

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Mahasiswa

2.1.1 Definisi Mahasiswa

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2019), mahasiswa merupakan orang yang tengah belajar di perguruan tinggi dan secara administrasi terdaftar sebagai peserta didik di perguruan tinggi. Menurut Undang-undang nomor 12 tahun 2012, mahasiswa ialah peserta didik yang berada dalam jenjang perguruan tinggi.

Mahasiswa adalah individu yang sedang melakukan proses menimba ilmu pada salah satu bentuk perguruan tinggi baik negeri maupun swasta yang terdiri dari universitas, politeknik, akademi, sekolah tinggi, dan institut (Hartaji, 2012)

Mahasiswa menurut Knopfemacher (dalam Suwono, 2012) ialah merupakan insan-insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi, dididik dan diharapkan menjadi calon-calon intelektual yang andal. Sementara menurut Santoso (2012). Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik universitas, institut atau akademi. Mereka yang terdaftar sebagai peserta didik di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa.

Sementara pengertian mahasiswa baru yaitu merupakan seseorang yang sedang berada dalam tahap memperoleh kematangan

pribadi atau juga sedang berada dalam tahap perkembangan dewasa awal. (Dijwandono, dalam Herni, 2020). Menurut Fitriana (2018) Mahasiswa baru merupakan individu yang sedang berada dalam tahap peralihan dari SMA menuju dunia perguruan tinggi melalui prosedur yang sulit.

Menurut Hurlock (2012) adalah individu yang berada pada rentang usia 17-20 ditandai dengan munculnya keinginan selalu menjai pusat perhatian, menampilkan diri, bersikap idealis, bercita-cita tinggi, bersemangat dan memiliki energi yang besar, ingin mengukuhkan identitas diri agar tidak berketergantungan emosional. Pada usia tersebut juga mahasiswa baru mengalami fase transisi dari remaja akhir memasuki pra dewasa.

2.1.2 Ciri-ciri Mahasiswa

Menurut Kartono (dalam Sandra Kogoya, 2017) mahasiswa ialah individu dalam masyarakat yang memiliki ciri khusus, yaitu antara lain sebagai berikut:

1. Memiliki kapabilitas dan peluang untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi, sehingga bisa dikategorikan sebagai golongan yang memiliki intelektualitas.
2. Mampu bertindak sebagai pemimpin yang cakap, baik dalam lingkungan masyarakat atau dalam lingkungan kerja.
3. Diharapkan dapat menjadi daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi.

4. Mampu menjadi yang terdepan dalam proses modernisasi.
5. Mampu menjadi tenaga kerja yang terampil, berkualitas, dan profesional.

2.1.3 Peran dan Fungsi Mahasiswa

Sebagai mahasiswa tentunya seseorang dituntut untuk memiliki peranan, baik di tengah masyarakat luas maupun dalam ruang lingkup perguruan tinggi itu sendiri. Menurut Syaiful Arifin (Dimas Nur, 2017) menatakan setidaknya ada lima peranan dan fungsi yang disandang oleh mahasiswa, yaitu:

- a. Sebagai *Iron Stock*, yaitu mahasiswa diharapkan memiliki keterampilan untuk dapat menjadi pengganti generasi sebelumnya. Dengan peranan ini mahasiswa dituntut untuk menjadi aset dan harapan yang berharga untuk masa yang akan datang.
- b. Sebagai *Guardian of Value*, mahasiswa berperan untuk menjaga serta melestarikan nilai-nilai yang ada dalam tatanan masyarakat.
- c. Sebagai *Agent of change*, yaitu sebagai pembawa perubahan, pembawa pembaharuan. Dalam hal ini mahasiswa berperan untuk memberikan sebuah perubahan yang lebih baik.
- d. Sebagai *Moral force*, yaitu menjadi penegak nilai-nilai moral yang ada.
- e. Sebagai *Social Control*, mahasiswa harus mampu menjadi pengontrol kehidupan social di sekitarnya.

2.2 Konsep Penyesuaian Diri

2.2.1 Definisi Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri atau disebut juga *personal adjustment* yang menurut Scheneiders (Ali & Asrori, 2018) merupakan sebuah reaksi individu baik secara perilaku ataupun mental, dimana seseorang berupaya agar dapat mengatasi dengan baik konflik yang datang dari dalam dirinya dan berupaya menciptakan sebuah kesesuaian antara desakan yang berasal dari dalam dirinya dengan luaran dari dirinya seperti dari lingkungan dimana ia tinggal.

Menurut Gunarsa (2011) penyesuaian diri ialah kemampuan seseorang untuk mampu menyesuaikan dengan kelompok atau lingkungannya, dan orang tersebut dengan senang hati menerima kelompok dan lingkungannya.

