

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Penyesuaian Diri

##### 1. Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut Haber dan Runyon (1984) penyesuaian diri adalah suatu proses yang ditandai dengan seberapa baik individu mampu menghadapi situasi dan kondisi yang selalu berubah sesuai dengan lingkungan dan mendapatkan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhannya.

Menurut Schneiders (dalam Ghufron dan Risnawati, 2012), penyesuaian diri mempunyai empat unsur. Pertama, *adaptation* artinya penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan beradaptasi. Orang yang menyesuaikan dirinya baik berarti ia mempunyai hubungan yang memuaskan dengan lingkungan. Kedua, *conformity* artinya seseorang yang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang baik bila memenuhi kriteria sosial dan hatinuraninya. Ketiga, *mastery* artinya orang yang mempunyai penyesuaian diri yang baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan sesuatu respons diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien. Keempat, *individual variation* artinya ada perbedaan individu pada perilaku dan responnya dalam menanggapi masalah.

Menurut Semiun (2006), penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangan, frustrasi-frustrasi, dan konflik-konflik batin serta menyelaraskan tuntutan-

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia dimana ia hidup.

Menurut Desmita (2012) menyatakan penyesuaian diri merupakan konstruk psikologis yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan maupun dari dalam diri individu itu sendiri. Dengan kata lain masalah penyesuaian diri menyangkut seluruh aspek kepribadian individu dalam reaksinya dengan lingkungan dalam dan luar dirinya.

Penyesuaian diri menurut Chaplin (2011) adalah variasi dalam kegiatan organisme untuk mengatasi suatu hambatan dan memuaskan kebutuhan-kebutuhan. Menegakkan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial. Menurut Kartono (2002) penyesuaian diri merupakan suatu usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, isi hati, prasangka, depresi, kemarahan, dan emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dihilangkan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah mengubah diri individu sesuai dengan lingkungan tempatnya berada, baik dalam lingkungan keluarga, lingkungan sosial maupun lingkungan sekolah.

## 2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Haber dan Runyon (1984) mengemukakan lima aspek penyesuaian diri yaitu meliputi:

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Persepsi terhadap realita

Pemahaman individu terhadap realita berbeda-beda, meskipun realita yang dihadapi sama. Perbedaan realita tersebut dipengaruhi oleh pengalaman masing-masing individu. Meskipun memiliki persepsi yang berbeda dalam menghadapi realita, tetapi individu dengan penyesuaian diri yang baik memiliki persepsi yang objektif yaitu bagaimana orang mengenali konsekuensi dari tingkah lakunya dan mampu bertindak sesuai dengan konsekuensi tersebut.

b. Kemampuan mengatasi stress dan kecemasan

Pada dasarnya setiap individu tidak senang bila mengalami tekanan. Umumnya mereka menghindari hal-hal yang menimbulkan tekanan, mereka menyenangi pemenuhan kepuasan yang dilakukan segera. Namun individu yang mampu menyesuaikan diri, tidak selalu menghindari munculnya tekanan. Mereka justru belajar untuk mentoleransi tekanan yang dialami dan dapat menunda pemenuhan kepuasan selama diperlukan demi tujuan yang lebih penting.

c. Memiliki gambaran diri yang positif

Pandangan terhadap dirinya dapat menjadi indikator dari kualitas penyesuaian diri yang dimiliki. Hal tersebut mengarah pada apakah individu bisa melihat dirinya secara harmonis atau sebaliknya, dia melihat adanya berbagai konflik yang berkaitan dengan dirinya. Individu yang banyak melihat pertentangan dalam dirinya bisa menjadi indikasi adanya kurang mampu dalam penyesuaian diri.

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- d. Kemampuan untuk mengekspresikan emosi dengan baik

Salah satu ciri individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik memiliki keidupan emosi yang sehat. Individu tersebut mampu untuk mengekspresikan perasaan dan emosi yang sehat mampu memberikan reaksi-reaksi emosi yang realitas dan tetap dibawah kontrol sesuai dengan situasi yang dihadapi. Sebaliknya, penyesuaian diri yang buruk ditandai dengan adanya kecenderungan untuk mengekspresikan emosi secara berlebihan.

- e. Memiliki hubungan interpersonal yang baik

Individu dikatakan memiliki hubungan interpersonal yang baik apabila individu mampu menjalin hubungan yang dekat dengan lingkungan sosialnya, mempunyai kemampuan dan merasa nyaman dalam berinteraksi dengan lingkungan tersebut. Individu merasa senang apabila disukai dan dihormati oleh individu lain, ia akan merasakan suatu kebahagiaan dengan membuat individu lain nyaman atas kehadirannya. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu mencapai tingkat keintiman yang tepat dalam suatu hubungan sosial.

