

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Dalam bab ini akan dibahas sejumlah teori yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini. Bagian pertama menerangkan tentang kerangka teori penyesuaian diri, efikasi diri, dan dukungan sosial teman sebaya. Bagian kedua menerangkan kerangka konseptual tentang hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri siswa. Bagian ketiga menerangkan tentang hipotesis penelitian.

A. Penyesuaian Diri

Individu sebagai makhluk hidup senantiasa berinteraksi dengan dirinya, orang lain, dan lingkungannya guna memenuhi kebutuhan hidup. Ketika berinteraksi, individu dihadapkan pada tuntutan-tuntutan, baik dari dalam dirinya, dari orang lain, maupun dari lingkungannya.

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan alih bahasa dari *adjustment*, yang dilakukan manusia sepanjang hayat, karena pada dasarnya manusia ingin mempertahankan eksistensinya, sejak lahir berusaha memenuhi kebutuhannya yaitu kebutuhan fisik, psikis, dan sosial. Pemenuhan kebutuhan itu karena adanya dorongan-dorongan yang mengharapkan pemuasan. Bila pemuasan tercapai, individu tersebut

memperoleh keseimbangan. Penyesuaian diri termasuk reaksi seseorang karena adanya tuntutan yang dibebankan.

Lazarus menjelaskan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan individu dapat dipahami sebagai hasil (*achievement*) dan atau sebagai proses (Lazarus, 1961). 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 menyatakan pandangan yang senada dengan Lazarus.

Runyon dan Haber (1984) 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. Menurut Runyon dan Haber, 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. Tidak ada

individu yang berhasil menyesuaikan diri dalam segala situasi sepanjang waktu karena situasi senantiasa berubah.

Runyon dan Haber juga menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan proses yang terus berlangsung dalam kehidupan individu. Situasi dalam kehidupan selalu berubah. Individu mengubah tujuan dalam hidupnya seiring dengan perubahan yang terjadi di lingkungannya. Berdasarkan konsep penyesuaian diri sebagai proses, penyesuaian diri yang efektif dapat diukur dengan mengetahui bagaimana kemampuan individu menghadapi lingkungan yang senantiasa berubah.

Schneiders (1964) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku individu, yaitu individu berusaha keras agar mampu mengatasi konflik dan frustrasi karena terhambatnya kebutuhan dalam dirinya, sehingga tercapai keselarasan dan keharmonisan antara diri sendiri dengan lingkungannya.

Asrori (2007) menjelaskan pula bahwa pengertian penyesuaian diri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu:

- a. Penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation*) diartikan sebagai usaha mempertahankan diri secara fisik (*self-maintenance* atau *survival*). Oleh sebab itu, jika penyesuaian diri hanya diartikan sama dengan mempertahankan diri, maka hanya selaras dengan keadaan fisik saja, bukan penyesuaian dalam arti psikologis. Akibatnya, adanya kompleksitas kepribadian individu serta adanya hubungan kepribadian individu dengan

lingkungan menjadi terabaikan. Padahal, dalam penyesuaian diri sesungguhnya tidak sekedar penyesuaian fisik, melainkan yang lebih kompleks dan lebih penting lagi adalah adanya keunikan dan keberadaan kepribadian individu dalam hubungannya dengan lingkungan.

- b. Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*) menyiratkan bahwa individu seakan-akan mendapat tekanan kuat untuk harus selalu mampu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku, baik secara moral, sosial, maupun emosional. Individu selalu diarahkan kepada tuntutan konformitas dan terancam akan tertolak dirinya manakala perilakunya tidak sesuai dengan norma-norma yang berlaku. Dengan demikian, konsep penyesuaian diri sesungguhnya bersifat dinamis dan tidak dapat disusun berdasarkan konformitas sosial.
- c. Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*) dimaknai sebagai usaha penguasaan (*mastery*) yakni kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respons dalam cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan, dan frustrasi tidak terjadi. dengan kata lain dapat diartikan sebagai kemampuan penguasaan dalam mengembangkan diri sehingga dorongan-dorongan, emosi, dan kebiasaan menjadi terkendali dan terarah. Juga terjadi penguasaan dalam memiliki kekuatan-kekuatan terhadap lingkungan, yakni kemampuan menyesuaikan diri dengan realitas dalam cara yang baik, akurat, sehat, mampu bekerjasama dengan orang lain secara efektif dan efisien, dan mampu memanipulasi faktor-

faktor lingkungan sehingga penyesuaian diri dapat berlangsung dengan baik.

Berdasarkan tiga sudut pandang tentang makna penyesuaian diri sebagaimana didiskusikan di atas, akhirnya penyesuaian diri dapat diartikan sebagai suatu proses yang mencakup respons-respons 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.

Dari pendapat para ahli 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.

Salah satu tuntutan yang dibebankan kepada remaja sebagai seorang siswa adalah tuntutan dalam bidang pendidikan atau akademik. Penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu untuk bereaksi terhadap jenis tuntutan baik dalam diri individu itu sendiri dan tugas formal yang berhubungan dengan tugas-tugas akademik, misalnya tugas sekolah.

2. Karakteristik Penyesuaian Diri

Asrori (2007) menjelaskan sesuai dengan kekhasan fase remaja, maka penyesuaian diri di kalangan remaja pun memiliki karakteristik yang khas yaitu:

a. Penyesuaian diri remaja terhadap peran dan identitasnya

Dalam konteks ini, penyesuaian diri remaja secara khas berupaya untuk dapat berperan sebagai subjek yang kepribadiannya memang berbeda dengan anak-anak ataupun orang dewasa.

b. Penyesuaian diri remaja terhadap pendidikan

Dalam konteks ini pada dasarnya penyesuaian diri remaja secara khas berjuang ingin meraih sukses dalam studi, tetapi dengan cara-cara yang menimbulkan perasaan bebas dan senang, terhindar dari tekanan dan konflik, atau bahkan frustrasi.

c. Penyesuaian diri remaja terhadap kehidupan seks

Dalam konteks ini adalah ingin memahami kondisi seksual dirinya dan lawan jenisnya serta mampu bertindak untuk menyalurkan dorongan seksualnya yang dapat dimengerti dan dibenarkan oleh norma sosial dan agama.

d. Penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial.