Calhoun dan Accocela (Widyastuti, 2017) Mengartikan bahwa penyesuaian diri merupakan sebuah hubungan timbal balik seseorang yang berlangsung secara berkelanjutan, baik dengan dirinya sendiri, individu lain ataupun dengan dunia disekitarnya secara konsisten dapat memengaruhi individu. Jessica (2017) menjelaskan bahwa penyesuaian diri adalah respon seseorang dalam menangani berbagai desakan yang diiringi perubahan pada lingkungan, agar dapat mencapai sebuah keseimbangan antara diri dengan lingkungan sekitarnya.

Menurut J.P Chaplin (2011), menyatakan penyesuaian diri sebagai kemampuan individu dalam memecahkan masalah untuk dapat bersinergi dan selaras dengan lingkungan fisik ataupun sosial. Menurut Desmita (dalam Julia, 2017) mendefinisikan penyesuaian diri adalah suatu proses dinamik yang berkelanjutan bertujuan untuk merubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang lebih baik dan selaras antara hubungan diri individu dengan lingkungan sosialnya.

Ali dan Asrori (2018) juga menyatakan bahwa penyesuaian diri dapat didefinisikan sebagai suatu proses yang mencakup respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada.

Baker dan Siryk (2017) menyebutkan bahwa penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi merupakan sebuah ketentraman seorang mahasiswa yang berkaitan dengan hal akademik, sosial, keseimbangan emosi, dan tanggung jawab terhadap perguruan tinggi tempat dimana ia terlibat didalamnya.

Menurut Fatimah (dalam Nurul Rohmah 2017) penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis dengan tujuan untuk mengubah sikap seseorang agar tercipta hubungan yang lebih sesuai dengan keadaan lingkungannya. Perilaku manusia bisa dilihat sebagai

sebuah respon terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat ia hidup.

Dari pengertian-pengertian di atas peneliti mengartikan bahwa penyesuaian diri merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun keadaan eksternal yang dihadapinya untuk bisa menyelaraskan tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada.

2.2.2 Aspek- aspek Penyesuaian Diri

Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2018) menyatakan bahwa seseorang disebut mempunyai penyesuaian diri yang baik bila mempunyai ketrampilan sosial dan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain baik dengan orang sebaya maupun dengan orang yang belum dikenalnya. Ada beberapa aspek penting yang menjadi penentu keberhasilan individu dalam penyesuaian diri di lingkungannya, yaitu:

1. Adaptation (Penyesuaian Diri)

Penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan beradaptasi karna didalamnya diartikan pada konotasi fisik, misalnya untuk menghindari ketidaknyamanan akibat cuaca yang tidak diharapkan, jadi seseorang membuat sesuatu untuk bernaung. Orang yang penyesuaian dirinya baik, berarti individu

tersebut mempunyai hubungan yang memuaskan dengan lingkungannya.

2. Conformity (Kecocokan)

Seseorang dapat dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik jika mempunyai criteria sosial dan hati nurani akan merasakan nyaman dalam hubungan dengan individu lain di lingkungan sosialnya karna adanya keserasian antara tuntutan dari luar dan kemampuan dari dalam diri individu.

3. Mastery (Penguasaan)

Kemampuan seseorang membuat rencana dan mengorganisasikan respon diri, sehingga dapat menguasai dan menanggapi segala hal masalah dengan efisien merupakan salah satu keberhasilan individu dalam menyesuaikan diri.

4. Individual Variation (Perbedaan Individu)

Adanya perbedaan individual dan respon manusia dalam menanggapi masalah sehingga mengakibatkan tidak semua individu mampu menyesuaikan diri dalam lingkungan yang sama walaupun latar belakang sosial ekonomi sama.

Baker & Siryk (2017) menyatakan bahwa terdapat beberapa aspek bagi individu yang sedang melakukan proses penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi, yaitu sebagai berikut:

1. Penyesuaian diri akademik

Pada penyesuaian ini mencakup kemampuan mahasiswa mengatur dan menghadapi berbagai tuntutan akademik di perguruan tinggi, mampu menerapkan motivasi dan tujuan akademik untuk mencapai sebuah prestasi.

2. Penyesuaian diri sosial

Bentuk penyesuaian ini adalah seorang mahasiswa harus mampu mengatur berbagai macam desakan sosial dari lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa juga harus mampu terlibat dalam berbagai macam kegiatan yang diadakan di lingkungan perguruan tinggi, mahasiswa juga harus bisa membangun hubungan dengan individu lain.

