

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Harga Diri**

##### **1. Pengertian Harga Diri**

Harga diri merupakan penilaian yang dibuat oleh setiap individu yang mengarah pada dimensi negatif dan positif (Baron, dkk, dalam Simbolon, 2008; 10). Menurut Santrock (dalam Desmita, 2010; 165), harga diri adalah dimensi penilaian yang menyeluruh dari diri. Harga diri (*Self-Esteem*) juga sering disebut dengan *Self-Worth* atau *Self-Image*.

Frey dan Carlock (dalam Simbolon, 2008; 10) mengungkapkan bahwa harga diri adalah penilaian yang mengacu pada penilaian positif, negatif, netral dan ambigu yang merupakan bagian dari konsep diri, tetapi bukan berarti cinta diri sendiri. Individu dengan harga diri yang tinggi menghormati dirinya sendiri, mempertimbangkan dirinya berharga, dan melihat dirinya sama dengan orang lain. Sedangkan harga diri rendah pada umumnya merasakan penolakan, ketidakpuasan diri dan meremehkan diri sendiri.

Sedangkan Coopersmith (dalam Rahmawati, 2006; 4) mendefinisikan harga diri sebagai suatu penilaian yang dilakukan oleh individu terhadap dirinya sendiri. Penilaian tersebut mencerminkan sikap penerimaan dan penolakan serta menunjukkan seberapa jauh individu percaya bahwa dirinya mampu, penting, berhasil dan berharga. Kesadaran

tentang diri dan perasaan terhadap diri sendiri tersebut akan menimbulkan suatu penilaian terhadap diri sendiri baik positif maupun negatif.

Individu yang memiliki harga diri yang positif akan menerima dan menghargai dirinya sendiri sebagaimana adanya, serta tidak cepat menyalahkan dirinya atas kekurangan dan ketidak sempurnaan dirinya, ia selalu merasa puas dan bangga dengan hasil karyanya sendiri dan selalu percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan. Sedangkan individu yang memiliki harga diri yang negatif merasa dirinya tidak berguna, tidak berharga dan selalu menyalahkan dirinya atas ketidak sempurnaan dirinya, ia cenderung tidak percaya diri dalam melakukan setiap tugas dan tidak yakin dengan ide-ide yang dimilikinya (Santrock, dalam Desmita, 2010; 165-166).

Harga diri yang rendah seringkali menjadi penghambat bagi individu untuk memulai bergaul dengan teman sebayanya. Individu akan menjadi minder atau tidak percaya diri dan sulit membangun interaksi, serta merasa terasing dan terkucilkan ditengah teman-temannya sehingga ia cenderung menarik diri.

Timbulnya harga diri yang rendah pada individu ini adalah sebagai bentuk manifestasi reaksi emosional yang tidak menyenangkan bagi individu akibat dari cara pandang atau penilaian negatif terhadap diri sendiri. Padahal, penilaian negatif itu belum tentu benar adanya sehingga mengakibatkan munculnya rasa rendah diri jika berhadapan dengan orang lain (Surya, 2006; 4).

Harga diri merupakan salah satu kebutuhan dasar bagi manusia yang dapat memberi perasaan bahwa dirinya berhasil, mampu dan berguna sekalipun ia memiliki kelemahan dan pernah mengalami kegagalan. Kebutuhan akan harga diri tidak akan pernah berhenti sehingga mendominasi perilaku individu (Daradjat, 1990; 93).

Terpuaskannya akan rasa harga diri pada individu akan menghasilkan sikap percaya diri, rasa berharga, rasa kuat, rasa mampu, dan perasaan berguna. Sebaliknya, frustrasi atau terhambatnya pemuasan kebutuhan akan rasa harga diri itu akan menghasilkan sikap rendah diri, rasa tak pantas, rasa lemah, rasa tak mampu, dan rasa tak berguna yang menyebabkan individu tersebut mengalami kehampaan, keraguan, dan keputusasaan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan hidupnya, serta memiliki penilaian yang rendah atas dirinya sendiri dalam kaitannya dengan orang lain (Koswara, 1991; 125).

Berdasarkan beberapa teori dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah penilaian individu yang bersifat positif atau negatif mengenai hal-hal yang berkaitan dengan penghargaan terhadap dirinya sendiri.

## 2. Aspek-aspek Harga Diri

Harga diri terdiri empat aspek yang dikemukakan oleh Coopersmith (dalam Tyas, 2010; 33-35), yaitu:

### 1. Kekuatan (*Power*)

Kekuatan atau *power* menunjuk pada adanya kemampuan seseorang untuk dapat mengatur dan mengontrol tingkah laku dan

mendapat pengakuan atas tingkah laku tersebut dari orang lain. Kekuatan dinyatakan dengan pengakuan dan penghormatan yang diterima seorang individu dari orang lain dan adanya kualitas atas pendapat yang diutarakan oleh seseorang individu yang nantinya diakui oleh orang lain.

## 2. Keberartian (*significance*)

Keberartian atau *significance* menunjuk pada kepedulian, perhatian, afeksi, dan ekspresi cinta yang diterima oleh seseorang dari orang lain yang menunjukkan adanya penerimaan dan popularitas individu dari lingkungan sosial. Penerimaan dari lingkungan ditandai dengan adanya kehangatan, respon yang baik dari lingkungan dan adanya ketertarikan lingkungan terhadap individu dan lingkungan menyukai individu sesuai dengan keadaan diri yang sebenarnya.

