
Hubungan Antara *Self Esteem* dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA

¹Khoirun Nisa' Nurul Widad*, ²Ruseno Arjanggi

^{1,2}Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultang Agung Semarang

*Corresponding Author :
nisamory@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara self esteem dengan penyesuaian diri pada mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yakni kuantitatif. Penelitian ini dengan populasi seluruh mahasiswa angkatan 2019. Sampel penelitian berjumlah 126 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan Cluster Random Sampling. Pengumpulan data menggunakan 2 skala. Skala penyesuaian diri terdiri dari 24 aitem yang memiliki koefisien reliabilitas 0,826 dengan indeks daya beda aitem yang bergerak antara 0,300 sampai 0,545. Skala self esteemi berisi delapan aitem yang memiliki koefisien reliabilitas 0,759 dengan indeks daya beda aitem yang bergerak antara 0,366 sampai 0,668. Metode analisis data menggunakan teknik korelasi product moment dari Karl Person dan diperoleh nilai $r_{xy} = 0,610$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara self esteem dengan penyesuaian diri pada mahasiswa.

Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Sel Esteem

Abstract

The research aimed to determine the correlation between self esteem with adjustment in students. This research uses quantitative method. The populations of research is all 2019 class student. The participants are 126 students. Technique sampling of this research is using cluster random sampling. The data collection method using two scale. Scale for adjustment are consisted of 24 items that have a reliability coefficient of 0,826 with item power index of 0,300 – 0,545. Self-esteem scale are consisted of eight items that have a reliability coefficient of 0,759 with item power index of 0,366 – 0,66. The data analysis method uses product moment correlation technique from Karl Person and scored r_{xy} is 0,610 with standart of significant $p = 0,000$ ($p < 0,01$). The results of correlation test show about there is a positive relationship between self esteem and adjustment in students

Keyword: Adjustment, Self Esteem

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa semenjak masuk masa perkuliahan sering menempuh transformasi sistem belajar mengajar karena tuntutan tugas yang lebih rumit daripada masa Sekolah Menengah Atas, sehingga diperlukan kesanggupan untuk menyesuaikan diri agar tidak tertinggal pelajaran (Wijaya & Pratitis, 2012). Mahasiswa tahun pertama sering mengalami pergeseran posisi yang disebut *top-dog phenomenon*, yakni perubahan posisi dari siswa senior di Sekolah Menengah Atas beralih ke mahasiswa baru diperguruan tinggi, Santrock (Sasmita & Rustika, 2015). Menempuh perguruan tinggi berarti mengimplikasikan diri di dalam lingkungan hidup dan lingkungan akademis yang mendasar, berlainan ketika berada di lingkungan Sekolah Menengah Atas (Estiane, 2015).

Definisi kesuksesan pendidikan individu dilihat dari seberapa besar pengaruhnya dalam mendukung kemampuan untuk beradaptasi terhadap keperluan dan desakan lingkungannya (Estiane, 2015). Seseorang yang memiliki kepribadian yang baik mampu menyesuaikan diri dan melawan gelombang informasi serta dampak yang menghampirinya (Rohmah, 2004). Mahasiswa ketika memasuki pendidikan yang baru akan mengalami masalah penyesuaian diri (Utami, 2016). Ketidakmampuan selama penyesuaian diri bisa memicu tindakan yang apatis, sehingga memunculkan tanda-tanda psikomatis seperti depresi, kecemasan tinggi, ketergantungan pada orang lain, rasa rendah diri dan lain-lain (Wijaya, 2016).

Hariyadi (2003) mengemukakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah *self-esteem* (Permatasari & Savira, 2018). *Self-Esteem* (harga diri) merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri secara menyeluruh, baik penilaian positif maupun penilaian negatif (Nurvita & Handayani, 2015). Penting bagi mahasiswa dalam menempuh pendidikan memiliki *self-esteem* yang tinggi karena individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi mampu menghormati diri sendiri, merasa berharga, ingin maju dan berkembang, sedangkan *self-esteem* yang rendah memicu masalah negatif dari lingkungan sosial dan psikososial (Refnadi, 2018).

Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri diambil dari kata adaptasi dalam biologi yang memiliki arti usaha seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan tempat hidupnya (Kusdiyati, Halimah, & Faisaluddin, 2011). Penyesuaian diri juga diartikan sebagai cara yang dilakukan oleh individu untuk menangani dan melengkapi kepentingan demi terwujudnya keselarasan di lingkungan (S. Wulandari, 2016). Schneider menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah suatu cara yang merangkum respon-respon mental dan perilaku seseorang agar bisa mengendalikan konflik, keinginan, frustrasi dan ketegangan, sehingga menghasilkan keseimbangan dari desakan dalam diri dan lingkungan (Sasmita & Rustika, 2015). Sependapat dengan Desiningrum (2012), penyesuaian diri merupakan cara seseorang menangani kejadian yang tidak memuaskan, seperti ketegangan, konflik, stres atau frustrasi.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pengertian penyesuaian diri adalah suatu proses seseorang dalam merespon stimulus dari luar yang bertentangan

dengan diri untuk mencegah rasa tidak nyaman, sehingga tercipta keselarasan dalam diri dengan lingkungan.

Oetomo, Yuwanto & Rahaju (2017) menjelaskan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu: kecemasan akademik, kompetensi dan motivasi, hambatan fisik dan psikologis, pertemanan, keterbukaan dan kepercayaan diri. Schneiders mencetuskan bahwa faktor-faktor penyesuaian diri antara lain: keadaan fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis, keadaan lingkungan dan tingkat religiusitas dan kebudayaan. Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menumbuhkan penyesuaian diri adalah, kondisi fisik, situasi lingkungan, terutama keluarga dan sekolah, keadaan lingkungan dan kultural, kekhawatiran akademik, kompetensi dan motivasi, hambatan fisik dan psikologis, pertemanan, keterbukaan dan kepercayaan diri.

Runyo dan Haber (Nadzir & Wulandari, 2013) mengemukakan bahwa penyesuaian diri terdiri dari aspek, antara lain: persepsi terhadap realitas, kemampuan mengendalikan kecemasan dan stres, gambaran diri yang positif, kemampuan mengungkapkan perasaan, memiliki hubungan interpersonal yang baik. Albert dan Emmons mengutarakan aspek penyesuaian diri antara lain (Kumalasari & Ahyani, 2012) yaitu: aspek *Self Knowledge* dan *Self Insight*, *self objectivity* dan *self acceptance*, *self development* dan *self control*, *satisfaction*. Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek yang mendorong munculnya penyesuaian diri adalah persepsi terhadap realitas, kemampuan mengendalikan kecemasan dan stres, gambaran diri yang positif, kemampuan mengungkapkan perasaan, memiliki hubungan interpersonal yang baik, aspek *self knowledge* dan *self insight*, *self objectivity* dan *self acceptance*, *self development* dan *self control*, *self satisfaction* pribadi atau individu lain dan perubahan yang terjadi pada setiap individu.

Self Esteem

Definisi *self esteem* pertama kali dicetuskan oleh William James, yang memiliki makna prinsip positif dari penilaian pribadi yang berkembang ketika seseorang secara konsisten memenuhi atau melampaui tujuan penting dalam hidupnya (Hill, 2013). *Self esteem* merupakan penilaian yang dilakukan seseorang untuk menjaga segala sesuatu yang berhubungan dengan pribadinya yang diungkapkan pada tindakan yang diterima atau tidak diterima serta keyakinan dalam dirinya bahwa memiliki kemampuan, berharga, penting dan berhasil (Kamila, 2013). Aspek kepribadian yang mengindikasikan penilaian seseorang terhadap pribadinya dan menggambarkan sejauh mana seseorang menilai pribadinya merupakan pengertian dari *self esteem* (Desiningrum, 2012).

