

## HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA

**Abdul Amin**

Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan

Email: [fpsi@yudharta.ac.id](mailto:fpsi@yudharta.ac.id)

### **Abstract**

*There are various problems experienced by teenagers, starting from development, family, relationships, health environment and their free times. One of the difficult tasks of teenagers development is adjustment, as a result of difficulty adjusting, unhappy can even be an anti-social person. and It helps teenagers to adjust to their self-confidence. The purpose of this study is to find out the relations between self-confidence and self-adjustment. The subjects in this study were students in one of the boarding schools in the Kediri, East of Java and there are 50 people. The sampling technique in this study used a purposive random sampling technique. then the information uses a scale of confidence and scale of adjustment. The hypothesis proposed in this study is that there is a relations of self-confidence with adjustment. The analysis technique that used in this study is the one predictor regression analysis technique. From the regression analysis results obtained F value of  $reg = 4.907$  with  $p = 0.030$ , so the results are significant. These results give the sense that there is an effect between self-confidence with self-adjustment. So the hypothesis which states that there is a relations between self-confidence and self-adjustment in teenagers, and is accepted.*

**Keywords:** *Self Confidence, Self-Adjustment*

### **1. PENDAHULUAN**

Pada masa remaja terdapat tugas – tugas perkembangan yang dapat digunakan sebagai indikasi keberhasilan dalam melalui masa remaja, salah satu tugas perkembangan remaja yang tersulir berhubungan dengan penyesuaian diri diantaranya dengan lawan jenis dalam hubungan terdahulu belum ada dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa diluar lingkungan keluarga dan sekolah. Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup proses mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan dalam dirinya, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang alaminya dirinya (Desmita, 2009). Proses penyesuaian diri untuk melakukan adaptasi sangatlah dibutuhkan kepribadian kepercayaan diri. Menurut

Syam & Amri (2017) kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, karena dengan adanya kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi yang ada di dalam dirinya. Berdasarkan latar belakang yang penulis paparkan maka penulis bermaksud untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri”

### **Pengertian Kepercayaan Diri**

Penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan, frustrasi-frustrasi, dan konflik-konflik batin serta menyelaraskan

tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia dimana ia hidup (Semion, 2006). Menurut Schneiders penyesuaian diri adalah proses yang melibatkan respon – respons mental dan perbuatan individu dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan, dan mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik secara sukses serta sesuai dengan kebutuhan dirinya dengan norma atau tuntutan lingkungan tempat hidup (Yusuf, 211). Sedangkan Hartinah (2008) mempersingkat pengertian penyesuaian diri adalah salah satu bentuk interaksi yang didasari oleh adanya penerimaan atau saling mendekatkan diri.

#### ***Aspek – Aspek Penyesuaian Diri***

Menurut Scheiders aspek dari penyesuaian diri, antara lain:

- a. Tidak ada emosi yang berlebihan atau terlalu kuat.  
Individu mampu merespon secara normal dan mampu mengontrol emosi.
- b. Tidak ada mekanisme psikologi  
Suatu pendekatan yang langsung terhadap suatu masalah lebih menunjukkan respon yang normal daripada pendekatan yang berbelit – belit, seperti proyeksi, rasionalisasi.
- c. Tidak ada frustrasi  
Frustrasi menyebabkan individu tidak dapat meriaksi secara normal terhadap situasi, karena individu tidak dapat menggunakan fikir, rasa dan sikap secara efisien.
- d. Pertimbangan-pertimbangan yang rasional dan pengarah.
- e. Kemampuan belajar
- f. Belajar pengalaman  
Kemampuan menarik kesimpulan dari apa yang dipelajari setiap hari.
- g. Sikap realitas dan objektif

#### ***Pengertian Kepercayaan Diri***

Deshpande dan Zaltman memahami kepercayaan diri sebagai kesediaan seseorang untuk menggantungkan dirinya pada pihak lain yang terlibat dalam

pertukaran karena ia mempunyai keyakinan pada pihak lain tersebut, dan kepercayaan akan ada apabila satu pihak mempunyai keyakinan terhadap pihak lain yang terlibat dalam pertukaran yang mempunyai reliabilitas dan integritas (dalam Widowati, 2016). Menurut Robbins & Judge (2011) kepercayaan diri sebagai ekspektasi atau pengharapan positif bahwa orang lain tidak akan bertindak secara oportunistik, baik secara kata-kata, tindakan dan kebijakan.

