

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Siswa

##### a. Pengertian siswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), siswa adalah pelajar pada akademi. Menurut perspektif pedagogis, siswa adalah sejenis makhluk yang menghajatkan pendidikan, dalam arti siswa disebut makhluk "*homo educandum*". Siswa atau anak didik adalah sebagai komponen inti dalam kegiatan pendidikan, maka anak didik atau siswa sebagai pokok persoalan dalam interaksi edukatif.

Menurut Hamalik (2010) siswa adalah individu yang unik, mempunyai kesiapan dan kemampuan fisik, psikis, serta intelektual yang berbeda satu sama lainnya, demikian pula hanya dalam proses pengaktifan perilaku dan proses belajar, sedang mengikuti atau menyesuaikan diri dengan segala aktifitas dan tuntutan yang dibuat oleh guru.

Menurut Khan ( dalam patrecia, 2013 ) pengertian siswa adalah orang yang datang ke suatu lembaga untuk memperoleh atau mempelajari ilmu pengetahuan berapapun usianya, dari manapun, siapapun, dalam bentuk apapun, dengan biaya apapun untuk meningkatkan intelek dan moralnya dalam rangka mengembangkan dan membersihkan jiwanya dan mengikuti jalan kebaikan.

Djamarah (2011) yang menyatakan bahwa murid adalah pribadi yang unik dan mempunyai potensi untuk berkembang. Sedangkan menurut Daradjat (dalam Patrecia, 2013) siswa adalah pribadi yang “unik” yang mempunyai potensi dan mengalami proses berkembang. Dalam proses berkembang itu siswa membutuhkan bantuan yang sifat dan coraknya tidak ditentukan oleh guru tetapi oleh siswa itu sendiri, dalam suatu kehidupan bersama dengan individu-individu yang lain.

Dalam ilmu psikologi, individu yang dapat dikatakan sebagai siswa adalah mereka yang termasuk dalam kategori anak sampai remaja. Masa anak menurut Hurlock (1980) berlangsung antara umur 6 tahun sampai 12 tahun, dan pada usia ini umumnya anak berada pada tingkat sekolah dasar. Sedangkan masa remaja menurut Hurlock (1980) dibedakan menjadi dua bagian, yaitu masa remaja awal yang berlangsung kira-kira dari umur 13 tahun sampai dengan 16/17 tahun, dan masa remaja akhir yang berlangsung dari umur 16/17 tahun sampai 18 tahun. Pada masa remaja awal inilah individu mulai memasuki tingkat sekolah menengah pertama, sedangkan pada masa remaja akhir individu sudah berada di sekolah menengah atas.

Sukmadinata (2008) menyebutkan bahwa siswa adalah individu yang berbeda dalam proses perkembangan. Perkembangan merupakan perubahan yang bersifat progresif yaitu menuju ke tahap yang lebih tinggi, lebih besar, lebih baik dari seluruh aspek kepribadian. Proses perkembangan ini mengikuti beberapa prinsip : (a) berlangsung seumur hidup dan meliputi semua aspek, (b) tiap individu memiliki kecepatan dan kualitas perkembangan yang berbeda, (c) memiliki pola-

pola yang beraturan, (d) berlangsung sedikit demi sedikit, (e) berlangsung dari kemampuan yang bersifat umum kepada yang khusus, (f) mengikuti fase-fase tertentu, (g) sampai batas tertentu dapat di percepat atau diperlambat, (h) ada korelasi aspek-aspek perkembangan, (i) dalam aspek atau tahap tertentu ada perbedaan antara pria dan wanita.

Siswa baru adalah siswa yang masuk suatu lembaga pendidikan yang baru menempuh pendidikan kurang dari satu tahun atau dua belas bulan. (dalam Mahmudin & suroso, 2014).

