

PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA YANG TINGGAL DI PANTI ASUHAN

Fachrul Firmansyah, Rilla Sovitriana

rilla.sovitriana@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di salah satu Panti Asuhan di Jakarta. Sampel pada penelitian ini berjumlah 60 subjek dengan metode pengambilan sampling jenuh. Metode pengumpulan data dengan menggunakan skala *likert*. Alat ukur yang digunakan adalah skala efikasi diri, skala dukungan sosial, dan skala penyesuaian diri dengan menggunakan tehnik analisa *Bivariate Correlation* dan *Stepwise* dengan program SPSS 25.0 *for windows*. Hasil analisis *Bivariate Correlation* antara efikasi diri dengan penyesuaian diri adalah sebesar $p= 0,338$ dan hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri adalah $p= 0,277$. Kemudian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan positif antara efikasi diri dengan penyesuaian diri dan pada dukungan sosial dan penyesuaian diri juga memiliki hubungan yang signifikan positif. Selanjutnya, hasil analisis menggunakan *Multivariate correlation* untuk mengukur hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri memperoleh nilai sebesar nilai R sebesar 0,371 dan R^2 sebesar 0,138 dengan dengan $p < 0,05$. Hal ini berarti terdapat hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja panti. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between self-efficacy and social support and adjustment to adolescents living in Jakarta Orphanage. The sample in this study amounted to 60 subjects with a saturated sampling method. Data collection methods using a Likert scale. The measuring instruments used were self-efficacy scale, social support scale, and adjustment scale using Bivariate Correlation and Stepwise analysis techniques with SPSS 25.0 for windows program. The results of the Bivariate Correlation analysis between self-efficacy and self-adjustment amounted to $p = 0.338$ and the relationship between social support and self-adjustment was $p = 0.277$. Then it can be concluded that there is a significant positive relationship between self-efficacy and self-adjustment and that social support and self-adjustment also have a significant positive relationship. Furthermore, the results of the analysis using the Multivariate correlation to measure the relationship between self-efficacy and social support with self-adjustment obtained a value of R value of 0.371 and R^2 of 0.138 with $p < 0.05$. This means that there is a relationship between self-efficacy and social support with adolescent adjustment. So it can be concluded that there is a relationship between self-efficacy and social support with adjustment.

Keywords: Self-Efficacy, Social Support, Self-Adjustment

Pendahuluan

Tidak setiap anak beruntung dalam menapaki hidupnya. Beberapa anak dihadapkan pada pilihan bahwa anak harus berpisah dari keluarganya karena sesuatu alasan, seperti menjadi yatim, piatu atau bahkan yatim piatu, tidak memiliki sanak keluarga yang mau atau mampu mengasuh, dan terlantar. Hal ini mengakibatkan kebutuhan psikologis anak menjadi kurang dapat terpenuhi dengan baik, terutama jika tidak adanya orang yang dapat dijadikan panutan atau untuk diajak berbagi, bertukar pikiran dalam menyelesaikan masalah. Anak-anak ini kemudian dirawat oleh pemerintah maupun swasta dalam suatu lembaga yang disebut panti asuhan. Panti asuhan merupakan suatu lembaga yang bertujuan untuk membantu perkembangan anak-anak yang tidak memiliki keluarga ataupun yang tidak dapat tinggal dengan keluarganya. Mulyati (1997) mengatakan bahwa panti asuhan berperan sebagai pengganti keluarga dalam memenuhi kebutuhan anak dalam proses perkembangannya, namun, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan lebih rentan mengalami gangguan psikologis.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yancey (1998) menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami prevalensi tinggi terhadap gangguan emosi. Spitz (dalam Jersild,

1975) menambahkan bahwa anak-anak yang tinggal di panti asuhan mengalami suatu keadaan haus emosi, yaitu anak membutuhkan ekspresi kasih sayang dan perhatian. Shaffer (1985) mengemukakan bahwa anak-anak yang diasuh di dalam panti asuhan mengalami ketidakmatangan dalam perkembangan sosial. Jumlah panti asuhan di seluruh Indonesia diperkirakan antara 5.000-8.000 yang mengasuh sampai setengah juta anak. Pemerintah Indonesia hanya memiliki dan menyelenggarakan sedikit dari panti asuhan tersebut, lebih dari 99% panti asuhan diselenggarakan oleh masyarakat, terutama organisasi keagamaan (Sudrajat, 2008).

