

HUBUNGAN ANTARA *SELF-ESTEEM* DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN 2017 UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Rani Andri Permatasari

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa. Email: ranipermatasari@mhs.unesa.ac.id

Siti Ina Savira

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa. Email: sitisavira@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Psikologi angkatan 2017 Universitas Negeri Surabaya. Data didapatkan dari 142 mahasiswa Psikologi yang dipilih menggunakan teknik sampel jenuh. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Skala yang digunakan dalam penelitian ini telah memenuhi uji validitas dan uji reliabilitas. Analisis korelasi Pearson *product moment* digunakan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan penyesuaian diri. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif dan signifikan kedua variabel yang cukup kuat. Dengan demikian, semakin tinggi *self-esteem* maka semakin tinggi pula penyesuaian diri mahasiswa, begitupun sebaliknya.

Kata Kunci: *Self-esteem*, Penyesuaian Diri, Mahasiswa

Abstract

This study aimed to determine the relationship between self-esteem and self-adjustment of the Psychology students of Universitas Negeri Surabaya in 2017 academic years. Data were collected from 142 Psychology students who were selected using survey sampling method. Quantitative research method was used in this study. All scales used in this study have fulfilled validity and reliability test. Pearson product moment correlation was used to indicate a relationship of self-esteem and self-adjustment. The results in this study indicated that there are significant and positive relationship between the two variables which have moderate relationship, therefore, the higher self-esteem, the higher self-adjustment will be and vice versa.

Keywords: *Self-esteem, Self-adjustment, College Student*

PENDAHULUAN

Menurut Schneiders (dalam Rajab, Wahab, Shaari, Panatik & Nor, 2014) penyesuaian diri merupakan suatu proses kematangan individu dan perilaku manusia dalam menghadapi kebutuhan dengan lingkungan. Proses penyesuaian diri merupakan hal yang cukup rumit karena cara seseorang merespons satu kebutuhan dapat bertentangan dengan persyaratan lain. Konflik dapat muncul karena dua kebutuhan internal yang bertentangan, dua tuntutan eksternal yang tidak sesuai ataupun karena kebutuhan internal yang menentang kebutuhan eksternal (Lazarus, 1961). Proses penyesuaian diri yang dianggap cukup rumit tersebut harus dilalui oleh para mahasiswa agar dapat mencapai keberhasilan di perguruan tinggi.

Menurut Wang, Chen, Zhao & Xu (dalam Julia & Veni, 2012), memasuki perguruan tinggi merupakan titik balik (*turning point*) penting bagi mahasiswa baru di awal masa dewasa mereka. Kehidupan kampus merupakan kesempatan dan tantangan bagi mahasiswa. Namun pada kenyataannya mahasiswa seringkali menemui berbagai masalah dalam proses penyesuaian tersebut. Papalia

(2014) menyatakan bahwa banyak lulusan baru yang kewalahan oleh tuntutan perguruan tinggi. Jika mahasiswa baru tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dengan cepat, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam perkembangan belajar dan psikologis mereka (Wang, Chen, Zhao & Xu, 2006) (dalam Julia & Veni, 2012). Tuntutan yang akan dihadapi mahasiswa dalam proses penyesuaian diri tersebut tidak hanya berkaitan dengan akademis namun juga non akademis yang tentunya memiliki perbedaan dari jenjang sebelumnya yaitu di sekolah menengah.

Studi pendahuluan dilakukan terhadap 12 mahasiswa Psikologi angkatan 2017 Universitas Negeri Surabaya. Data dari studi pendahuluan menemukan bahwa terdapat berbagai permasalahan yang dialami oleh mahasiswa seperti kemampuan manajemen waktu yang kurang baik, mengalami kesulitan dalam mengendalikan rasa malas, sikap suka menunda-nunda pekerjaan, ragu-ragu, kesulitan berinteraksi dengan teman karena adanya perbedaan budaya dan bahasa, kurangnya dukungan sosial dari keluarga besar, kesulitan dalam memahami materi

perkuliahan, kurang disiplin serta kurang giat dalam belajar.