3. Penyesuaian diri emosional

Penyesuaian diri secara emosional merupakan reaksi secara fisik dan psikologis yang ditimbulkan mahasiswa untuk menghadapi berbagai macam tuntutan di perguruan tinggi. Penyesuaian ini ditandai dengan adanya kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik, memiliki pemahaman baik terhadap apa-apa yang menjadi tuntutan di perguruan tinggi.

4. Penyesuaian diri pada institusi

Adalah perasaan mahasiswa tentang eksistensi mereka di perguruan tinggi, terlebih pada tingkat kualitas hubungan yang

tercipta antara individu mahasiswa dengan institusi. Penyesuaian ini ditandai dengan adanya rasa puas mahasiswa terhadap fakultas atau program studi dan universitas, serta rasa puas terhadap statusnya menjadi mahasiswa.

Menurut Yusuf (2012) penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu:

1. Penyesuaian pribadi

Penyesuaian diri pribadi adalah kemampuan seseorang untuk menerima diri demi terciptanya hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitarnya.

Dengan indikator:

- a. Tidak benci terhadap orang lain
- b. Tidak lari dari kenyataan
- c. Percaya pada potensi dirinya
- d. Emosi yang stabil
- e. Tidak cemas secara berlebihan
- f. Tidak mengeluh terhadap keadaan

2. Penyesuaian Sosial

Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial ditempat individu itu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan sosial tersebut mencakup hubungan dengan anggota keluarga, masyarakat, kampus, teman sebaya atau anggota masyarakat luas secara umum

(Yusuf, 2012). Karakteristik penyesuaian sosial di tiga lingkungan tersebut yaitu:

a. Lingkungan keluarga

Menjalin hubungan yang baik dengan para anggota keluarga (orang tua dan saudara), menerima otoritas orangtua (mau menaati peraturan yang ditetapkan orang tua), berusaha untuk membantu anggota keluarga, sebagai individu maupun kelompok dalam mencapai tujuannya.

b. Lingkungan kampus

Bersikap hormat dan mampu menerima peraturan yang berlaku di kampus, berpartisipasi dalam beragam kegiatan kampus, menjalin hubungan baik dengan teman-teman di kampus, bersikap hormat kepada dosen, pimpinan kampus, dan staf lainnya.

c. Lingkungan masyarakat

Menghargai hak-hak orang lain, memiliki sifat simpati dan altruis terhadap kesejahteraan orang lain, bersikap respek terhadap nilai-nilai atau norma, hukum, tradisi, dan kebijakan-kebijakan masyarakat.

2.2.3 Jenis-jenis Penyesuaian Diri

Baker & Siryk (2017) menyatakan bahwa terdapat beberapa aspek bagi individu yang sedang melakukan proses penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi, yaitu sebagai berikut:

1. Penyesuaian diri akademik

Penyesuaian akademik adalah kemampuan seseorang menghadapi tuntutan dan kondisi kehidupan akademik untuk sepenuhnya memenuhi tuntutan ini secara lengkap dan memuaskan. Pada penyesuaian ini mencakup kemampuan mahasiswa mengatur dan menghadapi berbagai tuntutan akademik di perguruan tinggi, mampu menerapkan motivasi dan tujuan akademik untuk mencapai sebuah prestasi. Dampak dari kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara akademik ialah susah menerima dan memahami materi yang disampaikan ketika perkuliahan, terjadinya pengulangan dalam mata kuliah dikarenakan tidak bisa menuntaskannya, bahkan tidak mampu mengambil satuan kredit semester secara penuh yang mengakibatkan tertundanya waktu kelulusan.

2. Penyesuaian diri sosial

Bentuk penyesuaian ini adalah seorang mahasiswa harus mampu mengatur berbagai macam desakan sosial dari lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa juga harus mampu terlibat dalam berbagai macam kegiatan yang diadakan di lingkungan perguruan

tinggi, mahasiswa juga harus bisa membangun hubungan dengan individu lain.

3. Penyesuaian diri emosional

Penyesuaian diri secara emosional merupakan reaksi secara fisik dan psikologis yang ditimbulkan mahasiswa untuk menghadapi berbagai macam tuntutan di perguruan tinggi. Penyesuaian ini ditandai dengan adanya kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik, memiliki pemahaman baik terhadap apa-apa yang menjadi tuntutan di perguruan tinggi.

4. Penyesuaian diri pada institusi

Adalah perasaan mahasiswa tentang eksistensi mereka di perguruan tinggi, terlebih pada tingkat kualitas hubungan yang tercipta antara individu mahasiswa dengan institusi. Penyesuaian ini ditandai dengan adanya rasa puas mahasiswa terhadap fakultas atau program studi dan universitas, serta rasa puas terhadap statusnya menjadi mahasiswa.