Menurut Lauster dalam Syam & Amri (2017) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri

#### ***Aspek – Aspek Kepercayaan Diri***

Dikemukakan oleh Rosenberg, aspek kepercayaan diri, diantaranya :

- a. Keyakinan akan kemampuan diri  
Kepercayaan diri menunjukkan keadaan dimana individu yakin bahwa dia mampu melakukan sesuai yang diharapkan, dapat mengerjakan dan memuaskan suatu tanpa bantuan atau dukungan orang lain, mandiri dan berani menghadapi resiko apa yang telah dilakukan.
- b. Optimis  
Individu yang bersangkutan senantiasa berfikir positif terhadap apa yang akan terjadi dan tidak mudah putus asa, orang yang optimis cenderung bahwa kegagalan sesuatu hal yang *temporal* damn hanya terjadi pada kasus tertentu.
- c. Menerima apa adanya  
Penerimaan diri merupakan sikap yang mencerminkan rasa senang sehubungan dengan kenyataan diri sendiri.
- d. Mempunyai konsep atau gambaran diri yang baik  
Cara seseorang menilai diri sendiri dari segi acuan internal dan pola acuan

eksternal. Secara internal mengandung aspek penilaian lingkungan terhadap individu.

### ***Hubungan Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri***

Hanggara Budi Utomo (2007) memaparkan dalam penelitian yang judul hubungan antara kematangan emosi dan kepercayaan diri dengan penyesuaian diri pada remaja, dengan hasil akhir terdapat hubungan yang positif antara kematangan emosi dan kepercayaan diri dengan penyesuaian diri pada remaja dengan indeks determinasi sebesar 0,315. Menurut Fitri Amelia (2012, dalam Islamy 2018, ) dengan judul hubungan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian sosial pada siswa SMP di Jakarta, penelitian ini ditemukan korelasi yang positif dan tingkat signifikansi antara kepercayaan diri dengan penyesuaian sosial sebesar 0,016.

Hakim (2005) bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh kepercayaan diri, apabila seseorang memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam arti positif maka ia tidak akan mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri di tengah-tengah lingkungan.

Santrock (2002) menambahkan bahwa kemampuan remaja menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan sosial mereka sangat bergantung pada kepercayaan dirinya. Fuhrahman (dalam Widodo dkk, 2004) mengemukakan bahwa individu dengan kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, cenderung kurang menghargai dirinya, mengasingkan diri memiliki kepercayaan diri rendah,

## **2. METODE PENELITIAN**

### ***Rancangan Penelitian***

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif.

### ***Subjek Penelitian***

Populasi pada penelitian ini adalah remaja akhir yang berusia 19 -21 tahun di salah satu pondok pesantren di daerah

Kediri, sejumlah 180 santri. Sampel yang diambil sebanyak 50 santri dengan teknik *purposive random sampling*. Adapun ciri-ciri sampel tersebut, yakni :

- a. Remaja akhir usia 19 – 21 tahun
- b. Tinggal di pondok pesantren Kediri

### ***Variabel Penelitian***

#### ***Variabel Y (Penyesuaian Diri)***

#### ***Definisi operasional***

Penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk mereaksi secara efektif dan harmonis terhadap realitas sosial dan situasi sosial sehingga tercapai relasi sosial yang hebat.

#### ***Pengukuran Variabel***

Pengukuran variabel menggunakan skala psikologi ialah skala penyesuaian diri terdiri dari favorable untuk mengungkap yang mengarah pada konstrak yang hendak diungkap dan unfavorable negasi dari konstrak yang hendak diungkap. Teknik skoring pada tabel 1.

#### ***Uji Validitas Skala Penyesuaian Diri***

Uji validitas dilakukan dengan mencari korelasi antara skor keseluruhan masing-masing aitem selanjtnya dikorelasi dengan *Partwhole* menggunakan Seri Program Statistik (SPS-2000) Edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih Modul Analisis Butir Program Keshahihan Butir, Universitas Gadjah Mada hak cipta © 20001. Dari hasil uji validitas dapat disimpulkan bahwa dari 42 item ditemukan sebanyak 27 aitem dikategorikan **valid** dengan rincian yang dapat dilihat pada tabel 2.