## 3. Kebajikan (*virtue*)

Kebajikan atau *virtue* menunjuk pada adanya suatu ketaatan untuk mengikuti standar moral dan etika serta agama dimana individu akan menjauhi tingkah laku yang harus dihindari dan melakukan tingkah laku yang diizinkan oleh moral, etika, dan agama. Seseorang yang taat terhadap nilai moral, etika dan agama dianggap memiliki sikap yang positif dan akhirnya membuat penilaian positif terhadap diri yang artinya seseorang telah mengembangkan harga diri positif pada diri sendiri.

#### 4. Kemampuan (*competence*)

Kemampuan atau *competence* menunjuk pada adanya performansi yang tinggi untuk memenuhi keutuhan mencapai prestasi dimana level dan tugas-tugas tersebut tergantung pada variasi usia seseorang.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Harga Diri

Menurut Kozier dan Erb (dalam Simbolon, 2008; 11) ada empat elemen pengalaman yang berhubungan dengan perkembangan harga diri, yaitu:

#### a. Orang-orang yang berarti atau penting

Seseorang yang berarti adalah seorang individu atau kelompok yang memiliki peran penting dalam perkembangan harga diri selama tahap kehidupan tertentu. Orang yang berarti adalah orang tua, saudara kandung, teman sebaya, guru dan sebagainya. Pada berbagai tahap perkembangan terdapat satu atau beberapa orang yang berarti. Melalui interaksi sosial dengan orang yang berarti dan umpan balik tentang bagaimana perasaan dan label orang yang berarti tersebut, individu akan mengembangkan sikap dan pandangannya mengenai dirinya.

#### b. Harapan akan peran sosial

Pada berbagai tahap perkembangan, individu sangat di pengaruhi oleh harapan masyarakat umum yang berkenaan dengan peran spesifiknya. Masyarakat yang lebih luas dan kelompok masyarakat yang lebih kecil memiliki peran yang berbeda dan hal ini

tampak dalam derajat yang berbeda mengenai keharusan dalam memenuhi peran sosial. Harapan-harapan peran sosial berbeda menurut usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, etnik dan identifikasi karir.

c. Krisis setiap perkembangan psikososial

Dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan tertentu, individu akan memiliki krisis disetiap tahap perkembangannya. Hal ini dikemukakan oleh Erikson (dalam Monks, dkk, 2006; 279) dimana jika individu tersebut gagal menyelesaikan krisis tersebut dapat menyebabkan masalah dalam diri, konsep diri dan harga dirinya. Erikson juga menambahkan bahwa, tugas perkembangan pada periode remaja adalah pencarian identitas diri, yaitu periode dimana individu akan membentuk diri (*self*), gambaran diri (*self-image*), mengintegrasikan ide-ide individu mengenai dirinya dan tentang bagaimana cara orang lain berfikir tentang dirinya. Untuk mencapai identitas diri yang positif atau “aku” yang sehat, remaja memerlukan orang-orang dewasa yang penuh perhatian serta teman-teman sebaya yang kooperatif

d. Gaya penanggulangan masalah

Strategi yang dipilih individu untuk menanggulangi situasi yang mengakibatkan stres merupakan hal yang penting dalam menentukan keberhasilan individu untuk beradaptasi pada situasi

tersebut dan menentukan apakah harga diri dipertahankan, meningkat atau menurun.

#### **4. Karakteristik Harga Diri**

Coopersmith (dalam Simbolon, 2008; 13) mengemukakan bahwa ciri-ciri individu berdasarkan tingkat harga dirinya, yaitu:

##### **a. Harga diri positif**

1. Menganggap diri sendiri sebagai orang yang berharga dan sama baiknya dengan orang lain yang sebaya dengan dirinya dan menghargai orang lain.
2. Dapat mengontrol tindakannya terhadap dunia luar dirinya dan dapat menerima kritik dengan baik.
3. Menyukai tugas baru dan menantang serta tidak cepat bingung bila sesuatu berjalan diluar rencana.
4. Berhasil atau berprestasi dibidang akademik, aktif dan dapat mengekspresikan dirinya dengan baik.
5. Tidak menganggap dirinya sempurna, tetapi tahu keterbatasan diri dan mengaharapkan adanya pertumbuhan dalam dirinya.
6. Memiliki nilai-nilai dan sikap yang demokratis serta orientasi yang realistis.
7. Lebih bahagia dan efektif menghadapi tuntutan dari lingkungan.

##### **b. Harga diri negatif**

1. Menganggap dirinya sebagai orang yang tidak berharga dan tidak sesuai, sehingga takut gagal untuk melakukan hubungan sosial. Hal

ini seringkali menyebabkan individu yang memiliki harga diri yang rendah, menolak dirinya sendiri dan tidak puas akan dirinya.

2. Sulit mengontrol tindakan dan perilakunya terhadap dunia luar dirinya dan kurang dapat menerima saran dan kritikan dari orang lain.
3. Tidak menyukai segala hal atau tugas yang baru, sehingga akan sulit baginya untuk menyesuaikan diri dengan segala sesuatu yang belum jelas baginya.
4. Tidak yakin akan pendapat dan kemampuan diri sendiri sehingga kurang berhasil dalam prestasi akademis dan kurang dapat mengekspresikan dirinya dengan baik.
5. Menganggap dirinya kurang sempurna dan segala sesuatu yang dikerjakannya akan selalu mendapat hasil yang buruk, walaupun dia telah berusaha keras, serta kurang dapat menerima segala perubahan dalam dirinya.
6. Kurang memiliki nilai dan sikap yang demokratis serta orientas yang kurang realistik.
7. Selalu mearasa khawatir dan ragu-ragu dalam menghadapi tuntutan dari lingkungan.

## **5. Pembentukan Harga Diri**

Harga diri bukan merupakan faktor yang dibawa sejak kecil, tetapi faktor yang dipelajari dan terbentuk sepanjang pengalaman individu. Seperti yang dikatakan oleh Branden (dalam Simbolon, 2008; 15) bahwa

harga diri diperoleh melalui proses pengalaman yang terus menerus terjadi dalam diri seseorang.

Salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan harga diri adalah hubungannya dengan orang lain, terutama *significant others* seperti orang tua, saudara kandung dan teman-teman dekat. Harga diri terbentuk secara sosial, dan diantara struktur-struktur sosial yang ada, keluarga menjadi struktur sosial yang penting, interaksi antar anggota keluarga terjadi disini, karena keluarga merupakan lingkungan yang paling dekat, baik secara fisik maupun dukungan sosial. Keluarga merupakan lingkungan yang pertama ditemui oleh individu dan menjadi tempat yang penting dalam perkembangan hidup seorang manusia (Tambunan, 2001).

Perilaku seseorang di dalam keluarga dapat mempengaruhi perilaku anggota keluarga yang lainnya. Di dalam keluarga seseorang dapat merasakan dirinya dicintai, diinginkan, diterima dan dihargai, yang pada akhirnya membantu dirinya untuk lebih dapat menghargai dirinya sendiri. Situasi keluarga yang tidak bahagia kurang dapat menghasilkan pribadi yang memiliki harga diri yang positif. Kebahagiaan suatu keluarga sangat dipengaruhi oleh adanya hubungan antar anggota keluarga yang harmonis, baik hubungan antara orang tua dan anak maupun hubungan antara anak dengan saudaranya.

Branden mengatakan bahwa proses terbentuknya harga diri sudah mulai dari saat bayi merasa tepukan pertama kali diterimanya dari orang yang mengalami proses kelahiran. Dalam proses selanjutnya harga diri

dibentuk dari perlakuan yang diterima individu dari lingkungannya. Penelitian mengenai harga diri sepanjang rentang kehidupan menyatakan bahwa harga diri pada masa kanak-kanak cenderung tinggi, menurun pada masa remaja dan meningkat selama masa awal sampai masa dewasa awal sampai dewasa madya, kemudian menurun pada masa dewasa akhir. Pada studi ini, ditemukan juga bahwa harga diri pria lebih tinggi dari pada wanita pada hampir semua rentang kehidupan dan harga diri wanita selama masa remaja rendah (Robins, dalam Simbolon, 2008; 16).

#### 6. Harga Diri dalam Islam

Harga diri dalam bahasa Arab disebut “Izzah”. Bagi seorang muslim, harga diri itu tidak hanya hidup untuk diri sendiri. Harga diri itu juga berkaitan dengan orang-orang disekitar kita akan kebaikan islam. Manusia memiliki kemampuan untuk menilai dirinya sendiri. Al-Qur’an bahkan menggambarkan bahwa manusia tetap memiliki kesempatan untuk menilai atau menghisap dirinya sendiri pada hari kebangkitan. Seperti tertuang dalam Al-Qur’an surat Al-Israa’ ayat 14:

أَقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا ﴿١٤﴾

*“Bacalah kitabmu, cukuplah kamu sendiri pada waktu ini sebaga penghisab terhadapmu”*(Departemen Agama RI, 2007; 283).

Sejalan dengan perkembangannya, remaja melakukan evaluasi terhadap kualitas yang mereka persepsikan mereka miliki. Aspek evaluatif dari konsep diri yang dimiliki seseorang ini adalah dengan harga diri. Al-

Qur'an mengajarkan bahwa harga diri dari kualitas terbaik seorang mukmin adalah taqwa kepada Allah (Purwakania, 2006; 188).

Dalam islam tingginya keimanan menunjukkan tingginya derajat manusia, sebagaimana dalam Al-Qur'an surat Ali Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

*“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.”* (Departemen Agama RI, 2007; 139).

Dalam hal ini islam menganjurkan pada umatnya agar tidak merasa rendah diri dari orang lain, tetapi tidak boleh merasa lebih tinggi dari orang lain. Orang yang memiliki taqwa yang tinggi maka tinggi pula derajatnya disisi Allah SWT. Orang yang memiliki harga diri yang tinggi dimata Allah adalah orang yang bertakwa. Yaitu mereka yang selalu menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya, melakukan kebaikan dan selalu menjauhi perbuatan yang dapat merugikan dirinya dan orang lain disekitarnya.

Individu yang memiliki harga diri yang tinggi secara fundamental puas terhadap diri mereka. Mereka mengenali kekuatan diri mereka dan dapat mengetahui kelemahan mereka serta berusaha untuk mengatasinya, dan secara umum memandang positif terhadap karakteristik dan kompetensi yang dapat mereka tunjukkan (Purwakania, 2006; 188).

Membangun harga diri dimulai dari ibadah, sehingga menghasilkan buah ketaqwaan. Sesungguhnya yang paling mulia adalah yang paling bertaqwa. Mulia dalam arti mengajak bahwa sebagai manusia memiliki

kemuliaan atas makhluk yang lain. Allah berikan rizki yang terbaik untuk manusia. Allah muliakan kita dengan diberikannya akal. Firman Allah dalam surat Al-Isra' ayat 70:

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى  
 كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا ﴿٧٠﴾

*“Dan Sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkut mereka di daratan dan di lautan. Kami beri mereka rezki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan.”* (Departemen agama RI, 2007; 289).

## B. Penyesuaian Diri

### 1. Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut Mustafa Fahmi, penyesuaian adalah suatu proses dinamik terus-menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan (Sobur, 2003; 526).

Shneiders (dalam Agustiani, 2006; 19) mengemukakan bahwa peyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dialami didalam dirinya. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Schneiders juga mengatakan bahwa orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik (*well-adjusted person*) adalah orang yang dengan keterbatasan yang ada pada dirinya, belajar untuk

bereaksi terhadap dirinya dan lingkungan dengan cara yang matang, bermanfaat, efisien dan memuaskan, serta dapat menyelesaikan konflik, frustrasi, maupun kesulitan-kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengalami gangguan tingkah laku.