Dalam konteks ini, penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial mengarah pada dua dimensi. Pertama remaja ingin diakui kehadirannya dalam masyarakat luas, yang berarti remaja harus mampu menginternalisasikan nilai-nilai yang berlaku di masyarakat. Kedua, remaja ingin bebas menciptakan aturan-aturan tersendiri yang lebih cocok

untuk kelompoknya, tetapi menuntut agar dapat dimengerti dan diterima oleh masyarakat dewasa.

e. Penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan waktu luang

Dalam konteks ini, upaya penyesuaian diri remaja adalah melakukan penyesuaian antara dorongan kebebasan serta inisiatif dan kreativitasnya dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Dengan demikian, penggunaan waktu luang akan menunjang pengembangan diri dan manfaat sosial.

f. Penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan uang

Dalam konteks ini, penyesuaian diri remaja adalah berusaha untuk mampu bertindak secara proporsional, melakukan penyesuaian antara kelayakan pemenuhan kebutuhannya dengan kondisi ekonomi orang tuanya. Hal ini diharapkan penggunaan uang akan menjadi efektif dan efisien serta tidak menimbulkan kegoncangan pada diri remaja itu sendiri.

g. Penyesuaian diri remaja terhadap kecemasan, konflik, dan frustrasi

Dalam konteks ini, remaja biasanya menggunakan strategi mekanisme pertahanan diri yang dikemukakan oleh Sigmund Freud seperti kompensasi, rasionalisasi, proyeksi, sublimasi, identifikasi, regresi dan fiksasi. Namun apabila strategi ini sering ditembus hingga menjadi kebiasaan, maka akan terjadi penyesuaian diri yang tidak sehat.

Penyesuaian diri berlangsung secara terus-menerus dalam diri individu dan lingkungan. Schneiders (1964) memberikan kriteria individu dengan 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.

Lazarus (1961) 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.

Dari karakteristik yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri yang baik adalah yang telah belajar mereaksi terhadap dirinya dan lingkungannya dengan cara-cara yang matang, efisien, memuaskan, dan sehat serta dapat mengatasi konflik mental, frustrasi, serta kesulitan pribadi dan sosial

tanpa mengembangkan perilaku simptomatik dan gangguan psikosomatik yang mengganggu tujuan-tujuan moral, sosial, agama, dan pekerjaan.

3. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Runyon dan Haber (1984) menyebutkan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan individu memiliki lima aspek sebagai berikut :

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 individu 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 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.

Schneiders (1964) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri yang baik meliputi enam aspek sebagai berikut :

a. Kontrol terhadap emosi yang berlebihan

Aspek pertama menekankan kepada adanya kontrol dan ketenangan emosi individu yang memungkinkannya untuk menghadapi permasalahan secara inteligen dan dapat menentukan berbagai kemungkinan pemecahan masalah ketika muncul hambatan. Bukan berarti tidak ada emosi sama sekali, tetapi lebih kepada kontrol emosi ketika menghadapi situasi tertentu.

b. Mekanisme pertahanan diri yang minimal

Aspek kedua menjelaskan pendekatan terhadap permasalahan lebih mengindikasikan respon yang normal dari pada penyelesaian masalah yang memutar melalui serangkaian mekanisme pertahanan diri yang

disertai tindakan nyata untuk mengubah suatu kondisi. Individu dikategorikan normal jika bersedia mengakui kegagalan yang dialami dan berusaha kembali untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Individu dikatakan mengalami gangguan penyesuaian jika individu mengalami kegagalan dan menyatakan bahwa tujuan tersebut tidak berharga untuk dicapai.

c. Frustrasi personal yang minimal

Individu yang mengalami frustrasi ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan tanpa harapan, maka akan sulit bagi individu untuk mengorganisir kemampuan berpikir, perasaan, motivasi dan tingkah laku dalam menghadapi situasi yang menuntut penyelesaian.

d. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri

Individu memiliki kemampuan berpikir dan melakukan pertimbangan terhadap masalah atau konflik serta kemampuan mengorganisasi pikiran, tingkah laku dan perasaan untuk memecahkan masalah, dalam kondisi sulit sekalipun menunjukkan penyesuaian yang normal. Individu tidak mampu melakukan penyesuaian diri yang baik apabila individu dikuasai oleh emosi yang berlebihan ketika berhadapan dengan situasi yang menimbulkan konflik.

- e. Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu.

Penyesuaian normal yang ditunjukkan individu merupakan proses belajar berkesinambungan dari perkembangan individu sebagai hasil dari kemampuannya mengatasi situasi konflik dan stres. Individu dapat menggunakan pengalamannya maupun pengalaman orang lain melalui proses belajar. Individu dapat melakukan analisis mengenai faktor-faktor apa saja yang membantu dan mengganggu penyesuaiannya.

- f. Sikap realistik dan objektif

Sikap yang realistik dan objektif bersumber pada pemikiran yang rasional, kemampuan menilai situasi, masalah dan keterbatasan individu sesuai dengan kenyataan sebenarnya.

Aspek-aspek penyesuaian diri dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (1964) yaitu kontrol terhadap emosi yang berlebihan, mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi personal yang minimal, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, dan sikap realistik dan objektif. Aspek ini digunakan, karena aspek-aspek tersebut dianggap lebih sesuai untuk mengukur penyesuaian diri subjek dalam penelitian ini.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Schneiders (1964) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah :

a. Keadaan fisik

Kondisi fisik individu merupakan faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, sebab keadaan sistem-sistem tubuh yang baik merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik. Adanya cacat fisik dan penyakit kronis akan melatarbelakangi adanya hambatan pada individu dalam melaksanakan penyesuaian diri.

b. Perkembangan dan kematangan

Bentuk-bentuk penyesuaian diri individu berbeda pada setiap tahap perkembangan. Sejalan dengan perkembangannya, individu meninggalkan tingkah laku infantil dalam merespon lingkungan. Hal tersebut bukan karena proses pembelajaran semata, melainkan karena individu menjadi lebih matang. Kematangan individu dalam segi intelektual, sosial, moral, dan emosi mempengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri.

c. Keadaan psikologis

Keadaan mental yang sehat merupakan syarat bagi tercapainya penyesuaian diri yang baik, sehingga dapat dikatakan bahwa adanya frustrasi, kecemasan dan cacat mental akan dapat melatarbelakangi adanya hambatan dalam penyesuaian diri. Keadaan mental yang baik

akan mendorong individu untuk memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungannya. Variabel yang termasuk dalam keadaan psikologis diantaranya adalah pengalaman, pendidikan, konsep diri, dan keyakinan diri atau efikasi diri.

d. Keadaan lingkungan

Keadaan lingkungan yang baik, damai, tentram, aman, penuh penerimaan dan pengertian, serta mampu memberikan perlindungan kepada anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri. Sebaliknya apabila individu tinggal di lingkungan yang tidak tentram, tidak damai, dan tidak aman, maka individu tersebut akan mengalami gangguan dalam melakukan proses penyesuaian diri. Keadaan lingkungan yang dimaksud meliputi sekolah, rumah, dan keluarga.