#### ***Uji Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri***

Untuk mengetahui koefisien reabilitas skala kecemasan menghadapi ujian semester menggunakan varians Hoyt dari Modul Analisis Butir Program Keshahihan Butir, Universitas Gadjah Mada hak cipta © 20001. Dari hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 1.  
Scoring Skala Penyesuaian Diri

Jawaban	Keterangan	Nilai	
		Favorable	Unfavorable
SS	Sangat Setuju	4	4
S	Setuju	3	3
TS	Tidak Setuju	2	2
STS	Sangat Tidak Setuju	1	1

Tabel 2.  
Indeks Validitas Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Semester

No	Aspek	Indeks Validitas
1	Emosi yang tidak berlebihan	0, 276 – 0, 455
2	Tidak ada mekanisme psikologi	0, 315 – 0, 549
3	Tidak ada frustrasi	0, 385 – 0, 611
4	Pertimbangan rasional dan pengarahan	0,314 – 0, 482
5	Kemampuan belajar	0, 291 – 0,390
6	Belajar dari pengalaman	0, 286 – 0, 382
7	Realitas dan objektif	0, 310 – 0, 359

Tabel 3.  
Koefisien Reabilitas Skala Penyesuaian Diri

No	Aspek	rtt	p
1	Emosi yang tidak berlebihan	0, 595	0, 000
2	Tidak ada mekanisme psikologi	0, 623	0, 000
3	Tidak ada frustrasi	0, 710	0, 000
4	Pertimbangan rasional dan pengarahan	0, 583	0, 000
5	Kemampuan belajar	0, 524	0, 000
6	Belajar dari pengalaman	0, 532	0, 000
7	Realitas dan objektif	0, 522	0, 000

### **Variabel X (Kepercayaan diri)**

#### **Definisi Operasional**

Kepercayaan diri adalah sifat pribadi yang ditandai dengan rasa optimis tidak ragu – ragu dan yakin terhadap kemampuannya sehingga tidak perlu memerlukan orang lain, berani menghadapi tantangan dan mempunyai inisiatif sendiri serta toleransi.

#### **Pengukuran**

Model pengukuran dengan menggunakan skala kepercayaan diri yang digunakan ialah yaitu favorable mengarah

pada kontrak yang hendak diungkap dan unfavorable negasi dari kontrak yang hendak diungkap, teknik skoring sama dengan tabel 1.

#### **Uji validitas skala kepercayaan diri**

Dari hasil uji validitas dapat disimpulkan bahwa dari 60 item ditemukan sebanyak 40 aitem dikategorikan **valid** dengan rincian yang dapat dilihat pada tabel 4.

#### **Uji Reliabilitas Skala Kepercayaan diri**

Untuk mengetahui koefisien reabilitas skala kecemasan menghadapi ujian semester menggunakan varians Hoyt dari Modul Analisis Butir Program Keshahihan Butir, Universitas Gadjah Mada hak cipta © 20001. Dari hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel 5.

### **Analisis Data**

Dalam analisis data peneliti menggunakan formula analisis regresi satu prediktor dengan Seri Program Statistik (SPS-2000) Edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih, Universitas Gadjah Mada hak cipta © 20001.

Tabel 4.  
Indeks validitas skala kepercayaan diri

No	Aspek – Aspek	Indeks Validitas
1	Keyakinan akan kemampuan diri	0, 260 – 0, 670
2	Optimis	0, 297 – 0, 725
3	Menerima apa adanya	0, 275 – 0, 478
4	Mempunyai konsep / gambar diri	0, 279 – 0, 652

Tabel 5.  
Koefisien Reabilitas skala kepercayaan diri

No	Aspek – Aspek	rtt	P
1	Keyakinan akan kemampuan diri	0, 669	0, 000
2	Optimis	0, 775	0, 000
3	Menerima apa adanya	0, 593	0, 000
4	Mempunyai konsep / gambar diri	0, 874	0, 000

### **3. Hasil dan Pembahasan**

#### **Hasil**

Hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel 6. Dari hasil uji analisis regresi diperoleh nilai F reg sebesar 4.907 dengan  $p = 0.030$  dinyatakan signifikan. Artinya ada

pengaruh kepercayaan diri dengan penyesuaian diri. Sedangkan dari perhitungan koefisien korelasi ( $r$ -parsial) = 0.305, angka tersebut menunjukkan korelasi positif, artinya semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin tinggi penyesuaian diri, begitu sebaliknya.