Dari berbagai jenis penyesuaian diri di atas, penyesuaian diri secara akademik akan menjadi fokus penelitian ini.

2.2.4 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Gunarsa (dalam Andira Dwi, 2011) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri ada tiga, yaitu:

1. Penyesuaian diri dipengaruhi oleh kepercayaan diri

Hambatan dalam penyesuaian diri ini umumnya dipengaruhi oleh adanya sikap yang pemalu, pendiam, serta sulit mengemukakan pendapat dan tidak banyak berbicara, akan tetapi dengan bimbingan dan latihan yang teratur hal ini dapat dirubah sehingga penyesuaiannya akan menjadi lebih baik.

2. Penyesuaian diri dipengaruhi oleh kebutuhan pribadi

Hal ini diakibatkan karena mekanisme persepsi setiap individu terhadap kebutuhannya berbeda-beda. Sehingga mempengaruhi caranya bertingkah laku dan menyesuaikan diri terhadap objek atau tujuannya.

3. Penyesuaian diri dipengaruhi oleh kebiasaan

Seorang individu menuntut lingkungannya agar dapat membantu memenuhi kebutuhan-kebutuhannya, yang bersumber pada suatu hubungan antara keinginan dan kepuasan yang mengakibatkan terbentuknya sebuah kebiasaan.

Menurut Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2018) setidaknya ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri remaja, yaitu:

1. Kondisi Fisik

Seringkali kondisi fisik berpengaruh kuat terhadap proses penyesuaian diri. Aspek-aspek yang berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja adalah:

a. Hereditas dan Konstitusi Fisik

Dalam mengidentifikasi pengaruh hereditas terhadap penyesuaian diri, lebih digunakan pendekatan fisik karena hereditas lebih dekat dan tak terpisahkan dengan mekanisme fisik. Dari sini berkembang prinsip umum bahwa semakin dekat kapasitas pribadi, atau kecenderungan berkaitan dengan konstitusi fisik maka akan semakin besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri.

b. Sistem Utama Tubuh

Termasuk ke dalam system utama tubuh yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri adalah system syaraf, kelenjar dan otot. System syaraf yang berkembang dengan normal dan sehat erupakan syarat mutlak bagi fungsi-fungsi psikologis agar dapat berfungsi secara maksimal yang akhirnya berpengaruh secara baik pula kepada penyesuaian diri individu.

c. Kesehatan Fisik

Penyesuaian diri seseorang akan lebih mudah dilakukan dan dipelihara dalam kondisi fisik yang sehat daripada yang tidak sehat. Kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan diri, percaya diri, harga diri, dan sejenisnya yang akan menjadi kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses penyesuaian diri.

2. Kepribadian

Unsur-unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri adalah:

a. Pengaturan Diri

Pengaturan diri sama pentingnya dengan proses penyesuaian diri dan pemeliharaan stabilitas mental, kemampuan untuk mengatur diri, dan mengarahkan diri. Kemampuan pengaturan diri dapat mengarahkan kepribadian normal mencapai pengendalian diri dan realisasi diri.

b. Realisasi Diri

Proses penyesuaian diri dan pencapaian hasilnya secara bertahap sangat erat kaitannya dengan perkembangan kepribadian. Jika perkembangan kepribadian berjalan normal sepanjang masa kanak-kanak dan remaja, di dalamnya tersirat potensi laten dalam bentuk sikap, tanggung jawab, penghayatan nilai-nilai, keyakinan diri, penghargaan diri dan lingkungan, serta karakteristik lainnya menuju pembentukan kepribadian dewasa. Semua itu unsur-unsur penting yang mendasari realisasi diri.

c. Intelegensi

Kemampuan penyesuaian diri sesungguhnya muncul tergantung pada kualitas dasar lainnya yang penting peranannya dalam penyesuaian diri, yaitu kualitas intelegensi.

Intelegensi sangat penting bagi perolehan perkembangan gagasan, prinsip dan tujuan yang memainkan peranan penting dalam proses penyesuaian diri.

