiri ketika berinteraksi dengan teman-teman dan guru-guru di lingkungan baru, sehingga mereka lebih mampu dalam menyesuaikan diri di lingkungan baru.

Hasil kajian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Annisa dan Handayani (2012) tentang hubungan antara konsep diri dan kematangan emosi dengan penyesuaian diri istri yang tinggal bersama keluarga suami. Dari hasil kajian tersebut diperoleh bahwa konsep diri berhubungan positif dan sangat signifikan dengan penyesuaian diri pada istri yang tinggal bersama keluarga suami. Hal ini mengindikasikan bahwa individu yang memiliki konsep diri yang positif dan memiliki sikap positif terhadap segala sesuatu, pengharapan yang realitas, yakin akan ketrampilan dan kecakapan yang dimiliki ini memberikan pengaruh terhadap proses berfikir, perasaan, keinginan, nilai maupun tujuan hidup seseorang sehingga memiliki penyesuaian diri yang baik.

Konsep diri adalah konsep dasar tentang diri sendiri, pikiran dan opini pribadi, kesadaran tentang apa dan siapa dirinya, dan bagaimana perbandingan antara dirinya

dengan orang lain serta bagaimana beberapa idealisme yang telah dikembangkannya. Menurut Wirawan (dalam Annisa dan Handayani, 2012) konsep diri merupakan aspek diri yang sangat penting karena kepribadian dan konsep diri seseorang akan mempengaruhi seluruh tindakan orang tersebut. Konsep diri sangat erat kaitannya dengan diri individu. Kehidupan yang sehat, baik fisik maupun psikologi salah satunya didukung oleh konsep diri yang baik dan stabil.

C. Hubungan Kemampuan Memecahkan Masalah dengan Penyesuaian Diri Remaja

Hasil kajian juga menunjukkan ada hubungan positif dan signifikan antara kemampuan memecahkan masalah dengan penyesuaian diri remaja. Sejalan dengan pendapat Sawrey dan Telford (dalam Wijaya, 2007) yang menyatakan individu yang dapat menyesuaikan diri adalah individu yang dapat berinteraksi terus-menerus dengan lingkungannya yang melibatkan sistem behavioral, kognisi dan emosional. R. Douglas Whitman (1980) juga menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses perkembangan. Perkembangan adalah proses yang berkelanjutan dimana individu melakukan penyesuaian pada perubahan dunia. Individu yang melakukan penyesuaian diri dapat dilihat dari perkembangannya, meliputi pertumbuhan gen, pertumbuhan proses kognitif, kemampuan berbahasa, bersosialisasi.

Kemampuan berfikir individu dapat berkembang karena adanya interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Proses berpikir yang terkait dengan kemampuan memecahkan masalah dapat melatih seseorang untuk berpikir kritis, logis, kreatif yang sangat diperlukan dalam menghadapi perubahan dan perkembangan yang terjadi dalam lingkungan masyarakat (Fauziah, 2010). Artinya, individu yang berkembang kemampuan berfikirnya dapat ditunjukkan dengan kemampuan memecahkan masalah yang

baik adalah individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik pula. Siswa remaja yang mampu menyesuaikan diri menunjukkan sikap yang positif ketika menghadapi ketidaknyamanan atau kesenjangan di lingkungan baru, memahami pokok permasalahan dan mampu mengenali potensi yang dimiliki sebagai sumber kekuatan untuk menghadapi masalah. Mampu mencari alternatif solusi dan menyelesaikan masalah tahap demi tahap.

BAB VI

PENUTUP

Masa remaja merupakan masa transisi (peralihan) dari masa anak-anak menuju masa dewasa, dimana masa yang penuh gejolak dan masa pencarian identitas diri yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif dan sosio- emosional. Proses penyesuaian diri merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dilalui oleh remaja. Kondisi lingkungan yang selalu berubah setiap saat menuntut remaja untuk menyesuaikan diri dengan berbagai bentuk hubungan dengan individu lain dan berbagai situasi yang dapat membentuk kepribadian menjadi lebih matang.

Keberhasilan individu dalam kehidupan bermasyarakat merupakan perwujudan konsep diri yang positif, sedangkan dalam hubungannya dengan orang lain remaja dapat mengembangkan konsep diri positif ataupun konsep diri negatif. Konsep diri bukan faktor bawaan melainkan terbentuk dan berkembang seiring dengan perkembangan remaja dan pergaulan remaja di lingkungan sosial, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah atau masyarakat. Konsep diri merupakan faktor psikologis yang selalu berkembang, ketika dalam perkembangannya mengalami permasalahan maka dapat menimbulkan permasalahan berupa perilaku rendah diri, tidak percaya diri, putus asa dan penyesalan terhadap diri. Kondisi

tersebut merupakan gejala *maladjustment* yaitu ketidakmampuan dalam melakukan penyesuaian diri, sehingga mengganggu perkembangan kepribadian yang sehat (Chadidjah dan Sugiyono, 2013).

Remaja yang dapat menyesuaikan diri dengan baik, diharapkan dapat menemukan pemecahan setiap muncul permasalahan dalam kondisi yang berbeda sewaktu-waktu.

Sedangkan, remaja yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik sering kali terlibat dalam perilaku bermasalah (*problem behaviour*) yang berdampak pada terhambatnya proses penyesuaian diri remaja dengan remaja lainnya, dengan guru dan masyarakat (Tanje dalam Nurhadi, 2013).

Hasil kajian yang menunjukkan besarnya sumbangan efektif dari variabel konsep diri dan kemampuan memecahkan masalah dengan penyesuaian diri pada remaja sebesar 40,5%. Sehingga ada 59,5% variabel lain yang mempengaruhi penyesuaian diri pada remaja selain kedua variabel X yang diteliti. Variabel yang mungkin mempengaruhi penyesuaian diri remaja adalah kematangan emosi, perbedaan jenis kelamin, komunikasi interpersonal, dan sebagainya.