Lazarus (dalam Wijaya, 2007; 13) menjelaskan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan individu dapat dipahami sebagai hasil (*achievement*) dan atau sebagai proses. Penyesuaian diri sebagai hasil berhubungan dengan kualitas atau efisiensi penyesuaian diri yang dilakukan individu. Dengan meninjau kualitas atau efisiensi 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.

Runyon dan Haber (dalam Wijaya, 2007; 14) menyatakan pandangan yang senada dengan Lazarus. Runyon dan Haber mengemukakan bahwa penyesuaian diri dapat dipandang sebagai keadaan (*state*) atau sebagai proses. Penyesuaian diri sebagai keadaan berarti bahwa penyesuaian diri merupakan suatu tujuan yang ingin dicapai oleh individu. Runyon dan Haber juga mengatakan bahwa konsep penyesuaian diri sebagai keadaan mengimplikasikan bahwa individu merupakan keseluruhan yang bisa bersifat *well adjusted* dan *maladjusted*. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik terkadang tidak dapat meraih

tujuan yang ditetapkannya, membuat dirinya atau orang lain kecewa, merasa bersalah, dan tidak dapat lepas dari perasaan takut dan kuatir. Penyesuaian diri sebagai tujuan atau kondisi ideal yang diharapkan tidak mungkin dicapai oleh individu dengan sempurna.

Schneiders (Agustiani, 2006; 147) membagi peyesuaian diri kedalam beberapa kategori. Salah satu pembagian itu adalah pembagian berdasarkan konteks situasional dari respon yang dimunculkan individu, yang terdiri dari penyesuaian personal, peyesuaian sosial, penyesuaian perkawinan dan penyesuaian vokasional. Penyesuaian sosial merupakan penyesuaian yang dilakukan individu terhadap lingkungan diluar dirinya, seperti lingkungan rumah, sekolah dan masyarakat. Definisi penyesuaian sosial adalah sebagai berikut:

Penyesuaian sosial merupakan suatu kapasitas atau kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu untuk dapat bereaksi secara efektif dan bermanfaat terhadap realitas, situasi dan relasi sosial, sehingga kriteria yang harus dipenuhi dalam kehidupan sosialnya dapat terpenuhi dengan cara-cara yang diterima dan memuaskan.

Penyesuaian sosial yang dilakukan oleh individu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu:

- a. Kondisi fisik, yang meliputi faktor keturunan, kesehatan bentuk tubuh dan hal-hal lain yang berkaitan dengan fisik.
- b. Perkembangan dan kematangan, yang meliputi perkembangan intelektual, sosial, moral, dan kematangan emosional.

- c. Faktor psikologis, yaitu faktor-faktor pengalaman individu, frustrasi dan konflik yang dialami, dan kondisi-kondisi psikologis seseorang dalam menyesuaikan diri.
- d. Lingkungan, yaitu kondisi yang ada pada lingkungan, seperti kondisi keluarga, kondisi rumah dan sebagainya (Agustiani, 2006; 147).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi perubahan yang terjadi dalam hidupnya, untuk mempertemukan tuntutan diri dan lingkungan agar tercapai keadaan atau tujuan yang diharapkan oleh diri sendiri dan lingkungannya.

## **2. Karakteristik Penyesuaian Diri Remaja**

Tidak selamanya individu berhasil dalam melakukan penyesuaian diri, karena kadang-kadang ada rintangan-rintangan tertentu yang menyebabkan tidak berhasil melakukan penyesuaian diri. Rintangan-rintangan itu mungkin terdapat dalam dirinya atau mungkin di luar dirinya.

Berikut ini akan ditinjau karakteristik penyesuaian diri menurut Hartinah (2008; 186-189):

### **1. Penyesuaian diri secara positif**

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

- a. Tidak menunjukkan ketegangan emosional
- b. Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis
- c. Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi

- d. Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri
- e. Mampu dalam belajar
- f. Menghargai pengalaman
- g. Bersikap realistis dan objektif

Individu yang melakukan penyesuaian diri secara positif akan melakukannya dalam berbagai bentuk, antara lain:

- a. Penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung

Individu dalam situasi ini secara langsung menghadapi masalahnya dengan segala akibat-akibatnya. Ia melakukan segala tindakan sesuai dengan masalah yang dihadapinya.

- b. Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan)

Individu dalam situasi ini mencari berbagai berbagai bahan pengalaman untuk menghadapi dan memecahkan masalahnya.

- c. Penyesuaian dengan trial dan error atau coba-coba

Individu dalam cara ini melakukan suatu tindakan coba-coba, dalam arti jika menguntungkan akan dilanjutkan dan jika gagal tidak akan diteruskan.

- d. Penyesuaian dengan substitusi (mencari pengganti)

Jika individu merasa gagal dalam menghadapi masalah, maka ia dapat memperoleh penyesuaian dengan jalan mencari pengganti.

e. Penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri

Individu dalam hal ini mencoba menggali kemampuan-kemampuan khusus dalam dirinya, dan kemudian dikembangkan sehingga dapat membantu penyesuaian diri.

f. Penyesuaian dengan belajar

Penyesuaian dengan belajar bagi individu akan banyak memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang dapat membantu menyesuaikan diri.

g. Penyesuaian dengan inhibisi dan pengendalian diri

Penyesuaian diri akan lebih berhasil jika disertai dengan kemampuan memilih tindakan yang tepat dan pengendalian diri secara tepat pula. Dalam situasi ini individu berusaha memilih tindakan mana yang harus dilakukan, dan tindakan mana yang tidak perlu dilakukan. Individu harus mampu mengendalikan dirinya dalam melakukan tindakannya.

h. Penyesuaian dengan pelaksanaan yang cermat

Tindakan yang dilakukan dalam situasi ini merupakan keputusan yang diambil berdasarkan perencanaan yang cermat.