3. Edukasi/ Pendidikan

Edukasi termasuk unsur-unsur penting dalam pendidikan yang dapat pengaruhi penyesuaian diri individu adalah:

a. Belajar

Kemauan belajar merupakan unsur penting dalam penyesuaian diri individu karena pada umumnya respon-respon dan sifat-sifat kepribadian diri individu melalui proses belajar.

b. Pengalaman

Ada dua jenis pengalaman yang memiliki sifat signifikan terhadap proses penyesuaian diri, yaitu: pengalaman yang menyehatkan dan pengalaman traumatik. Pengalaman yang menyehatkan adalah peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang menyenangkan, mengasyikkan, dan bahkan dirasa ingin mengulang kembali. Pengalaman seperti ini akan dijadikan dasar untuk ditransfer oleh individu ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Adapun pengalaman traumatik adalah peristiwa yang dialami individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang sangat tidak

mengenakkan, menyedihkan, atau bahkan sangat menyakitkan sehingga individu tersebut tidak ingin peristiwa itu terulang kembali. Individu yang mengalami pengalaman traumatik akan cenderung ragu-ragu, kurang percaya diri, gemang, rendah diri, atau bahkan merasa takut ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru.

c. Determinan Diri

Berkaitan erat dengan penyesuaian diri adalah bahwa sesungguhnya individu itu sendiri harus mampu menentukan dirinya sendiri untuk melakukan proses penyesuaian diri. Ini menjadi penting karena determinasi diri merupakan faktor yang sangat kuat yang dapat digunakan untuk kebaikan atau keburukan untuk mencapai penyesuaian diri secara tuntas, atau bahkan untuk merusak diri sendiri.

4. Lingkungan

Berbicara faktor lingkungan sebagai yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri sudah pasti mencakup hal berikut ini:

a. Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga merupakan lingkungan utama yang sangat penting atau bahkan tidak ada yang lebih penting dalam kaitannya dengan penyesuaian diri individu. Unsur-

unsur di dalam keluarga, seperti konstelasi keluarga, interaksi orang tua dengan anak, interaksi antara anggota keluarga, peran sosial dalam keluarga, karakteristik anggota keluarga, kekohesifan keluarga, dan gangguan dalam keluarga akan berpengaruh terhadap penyesuaian diri individu anggotanya.

b. Lingkungan Sekolah/Kampus

Sebagaimana lingkungan keluarga, lingkungan sekolah juga dapat menjadi kondisi yang memungkinkan berkembangnya atau bertambahnya proses perkembangan penyesuaian diri.

5. Agama dan Budaya

Agama berkaitan erat dengan faktor budaya. Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktik-praktik yang memberi makna sangat mendalam, tujuan, serta kestabilan dan keseimbangan hidup individu. Agama secara konsisten dan terus menerus kontinu mengingatkan manusia tentang nilai-nilai intrinsik dan kemuliaan manusia yang diciptakan oleh tuhan, bukan sekedar nilai-nilai instrumental sebagaimana yang dihasilkan oleh manusia. Dengan demikian, Faktor agama memiliki sumbangan yang berarti terhadap perkembangan.

Sunarto dan Hartono (2013) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah sebagai berikut :

1. Kondisi fisik

Kondisi fisik termasuk di dalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan syaraf, kelenjar dan sistem otot, kesehatan, penyakit dan sebagainya. Kualitas penyesuaian diri yang baik hanya dapat diperoleh dan dipelihara dalam kondisi kesehatan fisik yang baik.

2. Perkembangan dan kematangan

Khususnya kematangan intelektual, sosial, moral dan emosional. Penyesuaian diri pada tiap-tiap individu akan bervariasi sesuai dengan tingkat perkembangan dan kematangan yang dicapainya

3. Penentu psikologis

Banyak sekali faktor psikologis yang mempengaruhi proses penyesuaian diri, diantaranya yaitu pengalaman, belajar, kebutuhankebutuhan, determinasi diri, frustrasi dan konflik.

4. Kondisi lingkungan

Keadaan lingkungan yang tenang, tentram, penuh penerimaan, penuh pengertian dan dapat memberikan perlindungan kepada anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri.

5. Penentu kultural

Lingkungan kultural dimana individu berada dan berinteraksi akan menentukan pola penyesuaian dirinya.

2.2.5 Proses penyesuaian diri

Proses penyesuaian diri menurut Sunarto (dalam Ali & Asrori, 2018) dapat dilihat dari proses berikut:

1. Pada awalnya di satu sisi individu akan mendapatkan sebuah dorongan yang berupa keinginan dari dalam dirinya untuk memperoleh arti dan eksistensi di kehidupannya, namun di sisi lain individu juga mendapatkan tekanan dari luar dirinya sendiri.
2. Individu memiliki kemampuan untuk menerima dan memberikan penilaian secara objektif pada kenyataan di luar dirinya berdasarkan hasil pertimbangan logika dan perasaannya.
3. Individu mampu untuk melakukan tindakan yang sesuai dengan kemampuan dalam dirinya dan kenyataan objektif di luar dirinya.
4. Memiliki kemampuan bertindak secara *mobile*, dan fleksibel sehingga dapat memberikan rasa aman pada dirinya.
5. Mampu bertindak positif sehingga dapat diterima dan menerima lingkungan di sekitarnya.
6. Mampu menunjukkan rasa hormat dan menjunjung tinggi toleransi sesuai dengan harkat martabat manusia.
7. Mampu merespon secara wajar sikap frustrasi, konflik, dan stress, serta dapat mengontrolnya sehingga bisa mendapatkan manfaat.
8. Bertindak secara terus terang, serta mampu menerima apresiasi yang diberikan baik positif atau negatif.