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

Menurut Ali dan Asrori (2010) ada sejumlah faktor psikologis yang memiliki pengaruh kuat terhadap dinamika penyesuaian diri yaitu:

- a. Kebutuhan (*Need*)

Kebutuhan yang dimaksud merupakan kebutuhan yang bersifat internal. Dari faktor ini, penyesuaian diri ditafsirkan sebagai suatu jenis

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

respon yang diarahkan untuk memenuhi tuntutan yang harus diatasi oleh individu. Tuntutan-tuntutan untuk megatasinya dalam sebuah prosesnya didorong secara dinamis oleh kebutuhan-kebutuhan internal yang disebut dengan *need*.

b. Motivasi (*motivation*)

Penafsiran terhadap karakter dan tujuan respons individu dan hubungannya dengan penyesuaian tergantung pada konsep-konsep yang menerangkan hakikat motivasi. Motivasi adalah dorongan kehendak yang menyebabkan seseorang melakukan perbuatan untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi adalah dampak interaksi seseorang dengan situasi yang dihadapi.

c. Persepsi (*Perseption*)

Persepsi adalah proses individual dalam menginterpretasikan, mengorganisasikan, dan memberi makna kepada stimulus yang berasal dari lingkungan dimana individu itu berada yang merupakan hasil dari proses belajar dan pengalaman. Setiap individu dalam menjalani hidupnya selalu mengalami apa yang disebut persepsi sebagai hasil penghayatannya terhadap berbagai perangsang atau stimulus yang berasal dari lingkungan. Persepsi memiliki pengaruh terhadap dinamika penyesuaian diri karena persepsi memiliki peranan penting dalam perilaku. Beberapa peranan penting persepsi yaitu sebagai berikut:

- (1) sebagai pembentukan pengembangan sikap terhadap suatu objek atau peristiwa,

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- (2) sebagai pengembangan fungsi kognitif, afektif, dan kognatif,
- (3) meningkatkan keaktifan, kedinamisan, dan kesadaran terhadap terhadap lingkungan,
- (4) meningkatkan pengamatan dan penilaian secara objektif terhadap lingkungan,
- (5) mengembangkan kemampuan mengelola pengalaman dalam kehidupan sehari-hari secara berkelanjutan.

d. Kemampuan (*capacity*)

Perkembangan kemampuan individu dalam aspek kognitif, efektif, maupun psikomotor, juga dapat mewarnai dinamika penyesuaian dirinya. Ketiga kemampuan itu akan membangun suatu hubungan yang dinamis dalam dinamika proses penyesuaian diri remaja. Dinamika proses penyesuaian diri remaja akan berlangsung baik dan lancar jika kemampuan diri itu membentuk suatu kerja sama yang terpadu dan harmonis. Sebaliknya, jika terjadi ketidakharmonisan antara ketika kemampuan itu, dapat menimbulkan konflik, kecemasan, atau bahkan frustrasi.

e. Kepribadian (*Personality*)

Remaja yang sedang mengalami perkembangan pesat dari segala aspeknya, kepribadiannya pun menjadi sangat dinamis. Kedinamisan kepribadian remaja itu sangat mewarnai dinamika penyesuaian diri. Remaja yang sudah mencapai tahapan berfikir operasional formal, sudah menyadari akan pentingnya nilai-nilai dan norma yang dapat dijadikan

**Hak Cipta Diindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pegangan dalam hidupnya, sudah mulai berkembang ketertarikan dengan lawan jenis, memiliki kohesivitas dengan kelompok yang kuat, serta cenderung membangun budaya kelompoknya sendiri, akan sangat memberikan warna tersendiri terhadap dinamika penyesuaian diri.

Berdasarkan uraian penjelasan mengenai faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi penyesuaian diri pada individu adalah kebutuhan, motivasi, persepsi, kemampuan dan kepribadian. Penyesuaian diri dipengaruhi oleh *self-efficacy* yang merupakan fungsi kognisi yang berasal dari persepsi. Bandura (1997) juga menegaskan bahwa semua proses perubahan psikologis dipengaruhi oleh *self-efficacy*. Bandura (1997) mengatakan bahwa *self-efficacy* merupakan aspek paling penting dari persepsi yang merupakan bagian fungsi kognisi. Bandura menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu potensi yang ada pada faktor kognisi manusia yang merupakan bagian dari penentu tindakan manusia selain lingkungan dan dorongan internal, sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* merupakan faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri.

### B. *Self-Efficacy*

#### 1. Pengertian *Self-Efficacy*

Seorang individu bertindak laku dalam suatu kondisi dan situasi tertentu pada umumnya dipengaruhi oleh faktor kognitif dan lingkungan, faktor kognitif berhubungan dengan keyakinan individu bahwa dirinya mampu atau tidak mampu melakukan suatu tindakan sesuai dengan hasil yang

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

diharapkan. *Self-efficacy* mengacu pada pengetahuan seseorang tentang kemampuan sendiri untuk menyelesaikan tugas tertentu tanpa perlu membandingkan dengan kemampuan orang lain (Woolfolk, 2009).