Batasan usia masa remaja menurut Hurlock (1994), Awal masa remaja berlangsung Dari mulai umur 13-16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari Usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Dengan demikian akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat. Menurut Santrock, Awal masa remaja dimulai pada usia 10-12 tahun, dan berakhir pada usia 21-22 tahun.

Secara umum menurut para tokoh-tokoh psikologi, remaja dibagi menjadi tiga fase batasan umur, yaitu:

1. Fase remaja awal dalam rentang usia dari 12-15 tahun.
2. Fase remaja madya dalam rentang usia 15-18 tahun.

3. Fase remaja akhir dalam rentang usia 18-21 tahun.

Transisi dalam kehidupan ini juga mengharuskan remaja untuk dapat melakukan penyesuaian diri. Chaplin (1999) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri merupakan variasi kegiatan organisme dalam mengatasi suatu hambatan dan memuaskan kebutuhan-kebutuhan serta menegakkan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial. Penyesuaian diri terhadap tuntutan dan perubahan tersebut diperlukan remaja sebagai mekanisme yang efektif untuk mengatasi stres dan menghindarkan terjadinya krisis psikologis (Calhoun dan Acocella, 1990). Hal ini dikarenakan masa transisi remaja banyak menimbulkan kesulitan-kesulitan dalam penyesuaian terhadap dirinya maupun terhadap lingkungan dan perkembangan pada remaja pada hakekatnya adalah usaha penyesuaian diri yaitu usaha secara aktif mengatasi tekanan dan mencari jalan keluar dari berbagai masalah.

Remaja yang berusaha menemukan identitas dirinya dihadapkan pada situasi yang menuntut harus mampu menyesuaikan diri bukan hanya terhadap dirinya sendiri tetapi juga pada lingkungannya, dengan demikian remaja dapat mengadakan interaksi yang seimbang antara diri dan kesempatan ataupun hambatan di dalam lingkungan. Penyesuaian diri menuntut kemampuan remaja untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga remaja merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungannya. Bagi remaja

yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik cenderung menjadi anak yang rendah diri, tertutup, tidak dapat menerima dirinya sendiri dan kelemahan-kelemahan orang lain, serta merasa malu jika berada diantara orang lain atau situasi yang terasa asing baginya.

Hartini (2001) dalam penelitiannya pada anak-anak panti asuhan menemukan bahwa anak-anak panti asuhan cenderung menunjukkan kesulitan dalam penyesuaian sosialnya yang menggambarkan adanya kebutuhan psikologis untuk dapat menyesuaikan diri dengan tata cara atau aturan lingkungannya.

Menurut Schneider (1964), ada beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri individu, yaitu kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis, faktor lingkungan, dan kebudayaan. Banyaknya aturan yang ditetapkan di panti asuhan juga seringkali membuat remaja mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hartini (2001) menunjukkan bahwa anak yang tinggal di panti asuhan mengalami banyak problem psikologis dengan karakter sebagai berikut kepribadian yang inferior, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, penuh dengan ketakutan dan kecemasan.

Berhasil tidaknya remaja dalam mengatasi masalahnya tersebut sangat tergantung dari bagaimana remaja mempergunakan pengalaman yang diperoleh dari lingkungannya dan

selanjutnya kemampuan menyelesaikan masalah ini akan dapat membentuk sikap pribadi yang lebih mantap dan lebih dewasa. 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. Menurut Bandura (dalam Smet, 1994) untuk mengatur perilaku akan dibentuk atau tidak, individu tidak hanya mempertimbangkan informasi dan keyakinan tentang keuntungan dan kerugian, tetapi juga mempertimbangkan sampai sejauhmana individu mampu mengatur perilaku tersebut. Kemampuan ini disebut dengan efikasi diri.