Sekolah bukan hanya memberikan pendidikan bagi individu dalam segi intelektual, tetapi juga dalam aspek sosial dan moral yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Sekolah juga berpengaruh dalam pembentukan minat, keyakinan atau efikasi diri, sikap dan nilai-nilai yang menjadi dasar penyesuaian diri yang baik (Schneiders, 1964). Dalam lingkungan sekolah tidak dapat dipisahkan dari adanya teman sebaya. Santrock (2002), menjelaskan bahwa teman-teman sebaya adalah anak-anak atau remaja yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang kurang lebih sama.

e. Tingkat religiusitas dan kebudayaan

Religiusitas merupakan faktor yang memberikan suasana psikologis yang dapat digunakan untuk mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan psikis lain. Religiusitas memberi nilai dan keyakinan sehingga individu memiliki arti, tujuan, dan stabilitas hidup yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya (Schneiders, 1964). Kebudayaan pada suatu masyarakat merupakan suatu faktor yang membentuk watak dan tingkah laku individu untuk menyesuaikan diri dengan baik atau justru membentuk individu yang sulit menyesuaikan diri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri meliputi keadaan fisik, perkembangan dan kematangan, psikologis, lingkungan, serta religiusitas dan kebudayaan. Dalam penelitian ini akan membahas dalam lingkup faktor keadaan psikologis dan keadaan lingkungan khususnya sekolah dalam kaitannya dengan keyakinan diri akademik dan dukungan teman sebaya.

B. Efikasi Diri Akademik

1. Pengertian Efikasi Diri Akademik

Efikasi diri merupakan salah satu kemampuan pengaturan diri individu. Konsep efikasi diri pertama kali dikemukakan oleh Bandura. Efikasi diri mengacu

pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu (Bandura, 1997). Pervin memberikan pandangan yang memperkuat pernyataan Bandura di atas. Pervin menyatakan bahwa efikasi diri adalah kemampuan yang dirasakan untuk membentuk perilaku yang relevan pada tugas atau situasi yang khusus (dalam Smet, 1994). Pandangan para ahli tersebut memiliki persamaan dalam memberikan batasan mengenai efikasi diri. Dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah perasaan individu mengenai kemampuan dirinya untuk membentuk perilaku yang relevan dalam situasi-situasi khusus yang mungkin tidak dapat diramalkan dan mungkin menimbulkan stres.

Efikasi diri yang dimiliki individu berkaitan dengan tugas yang spesifik (Bandura, 1997), di antaranya dalam bidang akademik. Akademik dalam kamus ilmiah populer berarti keilmuan, tentang pengajaran, bersifat ilmu pengetahuan, berteori, tidak praktis (Partanto & Barry, 1994).

Bandura mendefinisikan bahwa efikasi diri akademik adalah sebagai penilaian pribadi dari kemampuan seseorang untuk mengatur dan melaksanakan program aktivitas untuk mencapai jenis yang kemampuan dalam pendidikan. Efikasi diri Akademik dilaporkan meningkatkan prestasi akademik secara langsung maupun secara tidak langsung dengan meningkatkan aspirasi akademik dan perilaku prososial (Bandura, 1997.)

Efikasi diri akademik adalah keyakinan yang dirasakan individu mengenai kemampuannya dalam mengerjakan tugas-tugas keilmuan untuk membentuk perilaku yang relevan.

2. Dimensi Efikasi Diri Akademik

Bandura (1997) mengemukakan bahwa efikasi diri akademik dapat dilihat dari tiga dimensi, yaitu :

a. Tingkat (*level*)

Efikasi diri individu dalam mengerjakan suatu tugas berbeda dalam tingkat kesulitan tugas. Individu memiliki efikasi diri yang tinggi pada tugas yang mudah dan sederhana, atau juga pada tugas-tugas yang rumit dan membutuhkan kompetensi yang tinggi. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung memilih tugas yang tingkat kesukarannya sesuai dengan kemampuannya. Indikatornya antara lain minat pada penyelesaian tugas yang sulit, menetapkan tindakan yang tepat dalam menghadapi tuntutan akademik, memandang tingkat kesulitan tugas akademik sebagai tantangan bukan sebagai beban dan berwawasan optimis terhadap potensi yang dimiliki.

b. Keluasan (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan. Individu dapat menyatakan dirinya memiliki efikasi diri pada aktivitas yang luas, atau terbatas pada fungsi domain tertentu saja. Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas. Individu yang memiliki efikasi diri yang rendah hanya menguasai sedikit bidang yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas. Indikatornya antara lain yakin mampu menguasai berbagai

bidang akademik dalam penyelesaian tugas sekolah, menggunakan pengalaman hidup sebagai suatu langkah untuk mencapai keberhasilan akademik, mampu menyelesaikan tugas sekolah, apapun bentuk tugas yang diberikan dan menampilkan sikap yang menunjukkan keyakinan diri pada seluruh proses pembelajaran.

c. Kekuatan (*strength*)

Dimensi yang ketiga ini lebih menekankan pada tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya. Efikasi diri bahwa tindakan yang dilakukan akan memberikan hasil sesuai yang diharapkan individu menjadi dasar dirinya melakukan usaha yang keras, bahkan ketika menemui hambatan sekalipun. Indikatornya antara lain memiliki keyakinan diri yang kuat terhadap potensi diri dalam menyelesaikan tugas akademik, memiliki semangat juang ketika mengalami hambatan dalam menyelesaikan tugas akademik, memiliki ketekunan untuk mengerjakan tugas sekolah, dan memiliki komitmen untuk menyelesaikan tugas akademik dengan baik

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri akademik mencakup dimensi tingkat (*level*), keluasan (*generality*) dan kekuatan (*strength*) terhadap pengerjaan tugas-tugas yang berkaitan dengan keilmuan.