Selain itu, studi pendahuluan juga dilakukan dengan melakukan wawancara terhadap tiga mahasiswa Psikologi angkatan 2017 Universitas Negeri Surabaya. Hasilnya yaitu terdapat berbagai permasalahan yang dialami oleh mahasiswa, diantaranya kesulitan dalam memahami materi perkuliahan, merasa kurang aktif dan merasa takut salah untuk memberikan pendapat di dalam perkuliahan, serta kesulitan dalam berinteraksi karena adanya perbedaan budaya dan bahasa. Permasalahan tersebut hanya terdapat pada mahasiswa yang bersangkutan sehingga respon yang diberikan merupakan respon subjektif serta penilaian pribadi terhadap berbagai faktor yang ada di lingkungannya.

Hal tersebut sesuai dengan karakteristik seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang kurang baik. Menurut Schneider (1960), kebiasaan yang tidak efisien dan tidak sehat seperti kemalasan (*laziness*), penundaan suatu pekerjaan (*procrastination*), keragu-raguan (*indecision*), penilaian yang tidak kritis (*uncritical judgment*), prasangka (*prejudice*) dan kelambanan (*tardiness*), menghalangi atau menghancurkan penyesuaian diri yang baik. Kemalasan (*laziness*) menjadi salah satu permasalahan yang dialami oleh 4 dari total 12 mahasiswa yang diteliti dan menurut salah satu di antara mahasiswa tersebut, rasa malas selalu datang pada dirinya dan sulit untuk dikendalikan atau dihindari. Begitu pula dengan keragu-raguan (*indecision*) yang dianggap sebagai permasalahan yang dialami oleh mahasiswa misalnya mahasiswa merasa takut salah untuk memberikan pendapat sehingga timbul keragu-raguan yang dapat menghambat dirinya dalam proses penyesuaian diri. Selain itu, mahasiswa juga merasa kesulitan dalam mengatur waktu, terutama dalam hal belajar, kegiatan kuliah dan istirahat. Jika mahasiswa tidak mampu mengatasi hal tersebut dengan baik, maka akan dapat mempengaruhi dalam proses penyesuaian diri.

Penelitian studi pendahuluan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nurfitriana (2016) mengenai penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi UMS mengalami berbagai macam kendala selama proses penyesuaian diri di perguruan tinggi baik dalam hal akademik maupun non-akademik dan mahasiswa yang tidak kos (domisili Surakarta) memiliki penyesuaian diri yang lebih baik dari pada mahasiswa yang kos (Luar Jawa dan Luar Kota). Selain itu, mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi UMS memiliki caranya masing-masing untuk menyesuaikan diri.

Selama kuliah, para mahasiswa menanggapi sejumlah stresor unik khususnya transisi di mana mahasiswa mengalami banyak pengalaman pertama, termasuk gaya hidup baru, teman kuliah, teman sekamar, terpapar budaya baru dan cara berpikir alternatif (Julia & Veni, 2012). Lapsley & Edgerton (2002) menyatakan bahwa ketika mahasiswa tidak dapat mengelola pengalaman pertama ini, mereka cenderung berusaha lebih keras untuk mengatasi permasalahan di tahun-tahun berikutnya. Bahkan menurut McDermott, & Pettijohn (2011), tingkat keadaan psikologis yang tidak sehat tercatat lebih tinggi di kalangan mahasiswa tahun pertama di seluruh dunia (Julia & Veni, 2012). Oleh karena itu, mahasiswa perlu melakukan penyesuaian diri.

Salah satu faktor yang memengaruhi penyesuaian diri yaitu *self-esteem* (Hariyadi, 2003). *Self-esteem* merupakan penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan, dan penerimaan orang lain terhadap individu (Coopersmith, 2002) (dalam Suhrin, 2017). Individu dengan *self-esteem* tinggi akan lebih memiliki kemampuan untuk melakukan penyesuaian yang menyenangkan dibandingkan dengan individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah (Coopersmith, (1967) (dalam Guindon, 2009).