Bandura (1986) menyatakan 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, akan tetapi, Caprara, Scabini, dan Regalia (2006) mengemukakan bahwa efikasi diri tidak datang dengan sendirinya, tetapi merupakan hasil dari berbagai pengetahuan dan tanggung jawab, hubungan yang beragam, tugas-tugas yang bermanfaat, dan interaksi dengan orang lain.

Interaksi sosial yang dialami oleh remaja yang tinggal di panti asuhan lebih banyak dilakukan dengan para pengasuh

dan teman-teman yang sama-sama tinggal di panti asuhan. Remaja yang tinggal di panti asuhan berkembang dengan bimbingan dan perhatian dari pengasuh yang berfungsi sebagai pengganti orangtua dalam keluarga. Para pengasuh berperan membantu, melatih, dan membimbing remaja panti asuhan untuk dapat mengembangkan dirinya secara optimal, akan tetapi kenyataan ini sering sulit dicapai secara memuaskan.

Proses interaksi yang terjadi secara terus menerus dalam kehidupan remaja di panti asuhan ini sangatlah penting. Interaksi ini dimaksudkan agar remaja dapat melakukan penyesuaian dirinya dengan perubahan baik di dalam panti maupun perubahan dalam hubungannya dengan interaksi yang dilakukan di dunia luar. Hal ini dikarenakan penyesuaian diri sebagai proses yang menyertai kehidupan juga tidak terlepas dari pengalaman yang diperoleh dari orang-orang yang ada di sekitarnya, diantaranya dukungan dari orang terdekat.

Bagi remaja panti asuhan, lingkungan panti asuhan merupakan lingkungan sosial utama yang dikenalnya dan merupakan sumber dukungan sosial yang utama. Dukungan sosial tersebut remaja dapatkan dari pengasuh dan teman-teman sesama penghuni panti asuhan. Thoits (dalam Rutter, Chesham, dan Quine, 1993) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah derajat dimana kebutuhan dasar individu akan afeksi, penerimaan, kepemilikan, dan rasa aman didapatkan melalui interaksi dengan orang lain.

Menurut Sarafino (1998), dukungan yang diberikan dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dan dukungan instrumental. Akan tetapi dukungan sosial yang diterima oleh remaja di panti asuhan kurang dapat diberikan secara maksimal. Salah satu penyebabnya adalah karena ketidakseimbangan rasio jumlah antara anak asuh dan pengasuh yang menyebabkan kualitas dan kuantitas dukungan, perhatian, dan kasih sayang dari pengasuh kurang maksimal. Bagi remaja yang tinggal di panti asuhan, jumlah orang dewasa yang bersedia mengurus, memberi perawatan, perhatian, kasih sayang, stimulasi intelektual, dan pembentukan nilai merupakan faktor yang penting dalam perkembangan anak (Mussen, dkk, 1989).

Dukungan sosial remaja di panti asuhan sebenarnya tidak hanya dapat diperoleh dari para pengasuh, tetapi juga dari teman-temannya sesama penghuni panti asuhan. Meskipun demikian, dukungan sosial dari teman-teman di panti asuhan juga terhambat oleh beberapa hal. Teman-teman yang berada di lingkungan panti asuhan kurang dapat saling memberi dukungan sosial karena mereka sama-sama membutuhkan perhatian lebih, sehingga tidak mudah untuk dapat saling memberi bimbingan positif.

Berdasarkan hasil uraian latar belakang di atas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Putra Nusa”.

Latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka penulis mengemukakan masalah yang dirumuskan sebagai berikut Apakah terdapat hubungan antara Efikasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Putra Nusa? , Apakah terdapat hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Putra Nusa?, dan Apakah terdapat hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Putra Nusa?