Dalam menempuh pendidikan, tahap awal yang dilalui peserta didik adalah menjalani masa orientasi siswa (MOS). Masa orientasi siswa baru dimaksudkan agar siswa dapat dengan cepat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dalam belajar. Dalam kegiatan orientasi, siswa dituntut untuk mempunyai sikap kritis dan aktif dalam belajar. Masa orientasi, siswa baru tidak hanya dituntut mengenali kondisi lingkungan saja, melainkan juga pengenalan terhadap materi pelajaran yang lebih luas dan mendalam dibandingkan dengan sekolah jenjang sebelumnya. Jadi, setiap siswa khususnya siswa baru harus lebih aktif, sehingga proses pembelajaran akan lebih efektif. ( dalam Mahmudin & suroso, 2014)

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa yang dikatakan siswa ialah individu yang berada pada masa anak sampai remaja, dan siswa suatu komponen manusiawi yang mempelajari posisi sentral dalam proses belajar mengajar sedang mengikuti atau menyesuaikan diri dengan segala aktifitas dan tututan yang dibuat oleh guru.

## **B. Pondok pesantren**

### **a. Pengertian pesantren**

Pesantren menurut Prof. Jhon (dalam Zega, 2010) berasal dari bahasa Tahlil, santri yang berarti guru mengaji. Berg juga berpendapat bahwa istilah santri berasal dari kata *Shastri* (bahasa India) yang berarti orang yang tahu buku-buku suci agama hindu atau sarjana ahli kitab suci agama hindu. Kata *shastri* berasal dari kata shastra yang berarti buku-buku suci, buku-buku agama atau buku-buku tentang ilmu pengetahuan.

Ngitjo (2008) menyebutkan pondok pesantren adalah suatu lembaga pendidikan alternative untuk anak-anak usia sekolah yang beragama islam, di mana lembaga ini mengkombinasikan pendidikan sekolah dengan agama. Tujuan lembaga pendidikan ini adalah untuk mempersiapkan generasi muda yang dapat menguasai ilmu pengetahuan sekaligus menguasai ilmu agama untuk memperkuat akhlak (prilaku). Sebagian besar waktu para santri dipergunakan untuk belajar ilmu agama islam, tanpa meninggalkan kegiatan belajar ilmu pengetahuan secara umum seperti di sekolah-sekolah umum. Biasanya sekolah-sekolah lingkungan pondok pesantren disebut Madrasah.

Pondok pesantren menawarkan kurikulum yang berbeda dibandingkan dengan sekolah umum. Beberapa pondok pesantren memadukan kurikulum pemerintah dengan kurikulum yang dibuat sendiri oleh pesantren, sehingga selain dibekali ilmu umum para santri juga dapat memperdalam ilmu agama. Para santri yang menimba ilmu di pondok pesantren diharapkan dapat menguasai ilmu pengetahuan juga memiliki iman dan taqwa yang sebagai bekal untuk hidup

bermasyarakat. Santri hidup dalam suatu komunitas yang khas, dengan kyai, ustadz, santri dan pengurus pesantren, berlandaskan nilai-nilai agama islam lengkap dengan norma-norma dan kebiasaannya tersendiri, yang tidak jarang berbeda dengan masyarakat umum yang mengitarinya. Bashori (dalam Pritanigrum dan Hendriani, 2013).

Kedudukan pondok pesantren dalam sistem pendidikan Indonesia telah diatur dalam UU Sisdiknas No.20 Tahun 2003 tentang pendidikan keagamaan pasal 30. Pondok pesantren merupakan salah satu bentuk dari pendidikan keagamaan yang diselenggarakan oleh pemerintah atau kelompok masyarakat dari pemeluk agama, sesuai dengan peraturan perundang-undangan (ayat 1), serta dapat diselenggarakan pada jalur formal, nonformal dan informal (ayat 3). Sedangkan perbedaan sistem pendidikan pesantren dengan yang lainnya yaitu di pondok pesantren selama 24 jam para siswa wajib tinggal di asrama.