Pervia (dalam Smet, 1994) mengatakan bahwa *self-efficacy* mengacu pada kemampuan yang dirasakan untuk membentuk perilaku relevan pada tugas atau situasi khusus. Bandura (1997) menjelaskan bahwa *self-efficacy* berkaitan dengan keyakinan seseorang bahwa ia dapat mempergunakan kontrol pribadi pada motivasi, perilaku dan lingkungan sosialnya.

*Self-efficacy* adalah penilaian diri, apakah dapat dilakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, mampu atau tidak mampu mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. *Self-efficacy* berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu tentang ideal yang seharusnya dapat dicapai, sedangkan efikasi menggambarkan penilaian kemampuan diri (Alwisol, 2004).

Menurut Bandura (1997) *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. *Self-efficacy* yakni keyakinan bahwa seseorang mampu menguasai situasi dan mendapatkan hasil positif. Selanjutnya Bandura mengatakan bahwa *self-efficacy* berpengaruh besar terhadap perilaku.

Bandura (1997) menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah salah satu kemampuan dari pengetahuan tentang diri (*self knowledge*) yang paling berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Bandura juga menegaskan bahwa



## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

semua proses perubahan psikologis dipengaruhi oleh *self-efficacy*. *Self-efficacy* merupakan salah satu potensi yang ada pada faktor kognisi manusia yang merupakan bagian dari penentu tindakan manusia selain lingkungan dan dorongan internal. Bandura (1997) menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan aspek yang paling penting dari persepsi yang merupakan bagian fungsi kognisi.

Dari berbagai teori mengenai *self-efficacy* yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya mampu atau tidak mampu dalam menyelesaikan suatu masalah maupun tugas yang dihadapi.

## 2. Aspek-aspek *Self-Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Ghufron dan Risnawati 2012) *self-efficacy* pada tiap diri individu akan berbeda antara satu dengan yang lain berdasarkan tiga aspek yaitu:

### a. Tingkat Kesulitan Tugas (Level)

Dimensi yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka *self-efficacy* individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dicoba atau

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukan atau menghindari tingkah laku yang berada diluar batas kemampuan yang dirasakannya.

b. Luas Bidang Perilaku (*Generality*)

Dimensi yang berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

c. *Strenght*

Dimensi yang berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dimensi *self-efficacy* meliputi tingkat kemantapan individu terhadap keyakinan tentang kemampuannya, dan variasi situasi di mana penilaian *self-efficacy* diterapkan. Dari penjelasan tersebut bahwa terdapat tiga dimensi pada *self-efficacy* yaitu yang pertama, dimensi tingkat (*level*) merupakan perbedaan

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dari keyakinan akan kemampuan di dalam setiap diri individu dalam menghadapi suatu tugas berdasarkan tingkat kesulitannya, apakah individu merasa mampu atau yakin dalam menyelesaikan tugas yang dianggap sulit atau hanya mampu menyelesaikan tugas yang dianggap mudah saja. Kedua, dimensi *generality* merupakan penilaian diri individu mengenai kemampuan yang dimiliki. Ketiga, dimensi *strenght* merupakan kuat atau lemahnya keyakinan kemampuan yang ada dalam diri individu untuk menyelesaikan tugas.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-Efficacy*

Bandura (dalam Woolfolk 2009) mengidentifikasi empat faktor yang mempengaruhi *self-efficacy*, yaitu:

- a. *Mastery experience*, yaitu pengalaman langsung. Sumber efikasi ini merupakan sumber informasi yang paling kuat karena informasi-informasi yang dimiliki oleh individu berdasarkan pengalaman yang pernah dialami. Misalnya, pengalaman kesuksesan dapat menaikkan *self-efficacy* sementara kegagalan akan menurunkan *self-efficacy*.
- b. *Tingkat Arousal* merupakan salah satu yang mempengaruhi *self-efficacy* tergantung bagaimana *Arousal* itu diinterpretasikan. Misalnya, pada saat menghadapi tugas tertentu, apakah merasa cemas dan khawatir (dapat menurunkan *self-efficacy*) atau bersemangat dan “*psyched*” (menaikkan efikasi).
- c. *Vicarious Experience* (pengalaman orang lain), pencapaian yang dimodelkan orang lain. Pengalaman keberhasilan orang lain yang

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memiliki kemiripan dengan pengalaman individu dalam mengerjakan suatu tugas biasanya akan meningkatkan *self-efficacy* seseorang dalam mengerjakan tugas yang sama.

- d. Persuasi sosial, dapat berupa *pep talk* atau umpan balik spesifik atas kinerja. Informasi tentang kemampuan yang disampaikan secara verbal oleh seseorang yang berpengaruh digunakan untuk meyakinkan seseorang bahwa dirinya cukup mampu melakukan suatu tugas.