Selain berdasarkan fenomena serta hubungan teoritis antara kedua variabel, terdapat perbedaan ataupun kesenjangan terhadap hasil dari penelitian yang relevan terkait kedua variabel tersebut sehingga penelitian ini menarik untuk dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh Desiningrum (2012) terhadap pensiunan Perwira Menengah TNI AD menunjukkan hubungan yang kuat hingga sangat kuat karena memiliki koefisien korelasi sebesar 0,64-0,88. Namun, pada penelitian yang dilakukan oleh Hernandez (2017) mengenai *self-esteem* dan penyesuaian diri di kampus terhadap mahasiswa perguruan tinggi di Calapan City, Filipina menghasilkan nilai korelasi (*r-value*) sebesar 0,36-0,59 yang artinya memiliki hubungan yang rendah sampai sedang antara variabel *self-esteem* dan penyesuaian diri. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Pasha & Munaf (2013) mengenai hubungan antara *self-esteem* dengan penyesuaian diri terhadap 83 mahasiswa program Master menunjukkan hasil koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,35 yang tergolong dalam kategori hubungan yang rendah. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan antara *Self-esteem* dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Psikologi Angkatan 2017 Universitas Negeri Surabaya"

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan

teknik korelasi sebagai teknik analisis data yang meneliti apakah terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan penyesuaian diri mahasiswa Psikologi angkatan 2017 Universitas Negeri Surabaya.

Penelitian ini dilakukan di Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya yang berlokasi di Jalan Kampus Unesa, Lidah Wetan, Surabaya. Penelitian ini dilakukan di Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya yang berlokasi di Jalan Kampus Unesa, Lidah Wetan, Surabaya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2017 sebanyak 194 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling jenuh dengan melibatkan seluruh populasi yang ada, yaitu 194 mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala Likert, dimana setiap butir pernyataan memiliki alternatif jawaban dengan rentang nilai yang bergerak dari satu (1) hingga empat (4). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa skala. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik korelasi *Pearson product moment*.

Teknik statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji asumsi dan uji hipotesis, uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah penyebaran data pada variabel *self-esteem* dan variabel penyesuaian diri berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *test of normality Kolmogorov-Smirnov*, sedangkan uji linieritas merupakan suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linier tidaknya suatu distribusi data penelitian. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan korelasi *Pearson product moment*. Perhitungan uji asumsi dan uji hipotesis tersebut menggunakan bantuan SPSS versi 24.0 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data hasil dari penelitian diolah dan dianalisis untuk mendapatkan hasil uji hipotesis, uji linieritas, uji normalitas, uji korelasi serta uji statistik deskriptif (*mean*, standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum) menggunakan bantuan SPSS 24.0 for windows. Adapun hasil olahan data statistik deskriptif adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Data Statistik Deskriptif

	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
self_esteem	142	69.87	10.689	50	92
penyesuaian_diri	142	69.66	6.519	54	89

Tabel tersebut menunjukkan bahwa sampel yang terdapat dalam penelitian ini yaitu sebanyak 142 mahasiswa Psikologi angkatan 2017 Universitas Negeri Surabaya. Variabel *self-esteem* menunjukkan nilai rata-rata sebesar 69,87 dengan nilai maksimum sebesar 92 dan nilai minimum sebesar 50 sedangkan pada variabel penyesuaian diri memiliki nilai rata-rata sebesar 69,66 dengan nilai maksimum sebesar 89 dan nilai minimum sebesar 54. Nilai standar deviasi pada masing-masing variabel yaitu sebesar 10,689 pada variabel *self-esteem* dan 6,519 pada variabel penyesuaian diri.

Tabel 2. Kategorisasi Subjek

Variabel <i>Self-esteem</i>		Variabel Penyesuaian Diri	
	Frequency		Percent
Sedang	76	53.5	
Tinggi	66	46.5	
Total	142	100.0	

Berdasarkan hasil analisis data, tidak ada subjek yang memiliki *self-esteem* maupun penyesuaian diri dengan kategori rendah. Pada variabel *self-esteem*, sebanyak 53,5% subjek memiliki *self-esteem* dengan kategori sedang dan sebanyak 46,5% dengan kategori tinggi, sedangkan pada variabel penyesuaian diri sebanyak 85,2% dalam kategori sedang dan sisanya sebanyak 14,8% termasuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa kategori subjek pada variabel *self-esteem* maupun penyesuaian diri mayoritas pada kategori sedang, yang artinya mahasiswa cukup menghargai dirinya dan menilai dirinya secara positif serta mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan perkuliahan dengan cukup baik.