2. Penyesuaian diri secara negatif

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian yang salah. Penyesuaian diri yang salah ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak

realistik, agresif dan sebagainya. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri yang salah, yaitu:

a. Reaksi bertahan

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Ia selalu berusaha untuk menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan.

b. Reaksi menyerang

Individu yang mempunyai penyesuaian diri yang salah menunjukkan tingkah laku yang bersifat menyerang untuk menutupi kegagalannya. Ia tidak mau menyadari kegagalannya.

c. Reaksi melarikan diri

Orang yang dalam reaksi ini mempunyai penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya.

Menurut Carballo (dalam Sarwono, 2008; 15-16) ada enam penyesuaian diri yang harus dilakukan oleh remaja, yaitu:

1. Menerima dan mengintegrasikan pertumbuhan badannya dalam kepribadiannya.
2. Menentukan peran dan fungsi seksualnya yang adekuat dalam kebudayaan tempatnya berada.
3. Mencapai kedewasaan dengan kemandirian, kepercayaan diri dan kemampuan untuk menghadapi kehidupan.
4. Mencapai posisi yang diterima oleh masyarakat

5. Mengembangkan hati nurani, tanggung jawab, moralitas dan nilai-nilai yang sesuai dengan lingkungan dan kebudayaan.
6. Memecahkan problem-problem dalam pengalaman sendiri dalam kaitannya dengan lingkungan.

### **3. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri**

Menurut Sobur, aspek penyesuaian diri yang utama adalah lingkungan. Lingkungan disini mencakup semua pengaruh kemungkinan dan kekuatan yang melingkupi individu, yang dapat mempengaruhi kegiatannya untuk mencapai ketenangan jiwa dan raga dalam kehidupan. Lingkungan itu jika dirinci mencakup tiga aspek (Sobur, 2003; 527), yaitu:

#### **a. Lingkungan alam**

Adalah alam luar dan semua yang melingkungi individu yang vital dan alami, seperti pakaian, tempat tinggal, makanan, dan sebagainya.

#### **b. Lingkungan sosial dan kebudayaan**

Lingkungan sosial dan kebudayaan adalah masyarakat dimana individu itu hidup, termasuk anggota-anggotanya, adat kebiasaannya, dan peraturan-peraturan yang mengatur hubungan masing-masing individu antara satu sama lain.

#### **c. Lingkungan sendiri**

Aspek ketiga dari lingkungan adalah diri, tempat individu harus mampu berhubungan dengannya dan seharusnya mempelajari bagaimana cara mengaturnya, menguasainya, dan mengendalikan

keinginan serta tuntutan apabila tuntutan dan keinginan tersebut tidak patut atau tidak masuk akal.

Sedangkan Runyon dan Haber (dalam Wijaya, 2007; 20-21), menyebutkan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan individu memiliki lima aspek, yaitu:

a. Persepsi terhadap realitas

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

b. Kemampuan mengatasi stres 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. 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 dapat merasakan kenyamanan psikologis.

d. Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik

Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik berarti individu memiliki ekspresi emosi dan kontrol emosi yang baik.

e. Hubungan interpersonal yang baik

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

#### 4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dilihat dari konsep psikogenik dan sosiopsigenik. Psikogenik memandang bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh riwayat kehidupan sosial individu, terutama pengalaman khusus yang membentuk perkembangan psikologis. Pengalaman khusus ini lebih banyak berkaitan dengan latar belakang kehidupan keluarga, terutama menyangkut aspek-aspek (Desmita, 2010; 196-197):

1. Hubungan orang tua-anak, yang merujuk pada iklim hubungan sosial dalam keluarga, apakah hubungan tersebut bersifat demokratis atau otoriter
2. Iklim intelektual keluarga, yang merujuk pada sejauh mana iklim keluarga memberikan kemudahan bagi perkembangan intelektual anak, pengembangan berfikir logis atau irasional.
3. Iklim emosional keluarga, yang merujuk pada sejauh mana stabilitas hubungan dan komunikasi didalam keluarga terjadi.

Sementara itu dilihat dari konsep sosiopsikogenik, penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor iklim lembaga sosial dimana individu terlibat didalamnya. Bagi peserta didik, faktor sosiopsikogenik yang dominan mempengaruhi penyesuaian dirinya adalah sekolah, yang mencakup:

1. Hubungan guru-siswa, yang merujuk pada iklim hubungan sosial dalam sekolah, apakah hubungan tersebut bersifat demokratis atau otoriter.
2. Iklim intelektual sekolah, yang merujuk pada sejauh mana perlakuan guru terhadap siswa dalam memberikan kemudahan bagi perkembangan intelektual siswa sehingga tumbuh perasaan kompeten.

Menurut Schneiders (dalam Ali dkk, 2011; 181), setidaknya ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri remaja, yaitu:

1. Kondisi fisik

Kondisi fisik berpengaruh kuat terhadap penyesuaian diri remaja. Aspek-aspek yang berkaitan dengan kondisi fisik yang mempengaruhi penyesuaian diri remaja adalah (a) Hereditas dan konstitusi fisik (b) Sistem utama tubuh (c) Kesehatan fisik.

2. Kepribadian

Unsur-unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri adalah (a) kemauan dan kemampuan untuk berubah (b) pengaturan diri (c) relisasi diri (d) intelegensi.