Tinjauan Pustaka

Penyesuaian diri (adjustment) merupakan variasi dalam kegiatan individu untuk mengatasi suatu hambatan dan memuaskan kebutuhan. Pemecahan masalah pada diri seseorang merasakan adanya kebutuhan yang tidak dapat dipuaskan dengan cara-cara biasa. Tingkah laku diubah sampai ditemukan reaksi yang memberikan kepuasan. Penyesuaian diri (accommodation dan conformity) yaitu menegakkan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial. Akan tetapi, adjustment secara tidak langsung menyatakan adanya peranan yang lebih aktif pada diri individu. Adapun *accommodation* dan *conformity* lebih bersifat pasif, dan secara tidak langsung menyatakan suatu “penyerahan, atau rasa mengalah” untuk mencapai keserasian atau keharmonisan. Untuk menyesuaikan diri seseorang harus yaitu: mengenal dan menerima diri, baik secara positif maupun negatif, dan

bertindak sesuai dengan kemampuan dan kekurangan diri, mengenal orang lain secara objektif, mengenal lingkungan secara positif. (Jamaludin, 2016).

Penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga seseorang merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungan. Dari pengertian ini dapat ditarik suatu maksud bahwa penyesuaian diri adalah suatu kemampuan untuk membuat hubungan yang serasi dan memuaskan antara individu dan lingkungannya. Ada istilah menyesuaikan diri terhadap diri sendiri, kedengarannya istilah ini muda untuk dikerjakan. Padahal banyak orang yang tidak mampu menyesuaikan dirinya dengan diri sendiri, akibatnya tampak dirinya dalam keadaan gelisa dan konflik batin. Suatu contoh misalnya: keinginan besar kemampuan kurang, laksana seorang individu yang bercita-cita tinggi misalnya ingin kaya, akan tetapi usaha kurang atau kemampuan untuk mencari kekayaan itu amat minim. Akhirnya didalam diri timbul kegelisahan yang tampak dalam berbuatannya seperti tidak dapat memusatkan perhatian. Kurang semangat dan sebagainya. (Fatimah, 2006).

Penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan. Seperti kita ketahui bahwa penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses psikologi sepanjang hayat (life long process) dan manusia terus menerus berusaha menemukan dan

mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat. (Fatimah, 2006)

Kegagalan dalam penyesuaian diri dapat disebabkan oleh adanya aspek-aspek pengalaman terdahulu yang pernah dialami seseorang jika individu dimasa kanak-kanak banyak mengalami rintangan hidup dan kegagalan, frustrasi (kekecewaan) dan konflik (pertentangan batin) yang pernah dialami dulu itu merupakan penyebab dari kegagalan penyesuaian diri waktu dewasa. Demikian pula sebaliknya, jika seorang banyak pendapat keberhasilan dan kebahagiaan dimasa kanak-kanak dalam penyesuaian dirinya, maka ia akan memandang positif dan optimis terhadap segala masalah baru yang ia hadapi. (Willis dan Sofyan 2005)

Schneiders (dalam Ali dan Asrori, 2016) bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Schneider juga mendefinisikan penyesuaian diri dapat ditinjau dari tiga sudut pandangan, yaitu penyesuaian diri sebagai bentuk adaptasi (*adaptation*), penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*konformity*), dan penyesuaian diri sama dengan adaptasi.

Aspek-aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (Bashori & Handono, 2013) diantaranya adalah :

a. *Adaptation*

Penyesuaian diri merupakan keterampilan seseorang dalam mengaitkan

dirinya dengan lingkungan sekitar sehingga didapatkan hubungan yang selaras. Penyesuaian diri dianggap sebagai kemampuan individu dalam beradaptasi. Jika individu memiliki penyesuaian diri yang baik, maka individu tersebut memiliki interaksi yang baik dengan lingkungannya.

b. Conformity

Penyesuaian diri seseorang yang baik adalah dimana dirinya mampu memenuhi apa yang diharapkan dari orang lain dan dirinya sendiri.

c. Mastery

Seorang individu dengan penyesuaian diri yang baik mampu membuat suatu rencana dan mengorganisasikan respon dari dirinya untuk menanggapi suatu masalah dengan efisien.

d. Individual variation

Variasi individu yang ada dapat menimbulkan perbedaan perilaku dan respon dalam menanggapi suatu masalah

Schneiders (1964) berpendapat bahwa dasar penting bagi terbentuknya suatu pola penyesuaian diri adalah kepribadian. Penyesuaian diri merupakan dinamika kepribadian sehingga pembahasan determinasi penyesuaian diri tidak lepas dari penyesuaian diri pembahasan determinasi kepribadian. Perkembangan kepribadian pada dasarnya dipengaruhi oleh interaksi fakta internal dan eksternal individu. Menurut Hurlock (1990), dalam interaksi individu menyeleksi sesuatu dari lingkungan yang sesuatu dari lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan.