3. Sumber-Sumber Efikasi Diri Akademik

Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri akademik individu didasarkan pada empat hal, yaitu:

a. Pengalaman akan kesuksesan

Pengalaman akan kesuksesan adalah sumber yang paling besar pengaruhnya terhadap efikasi diri individu karena didasarkan pada pengalaman otentik. Pengalaman akan kesuksesan menyebabkan efikasi diri individu meningkat, sementara kegagalan yang berulang mengakibatkan menurunnya efikasi diri, khususnya jika kegagalan terjadi ketika efikasi diri individu belum benar-benar terbentuk secara kuat. Kegagalan juga dapat menurunkan efikasi diri individu jika kegagalan tersebut tidak merefleksikan kurangnya usaha atau pengaruh dari keadaan luar.

b. Pengalaman individu lain

Individu tidak bergantung pada pengalamannya sendiri tentang kegagalan dan kesuksesan sebagai sumber efikasi dirinya. Efikasi diri juga dipengaruhi oleh pengalaman individu lain. Pengamatan individu akan keberhasilan individu lain dalam bidang tertentu akan meningkatkan efikasi diri individu tersebut pada bidang yang sama. Individu melakukan persuasi terhadap dirinya dengan mengatakan jika individu lain dapat melakukannya dengan sukses, maka individu tersebut juga memiliki kemampuan untuk melakukannya dengan baik. Pengamatan individu terhadap kegagalan yang dialami individu lain meskipun telah melakukan banyak usaha menurunkan penilaian individu terhadap kemampuannya sendiri dan mengurangi usaha individu untuk mencapai kesuksesan. Ada dua keadaan yang

memungkinkan efikasi diri individu mudah dipengaruhi oleh pengalaman individu lain, yaitu kurangnya pemahaman individu tentang kemampuan orang lain dan kurangnya pemahaman individu akan kemampuannya sendiri.

c. Persuasi verbal

Persuasi verbal dipergunakan untuk meyakinkan individu bahwa individu memiliki kemampuan yang memungkinkan individu untuk meraih apa yang diinginkan.

d. Keadaan fisiologis

Penilaian individu akan kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas sebagian dipengaruhi oleh keadaan fisiologis. Gejolak emosi dan keadaan fisiologis yang dialami individu memberikan suatu isyarat terjadinya suatu hal yang tidak diinginkan sehingga situasi yang menekan cenderung dihindari. Informasi dari keadaan fisik seperti jantung berdebar, keringat dingin, dan gemetar menjadi isyarat bagi individu bahwa situasi yang dihadapinya berada di atas kemampuannya.

Berdasarkan penjelasan Bandura di atas, efikasi diri akademik bersumber pada prestasi akademik individu, pengalaman individu lain dalam bidang akademik, persuasi verbal akan kemampuan akademik individu, serta keadaan fisiologis individu ketika berhadapan dengan tugas atau tuntutan akademik.

4. Pengaruh Efikasi Diri Akademik

Menurut Bandura efikasi diri akademik individu bukan sekedar prediksi tentang tindakan yang akan dilakukan oleh individu di masa yang akan datang. Keyakinan individu akan kemampuannya merupakan determinan tentang bagaimana individu bertindak, pola pemikiran, dan reaksi emosional yang dialami dalam situasi tertentu. Pervin memiliki pendapat senada dengan Bandura. Pervin mengemukakan bahwa efikasi diri dapat berpengaruh terhadap seleksi, usaha dan ketekunan, emosi dan *coping*.

a. Pemilihan tindakan

Dalam kehidupan sehari-hari individu harus membuat keputusan setiap saat mengenai apa yang harus dilakukan dan seberapa lama individu melakukan tindakan tersebut. Keputusan yang dibuat sebagian dipengaruhi oleh efikasi diri individu. Individu akan menghindari tugas atau situasi yang diyakini di luar kemampuan individu, sebaliknya individu akan mengerjakan aktivitas yang diyakini mampu untuk diatasi (Bandura, 1986). Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan cenderung memilih tugas yang lebih sukar dan mengandung tantangan dari pada individu yang memiliki efikasi diri yang rendah (Pervin, 1997).

b. Usaha dan ketekunan

Efikasi diri juga menentukan seberapa banyak usaha yang dilakukan individu dan seberapa lama individu akan tekun ketika menghadapi hambatan dan pengalaman yang kurang menyenangkan. Individu yang memiliki efikasi diri yang kuat lebih giat, bersemangat, dan

tekun dalam usaha yang dilakukannya untuk menguasai tantangan. Individu yang tidak yakin dengan kemampuannya mengurangi usahanya atau bahkan menyerah ketika menghadapi hambatan (Bandura, 1997).

c. Pola pemikiran dan reaksi emosional

Penilaian individu akan kemampuannya juga mempengaruhi pola pemikiran dan reaksi emosional. Individu yang merasa tidak yakin akan kemampuannya mengatasi tuntutan lingkungan akan mempersepsikan kesukaran lebih hebat daripada yang sesungguhnya. Individu yang memiliki efikasi diri yang kuat akan kemampuannya melakukan usaha untuk memenuhi tuntutan lingkungan, sekalipun menghadapi hambatan (Bandura 1997, h. 394).

Efikasi diri juga membentuk pemikiran tentang sebab-akibat (Collins dalam Bandura 1997). Ketika mencari penyelesaian masalah, individu dengan keyakinan diri tinggi cenderung mengatribusikan kegagalannya pada kurangnya usaha, sementara individu dengan kemampuan yang sama tetapi keyakinan diri lebih rendah menganggap kegagalan tersebut berasal dari kurangnya kemampuan. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi memiliki suasana hati yang lebih baik, seperti rendahnya tingkat kecemasan atau depresi ketika mengerjakan tugas daripada individu yang keyakinan dirinya rendah (Pervin, 1997).

d. Strategi penanggulangan masalah (*coping*)

Efikasi diri yang dimiliki individu mempengaruhi bagaimana *coping* yang dilakukan individu ketika menghadapi masalah. Individu

dengan tingkat efikasi diri yang tinggi lebih mampu untuk mengatasi stres dan ketidakpuasan dalam dirinya daripada individu dengan tingkat efikasi diri yang rendah (Pervin, 1997).

5. Proses-proses Efikasi diri akademik

Bandura (1997) menguraikan proses psikologis efikasi diri dalam mempengaruhi fungsi manusia. Berkaitan dengan efikasi diri akademik, maka proses-proses tersebut dapat dijelaskan melalui cara-cara dibawah ini :

a. Proses kognitif

Dalam melakukan tugas akademiknya, individu menetapkan tujuan dan sasaran perilaku sehingga individu dapat merumuskan tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut. Penetapan sasaran pribadi tersebut dipengaruhi oleh penilaian individu akan kemampuan akademiknya. Fungsi kognitif memungkinkan individu untuk memprediksi kejadian kejadian sehari-hari yang akan berakibat pada masa depan. Asumsi yang timbul pada aspek kognitif ini adalah semakin efektif kemampuan individu dalam analisis dan dalam berlatih mengungkapkan ide-ide atau gagasan-gagasan pribadi, maka akan mendukung individu bertindak dengan tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Individu akan meramalkan kejadian dan mengembangkan cara untuk mengontrol kejadian yang mempengaruhi hidupnya. Keahlian ini membutuhkan proses kognitif yang efektif dari berbagai macam informasi.