Self esteem juga merupakan hasil dari evaluasi yang dilakukan pribadi maupun perlakuan individu lain terhadap dirinya yang mengindikasikan sejauh mana seseorang mempunyai rasa percaya diri dan mampu mencapai serta bermanfaat (Kamila, 2013). *Self esteem* adalah penilaian seseorang terhadap pribadinya secara positif atau negatif (Husnaniyah, Lukman, & Susanti, 2017). Kepuasan terhadap pribadi yang meliputi penghormatan diri dan penerimaan diri yang diperoleh dari kemampuan seseorang dalam menginterpretasikan pribadinya disebut *self esteem* (Maya, Soetjningsih, Windiani, & Adnyana, 2018).

Hasil uraian diatas, disimpulkan bahwa pengertian *self esteem* adalah penilaian seseorang terhadap dirinya dalam hal kemampuan, keberhargaan, dan kebermanfaatannya, baik yang berada dalam diri individu tersebut positif atau negatif akan diekspresikan pada diri sendiri dan lingkungan. Faktor-faktor *self esteem* menurut Coopersmith (Ekasari & Andriyani, 2013) yakni: penghargaan atau penerimaan terhadap diri (*self derogtrion*), kepemimpinan atau popularitas (*leaderhip/ popularity*), keluarga-orangtua (*family-parents*), asertivitas-kecemasan (*assertiveness-anxiety*). Sedangkan Rosenberg berpendapat bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi *self esteem* ada dua (Setiady & Srisayekti, 2015) adalah *Reflected appraisals* (pujian dari orang lain) dan *Social comparisons* (perbandingan sosial).

Berdasarkan faktor diatas maka dapat digaris bawahi faktor *self esteem* antara lain, penghargaan atau penerimaan kepada pribadi (*self derogtrion*), pemimpin atau reputasi (*leaderhip/popularity*), keluarga-orangtua (*family-parents*), asertivitas-kecemasan (*assertiveness-anxiety*), orang tua, teman, pencapaian prestasi, diri sendiri *performance, social, pysical*. Aspek *self-esteem* menurut Michinton (Multasih & Suryadi, 2013) yakni: perasaan mengenai dirinya sendiri, perasaan terhadap hidup, hubungan dengan orang lain. Branden (Utami, 2016) ada dua aspek *self esteem*, antara lain: kepercayaan diri (*self confiden*) dan penghormatan diri (*self respect*). Rosenberg berpendapat bahwa *self esteem* dipengaruhi oleh dua hal (Setiady & Srisayekti, 2015), antara lain: *Reflected appraisals* (pujian dari orang lain) dan *social comparisons* (perbandingan sosial). Berdasarkan paparan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek *self esteem* adalah, *reflected appraisals* (pujian dari orang lain), *social comparisons* (perbandingan sosial), persepsi terhadap diri, persepsi terhadap hidup, interaksi dengan orang lain, percaya terhadap diri (*self confiden*) jua kepedulian terdapat diri (*self respect*).

2. METODE

Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu penyesuaian diri dan *self esteem*. Populasi dalam penelitian ini adalah 283 mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UNISSULA. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UNISSULA yang memiliki rentang usia 17 sampai 22 tahun. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* adalah sampel ditentukan dengan cara memilih subjek secara acak berdasarkan kelas atau kelompok.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua skala. Skala penyesuaian diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri menurut Runyo dan Haber (Nadzir & Wulandari, 2013) antara lain: persepsi terhadap realitas, kemampuan mengendalikan kecemasan dan stres, gambaran diri yang positif, kemampuan mengungkapkan perasaan, memiliki hubungan interpersonal yang baik. Skala penyesuaian diri terdiri dari 24 aitem yang memiliki koefisien reliabilitas 0,826 indeks daya beda aitem bergerak antara 0,300 hingga 0,545. Skala *self esteem* yang disusun berdasarkan aspek-aspek *self esteem* menurut (Setiady & Srisayekti, 2015) adalah *Reflected appraisals* (pujian dari orang lain) dan *Social comparisons* (perbandingan sosial). Skala *self esteem* terdiri 8 aitem yang memiliki koefisien reliabilitas 0,759 dengan indeks daya beda aitem yang bergerak antara bergerak dari 0,366 hingga 0,668.