### 3. Pendidikan

Unsur-unsur penting yang dapat mempengaruhi penyesuaian individu adalah (a) belajar (b) pengalaman (c) latihan (d) determinasi diri.

### 4. Lingkungan

Faktor lingkungan yang berpengaruh pada penyesuaian diri meliputi (a) lingkungan keluarga (b) lingkungan sekolah (c) lingkungan masyarakat.

### 5. Agama serta 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 penyesuaian diri individu.

Selain agama, budaya juga merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan individu. Sebagaimana faktor agama, faktor budaya juga memiliki pengaruh yang berarti bagi perkembangan penyesuaian diri individu.

## 5. Pembentukan Penyesuaian diri

Penyesuaian diri yang baik yang selalu ingin diraih setiap orang, tidak akan dapat tercapai, kecuali bila kehidupan orang tersebut benar-benar terhindar dari tekanan, kegoncangan dan ketegangan jiwa yang bermacam-macam, dan orang tersebut mampu untuk menghadapi kesukaran dengan cara objektif serta berpengaruh bagi kehidupannya, serta menikmati kehidupannya dengan stabil, tenang, merasa senang, tertari untuk bekerja dan berprestasi.

Pada dasarnya penyesuaian diri melibatkan individu dengan lingkungannya (Mu'tadin, 2009), yaitu:

### a. Lingkungan keluarga

Semua konflik dan tekanan yang ada dapat dihindarkan atau dapat dipecahkan bila individu dibesarkan dalam keluarga dimana terdapat keamanan, cinta, respek, toleransi dan kehangatan. Dengan demikian penyesuaian diri akan menjadi lebih baik jika dalam keluarga individu merasakan bahwa kehidupannya berarti.

Hasil interaksi dengan keluarganya individu juga mempelajari sejumlah adat dan kebiasaan dalam makan, minum, berpakaian, cara berjalan, berbicara, duduk dan lain sebagainya. Selain dalam keluarga masih banyak hal lain yang sangat berperan dalam proses pembentukan kemampuan penyesuaian diri yang sehat, seperti rasa percaya pada orang lain atau pada diri sendiri, pengendalian rasa ketakutan, toleransi, kefanatikan, kerjasama, keamatan, kehangatan dan

rasa aman karena semua hal tersebut akan berguna bagi kehidupan masa depannya.

b. Lingkungan teman sebaya

Pembentukan hubungan yang erat diantara teman-teman semakin penting pada masa remaja dibandingkan pada masa-masa lainnya. Suatu hal yang sulit bagi remaja adalah menjauh dari temannya. Individu mencurahkan kepada teman-temannya apa yang tersimpan di dalam hatinya, dari angan-angan, pemikiran dan perasaan. Ia mengungkapkan kepada mereka secara bebas tentang rencananya, cita-citanya dan dorongan-dorongannya. Individu menemukan telinga yang mau mendengarkan apa yang dikatakannya dan hati yang terbuka untuk bersatu dengannya.

Pengertian yang diterima dari teman sebaya akan membantu individu dalam penerimaan terhadap keadaan dirinya sendiri, hal ini sangat membantu individu dalam memahami pola-pola dan ciri-ciri yang menjadikan dirinya berbeda dari orang lain. Semakin mengerti ia akan dirinya maka individu akan semakin meningkat kebutuhannya untuk berusaha menerima dirinya dan mengetahui kekuatan serta kelemahannya. Dengan demikian ia akan menemukan cara penyesuaian diri yang tepat sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

c. Lingkungan sekolah

Sekolah mempunyai tugas yang tidak hanya terbatas pada masalah pengetahuan dan informasi saja, akan tetapi juga mencakup

tanggungjawab pendidikan secara luas. Demikian pula dengan guru, tugasnya tidak hanya mengajar, tetapi juga berperan sebagai pendidik yang menjadi pembentuk masa depan, ia adalah langkah pertama dalam pembentukan kehidupan yang menuntut individu untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungan.

Pendidikan menuntut guru atau pendidik untuk mengamati perkembangan individu dan mampu menyusun sistem pendidikan sesuai dengan perkembangan tersebut. Dalam pengertian ini berarti proses pendidikan merupakan penciptaan penyesuaian antara individu dengan nilai-nilai yang diharuskan oleh lingkungan menurut kepentingan perkembangan dan spiritual individu.

Keberhasilan proses ini sangat bergantung pada cara kerja dan metode yang digunakan oleh pendidik dalam penyesuaian tersebut. Jadi disini peran guru sangat berperan penting dalam pembentukan kemampuan penyesuaian diri individu.

## **6. Penyesuaian Diri dalam Islam**

Seseorang yang melakukan penyesuaian diri berarti dia telah berhasil dalam melakukan interaksi dengan orang lain sehingga seseorang tersebut dapat menelaraskan diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Dengan kata lain seseorang yang melakukan penyesuaian diri berarti dia menjalin persaudaraan dan persahabatan dengan orang yang ada disekitarnya. Allah SWT menciptakan manusia dengan berbagai perbedaan untuk saling mengenal.

Penyesuaian diri diartikan proses dimana seseorang melakukan penyesuaian sosialnya, sehingga didapatkan suatu keberhasilan dalam membina hubungan dengan orang lain yang ada disekitarnya atau dengan kata lain dalam prespektif islam dikenal sebagai hubungan silaturahmi.