b. Proses motivasi

Motivasi individu timbul melalui pemikiran optimis dari dalam dirinya untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan. Individu berusaha memotivasi diri dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan, merencanakan tindakan yang akan direalisasikan.

c. Proses afeksi

Kepercayaan individu terhadap kemampuan akademik mempengaruhi tingkat stres dan depresi yang dialami ketika menghadapi tugas yang sulit atau bersifat mengancam. Individu yang yakin dirinya mampu mengontrol ancaman tidak akan membangkitkan pola pikir yang mengganggu. Individu yang tidak percaya akan kemampuan akademik yang dimiliki akan mengalami kecemasan karena tidak mampu mengelola ancaman tersebut.

d. Proses seleksi

Proses seleksi berkaitan dengan kemampuan individu untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Ketidakmampuan individu dalam melakukan seleksi tingkah laku membuat individu tidak percaya diri, bingung, dan mudah menyerah ketika menghadapi masalah atau situasi sulit. Efikasi diri akademik dapat membentuk hidup individu melalui pemilihan tipe aktivitas dan lingkungan. Individu akan mampu melaksanakan aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang diyakini

mampu menangani. Individu akan memelihara kompetensi, minat, hubungan sosial atas pilihan yang ditentukan.

C. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial terbentuk sepanjang proses relasi remaja dengan kawan sebayanya. Didalam interaksi yang dilakukan dalam kelompok teman sebaya muncul berbagai bentuk dukungan sosial yang diberikan teman sebaya kepada para remaja. Baron dan Byrne mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah rasa aman secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh para sahabat dan keluarga, dengan dukungan sosial, orang cenderung ada dalam keadaan fisik yang lebih baik dan dapat mengatasi stress yang dihadapinya (dalam Hikmah, 2011).

Taylor mendefenisikan dukungan sosial sebagai informasi dari orang lain yang dicintai atau memberikan perhatian yang berharga dan merupakan bagian dari jaringan komunikasi serta saling memiliki kewajiban sedangkan Gottlieb menjelaskan dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal dan/ atau nonverbal, bantuan nyata atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran mereka dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima. Rook mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu.

Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten (dalam Kumalasari & Ahyani, 2012).

2. Faktor-faktor Terbentuknya Dukungan Sosial

Myers (dalam Maslihah, 2011) mengemukakan bahwa sedikitnya ada tiga faktor penting yang mendorong seseorang untuk memberikan dukungan yang positif, diantaranya:

- a. Empati, yaitu turut merasakan kesusahan orang lain dengan tujuan mengantisipasi emosi dan motivasi tingkah laku untuk mengurangi kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.
- b. Norma dan nilai sosial, yang berguna untuk membimbing individu untuk menjalankan kewajiban dalam kehidupan.
- c. Pertukaran sosial, yaitu hubungan timbal balik perilaku sosial antara cinta, pelayanan, informasi. Keseimbangan dalam pertukaran akan menghasilkan kondisi hubungan interpersonal yang memuaskan. Pengalaman akan pertukaran secara timbal balik ini membuat individu lebih percaya bahwa orang lain akan menyediakan.

3. Bentuk-bentuk Dukungan Sosial

Menurut beberapa ahli, dukungan sosial memiliki beberapa bentuk.

Cameron dan Vanderwood (Hikmah, 2012) mengategorikan ke dalam 4 bentuk yaitu :

a. Concrete support

Merupakan dukungan sosial berupa pemberian uang, pakaian, akomodasi, dan transportasi yang dapat membantu pelaksanaan tugas-tugas

b. Educational Support

Merupakan dukungan yang berupa pemberian informasi, pengetahuan, dan ketrampilan.

c. Emotional support

Merupakan dukungan interpersonal, penerimaan, kehangatan, dan pengertian.

d. Social integration

Merupakan dukungan dalam bentuk pemberian akses atau kontak positif dengan jaringan sosial yang bermanfaat bagi orang lain.

Sedangkan Collin, Dunkel-Schetter, Lobel, dan Schrimshaw (dalam Hikmah, 2012) membagi dukungan yaitu:

a. *Emotional support* yang terdiri dari ekspresi perhatian, simpati, dan penghargaan

b. *Instrumental support* berupa pemberian bantuan atau materi yang nyata dalam menyelesaikan tugas-tugas

c. *Informational support* berupa pemberian saran dan bimbingan.

Lain halnya dengan House (dalam Sarafino, 2006), ia membagi dukungan sosial ke dalam lima bentuk diantaranya:

a. Dukungan emosional

Dukungan yang melibatkan ekspresi dari empati, dan perhatian kepada orang lain. Dukungan ini dapat memberikan perasaan aman dan nyaman, perasaan dimiliki dan dicintai dalam situasi yang dirasakan seseorang.

b. Dukungan penghargaan

Dukungan yang terjadi lewat ungkapan penghargaan positif kepada orang lain, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan pendapat atau perasaan individu serta adanya perbandingan positif dari individu dengan orang lain

c. Dukungan instrumental

Dukungan berupa pemberian bantuan secara langsung seperti bantuan uang atau materi lainnya.

d. Dukungan informasi

Dukungan yang terdiri dari pemberian nasehat, arahan, saran, dan umpan balik mengenai apa yang dilakukan oleh orang lain.

e. Dukungan dari jaringan sosial

Dukungan yang menimbulkan perasaan memiliki pada individu karena ia menjadi anggota dalam kelompok, dalam hal ini individu bisa berbagi minat serta aktifitas sosialnya sehingga individu merasa dirinya dapat diterima oleh kelompoknya tersebut.

Berdasarkan bentuk dukungan sosial dari para ahli tersebut, bentuk dukungan teman sebaya yang digunakan pada penelitian ini adalah bentuk dukungan sosial yang dikemukakan oleh Tracy (dalam Hikmah, 2012) yang membagi dukungan sosial kedalam tiga bentuk. Hal ini dikarenakan penjelasan-penjelasan ketiga dukungan tersebut juga sudah mencakup pembahasan dari peneliti-peneliti lainnya seperti yang telah diterangkan diatas. Adapun ketiga bentuk dukungan sosial tersebut adalah:

a. Dukungan emosi

Dukungan emosi ini dibagi ke dalam dua indikator yaitu indikator dukungan emosional dan indikator dukungan penghargaan. Untuk mengukur poin ini terdapat beberapa poin penting yaitu:

- mau mendengarkan orang lain, simpati, empati, kepedulian, perhatian, dorongan semangat , penghargaan positif, dorongan untuk maju, persetujuan pendapat, persetujuan perasaan, perbandingan positif.