Adapun hasil dari uji normalitas dengan menggunakan uji *kolmogrov-smirnov* untuk variabel *self-esteem* dan penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
<i>Self-esteem</i>	0,051	Data berdistribusi normal
Penyesuaian Diri	0,078	Data berdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, dapat diketahui bahwa variabel *self-esteem* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,051 sedangkan variabel penyesuaian diri memiliki nilai signifikansi sebesar 0,078 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *self-esteem* dan variabel penyesuaian diri memiliki sebaran data normal karena nilai signifikansi kedua variabel tersebut $>0,05$.

Adapun hasil uji linieritas variabel penelitian diketahui bahwa nilai signifikansi *linearity* dari variabel Y (penyesuaian diri) dan variabel X (*self-esteem*) sebesar

0,000. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel Y dan X adalah linier karena memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05.

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
penyesuaian_diri * self_esteem	0,000	Linier

Hasil uji korelasi yang telah dilakukan dengan menggunakan analisis *Pearson correlation* adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Ringkasan Hasil Uji *Pearson Correlations*

		self_esteem	penyesuaian diri
self_esteem	Pearson Correlation	1	.572**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	142	142
penyesuaian_diri	Pearson Correlation	.572**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	142	142

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi antara variabel *self-esteem* dengan variabel penyesuaian diri sebesar 0,572 yang berarti bahwa variabel *self-esteem* dan variabel penyesuaian diri memiliki hubungan yang cukup kuat (Sugiyono (2007), dengan demikian, hipotesis (H_a) diterima yang artinya terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan penyesuaian diri mahasiswa Psikologi angkatan 2017 Universitas Negeri Surabaya. Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi variabel *self-esteem* sebesar 0,000. Nilai tersebut menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,05 yang berarti bahwa variabel *self-esteem* memiliki hubungan yang signifikan dengan penyesuaian diri.

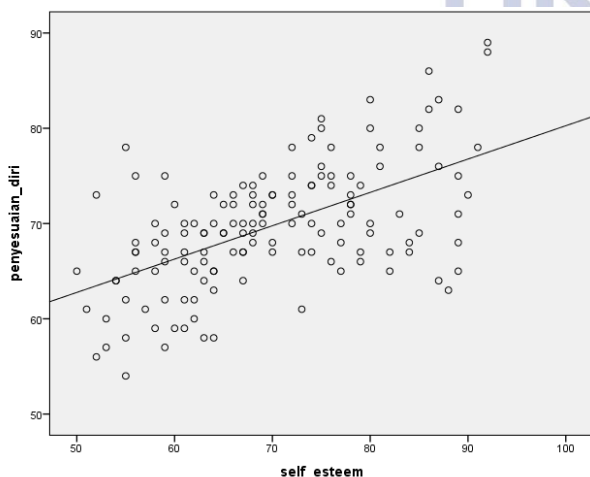
Gambar 1 Diagram Pencar (*Scatter Diagram*)

Diagram pencar (*scatter diagram*) pada gambar 1 menunjukkan gerakan diagram pencar dari kiri bawah ke kanan atas yang artinya terdapat hubungan antara kedua

variabel tersebut serta menunjukkan hubungan yang positif. Hubungan yang positif menunjukkan adanya hubungan yang searah antara variabel X dan variabel Y, yang artinya jika variabel X semakin meningkat, maka variabel Y juga akan meningkat. Sebaliknya, jika variabel X menurun, maka variabel Y akan menurun pula, sehingga dapat diartikan bahwa *self-esteem* yang tinggi akan dapat memicu penyesuaian diri yang tinggi pula. Sebaliknya, jika *self-esteem* rendah maka penyesuaian diri juga akan rendah.