Setiap manusia yang beriman maka diwajibkan bagi mereka menjaga silaturahmi. Silaturahmi mempunyai manfaat dan pengaruh positif bagi kondisi kejiwaan seseorang, seperti menghilangkan kejenuhan, kepenatan, kesepian dan dapat mengurangi ketegangan jiwa dan emosi seseorang. Allah berfirman dalam surat Al-Israa' ayat 23-24:

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ

كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٢٣﴾ وَأَحْفِضْ لَهُمَا

جَنَاحَ الدُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ﴿٢٤﴾

*“Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. jika salah seorang di antara keduanya atau Kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, Maka sekali-kali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya Perkataan "ah" dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka Perkataan yang mulia.”*

*“Dan rendahkanlah dirimu terhadap mereka berdua dengan penuh kesayangan dan ucapkanlah: "Wahai Tuhanku, kasihilah mereka keduanya, sebagaimana mereka berdua telah mendidik aku waktu kecil" (departemen agama RI, 2007; 284).*

Silaturahmi juga akan menjadikan seseorang memiliki banyak relasi, banyak sahabat dan kenalan, menemukan teman akrab dan terpercaya, sehingga seseorang akan bertukar pikiran dengannya mengenai berbagai hal yang terjadi pada dirinya, meminta masukan untuk menghadapi persoalan yang sulit agar dapat meringankan beban hatinya.

Hubungan individu dengan orang lain dapat terlihat dengan bagaimana manusia saling tolong menolong dan saling peduli terhadap sesama. Seperti disebutkan dalam Al-Qur'an surat Al-'Asr ayat 1-3:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾  
 إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾  
 إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ  
 وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

*“Demi masa, sesungguhnya manusia berada dalam kerugian, melainkn orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasehati untuk kebenaran dan saling menasehati untuk kesabaran.”* (Departemen Agama RI, 2007; 601).

### C. Santri Remaja

Remaja atau *adolescence* berasal dari kata latin *adolescere* (kata bendanya *adolescentia* yang berarti remaja) berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa” dengan pengertian yang lebih luas *adolescence* saat ini mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik.

Pengertian remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak kemasa remaja dimana mereka akan mengalami masa pertumbuhan, dan permasalahan yang jelas berbeda dengan masa sebelumnya atau masa sesudahnya. Masa remaja juga sering disebut sebagai masa *pubertas* atau *akil*

*baligh*. Pada umumnya orang tua dan pendidik cenderung menyebut remaja daripada *puber* atau *adolesens*.

Adolesens dapat diartikan sebagai pemuda yang keadaannya sudah mengalami kematangan. Secara biologis, yang dimaksud dengan remaja adalah mereka yang berusia 12-21 tahun (Zulkifli, 1992; 64).

Remaja mulai berpikir dan menginterpretasikan kepribadian dengan cara sebagaimana yang dilakukan oleh para ahli teori kepribadian berpikir dan menginterpretasikan kepribadian, dan memantau dunia sosial mereka dengan cara-cara yang unik (Desmita, 2009; 205).

Masa remaja adalah masa peralihan, peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apayang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ketahap berikutnya. Artinya apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang.

Bila anak-anak beralih dari masa kanak-kanak kemasadewasa, anak-anak harus “meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan” dan juga harus mempelajari pola prilaku dan sikap baru untuk menggantikan prilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan. Namun perlu disadari apa yang telah terjadi akan meninggalkan bekasnya dan akan mempengaruhi pola prilaku dan sikap yang baru. Perubahan fisik yang terjadi selama tahun awal masa remaja mempengaruhi tingkat prilaku individu dan mengakibatkan diadakannya penilaian kembali penyesuaian nilai-nilai yang telah bergeser (Hurlock, 1980; 207).

Dalam Al-Qur'an, istilah remaja dapat ditemukan dalam kata *alfiyatu fityatuni* yang dikaitkan dengan cerita para pemuda kahfi (ashabul kahfi). Kata ini terdapat dalam Al-Qur'an surat Al-Kahfi ayat 10 dan 13:

إِذْ أَوْىءَ الْفَتِيَّةُ إِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوا رَبَّنَا آتِنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا ﴿١٠﴾

“(ingatlah) tatkala para pemuda itu mencari tempat berlindung kedalam gua, lalu mereka berdoa: “wahai Tuhan kami, berikanlah rahmat kepada kami dari sisi-Mu dan sempurnakanlah bagi kami petunjuk yang lurus dalam urusan kami (ini).” (Departemen Agama RI, 2007; 294).

حُنُّ نَفْصُ عَلَيْكَ نَبَأَهُم بِالْحَقِّ إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى ﴿١٣﴾

“kami kisahkan kepadamu (Muhammad) cerita ini dengan benar. Sesungguhnya mereka adalah pemuda-pemuda yang beriman kepada Tuhan mereka, dan Kami tambah pula untuk mereka petunjuk.” (Departemen Agama RI, 2007; 294).

Pengertian santri pada hakikatnya adalah murid yang sedang menuntut ilmu agama didalam lingkungan pesantren, dan bertempat tinggal di pesantren pula akan tetapi ada juga yang pulang kerumah. Kata santri atau *talib* berasal dari kata “*al-muta'alim*” yang bermakna siswa atau murid (Burhanudin, 2001; 91).

Menurut Poerwadarminta (dalam Munawaroh, 2009; 61), santri mempunyai dua arti, 1) orang yang mendalami pengajiannya di agama Islam dengan pergi berguru ketempat yang jauh seperti pesantren dan sebagainya, 2) orang yang beribadah dengan sungguh. Santri dapat di kelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu:

a. Santri Mukim

Santri mukim yaitu, murid-murid yang berasal dari daerah yang jauh dan menetap dalam kelompok pesantren. Santri mukim yang paling lama tinggal dipesantren tersebut biasanya merupakan satu kelompok sendiri yang paling memegang tanggung jawab mengajar santri-santri muda tentang kitab-kitab dasar dan menengah.

b. Santri Kalong

Santri kalong yaitu, murid-murid yang berasal dari daerah sekeliling pesantren yang biasanya tidak menetap dipesantren untuk mengikuti pelajaran dipesantren. Mereka bolak-balik dari rumahnya sendiri. Biasanya perbedaan antara pesantren besar dan pesantren kecil dapat dilihat dari komposisi santri kalong (Shofa, 2007; 38).