Menurutnya jika interaksi harmonis, maka dapat diharapkan terjadi perkembangan kepribadian yang sehat, sebaliknya jika tidak harmonis diduga muncul masalah perilaku.

Schneiders, (1964) mengklasifikasikan fakta-fakta yang mempengaruhi perkembangan kepribadian sebagai berikut :

- a. Kondisi fisik (seperti hereditas, konstitusi fisik, sistem saraf, sistem kelenjar, dan sistem otot)
- b. Perkembangan dan kemasakan unsur-unsur kepribadian (misalnya kemasakan intelektual, sosial, mora, dan emosional)
- c. Unsur-unsur penentu psikologi (seperti pengalaman, proses belajar, dan kebiasaan)
- d. Kondisi lingkungan seperti situasi rumah, keadaan keluarga, sekolah, dan masyarakat
- e. Unsur kebudayaan, termasuk didalamnya pengaruh keyakinan dan agama.

Secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dibedakan menjadi dua. Pertama, faktor internal yaitu faktor yang berasal dari diri individu yang meliputi kondisi jasmani, psikologis, kebutuhan, kematangan intelektual, emosional, mental, dan motivasi. Kedua, faktor eksternal yang berasal dari lingkungan meliputi lingkungan rumah, keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Pengertian Efikasi diri

Konsep efikasi diri merupakan inti dari teori social cognitive yang dikemukakan oleh Albert Bandura yang menekankan peran belajar observasional, pengalaman social, dan determinisme timbal balik dalam pengembangan kepribadian. Menurut Bandura (1997: 42) efikasi diri adalah keyakinan yang dipegang seseorang tentang kemampuannya dan juga hasil yang akan diperoleh dari kerja kerasnya mempengaruhi cara mereka berperilaku.

Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau self knowledge yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari. Hal ini disebabkan efikasi diri yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan termasuk didalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi. Efikasi diri yakni keyakinan bahwa seseorang bisa menguasai situasi dan mendapatkan hasil positif. Bandura dalam (Santrock 2007:286) mengatakan bahwa efikasi diri berpengaruh besar terhadap perilaku.

2. Aspek-aspek Efikasi diri

Menurut Bandura (1997: 42) efikasi diri pada setiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi yaitu:

a. Tingkat (*Level/ Magnitude*)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-

tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri 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 dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya.

b. Kekuatan (*Strength*)

Dimensi ini 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 level taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

c. Generalisasi (*Generality*)

Dimensi ini menjelaskan keyakinan individu untuk menyelesaikan tugas-tugas dengan tuntas dan baik. Setiap individu memiliki keyakinan yang berbeda-beda sesuai dengan tugas-tugas yang berbeda pula. Ruang lingkup tugas-tugas yang dilakukan bisa berbeda dan tergantung dari persamaan derajat aktivitas,

kemampuan yang diekspresikan dalam hal tingkah laku, pemikiran dan emosi, kualitas dari situasi yang ditampilkan dan sifat individu dalam tingkah laku secara langsung ketika menyelesaikan tugas. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

Menurut Bandura (1997: 3) efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari

melalui empat hal :

a. Pengalaman Menguasai Sesuatu
(*Mastery Experience*)

Pengalaman menguasai sesuatu yaitu performa masa lalu. Secara umum performa yang berhasil akan menaikkan efikasi diri individu, sedangkan pengalaman pada kegagalan akan menurunkan. Setelah efikasi diri kuat dan berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang secara sendirinya. Bahkan kegagalan-kegagalan tersebut dapat diatasi dengan memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan hambatan yang tersulit melalui usaha yang terus menerus.