Kuatnya hubungan antara kedua variabel ditunjukkan oleh diagram pencar dengan titik-titik yang semakin mendekati garis linier. Diagram pencar pada gambar 1 menunjukkan titik-titik yang sedikit tersebar yang dapat diartikan bahwa variabel *self-esteem* dan penyesuaian diri memiliki hubungan yang cukup kuat. Hal tersebut didukung dengan hasil analisis korelasi yang telah dilakukan yaitu mendapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,572 dan termasuk dalam kategori korelasi yang cukup kuat.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 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 ditunjukkan pada tabel 4 sebesar 0,572. Nilai signifikansi yang ditunjukkan pada tabel 4 yaitu sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,05 yang artinya hubungan antara variabel *self-esteem* memiliki hubungan yang signifikan dengan penyesuaian diri.

Hubungan antara kedua variabel tersebut menunjukkan hubungan yang positif, dapat diketahui dari diagram pencar (*scatter diagram*) pada gambar 1 yang menunjukkan gerakan diagram pencar dari kiri bawah ke kanan atas artinya terdapat hubungan yang positif antara kedua variabel. Hubungan yang positif menunjukkan adanya hubungan yang searah antara variabel X dan variabel Y, sehingga dapat diartikan bahwa *self-esteem* yang tinggi akan dapat memicu penyesuaian diri yang tinggi pula. Sebaliknya, jika *self-esteem* rendah maka penyesuaian diri juga akan rendah. Penelitian ini terbatas pada *self-esteem* dengan penyesuaian diri mahasiswa Psikologi angkatan 2017 Universitas Negeri Surabaya.

Menurut Schneiders (dalam Rajab, Wahab, Shaari, Panatik & Nor, 2014) penyesuaian diri merupakan suatu proses kematangan individu dan perilaku manusia dalam menghadapi kebutuhan dengan lingkungan, sedangkan

self-esteem merupakan evaluasi keseluruhan seseorang atas nilai dirinya (Weiten, Dumn & Hammer, 2012). 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. Begitu pula dengan Coopersmith (1967) (dalam Guindon, 2010) yang mengungkapkan bahwa individu yang memiliki *self-esteem* tinggi memiliki karakteristik seperti lebih mampu mentoleransi kesulitan internal dan lebih mudah menyesuaikan diri dengan suasana yang menyenangkan sehingga tingkat kecemasannya rendah dan memiliki ketahanan diri yang seimbang.

Selain itu, hubungan antara *self-esteem* dengan penyesuaian diri juga dapat dilihat dari beberapa indikator yang saling berhubungan, seperti pada indikator *self-esteem* terdapat aspek perasaan berharga dimana individu menghargai diri sendiri dan orang lain serta individu menghormati diri sendiri dengan memaafkan kekurangan diri. Hal tersebut berhubungan dengan salah satu aspek penyesuaian diri yaitu mekanisme pertahanan diri yang minimal dimana salah satu indikatornya yaitu individu mengakui kegagalan yang dialami. Individu yang mampu menghargai diri sendiri memiliki karakteristik dapat menerima keadaan diri serta mampu menerima kritik dengan baik (Coopersmith, 1967) (dalam Guindon, 2010), sehingga berdasarkan hal tersebut individu yang menghargai dirinya sendiri juga dapat mengakui kegagalan yang dialami. Tracy (2011) (dalam Hernandez, 2017) menambahkan bahwa orang yang memiliki gagasan yang jelas mengenai apa yang mereka yakini dan apa yang mereka hargai, akan cenderung lebih menyukai dan menghormati diri mereka sendiri. Seseorang yang menghormati dirinya sendiri tentunya akan dapat mengakui kegagalan yang dialami.