Dilihat dari usianya, santri sendiri tidak dibatasi pada usia, karena orang yang menuntut ilmu tidak memandang usia. Santri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah santri yang berada dalam usia remaja, yakni yang masih duduk dibangku Madrasah Tsanawiyah (13-16 th) dan yang berada dibangku Madrasah Aliyah (16-18 th). Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa santri adalah murid yang menuntut ilmu agama islam dipesantren.

#### **D. Hubungan Antara Harga Diri dengan Penyesuaian Diri**

Salah satu faktor penting dalam perkembangan kepribadian remaja adalah harga diri. Pearl Bailey (Simbolon, 2008; 24) mengatakan bahwa harga

diri adalah evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri yang diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat positif dan negatif.

Harga diri yang positif akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan didunia ini. Sebaliknya, seorang remaja yang memiliki harga diri yang negatif akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia.

Timbulnya harga diri yang rendah pada individu adalah sebagai bentuk manifestasi reaksi emosional yang tidak menyenangkan bagi individu karena cara pandang dan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Padahal penilaian negatif itu belum tentu benar adanya sehingga mengakibatkan munculnya rasa rendah diri jika berhadapan dengan orang lain.

Harga diri merupakan salah satu konsep sentral dalam psikologi, terutama pada remaja. Harga diri sering dikaitkan dengan berbagai tingkah laku khas remaja seperti tawuran, penyalahgunaan obat-obatan, pacaran, sampai prestasi olahraga. Perkembangan harga diri pada seorang remaja akan menentukan keberhasilan maupun kegagalannya dimasa mendatang (Tambunan, 2001).

Harga diri merupakan penilaian dan penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki harga diri akan lebih bersemangat,

lebih mandiri, lebih pandai bergaul, sanggup menerima tantangan, lebih percaya diri, tidak mudah menyerah dan putus asa, mudah memikul tanggung jawab, mampu menghadapi kehidupan dengan lebih baik, dan merasa sejajar dengan orang lain. Remaja yang memiliki harga diri yang tinggi dan penyesuaian diri yang baik ia akan mudah mengatasi masalah yang timbul.

Schneiders mengatakan bahwa orang yang menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang dengan keterbatasan yang ada pada dirinya, belajar untuk bereaksi terhadap dirinya dan lingkungan dengan cara yang matang, bermanfaat, efisien, dan memuaskan serta dapat menyelesaikan konflik, frustrasi, maupun kesulitan-kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengalami gangguan tingkah laku (Agustiani, 2006; 146).

Remaja yang memiliki kelompok sosial baru, diluar keluarga, yaitu teman sebaya, melakukan penyesuaian-penyesuaian terhadap lingkungan sosialnya, termasuk nilai, sikap, dan perilaku teman sebaya. Pengaruh teman sebaya cukup besar terhadap remaja. selain dampak positif, teman sebaya juga dapat mengarah pada perilaku yang negatif. Remaja diharapkan dapat berperilaku sesuai dengan nilai-nilai dan norma-norma dalam masyarakat dan menghindari perilaku negatif.

Penyesuaian diri adalah suatu kemampuan dalam memberikan respon baik mental maupun tingkah laku untuk mencapai keselarasan antara tuntutan dari lingkungan sehingga dapat memenuhi kebutuhannya (Schneiders, dalam

Wijaya, 2007; 36). Penyesuaian diri merupakan proses yang berlangsung dalam kehidupan individu.

Menurut Tallent (dalam Rohmah, 2004; 55) bahwa ada individu yang berhasil dalam melakukan penyesuaian diri tetapi ada yang terhambat penyesuaian dirinya. Penyesuaian diri yang baik akan memberikan kepuasan yang lebih besar bagi kehidupan seseorang. Hanya individu yang mempunyai kepribadian kuat yang mampu menyesuaikan diri secara baik. Salah satu kepribadian yang penting adalah harga diri.

Penyesuaian diri yang baik, akan tercapai jika kehidupan individu tersebut terhindar dari tekanan, guncangan dan ketegangan jiwa yang bermacam-macam, dan individu tersebut mampu untuk menghadapi kesukaran dengan cara objektif serta berpengaruh bagi kehidupannya, serta menikmati kehidupannya dengan stabil, tenang, merasa senang, tertarik untuk bekerja dan berprestasi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa, harga diri memiliki hubungan dengan penyesuaian diri pada remaja. Remaja yang memiliki harga tinggi yang positif akan mampu melakukan penyesuaian-penyesuaian dalam lingkungan sosialnya dan dapat menghindari perilaku-perilaku yang negatif.

## E. Hipotesis

Hipotesis tidak lain dari jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris. Hipotesis menyatakan hubungan apa yang kita cari dan apa yang kita pelajari.

Hipotesis adalah pernyataan yang diterima secara sementara sebagai suatu kebenaran sebagaimana adanya, pada saat fenomena dikenal dan merupakan dasar kerja serta panduan dalam verifikasi. Hipotesis merupakan keterangan sementara dari hubungan fenomena-fenomena yang kompleks (Nazir, 2005; 151). Sedangkan Nisfiaannoor (2009; 8), mengatakan bahwa hipotesis adalah dugaan sementara mengenai hasil dari penelitian yang akan dilaksanakan.

Dari pengertian diatas, hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara harga diri dengan penyesuaian diri pada santri remaja.