b. Dukungan informasional

Dukungan informasional ini dibagi ke dalam dua indikator yaitu indikator dukungan informasi dan indikator dukungan integrasi sosial yang berupa informasi-informasi dalam bentuk apapun yang diberikan kepada orang lain dan pemberian akses ke jaringan sosial lainnya dalam hal ini khususnya jaringan sosial yang berhubungan untuk meningkatkan prestasi dan motivasi berprestasi remaja. Untuk mengukur indikator dukungan informasi ini terdapat beberapa poin penting yaitu:

Memberikan ajaran, memberikan informasi, memberikan nasehat, memberi pengetahuan, memberi petunjuk, memberi bimbingan, memberi arahan, memberi umpan balik, memberitahu kontak jaringan sosial tertentu, menjadi penghubung teman dengan jaringan sosial tertentu

c. Dukungan konkrit

Dukungan konkrit ini dibagi ke dalam satu indikator yaitu indikator dukungan instrumental. Dukungan instrumental merupakan dukungan dalam bentuk nyata yang diberikan oleh seseorang kepada orang lainnya. Untuk mengukur indikator ini terdapat beberapa poin penting yaitu: Meminjamkan uang, meminjamkan barang, memberikan informasi, memberi uang, memberi barang, membantu melakukan tugas.

4. Sumber-sumber dukungan sosial

Goetlieb (dalam Maslihah, 2011) menyatakan ada dua macam hubungan dukungan sosial, yaitu pertama, hubungan profesional yakni bersumber dari orang-orang yang ahli di bidangnya, dan yang bersumber dari orang-orang terdekat seperti teman, keluarga.

Cowie dan Wallace juga mengungkapkan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan dukungan sosial yang dibangun dan bersumber dari teman sebaya, mereka secara spontan menawarkan bantuan nyata kepada kawan lainnya, dan hal tersebut dapat terjadi dimanapun dan di kelompok sebaya manapun. Serta bagaimana memberikan dukungan disaat teman lainnya dalam kesulitan (dalam Kusumadewi, Hardjajani dan Priyatama, 2011). Milgram (dalam Wade dan Travis, 2007) menjelaskan bahwa ketika subjek bekerja dengan teman-teman

dekatnya atau berada didalam lingkungan yang sama dengan teman sebaya, maka biasanya subjek akan melakukan apa yang dilakukan pula oleh teman-temannya, dan dapat memperkuat komitmen secara efektif dan performansi melalui proses timbal baik.

Teman sebaya dalam masa remaja adalah sekelompok individu yang terdiri dari beberapa anggota remaja yang kira-kira berumur sama, memiliki kematangan yang hampir sama dan mulai menyadari akan hubungan sosial dan tekanan sosial dari teman-teman sebayanya (Santrock, 2007). Pada masa remaja ini mereka juga mulai melepaskan diri dari ketergantungan pada orang tuanya dan mulai melakukan proses sosialisasi dengan dunia yang lebih luas. Menurut Mappiare (1982) ada beberapa hal pribadi yang dapat membuat seseorang atau individu diterima dalam kelompok teman sebaya, yaitu penampilan (*performance*), kemampuan pikir, sikap, sifat, perasaan, dan pribadi.

Bagaimana teman sebaya menggunakan perannya kepada remaja, akan dijelaskan sebagai berikut (Shaffer, 1994) :

- a. Teman sebaya sebagai penguat sosial (*Reinforcement social*).

Teman sebaya merupakan sumber yang cukup potensial sebagai penguat tingkah laku remaja, karena teman sebaya dapat memberikankkesamaan statusterhadap remaja. Ketika teman sebaya menginstruksikan untuk mengikuti beberapa tingkah laku yang diinginkan kelompok dan mengabaikan tingkahlaku lain secara signifikan dapat mempengaruhi tingkah laku yang akandimunculkan remaja. Perilaku individu dapat diperkuat, dipertahankan, ataupun menjadi hilang dengan

melihat reaksi yang menyenangkan atau tidakmenyenangkan yang diberikan oleh teman sebayanya terhadap tindakan yangdilakukannya.

b. Teman sebaya sebagai model tingkah laku remaja.

Pengaruh teman sebaya tidak hanya sebagai penguat dan pemberi hukuman, tetapi juga sebagai *social model*. Atribut-atribut dan aktivitas-aktivitas lain secara mudah diperoleh dengan mengamati model teman sebaya dalam bertingkah laku. Fungsi lain dari model teman sebaya adalah sebagai informasi bagi individu mengenai bagaimana remaja dapat bertingkah laku pada situasi yang berbeda melalui imitasi dari model-model yang dominan serta anggota-anggota dalam kelompok teman sebaya.

c. Teman sebaya sebagai obyek dalam perbandingan sosial

Remaja sering kali sampai pada kesimpulan-kesimpulan mengenai kemampuan mereka dan aspek-aspek kepribadian lainnya, dengan membandingkan tingkah laku dan prestasi mereka dengan teman sebayanya. Hal ini dikarenakan teman sebaya adalah individu yang memiliki usia yang sama, menjadikan teman sebaya lebih merupakan pilihan yang logis bagi perbandingan sosial yang serupa.

d. Teman sebaya sebagai pengkritik dan agen untuk meyakinkan anggotanya.

Kelompok teman sebaya sering kali menjadikan tempat untuk mendiskusikan dan memperdebatkan hal-hal yang tidak mereka setujui. Seorang remaja akan lebih mudah dibujuk atau dikritik oleh teman sebayanya dibandingkan oleh orang tua atau guru. Bujukan dari teman

sebayu sering kalidapat mengubah pandangan remaja terhadap sesuatu hal tertentu. Hal ini dilakukan remaja untuk membentuk atau membina suatu hubungan baik dengan kelompok sebayunya. Melalui keempat peranan teman sebayu diatas, remaja berusaha untuk membina relasi yang baik dengan kelompok teman sebayunya, untuk dapat diterima oleh kelompoknya, remaja akan berusaha mengikuti setiap tingkah laku yang ditampilkan oleh teman-teman kelompoknya.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas disimpulkan bahwa salah satu fungsi penting teman sebayu bagi remaja yaitu untuk memberikan *support* atau dukungan sosial dimana dukungan sosial yang diberikan teman sebayu merupakan hubungan interpersonal yang di dalamnya berisi pemberian bantuan yang melibatkan aspek- aspek yang terdiri dari informasi, perhatian emosi, penilaian dan bantuan instrumental yang diperoleh individu melalui interaksi dengan teman sebayu dimana hal itu memiliki manfaat emosional atau efek perilaku bagi penerima, sehingga dapat membantu individu dalam mengatasi masalahnya

D. Hubungan Efikasi Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri Siswa

Schneiders (1964) menyebutkan bahwa kondisi psikologis merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Kondisi psikologis meliputi keadaan mental individu yang sehat. Individu yang memiliki mental yang sehat mampu melakukan pengaturan terhadap dirinya sendiri dalam perilakunya

secara efektif. Variabel yang termasuk dalam keadaan psikologis salah satunya adalah efikasi diri. Menurut Bandura (1986) untuk mengatur perilaku akan dibentuk atau tidak, individu tidak hanya mempertimbangkan informasi dan keyakinan tentang keuntungan dan kerugian, tetapi juga mempertimbangkan sampai sejauh mana individu mampu mengatur perilaku tersebut. Kemampuan ini disebut dengan efikasi diri.