b. Modeling Sosial

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan efikasi diri individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan

terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukannya.

c. Persuasi Sosial

Individu diarahkan berdasarkan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki dapat membantu tercapainya tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan. Namun pengaruh persuasi tidaklah terlalu besar, dikarenakan tidak memberikan pengalaman yang dapat langsung dialami atau diamati individu. Pada kondisi tertekan dan kegagalan yang terus menerus akan menurunkan kapasitas pengaruh sugesti dan lenyap disaat mengalami kegagalan yang tidak menyenangkan.

d. Kondisi Fisik dan Emosional

Emosi yang kuat biasanya akan menguasai performa, saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan akut, atau tingkat stres yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspektasi efikasi yang rendah.

Dukungan Sosial

Dalam menghadapi suatu situasi yang penuh tekanan, individu membutuhkan dukungan sosial. Uchino (2004, dalam Sarafino & Smith, 2011), mengungkapkan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan, penghargaan, kepedulian, maupun bantuan dalam bentuk lainnya

yang diterima individu dari orang lain ataupun kelompok. Selaras dengan yang diungkapkan Gottlieb (1983, dalam Smet 1994) yang mendefinisikan dukungan sosial sebagai dukungan yang terdiri dari informasi atau nasehat verbal dan non-verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh keakraban atau didapat karena kehadiran orang lain dan hal ini memiliki manfaat emosional atau efek perilaku bagi individu yang menerimanya.

Sarafino & Smith (2011) mengemukakan bahwa dukungan sosial tidak hanya mengacu terhadap tindakan yang dilakukan orang lain tetapi mengacu pada persepsi seseorang bahwa kenyamanan, kepedulian, dan bantuan yang tersedia dapat dirasakan dukungannya. Dukungan sosial akan dipersepsi positif apabila individu merasakan manfaat dukungan yang diterimanya. Sebaliknya, ketika individu mempersepsi secara negatif, dukungan yang diterimanya akan dirasa tidak bermanfaat dan tidak berarti sehingga individu merasa bahwa dirinya tidak dicintai, tidak dihargai, dan tidak diperhatikan. Hal ini senada dengan Cobb (dalam Smet, 1994) yang menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada persepsi akan kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang diterima individu dari orang lain yang membuat individu merasa dirinya diurus dan disayangi.

Sarason (dalam Kumalasari, 2012) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat

diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Selain itu, Ritter (1988, dalam Smet, 1994) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah suatu bantuan instrumental, emosional, dan finansial yang diperoleh dari jaringan sosial individu.

Dukungan sosial dapat berasal dari siapapun seperti halnya dari pasangan, keluarga, teman-teman, atau komunitas suatu organisasi. Selaras dengan Taylor (2003, dalam Saputri dan Indrawati, 2011) mengungkapkan bahwa dukungan sosial dapat lebih berarti bagi individu jika diberikan oleh orang-orang yang memiliki hubungan dekat dengan individu yang bersangkutan.

Dukungan sosial diperoleh individu dari beberapa sumber dari suatu jaringan sosial yang dimiliki oleh individu yang bersangkutan. Menurut Sarafino & Smith (2011) dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber, seperti orang tua, pacar, teman, rekan kerja, dan organisasi komunitas.

House (1989, dalam Smet, 1994) membagi empat aspek dukungan sosial yaitu :

a. Dukungan emosional

Dukungan emosional mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, diperhatikan, dicintai, dan dipedulikan. Dukungan emosional meliputi perilaku memberi perhatian serta bersedia mendengar keluh kesah orang lain.

b. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental meliputi bantuan secara langsung sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh individu, misalnya memberikan pinjaman uang atau memberikan pekerjaan pada waktu mengalami stress.

c. Dukungan informatif

Dukungan informatif meliputi bantuan seperti pemberian saran, nasehat, petunjuk atau feedback yang didapatkan dari orang lain, sehingga individu dapat mencari penyelesaian dari suatu masalah atau tekanan yang dihadapi.

d. Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan meliputi bantuan yang berupa ungkapan positif atau dorongan untuk maju pada individu yang membutuhkan dukungan. Dukungan penghargaan membantu individu dalam menumbuhkan penghargaan diri, membentuk kepercayaan diri, dan merasa dihargai saat individu mengalami tekanan.