Uji daya beda aitem dihitung dengan menggunakan formula korelasi *product moment*. Pengujian reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *alpha cronbach* dengan bantuan komputerisasi program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for Windows Release versi 20.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self esteem* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA. Teknik korelasi *product moment* digunakan untuk menguji hipotesis yang menghasilkan nilai korelasi $r_{xy} = 0,610$ dengan taraf signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self esteem* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa psikologi UNISSULA, artinya semakin tinggi penyesuaian diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat *self esteem* yang dimiliki mahasiswa, sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin rendah juga tingkat *self esteem*-nya. Hariyadi (2003) mengungkapkan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah *self-esteem*.

Hasil pengujian diatas sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan (Permatasari & Savira, 2018) mengenai hubungan antara *self-esteem* dengan penyesuaian diri mahasiswa Psikologi angkatan 2017 Universitas Negeri Surabaya. Hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel *self-esteem* dengan penyesuaian diri. Hubungan yang dimiliki variabel *self-esteem* dan variabel penyesuaian diri berdasarkan kriteria koefisien korelasi yaitu cukup kuat karena memiliki nilai koefisien korelasi yang sebesar 0,572 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya memiliki hubungan yang positif antara penyesuaian diri dan *self esteem*.

Schneiders mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses kematangan individu dan perilaku manusia dalam menghadapi kebutuhan dengan lingkungan, sedangkan *self esteem* merupakan evaluasi keseluruhan seseorang atas nilai dirinya. Jika seseorang menilai dirinya positif, maka individu tersebut memiliki usaha yang lebih baik untuk mengatasi kebutuhan batin, ketegangan, konflik serta frustrasi yang terdapat pada diri individu. Hal tersebut didukung oleh pernyataan yang dikemukakan Hariyadi (2003) yaitu *self esteem* merupakan bagaimana individu memandang dirinya, baik pada aspek fisik, psikologis, sosial maupun aspek akademik. Individu dengan harga diri tinggi akan lebih memiliki kemampuan untuk melakukan penyesuaian yang menyenangkan dibandingkan dengan individu yang memiliki harga diri yang rendah. Nilai koefisien determinasi (r) sebesar 0,372 menunjukkan bahwa sumbangan efektif *self esteem* sebesar 37,2% terhadap penyesuaian diri mahasiswa tingkat awal, sisanya 62,8% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

4. KESIMPULAN

Hasil dari penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self esteem* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa psikologi tahun pertama, dilihat dari koefisien korelasi yaitu 0,610 dengan taraf signifikan 0,000. Subjek penelitian tergolong memiliki penyesuaian diri yang tinggi. Sehingga, mahasiswa yang memiliki *self esteem* yang tinggi maka penyesuaian dirinya juga tinggi. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *self esteem* yang rendah maka penyesuaian dirinya juga rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Bashori, K., & Handono, O. T. (2013). Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan pada Santri Baru. *EMPATHY, Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2), 79–89.
- Desiningrum, D. R. (2012). Hubungan self-esteem dengan penyesuaian diri terhadap masa pensiun pada pensiunan Perwira Menengah TNI AD. *Psikologia-Online*, 7(1), 14–20.
- Devi, Y. R., & Fourianalistyawati, E. (2018). Hubungan Antara Self Esteem dengan Penyesuaian Diri Sebagai Peran Ibu Rumah Tangga pada Ibu Berhrnti Bekerja di Jakarta. *Jurnal Psibernetika*, 11(April), 9–20.
- Dika, C., Mustama'ah, D., & Sulistiani, W. (2010). Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal INSAN*, 12(03), 153–159.
- Ekasari, A., & Andriyani, Z. (2013). Pengaruh Peer Group Support dan Self Esteem Terhadap Resilience pada Siswa SMAN Tambun Utara Bekasi. *Jurnal Soul*, 6(1).
- Estiane, U. (2015). Pengaruh Dukungan Sosial Sahabat Terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru di Lingkungan Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 4(1).
- Evita, T. O. A. (2014). Peningkatan Self Esteem Siswa Kelas X Menggunakan Layanan Konseling Kelompok. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 13.
- Hill, V. Z. (2013). *Self-structure : The social and emotional contexts of self-esteem*. London and New York: Psychology Press.
- Husnaniyah, D., Lukman, M., & Susanti, R. D. (2017). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terhadap Harga Diri (Self Esteem) Penderita TuberkulosisParu di Wilayah EKS Kawedanan Indramayu. *The Indonesia Journal Of hEALTH sCIENCE*, 9(1), 1–12.
- Julia, M., & Veni, B. (2012). An Analysis of the Factors Affecting Students ' Adjustment at a University in Zimbabwe. *Internatinal Education*, 5(6), 244–250. <http://doi.org/10.5539/ies.v5n6p244>
- Kamila, I. I. (2013). Perbedaan Harga Diri (Self Esteem) Remaja Ditinjau dari Keberadaan Ayah. *Jurnal Psikologi*, 9(2).
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1).
- Kusdiyati, S., Halimah, L., & Faisaluddin. (2011). Penyesuaian Diri Di Lingkungan Sekolah Pada Siswa Kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung. *Humanitas*, VIII, 2.