Efikasi diri adalah perasaan individu akan kemampuannya mengerjakan suatu tugas. Efikasi diri mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan pada yang dibutuhkan untuk menampilkan kecakapan tertentu (Bandura, 1997). Siswa sebagai subjek didik dituntut untuk dapat menyesuaikan diri di sekolah agar proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik. Untuk itu siswa diharapkan memiliki efikasi diri dalam mengikuti kegiatan akademik. Efikasi diri akademik didefinisikan sebagai perasaan individu akan kemampuan dirinya dalam mengerjakan tugas akademik, yaitu tugas yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan yang harus dipelajari selama individu menempuh pendidikan.

Pada penelitian Poyrazli (dalam Wijaya, 2012) diungkapkan bahwa efikasi diri dan penyesuaian diri menunjukkan hubungan yang bersifat positif. Bandura menyatakan bahwa efikasi diri yang kuat tentang kemampuan dan kompetensi akan membantu seorang individu untuk beradaptasi secara emosional. Chamers & Garcia juga mengatakan bahwa efikasi diri yang tinggi mengakibatkan lebih sedikit tekanan, sehingga mengakibatkan lebih sedikit permasalahan kesehatan dan penyesuaian menjadi lebih baik sedangkan pada penelitian Wijaya (2012)

dikatakan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri siswa, semakin tinggi efikasi diri akademik maka penyesuaian diri siswa akan semakin baik, sebaliknya semakin rendah efikasi diri akademik, maka penyesuaian diri siswa semakin buruk.

E. Hubungan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Siswa

Schneiders (1964) menyebutkan bahwa keadaan lingkungan juga berpengaruh terhadap penyesuaian. Keadaan lingkungan yang baik, damai, tenang, aman, penuh penerimaan dan pengertian, serta mampu memberikan perlindungan kepada anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri. Sebaliknya apabila individu tinggal di lingkungan yang tidak tenang, tidak damai, dan tidak aman, maka individu tersebut akan mengalami gangguan dalam melakukan proses penyesuaian diri. Keadaan lingkungan yang dimaksud salah satunya meliputi sekolah.

Sekolah bukan hanya memberikan pendidikan bagi individu dalam segi intelektual, tetapi juga dalam aspek sosial dan moral yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Sekolah juga berpengaruh dalam pembentukan minat, keyakinan, sikap dan nilai-nilai yang menjadi dasar penyesuaian diri yang baik (Schneiders, 1964).

Penyesuaian diri siswa yang berada dalam lingkungan sekolah tidak lepas dari adanya teman sebaya. Teman sebaya didefinisikan sebagai individu-individu yang memiliki kedudukan yang sederajat dengan individu lain. Santrock (2002), menjelaskan bahwa teman-teman sebaya adalah anak-anak atau remaja yang

memiliki usia atau tingkat kematangan yang kurang lebih sama. Beberapa ahli perkembangan berpendapat bahwa teman sebaya adalah individu yang sejajar secara sosial, dan untuk beberapa waktu melakukan kompleksitas tingkah laku pada level yang sama (Shafer,1994). Teman-teman sebaya juga menyediakan pola-pola interaksi baru. Mereka mempelajari dan memperbaiki pemikiran-pemikiran, perasaan dan harapan serta tuntutan-tuntutan baru dari lingkungan. Interaksi dengan teman sebaya dapat membantu perkembangan berbagai kompetensi sosial dan personal, hal ini tidaklah mudah diperoleh oleh individu. Kontak dengan teman sebaya dapat memberikan kesempatan untuk memperluas interaksinya dan mengembangkan kompetensi serta pola tingkah laku yang sedikit banyak sama dengan lingkungan dimana individu berada.

Astuti (dalam hatati dan sudha, 2012) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa masa penyesuaian diri, individu membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang terdekat.

Menurut Tracy meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang dapat dilakukan dengan mendengarkan perasaan orang lain, menyenangkan hati orang lain, dan memberikan dorongan, memberikan informasi, nasehat, atau membantu orang lain membuat keputusan tertentu, meminjamkan sesuatu kepada orang lain, memberikan informasi, membantu melakukan tugas dan sebagainya. Dukungan tersebut dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai dan menimbulkan rasa percaya diri.

Santrock (2002) mengemukakan bahwa relasi yang baik di antara teman-teman sebaya dibutuhkan bagi perkembangan sosial yang normal di masa remaja, isolasi sosial, atau ketidakmampuan untuk terjun dalam sebuah jaringan sosial, berkaitan dengan berbagai bentuk masalah dan gangguan, mulai dari masalah kenakalan dan masalah minuman keras dan depresi. Dalam sebuah studi mengenai remaja terungkap bahwa relasi yang positif dengan teman sebaya berkaitan dengan penyesuaian sosial yang positif. Dimana dalam studi tersebut dijelaskan bahwa remaja yang memiliki sahabat lebih berperilaku positif dibandingkan remaja yang tidak mempunyai sahabat.

F. Hubungan Keyakinan Diri Akademik dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri Siswa

Schneiders (1964) menyebutkan bahwa kondisi psikologis dan kondisi lingkungan merupakan faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Kondisi psikologis meliputi keadaan mental individu yang sehat. Individu yang memiliki mental yang sehat mampu melakukan pengaturan terhadap dirinya sendiri dalam perilakunya secara efektif. Banyak variabel-variabel yang terkait dalam kondisi diri dan lingkungan pada akhirnya mempengaruhi kondisi psikologis, diantaranya adalah efikasi diri akademik dan dukungan sosial teman sebaya.

Penelitian Wijaya (2012) dikatakan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri siswa, semakin tinggi efikasi diri akademik maka penyesuaian diri siswa akan semakin baik, sebaliknya semakin rendah efikasi diri akademik, maka penyesuaian diri siswa

semakin buruk. Astuti (dalam Hatati dan Sudha, 2012) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa masa penyesuaian diri, individu membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang terdekat.