9. Bertindak sejalan dengan nilai norma yang ada di lingkungannya, serta sejalan dengan hak dan kewajiban yang dimiliki.
10. Lalu yang terakhir individu tidak akan pernah merasa terasingkan atau kesepian, karena memiliki sikap positif ditandai dengan rasa percaya terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitarnya.

2.2.6 Ciri-ciri Penyesuaian Diri

Mahasiswa baru yang tergolong memiliki penyesuaian diri yang baik (*well adjusted person*) apabila dapat melakukan respon secara matang, efektif, memuaskan dan sehat. Disebut efektif artinya dapat memberikan respon dengan mengeluarkan waktu dan daya sehemat mungkin. Disebut sehat apabila respon-respon yang dilakukannya sesuai dengan hakikat individu, lembaga, atau kelompok antar individu.

Dalam prosesnya penyesuaian diri tidak akan selalu berlangsung dengan mudah, seringkali timbul banyak rintangan yang bisa mengakibatkan kegagalan dalam proses penyesuaian diri ini. Karena pada hakikatnya setiap mahasiswa memiliki cara masing-masing dalam menghadapi proses penyesuaian diri, hal ini lah yang nantinya menentukan penyesuaian dirinya menuju arah yang positif atau negatif.

Fatimah (dalam Yuliani, 2017) menyatakan ciri-ciri penyesuaian diri yang benar dan salah sebagai berikut:

1. Karakteristik penyesuaian diri yang benar

Seseorang dapat dikategorikan dapat melakukan penyesuaian diri yang benar dapat dilihat dari ciri-ciri berikut:

- a. Tidak terjadinya ketegangan emosional yang berlebihan (seperti stres),
- b. Tidak menunjukkan sikap frustrasi personal.
- c. Mampu membuat pertimbangan yang rasional dalam pengarahan diri.
- d. Mampu belajar dari pengalaman masa lalu, juga dapat bersikap realistis dan objektif.

2. Karakteristik penyesuaian diri yang salah

Selain melakukan penyesuaian diri yang benar individu juga dapat melakukan penyesuaian diri yang salah, dengan karakteristik sebagai berikut:

- a. Merespon penyesuaian diri dengan sebuah pertahanan (*defense reaction*). Seorang individu akan merespon penyesuaian diri dengan mempertahankan dirinya seolah-olah sedang tidak menghadapi hambatan.
- b. Merespon dengan menyerang (*aggressive reaction*). Respon menyerang ini ditandai dengan sikap yang selalu ingin menang sendiri, ingin berkuasa atas segalanya, senang menggertak baik dalam ucapan atau perbuatan, bersikap keras kepala dan gegabah dalam bertindak.

c. Merespon dengan melarikan diri (*escape reaction*).

Seseorang mungkin saja merespon penyesuaian diri dengan melarikan diri dari kenyataan yang sebenarnya terjadi. Misalnya ketika mengalami kegagalan seseorang yang berimajinasi seolah-olah dia berhasil dan mencapai apa yang diinginkan.

2.3 Konsep Self Confidence

2.3.1 Definisi Self Confidence

Self Confidence berasal dari bahasa Inggris yang berarti percaya diri. Menurut Lauster (2012) *Self-confidence* (kepercayaan diri) merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan yang dimiliki sehingga individu tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain.

Menurut Ernawati (2012) kepercayaan diri adalah sebuah keyakinan seseorang pada kemampuan yang dimilikinya, tidak bergantung pada orang lain, dapat berfikir secara positif sehingga mampu mempertanggung jawabkan apa yang dilakukannya serta mampu melihat kenyataan secara objektif.

Lauster (dalam Gufron & risnawati, 2012) menambahkan definisi kepercayaan diri yaitu sebagai keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga seseorang tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.

Hal ini dapat dikatakan bahwa kepercayaan diri yang dimiliki oleh individu merupakan kepercayaan diri yang positif dan baik, maka individu tersebut akan merasa yakin dengan kemampuan dirinya sendiri, sehingga tidak memerlukan bantuan dari orang lain dan tidak terpengaruh oleh orang lain atau lingkungan sekitar dalam setiap tindakan yang dilakukannya.