- Lestari, S. S. (2016). Hubungan Keterbukaan Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Riau di Yogyakarta. *E-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3, 75–85.
- Lidya, S. F., & Nefi, D. (2015). Self Efficacy Akademik dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMA Patra Nusa. *Jurnal Deversita*, 1(1), 43–55.
- Maya, S., Soetjningsih, Windiani, I. T., & Adnyana, I. S. (2018). Korelasi Pola Asuh Orangtua Terhadap Self Esteem Remaja Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama Harapan Denpasar. *Sari Pediatri*, 20(1), 24–30.
- Multasih, E., & Suryadi, B. (2013). ANAK JALANAN DI RUMAH SINGGAH JAKARTA. *Tazkiya Journal of Psychology*, 18(1), 67–78.
- Nadzir, A. I., & Wulandari, N. W. (2013). Hubungan Religiusitas dengan Penyesuaian Diri Siswa Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 8(2), 698–707.
- Nurvita, V., & Handayani, M. M. (2015). Hubungan Aantara Self-esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 1–9.
- Oetomo, P. F., Yuwanto, L., & Rahaju, S. (2017). Faktor Penentu Penyesuaian Diri pada Mahasiwa Baru Emerging Adulthood Tahun Pertama dan Tahun Kedua. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 8(2), 67–77.
- Permatasari, R. A., & Savira, S. I. (2018). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2017 Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 05, 02.
- Pratiwi, W. E. (2015). Pengaruh Budaya Jawa dan Harga Diri Terhadap Asertivitas pada Remaja Siswa Kelas X di SMA Negeri 3 Ponorogo. *E-Jurnal Psikologi*, 3(1), 348–357.
- Rahmi, S. (2015). Pengaruh Pendekatan Perilaku Kognitif Terhadap Tingkat Penyesuaian Diri Siswa di Kelas VII SMP Negeri 29 Makassar. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1, 28–38.
- Ramadhan, A. W. (2019). Perbedaan Penyesuaian Diri (Adjustment) Mahasiswa Baru Psikologi UIN Suska Riau yang Merantau dan yang Tinggal dengan Orang Tua. *Skripsi*.
- Refnadi, R. (2018). Konsep Self-Esteem Serta Implikasi pada Siswa. *Jurnal Educatio*, 4(1), 16–22.
- Rohmah, F. A. (2004). Pengaruh Pelatihan Harga Diri Terhadap Penyesuaian Diri pada Remaja. *Humanis: Indonesia Psychological Journal*, 1, 53–63.
- Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). Peran Efikasi diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi UDAYANA*, 2(2), 280–289.

Setiady, D. A., & Srisayekti, W. (2015). Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi*, 42(2), 141–156.