Menurut Tracy yang menggabungkan pendapat para ahli, meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang dapat dilakukan dengan mendengarkan perasaan orang lain, menyenangkan hati orang lain, dan memberikan dorongan, memberikan informasi, nasehat, atau membantu orang lain membuat keputusan tertentu, meminjamkan sesuatu kepada orang lain, memberikan informasi, membantu melakukan tugas dan sebagainya. Dimana semua itu mencakup dukungan sosial dengan aspek emosional, aspek informasional dan konkret. Dukungan tersebut dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai dan menimbulkan rasa percaya diri.

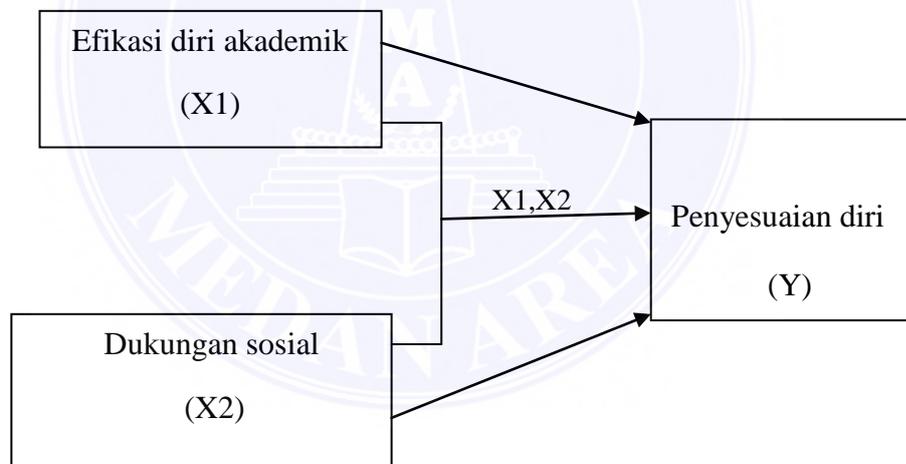
Dalam sebuah studi mengenai remaja terungkap bahwa relasi yang positif dengan teman sebaya berkaitan dengan penyesuaian sosial yang positif. Dimana dalam studi tersebut dijelaskan bahwa remaja yang memiliki sahabat lebih berperilaku positif.

Hurlock (1990) menguraikan bahwa dalam penyesuaian diri terdapat interaksi individu akan menyeleksi segala sesuatu dari lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dalam hal ini lingkungan sekolah yang berfokus pada interaksi dengan teman sebaya, yang apabila interaksi harmonis maka dapat diharapkan terjadi perkembangan kepribadian yang sehat, sebaliknya jika tidak maka akan muncul masalah perilaku. Salah satu perkembangan yang sehat adalah

kemampuan diri untuk membentuk perilaku yang relevan dalam situasi-situasi khusus yang mungkin tidak dapat diramalkan dan mungkin menimbulkan stress dimana kemampuan tersebut terjadi apabila seseorang memiliki efikasi diri yang tinggi.

Dengan demikian hubungan efikasi diri akademik dan dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri siswa, memiliki hubungan yang positif. Dimana semakin tinggi efikasi diri akademik dan dukungan sosial, maka semakin tinggi pula penyesuaian diri siswa.

G. Kerangka Konseptual



Salah satu yang mempengaruhi penyesuaian diri siswa adalah faktor psikologis. Variabel yang termasuk dalam keadaan psikologis salah satunya adalah efikasi diri dalam hal ini berkaitan dengan tugas spesifik yang menyangkut tugas-tugas keilmuan. Efikasi diri akademik adalah keyakinan yang dirasakan individu mengenai kemampuannya dalam mengerjakan tugas-tugas

keilmuan untuk membentuk perilaku yang relevan. Siswa sebagai subjek didik dituntut untuk dapat menyesuaikan diri di sekolah agar proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik. Efikasi diri akademik dan penyesuaian diri menunjukkan hubungan yang bersifat positif dimana semakin tinggi efikasi diri akademik maka penyesuaian diri siswa akan semakin baik, sebaliknya semakin rendah efikasi diri akademik, maka penyesuaian diri siswa semakin buruk.

Keadaan lingkungan juga berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Penyesuaian diri siswa yang berada dalam lingkungan sekolah tidak lepas dari adanya teman sebaya. Teman sebaya didefinisikan sebagai individu-individu yang memiliki kedudukan yang sederajat dengan individu lain. Individu membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang terdekat. Relasi yang baik di antara teman-teman sebaya dibutuhkan bagi perkembangan sosial yang normal di masa remaja. Remaja yang memiliki relasi yang positif dengan teman sebaya berkaitan dengan penyesuaian yang positif.

Banyak variabel-variabel yang terkait dalam kondisi diri dan lingkungan pada akhirnya mempengaruhi kondisi psikologis, diantaranya adalah efikasi diri akademik dan dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya.

Efikasi diri dan dukungan sosial dari teman sebaya merupakan faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Dalam penyesuaian diri terdapat interaksi individu akan menyeleksi segala sesuatu dari lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dalam hal ini lingkungan sekolah yang berfokus pada interaksi dengan teman sebaya, yang apabila interaksi harmonis maka dapat diharapkan terjadi

perkembangan kepribadian yang sehat, sebaliknya jika tidak maka akan muncul masalah perilaku. Salah satu perkembangan yang sehat adalah kemampuan diri untuk membentuk perilaku yang relevan dalam situasi-situasi khusus yang mungkin tidak dapat diramalkan dan mungkin menimbulkan stress dimana kemampuan tersebut terjadi apabila seseorang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi dalam menjalani tugas tugas sekolahnya.

Dengan demikian hubungan efikasi diri akademik dan dukungan sosial dari teman sebaya dengan penyesuaian diri siswa, memiliki hubungan yang positif. Dimana semakin tinggi efikasi diri akademik dan dukungan sosial , maka semakin baik pula penyesuaian diri siswa.

H. Hipotesis

Berdasarkan uraian teoritis yang telah dikemukakan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu :

1. Ada hubungan positif efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri siswa. Semakin tinggi efikasi diri akademik, maka semakin baik penyesuaian diri siswa.
2. Ada hubungan positif dukungan sosial dengan penyesuaian diri siswa. Semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin baik penyesuaian diri siswa
3. Ada hubungan positif efikasi diri akademik dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri siswa. Semakin tinggi efikasi diri akademik dan dukungan sosial, semakin baik penyesuaian diri siswa.