Metodologi Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan tiga variable yaitu Efikasi Diri, Dukungan Sosial, dan Penyesuaian Diri. Populasi penelitian ini adalah remaja yang tinggal salah satu Panti Asuhan di Jakarta. Jumlah remaja orang yang dijadikan sampel penelitian berjumlah 60 orang. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik sampel jenuh (sensus) dengan menggunakan skala likert. Uji validias Penyesuaian diri 24 item valid dan 6 gugur, efikasi diri 29 item valid dan 11 gugur dan dukungan sosial 20 item valid dan 6 item gugur.

Hasil Penelitian

. Uji validias penyesuaian diri item valid 24 dan 6 gugur, efikasi diri 29 item valid dan 11 gugur dan dukungan sosial 20 item valid dan 6 item gugur. Dengan reliabilitas penyesuaian diri sebesar 0.914 sangat reliabel, efikasi diri 0.9423 sangat reliabel, dan dukungan sosial sebesar 0.932reliabel.

Hasil uji normalitas dengan Shapiro-Wilk, dimana penyesuaian diri $p = 0.006 < 0.05$, efikasi diri $p = 0.005 < 0.05$, dan dukungan sosial $p = 0.000 < 0.05$, maka hasil dari analisis ketiga variabel mempunyai asumsi distribusi tidak normal. Dengan mean temuan penyesuaian diri sebesar 67,1 kategori rendah, efikasi diri 97.5 kategori tinggi, dan dukungan sosial 75,9 kategori tinggi.

Kontribusi efikasi diri sebesar 11,4% dan dukungan sosial sebesar 2,4%. Hasil uji hipotesis Hipotesis pertama adalah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri remaja panti. Berdasarkan hasil analisis data penelitian diperoleh nilai ρ_{x1y} sebesar 0,338 Maka terdapat hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri remaja panti Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan dengan arah positif antara antara efikasi diri dengan penyesuaian diri remaja panti artinya semakin baik efikasi diri maka penyesuaian diri remaja pantii semakin baik. Hipotesis kedua adalah terdapat hubungan antara dukungan social dengan penyesuaian diri remaja panti. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai ρ_{x2y} sebesar 0,277 maka terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan

penyesuaian diri remaja panti. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan dengan arah positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja panti. artinya semakin baik dukungan sosial maka penyesuaian diri remaja panti semakin baik. Hipotesis ketiga adalah terdapat hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja panti. Berdasarkan *output* model *summary*, hasil hipotesis ketiga diperoleh nilai R sebesar 0,371 dan R^2 sebesar 0,138 dengan dengan $p < 0,05$. Hal ini berarti terdapat hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja panti..Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja panti.. artinya semakin baik efikasi diri dan dukungan sosial maka akan diikuti oleh penyesuaian diri remaja panti akan semakin baik.

Kesimpulan

1. Ada hubungan yang signifikan dengan arah positif antara efikasi diri dengan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan.
2. Ada hubungan yang signifikan dengan arah positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan dukungansosial dengan penyesuaian diri pada

remaja yang tinggal di Panti Asuhan.

Saran

1. Saran Teoritis

Diharapkan pada penelitian-penelitian selanjutnya dapat mengembangkan model teoritik yang sudah dikembangkan dalam penelitian ini, khususnya terhadap variabel penyesuaian diri dengan variabel-variabel yang lebih bervariasi dan penelitian selanjutnya diharapkan dapat melengkapi keterbatasan yang muncul dalam penelitian ini, seperti yang terkait dengan pengambilan sampel. Diharapkan dapat berguna bagi psikologi insdustri dan organisasi serta memperluas responden dengan ciri-ciri yang lebih beragam, dan mencoba memasukkan variabel-variabel demografis dalam analisis hasil penelitian, sehingga hasil penelitian menjadi lebih kaya.