### C. Kerangka Berpikir

Teori utama yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada Bandura untuk *self-efficacy* dan teori Haber dan Runyon (1984) untuk penyesuaian diri pada santri.

Penyesuaian diri menuntut kemampuan remaja untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga remaja merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungannya Willis (dalam Kumala & Ahyani, 2005). Penyesuaian diri akan menjadi salah satu bekal penting dalam membantu remaja pada saat terjun dalam masyarakat luas. Kemampuan menyesuaikan diri individu yang sehat terhadap lingkungannya, merupakan salah satu prasyarat yang penting bagi terciptanya kesehatan mental individu. Individu yang penyesuaian dirinya baik berarti ia mempunyai hubungan yang memuaskan dengan lingkungan. Artinya seseorang yang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya dan mempunyai penyesuaian diri yang baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan sesuatu

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

respons diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien.

Ali dan Asrori (2010) mengatakan bahwa ada sejumlah faktor psikologis yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu keutuhan, motivasi, persepsi, kemampuan, dan kepribadian. Hal ini membuktikan bahwa penyesuaian diri dapat dipengaruhi oleh *self-efficacy*. Penyesuaian diri dipengaruhi oleh *self-efficacy* yang merupakan fungsi kognisi yang berasal dari persepsi. Bandura (1997) mengatakan bahwa *self-efficacy* merupakan aspek paling penting dari persepsi yang merupakan bagian fungsi kognisi. Bandura (1997) menjelaskan bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu potensi yang ada pada faktor kognisi manusia yang merupakan bagian dari penentu tindakan manusia selain lingkungan dan dorongan internal, sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* merupakan faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri. Laksmiwati dan Sa'idah (2017) dalam penelitiannya menemukan ada kaitannya antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri, dimana kenaikan satu tingkatan yang terjadi pada variabel *self-efficacy* maka akan naik juga satu tingkatan pada penyesuaian diri. Bandura (1997) mengatakan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.

Individu yang memiliki penyesuaian diri yang kurang baik cenderung memiliki *self-efficacy* yang rendah. Hal ini menyebabkan siswa tidak dapat melakukan tugasnya sebagai siswa dengan baik begitu juga sebaliknya. Fenomena siswa yang memiliki penyesuaian diri yang kurang baik dapat peneliti temukan

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berdasarkan wawancara yang dilakukan pada santri Pondok Pesantren Miftahul Muarrif Koto Kampar Hulu, yang mana hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa kurang mampu untuk menyesuaikan dirinya, hal ini dapat dilihat dari perilakunya seperti melanggar peraturan, tidak mampu untuk mengikuti aturan pondok pesantren, sulit untuk bergabung dengan teman-teman yang baru, kurang percaya diri saat sedang bersama teman-teman sekolahnya, serta sulit untuk mengontrol emosi.

*Self-efficacy* memegang peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, seseorang akan mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal apabila *self-efficacy* mendukung. Menurut Bandura (1997) *self-efficacy* dibentuk oleh empat sumber informasi yaitu: pengalaman berhasil, dalam kehidupan manusia, keberhasilan menyelesaikan suatu masalah akan meningkatkan *self-efficacy*, sebaliknya kegagalan akan menurunkan *self-efficacy* terutama *self-efficacy* belum terbentuk secara mantap dalam diri seseorang. Untuk terbentuknya *self-efficacy* seseorang harus pernah mengalami tantangan yang berat, sehingga ia bisa menyelesaikan dengan kegigihan dan kerja keras. Bandura (1997) membedakan *self-efficacy* ke dalam beberapa dimensi yaitu, *Level*, yakni pandangan individu mengenai kemampuannya yang dapat dilihat atau diukur dari tingkat kesulitan tugas tertentu yang dihadapi. Tingkatan kesulitan dari sebuah tugas, apakah sulit atau mudah akan menentukan *self-efficacy*. *Generality*, dimensi ini mengacu pada variasi situasi di mana penilaian tentang *self-efficacy* dapat diterapkan. Dengan semakin banyak *self-efficacy* yang dapat diterapkan pada berbagai kondisi, maka semakin tinggi efikasi diri seseorang. *Strength*,

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta © Ptamirk UIN Suska Riau  
 © Islamic University of Sultan Sa'ari Kasim Riau

dimensi ini berkaitan dengan keyakinan individu yaitu kuat atau lemahnya suatu keyakinan. Individu yang memiliki kemantapan keyakinan akan mampu bertahan menghadapi hambatan, rintangan yang banyak dengan usaha.

#### D. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan yang telah dikemukakan pada bagian terdahulu, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah “ada hubungan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada santri Pondok Pesantren Miftahul Muarrif Koto Kampar Hulu”.

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.