Individu yang memiliki *self-esteem* yang baik merasa mampu mencapai suatu hasil yang diharapkan. Hal tersebut berhubungan dengan salah satu indikator mekanisme pertahanan diri yang minimal pada penyesuaian diri yaitu individu mampu bangkit untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, serta berhubungan dengan indikator memiliki harapan dan tujuan pada aspek frustrasi yang minimal. Hal sependapat dengan yang dikemukakan oleh Schneider (1960) bahwa individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik memiliki tujuan dan arah yang jelas. Individu dengan tujuan yang jelas

bertindak sesuai arahan, tujuan, dan usaha yang terorganisir.

Mampu memfokuskan perhatian pada permasalahan yang paling utama merupakan salah satu indikator dari aspek perasaan mampu pada skala *self-esteem*. Hal tersebut merupakan salah satu gambaran dari indikator mampu mengorganisir kemampuan berpikir dan perasaan dalam menghadapi masalah pada aspek frustrasi personal yang minimal, selain itu juga sesuai dengan aspek berpikir rasional dan mampu mengarahkan diri pada skala penyesuaian diri, dimana individu mampu mengarahkan tingkah laku yang sesuai dengan pemecahan masalah serta mampu mengatasi permasalahan yang ada dengan berpikir rasional. Mahasiswa mengalami pengalaman baru selama di perkuliahan namun tetap akan berhadapan pada stress atau permasalahan. Stres dan konflik yang rumit, serta proses pemecahan masalah mengambil sebagian besar penyesuaian diri pada kehidupan kampus (Sim & Moon, 2015). Oleh karena itu pentingnya memfokuskan perhatian pada permasalahan yang paling utama serta mengarahkan tingkah laku yang sesuai dengan pemecahan masalah sehingga mampu mengatasi permasalahan yang ada agar dapat berhasil dalam menyesuaikan diri di kehidupan kampus dan juga sebagai persiapan untuk menghadapi kehidupan setelah lulus.

Kemiripan antar aspek yang terdapat pada variabel *self-esteem* dan penyesuaian diri turut menentukan kekuatan hubungan antar variabel dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment*, diperoleh korelasi sebesar 0,572 yang termasuk dalam kategori cukup kuat. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya faktor lain yang ikut menentukan kekuatan hubungan antara kedua variabel yang tidak dapat dijelaskan lebih lanjut di dalam penelitian ini. Selain itu, penilaian individu terhadap dirinya sendiri bersifat sangat subjektif sehingga dapat mempengaruhi responden dalam menjawab setiap aitem dalam skala *self-esteem* maupun skala penyesuaian diri.

Hasil penelitian ini didukung oleh Hernandez (2015) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan penyesuaian diri di perkuliahan yang terdapat di Perguruan tinggi di Kota Calapan, Filipina. Penelitian ini ditujukan kepada 357 mahasiswa tingkat pertama yang dipilih dari perguruan tinggi yang telah ditentukan. Hubungan antara kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang positif dan termasuk dalam kategori rendah hingga cukup kuat, dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi yang berkisar antara 0,36-0,59. Hal tersebut dipengaruhi oleh perbedaan dalam cara responden menyesuaikan diri di perkuliahan terutama dalam hal akademik, sosial, emosional dan keterikatan terhadap institusi. *Cognitive Appraisal Theory* dapat menjelaskan tentang alasan setiap orang memberikan

reaksi yang berbeda-beda, hal tersebut dikarenakan bagaimana seseorang menilai dirinya dan bagaimana seseorang bereaksi terhadap lingkungan baru bergantung pada bagaimana seseorang itu mempersepsi hal tersebut.