2. Saran Praktis

a. Bagi remaja panti

Berdasarkan pada hasil katagorisasi penyesuaian diri tergolong rendah diharapkan para remaja putri panti dapat meningkat tarafnya menjadi tinggi agar penyesuaian diri dengan lingkungan panti dapat berjalan dengan lancer sehingga tidak menyusahkan diri remaja putri sendiri. Dengan dukungan social dan efikasi yang tergolong tinggi diharapkan para remaja putri dapat mempertahankan keadaan seperti ini. Dengan dukungan social yang tinggi dapat membuat

b. Bagi Panti

pengurus mengharapkan dukungan dari semua komponen dalam mengurus remaja panti karena remaja adalah penerus bangsa untuk masa depan. Bagi pengurus panti harus banyak memonitoring remaja akan akan masuk ke dewasa awal yang butuh dukungan dan menambah keyakinan agar dapat menyesuaikan dilapangan.

Daftar Pustaka

- Mulyati, R. (1997). Kompetensi interpersonal pada anak panti asuhan Dengan sistem pengasuhan tradisional dan anak panti asuhan Dengan sistem pengasuhan ibu asuh. *Jurnal Psikologika*, II(4), 24-35.
- Yancey, A. K. (1998). *Building positive self-image in adolescents in foster care: The use of role models in an interactive group approach*. *Adolescence*, 33, 253-267.
- Jersild, A. T. (1975). *Child psychology*. Seventh Edition. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Shaffer, D. R. (1985). *Development psychology*. Belmont, California: Wodsworth Publishing Company, Inc.
- Sudrajat, T. (2008). *Kurangnya "pengasuhan" di Panti Asuhan*. Tersedia : <http://www.kemensos.go.id>
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi perkembangan; Sepanjang rentang kehidupan*. Alih Bahasa: Istiwidayanti & Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Calhoun, J. F. & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of adjustment and human relationship*. 3rd Edition. New York: Mac Graw-Hill Inc
- Chaplin, J. P. (1999). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Fatimah, N.2006. *Psikologi perkembangan*. Bandung : pusaka setia
- Hartini, N. (2001). Karakteristik kebutuhan psikologi pada anak panti asuhan. *Insan Media Psikologi*, 3(2), 109-118.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social Cognitive theory*. Englewood Cliffs, New York : Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy, the exercise of control*. New York: Freeman and Company.
- Bandura, Albert. 1997. *Self-eficacy in Changing Societies*. Cambridge: University Press.
- Caprara, G. V., Scabini, E. & Regalia, C. (2006). The impact of perceived family efficacy beliefs on adolescent development. In F. Pajares & T. Urda (Eds.). *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*. Connecticut: Information Age Publishing, Inc.
- Kumalasari, Fani & Latifah Nur Ahyani. 2012. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*. Volume 1.
- Adon, Jamaludin Nasrullah. (2016). *Sosiologi Pembangunan*. Bandung: CV Pustaka setia.
- Ali, M dan M. Asrori. 2016. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. PT Bumi Aksara. Jakarta
- Bashori, Khoiruddin. Handono, Tri, Oki 2013. Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Lingkungan Pada Santri Baru. *Jurnal. Fakultas Psikologi*. Universitas Ahmad Dahlan. Yogyakarta. Vol. 1, No 2, Desember 2013.

Mussen, P. H., Conger, J. J., Kagan, J. & Huston, A. C. (1989). *Perkembangan dan kepribadian anak*. Alih Bahasa: Meitasari. Jakarta: Gramedia

Saputri, M. A. W & Indrawati, E. S. 2011. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 9, No.1, 65-72.

Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th edition*. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.

Sarafino. (1998). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New York: John Willey & Sons

Schneiders, A. A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. New York: Holt, Rinehart & Winston Inc

Smet, Bart. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia

Willis, Sofyan S. (2005). *Remaja & Masalahnya: Mengupas Berbagai Bentuk Kenakalan Remaja Narkoba, Free Sex dan Pemecahannya*. Bandung : Penerbit CV. Alfabeta Bandung.

Rutter, D. R., Chesham, D. J., & Quine, L. (1993). *Social psychological approaches to health*. New York: Harvester Wheatsheaf.