Tabel 6.  
Rangkuman Analisis Regresi 1 Prediktor

Sumber Variasi	Db	JK	RK	Freq	R2	p
Regresi	1	3.615	3.615	4.907	0.093	0.030
Residu	48	35 / 365	0.737	.....	....	.....
Total	49	38.980	....	.....	....	.....

#### **Pembahasan**

Hasil analisis yang menggunakan formula analisis regresi satu prediktor

dengan Seri Program Statistik (SPS-2000) Edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih, Universitas Gadjah Mada

hak cipta © 2001,  $r_{1,y-2} = 0.305$ ,  $p = 0,028$  berarti ada hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri. Hanggara Budi Utomo (2007) memaparkan dalam penelitian yang judul hubungan antara kematangan emosi dan kepercayaan diri dengan penyesuaian diri pada remaja, dengan hasil akhir terdapat hubungan yang positif antara kematangan emosi dan kepercayaan diri dengan penyesuaian diri pada remaja dengan indeks determinasi sebesar 0,315.

Dengan terbukti adanya hubungan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri, maka dikatakan bahwa hasil penelitian ini mendukung pendapat diatas. Kepercayaan diri sendiri berarti suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri (Lauster dalam Syam & Amri, 2017) sedangkan Penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan, frustrasi-frustrasi, dan konflik-konflik batin serta menyelaraskan tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia dimana ia hidup (Semiun, 2006).

#### 4. Kesimpulan dan Saran

##### *Kesimpulan*

Berdasarkan hasil analisis data serta pembahasan diperoleh ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri (X) dengan penyesuaian diri (Y), semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin tinggi penyesuaian diri dan semakin rendah kepercayaan dirinya maka semakin rendah pula penyesuaian dirinya. Dengan demikian hipotesa dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

##### *Saran*

Saran kepada santri agar dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dengan jauh lebih menerima masukan, saran, bersikap optimis dan tidak mudah putus asa.

Saran kepada peneliti selanjutnya supaya dipertimbangkan kembali lama subjek tinggal di pondok pesantren sehingga ada batasan yang lebih detail.

#### 5. Referensi

- Budi Utomo, Hanggara. Hubungan antara Kematangan Emosi dan Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri pada Remaja Awal di SMK PGRI 3 Kediri. Universitas Negeri Malang: Skripsi tidak diterbitkan.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Hakim. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta : Puspa Swara
- Islamy, Rizkia Mutiara. 2018. Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Sosial pada Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 3 Bandar Lampung. (Online) <http://repository.radenintan.ac.id/4970/1/Skripsi%20Full.pdf> diakses 1 September 2018
- Robbins P. Stephen & Judge A. Timothy. 2011. *Perilaku Organisasi. Jilid 2*. Jakarta : Salemba Empat
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Edisi Kelima. Jakarta : Erlangga.
- Semiun, Y. 2006. *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Syam Asrullah, Amri. 2017. *Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi Imm Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa*, Vol. 5 No. 1. Jurnal Biotek

Widodo dkk. (2004). *Studi Korelasi Konsep Diri dan Keyakinan Diri dengan Kewirausahaan Pada Mahasiswa*. Jurnal Prodi Psikologi FK UNDIP. Semarang : Prodi Psikologi UNDIP.

Widowati, Hapsari Yuli. 2016. *Analisis Faktor Pembentuk E-Loyalty*. *AJIE* -

*Asian Journal of Innovation and Entrepreneurship*. Vol. 01, No. 02. <https://journal.uin.ac.id/ajie/article/download/4498/5676> Diakses tanggal 3 Desember 2016

Yusuf, Syamsu. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak dan remaja*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.