Cognitive Appraisal Theory juga dapat menjelaskan hubungan antara variabel *self-esteem* dengan penyesuaian diri dalam penelitian ini memiliki korelasi yang cukup kuat. Penilaian individu terhadap dirinya sendiri bersifat sangat subjektif dan hal tersebut dapat menentukan bagaimana individu bereaksi terhadap lingkungan, seperti misalnya pada skala *self-esteem* aspek menyukai tugas baru yang menantang, individu yang merasa menyukai tugas baru yang menantang akan merespon sangat baik aspek tersebut, namun individu belum tentu bereaksi yang sama pada penyesuaian diri dengan lingkungannya. Individu yang menilai dirinya menyukai tugas baru yang menantang, dapat pula memberikan respon yang rendah pada aspek mempunyai rasa tanggung jawab terutama pada aitem 'saya selalu berpartisipasi pada tugas kelompok' dalam skala penyesuaian diri karena persepsi individu terhadap tugas yang menantang berbeda-beda dan cara menyikapinya berbeda-beda pula antara individu satu dengan yang lainnya. Individu dapat menganggap bahwa tugas kelompok tidak terlalu menantang bagi dirinya sehingga dapat memberikan respon yang kurang baik pada aitem tersebut dan kemudian akan mempengaruhi nilai skor secara keseluruhan pada skala penyesuaian diri. Hal tersebut merupakan salah satu alasan mengapa individu yang memiliki nilai tinggi pada *self-esteem*, belum tentu memiliki nilai yang tinggi pula pada penyesuaian diri sehingga penelitian ini menghasilkan korelasi yang cukup kuat.

Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Mohammadi, Ghasemi, Jafari dan Rad (2014) yang memiliki hasil korelasi antara variabel *self-esteem* dan variabel penyesuaian diri yang cukup kuat, dengan koefisien korelasi sebesar 0,40. Mohammadi, Ghasemi, Jafari dan Rad (2014) melakukan penelitian mengenai hubungan antara *self-esteem* dan penyesuaian sosial terhadap 100 siswi Sekolah Menengah di Isfahan pada tahun ajaran 2013-2014. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara variabel *self-esteem* dan variabel penyesuaian diri.

Penelitian ini didukung oleh Desiningrum (2012) yang meneliti hubungan antara *self-esteem* dengan penyesuaian diri terhadap 48 orang pensiunan Perwira Menengah TNI AD. Berdasarkan hasil analisis korelasi yang dilakukan oleh Desiningrum (2012) dapat diketahui bahwa koefisien korelasi berkisar antara 0,64-0,88 yang artinya termasuk dalam kategori korelasi yang kuat hingga sangat kuat. Penelitian tersebut memiliki sedikit kesamaan dengan penelitian ini yaitu dalam hal kategorisasi subjek yang mayoritas kategori *self-esteem* dan penyesuaian diri

subjeknya berada pada kategori sedang. Hal tersebut dapat diartikan bahwa para pensiunan cukup menghargai dirinya dan mampu menyesuaikan diri dengan keadaan pensiunnya sedangkan perbedaan secara general penelitian Desiningrum (2012) dengan penelitian ini yaitu terdapat pada subjek penelitian yang menggunakan subjek pensiunan Perwira Menengah TNI AD sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa angkatan 2017, dimana rentang usia subjek berkisar antara 17-20 tahun. Rentang usia tersebut termasuk dalam kategori remaja akhir seperti yang dikemukakan oleh Papalia & Olds (2001), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang pada umumnya dimulai 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan penyesuaian diri ditunjukkan dari hasil signifikansi yang kurang dari 0,05, yaitu sebesar 0,000. Selain itu, hipotesis dalam penelitian ini diterima sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan penyesuaian diri mahasiswa Psikologi angkatan 2017 Universitas Negeri Surabaya. Hubungan antara kedua variabel tersebut menunjukkan hubungan yang positif dan cukup kuat karena memiliki koefisien korelasi sebesar 0,572. Variabel *self-esteem* menunjang penyesuaian diri mahasiswa Psikologi angkatan 2017 Universitas Negeri Surabaya sebesar 32,8%, sementara itu sebanyak 67,2% dipengaruhi oleh variabel lain.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa
Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai *self-esteem* dan penyesuaian diri agar dapat meningkatkan dan bahkan memperkuat *self-esteem* yang dimiliki agar mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan baik dimanapun ia berada.
2. Penelitian selanjutnya
 - a. Penelitian ini hanya terbatas pada variabel *self-esteem* dan penyesuaian diri, sehingga saran bagi peneliti selanjutnya yaitu diharapkan dapat meneliti hubungan variabel lain dengan penyesuaian diri, seperti dukungan sosial, dan sebagainya.