Suharno (2018) kepercayaan diri adalah kesadaran individu akan kekuatan dan kemampuan yang dimilikinya, menyakini adanya rasa percaya dalam dirinya, merasa puas terhadap dirinya baik bersifat batiniah maupun jasmaniah, dapat bertindak sesuai dengan kepastian serta mampu mengendalikannya dalam mencapai tujuan yang diharapkannya.

Bandura (dalam Mihran & Jeane, 2016) mengartikan kepercayaan diri sebagai suatu perasaan yang berisi kekuatan dan keterampilan untuk melakukan atau menghasilkan sesuatu yang didasari keyakinan untuk sukses.

Menurut Iswindharmanjaya (2014) kepercayaan diri adalah individu yang mandiri, yaitu berdiri sendiri tanpa tergantung pada individu lain sepenuhnya. Kemandirian dalam pribadi percaya diri terbentuk karena yakin pada kemampuannya serta telah mengenal kekurangan dan kelebihan yang ada dalam dirinya.

Thantaway (dalam Kamus Istilah Bimbingan dan Konseling) mengatakan kepercayaan diri adalah kondisi mental atau psikologis

seseorang yang memberikan dirinya keyakinan yang kuat untuk bisa melakukan sesuatu tindakan. Reddy (2014), juga menjelaskan bahwa percaya diri yaitu percaya terhadap kemampuan dirinya sendiri, mempunyai pendirian dalam mengatur hidupnya, dan percaya bahwa pemikiran mereka akan dapat mewujudkan apa yang mereka kehendaki, rencanakan, dan harapkan.

Menurut Lestari (2015), *self confidence* atau percaya diri adalah suatu sikap yakin akan kemampuan diri sendiri dan memandang diri sendiri sebagai pribadi yang utuh dengan mengacu pada konsep diri. Dari beberapa pendapat diatas secara umum bisa disimpulkan bahwa kepercayaan diri (*Self Confidence*) ialah suatu sikap percaya serta yakin terhadap apa yang dimiliki diri sendiri, sehingga mampu berbuat sesuai dengan yang diharapkan dan yakin pada tindakannya, serta mampu bertanggung jawab atas tindakannya dan tidak dapat dipengaruhi oleh orang lain.

2.3.2 Aspek-aspek kepercayaan diri

Menurut Peter Lauster (dalam Nurul R, 2017) ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri yang baik adalah:

1. Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif tentang dirinya bahwa mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

2. Optimis, yaitu sikap seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemenangan.
3. Objektif, yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
4. Bertanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
5. Rasional dan realistis yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

2.3.3 Faktor Yang Memengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (dalam Ghufon & Risnawati, 2017) ada beberapa faktor yang memengaruhi kepercayaan diri seseorang, yaitu sebagai berikut:

1. Harga diri mengungkapkan bahwa tingkat harga diri individu akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.
2. Konsep diri terbentuk kepercayaan diri pada diri individu diawali dengan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

3. Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya percaya diri seseorang.
4. Pendidikan seseorang berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan rendah akan menjadikan seseorang tersebut tergantung dan beradadi bawah kekuasaan seseorang lain yang lebih pandai dari padanya. Sebaliknya, seseorang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

Adapun Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri menurut Vandini (2015) adalah sebagai berikut:

1. Faktor internal :
 - a. Konsep diri yaitu, terbentuknya rasa kepercayaan diri pada individu diawali perkembangan konsep diri yang diperoleh dari suatu pergaulan kelompok. Pergaulan kelompok memberikan dampak yang positif juga dampak negatif.
 - b. Harga diri yaitu, penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Individu yang memiliki harga diri tinggi akan menilai dirinya secara rasional bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan sales lain.
 - c. Kondisi fisik yaitu, perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Fisik yang sehat dapat

membantu individu dalam meningkatkan kepercayaan diri yang kuat. Sedangkan fisik yang kurang baik menyebabkan sales lemah dalam mengembangkan kepercayaan diri.

d. Pengalaman hidup yaitu, kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan karena dari pengalaman yang mengecewakan tersebut muncul rasa rendah diri sehingga nanti timbul kepercayaan diri yang kuat.

2. Faktor eksternal :

a. Pekerjaan yaitu, bekerja dapat mengembangkan kreativitas dan rasa kepercayaan diri. Kepuasan dan rasa bangga didapatkan karena mampu mengembangkan diri.

b. Lingkungan dan pengalaman hidup yaitu, lingkungan disini adalah lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Dalam lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima masyarakat

2.3.4 Ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan Diri

Seseorang yang merasa percaya diri tentu akan memiliki ciri khas. Ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri menurut Lauster (2012) adalah sebagai berikut:

1. Percaya akan kemampuan diri sendiri

Yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap gejala fenomena yang terjadi berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengatasi serta mengevaluasi peristiwa yang terjadi.

2. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan

Yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk menyakini tindakan yang diambil.

3. Memiliki sikap positif pada diri sendiri

Adanya penilaian yang baik dalam diri sendiri baik, dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri.

4. Berani mengungkapkan pendapat

Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan segala sesuatu dalam diri yang diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut.

2.3.5 Dampak Kurangnya Rasa Percaya Diri

Individu yang memiliki rasa percaya diri yang rendah akan mengalami kesulitan dalam menjalani proses kehidupan sehari-hari,

menurut Triningtyas (dalam Emria Fitri, 2018) akibat dari kurangnya rasa percaya diri adalah sebagai berikut:

1. Tidak memiliki kesungguhan dalam memperjuangkan sebuah target, tujuan atau cita-cita.
2. Bersikap labil dalam menentukan keputusan.
3. Ketika mengalami kesulitan atau masalah akan lebih cepat frustrasi.
4. Menutup diri sehingga sulit untuk bisa bersosialisasi, hingga dapat mengabaikan kehidupan sosialnya.
5. Muncul rasa takut dalam diri ketika diberi sebuah tanggung jawab.
6. Tidak mampu mengekspresikan kemampuan sendiri, seperti malu mengemukakan pendapat/opini sendiri, malu jika harus berbicara depan orang banyak.
7. Timbul rasa minder atau rendah diri, sikap inilah yang akan membuat seseorang sulit ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya.

2.3.6 Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (2012) langkah-langkah untuk meningkatkan percaya diri seseorang, yaitu:

1. Mencari sebab-sebab adanya rasa rendah diri.
2. Mengatasi kelemahan yang dimiliki.
3. Mengembangkan bakat dan kemampuan lebih jauh.

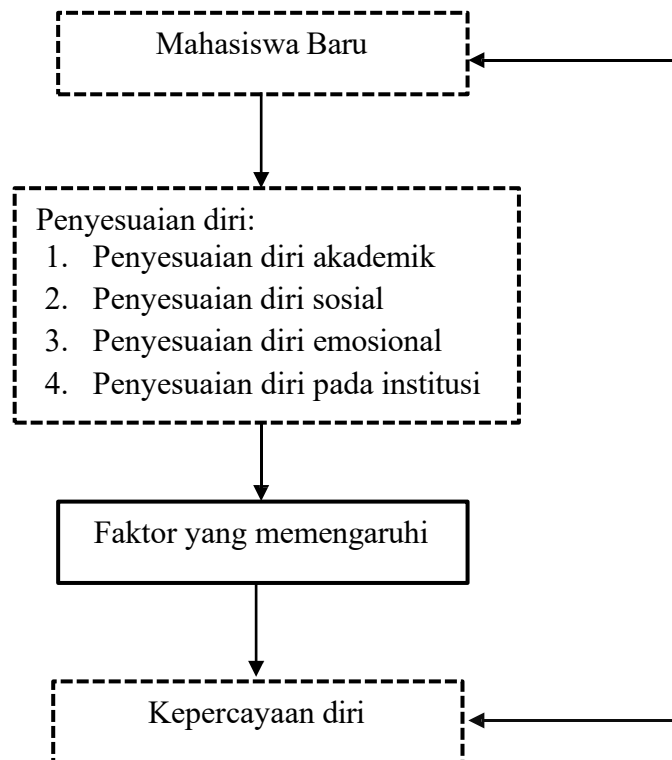
4. Bahagia dengan keberhasilan dalam bidang tertentu dan tidak ragu untuk bangga atasnya.
5. Membebaskan diri dari pendapat orang lain.
6. Mengembangkan bakat melalui suatu hobi.
7. Mengerjakan suatu pekerjaan yang sukar dengan rasa optimis.
8. Tidak terlalu bercita-cita.
9. Tidak terlalu sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan tentang cara meningkatkan percaya diri dapat dimulai dari diri sendiri. Dengan mulai mencari penyebab kurangnya percaya diri, mampu mengatasi kelemahan dan mengembangkan kemampuan yang dimiliki diri sendiri.

2.4 Kerangka Konseptual

Bagan 2.1 Kerangka Konseptual

Hubungan Kepercayaan Diri (*Self Confidence*) Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Prodi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.



Keterangan

----- : variabel yang diteliti

————— : variabel yang tidak diteliti

Sumber: Baker dan Siryk (dalam Nurul Rohmah, 2017), Gunarsa (dalam Andira Dwi, 2011)