- b. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih lanjut mengenai kontribusi *self-esteem* terhadap penyesuaian diri dengan menggunakan analisis statistik yang lebih sesuai.
- c. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti hubungan penyesuaian diri dengan faktor eksternal, seperti faktor keluarga, faktor kelompok sebaya, dan sebagainya karena penelitian ini hanya mengacu pada faktor internal penyesuaian diri, yaitu *self-esteem*.
- d. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas populasi serta sampel penelitian.

Iran (Case study: Isfahan, 2013-14 academic years). [versi elektronik]. *International Journal of Academic Research in Psychology*, 2(1), 42-48. doi: 10.6007/IJARP/v1-i2/1107

Nurfitriana, P. (2016). *Penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta Surakarta*. Skripsi diterbitkan. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.

Papalia, D. E. (2014). *Menyelami perkembangan manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.

Papalia, D. E., Old, S. W., Feldman, & R. D. (2001). *Perkembangan manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.

DAFTAR PUSTAKA

Desiningrum, D. R. (2012). Hubungan self-esteem dengan penyesuaian diri terhadap masa pensiun pada pensiunan perwira menengah TNI AD. [versi elektronik]. *Psikologia-online*. 7(1), 14-20. Diunduh dari <https://jurnal.usu.ac.id/index.php/psikologia/article/view/399>

Guindon, M. H. (2010). *Self-esteem across the lifespan: issues and intervention*. New York: Taylor and Francis Group.

Hariyadi, S. (2003). *Perkembangan peserta didik*. Semarang: IKIP Semarang.

Hernandez, R. M. (2017). Freshmen students' self-esteem and adjustment to college in higher education institutions in Calapan City, Philippines. [versi elektronik]. *Asia Pacific Journal of Multidisciplinary Research*, 5, 49-56. Diunduh dari www.apjmr.com/wp-content/uploads/2017/05/APJMR-2017.5.3.06.pdf

Julia, M., & Veni, B. (2012). An analysis of the factors affecting students' adjustment at a university in Zimbabwe. [versi elektronik]. *International Education Studies*, 5, 244-250. Diunduh dari <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1067068.pdf>

Lapsley, D.K., & Edgerton, J. (2002). Separation-individuation, adult attachment style, and college adjustment. [versi elektronik]. *Journal of Counseling & Development*, 41, 484-492. Diunduh dari <https://pdfs.semanticscholar.org/2770/9e120de1254bc2de15da04b2208f87e9de4a.pdf>

Lazarus, R. S. (1961). *Adjustment and personality*. New York: McGraw Hill Book Company. Diunduh dari <https://archive.org/details/adjustmentperson4311aza>

Mohammadi, E., Jafari, M. R., Ghasemi, M. A., & Rad, M. R. (2014, Juli). Evaluation the relation between self-esteem and social adjustment dimensions in high school female students of

Pasha, H. D & Munaf, S. (2013). Relationship of self-esteem and adjustment in traditional university students. [versi elektronik]. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 999-1004. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.06.688

Rajab, A, Wahab, S. R, Shaari, R, Panatik, S. A & Nor, F. M. Academic and social adjustment of international undergraduates: A quantitative approach. [versi elektronik]. *Journal of Economics, Business and Management*. 2(4), 247-250. Diunduh dari <http://www.joebm.com/papers/133-C00003.pdf>

Schneiders, A. A. (1960). *Personal adjustment and mental health*. New York: Library of Congress Catalog. Diunduh dari <http://krishikosh.egranth.ac.in/bitstream/1/2027598/1/HS386.pdf>

Sim, H. S. & Moon, W. H. (2015). Relationships between self-efficacy, stress, depression and adjustment of college students. [versi elektronik]. *Indian Journal of Science and Technology*, 8 (35), 1-4. doi: 10.17485/ijst/2015/v8i35/86802

Suhron, M. (2017). *Asuhan keperawatan jiwa: Konsep self esteem*. Jakarta: Mitra Wacana Media.

Weiten, W., Dumn, D. S., & Hammer, E. Y. (2012). *Psychology applied to modern life: Adjustment in the 21st century, Tenth Edition*. California: Wadsworth.