Kewajiban untuk tinggal di pondok pesantren menurut santri untuk menyesuaikan diri terhadap segala aktifitas, budaya dan kebiasaan yang ada di lingkungan pesantren, demi terciptanya lingkungan pesantren yang harmonis dan kondusif, pengurus pondok pesantren mewajibkan kepada para remaja yang tinggal di pondok pesantren untuk menaati seluruh kegiatan dan peraturan yang berlaku di dalam pondok.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa sekolah pesantren adalah suatu lembaga yang mengkombinasikan pendidikan sekolah dengan pendidikan agama yang mengajarkan ilmu tentang agama.

### **b. Prinsip dan ciri pendidikan pesantren**

Pesantren adalah lembaga pendidikan yang memiliki kurikulum yang lebih banyak memberikan materi agama dari pada pelajaran umum. Di pesantren ini para santri mendalami ilmu agama islam dan mengamalkannya sebagai pedoman hidup bermasyarakat. Di pesantren diadakan sistem pemondokan untuk pengembangan kepribadian dan membentuk kedewasaan para santri. Pondok asrama ini merupakan kompleks dimana terdiri dari gedung tempat tinggal para guru yang disebut ustadz dan ustadzah, ruang kelas, mesjid, dan asrama untuk tempat tinggal siswa-siswi pesantren. Assegaf (dalam Zega,2010).

Dalam pelaksanaannya, pendidikan pesantren melakukan proses pembinaan yang menyangkut segi keagamaan dengan tujuan membentuk manusia yang berbudi luhur (akhlak karimah) dengan pengalaman yang mengutamakan pembinaan mental, spiritual dan hubungan social kemasyarakatan dan juga mengembangkan kemandirian dan keterampilan. Mengkaji persoalan dunia dan akhirat melalui Al-Qur'an, hadist serta kitab-kitab kuning (kitab gundul) yang merupakan rutinitas atau kegiatan belajar sehari-hari dipondok pesantren.

Di lingkungan pemondokan diterapkan sistem pengawasan yang ketat serta penerapan disiplin, sehingga apabila ada santri yang melanggar peraturan akan diberikan sanksi. Di pesantren inilah dilatih sejak dini untuk berani tampil dalam masyarakat melalui dakwah atau ceramah di mesjid-mesjid.

Beberapa ciri dan karakteristik khusus yang memiliki pesanten menurut Assegaf (dalam Zega, 2010) antara lain :

a. Pondok

Pondok berasal dari bahasa Arab yaitu funduk yang berarti hotel atau asrama. Pondok berfungsi sebagai asrama bagi santri. Pondok merupakan ciri khas tradisi pesantren yang membedakan dengan sistem pendidikan lainnya. Pondok tempat tinggal santri wanita biasanya dipisahkan dengan pondok untuk santri laki-laki, selain dipisahkan dengan rumah kiai dan keluarganya, juga oleh mesjid dan ruang madrasah.

b. Mesjid

Suatu pesantren mutlak mesti memiliki mesjid, sebab selain diruang madrasah mesjid juga pada mulanya dilaksanakan proses belajar-mengajar, komunikasi antara kiai dan santri, mesjid merupakan suatu elemen yang tak dapat dipisahkan dengan pesantren dan dianggap sebagai yang paling tepat untuk mendidik para santri, terutama dalam praktek sholat dan pengajaran kitab-kitab klasik. Mesjid merupakan manifestasi universalisme dari sistem pendidikan Islam.

c. Santri

Santri dalam penggunaannya dilingkungan pesantren adalah seorang alim yang hanya dapat disebut kiai bilamana memiliki pesantren dan santri yang tinggal dalam suatu pesantren.

d. Kiai.

Menurut asal usulnya, kata kiai dalam bahasa Jawa dipakai untuk tiga jenis kehormatan yang saling berbeda. Pertama, kiai sebagai gelar kehormatan bagi barang-barang yang dianggap keramat, misalnya kiai Garuda kencana. Kedua, kiai sebagai gelar kehormatan untuk orang-orang tua pada umumnya. Ketiga, kiai sebagai gelar yang diberikan oleh masyarakat kepada seorang ahli agama Islam yang memiliki atau menjadi pemimpin pesantren dan mengajar kitab-kitab klasik islam kepada santrinya,, sedangkan penggunaan kiai disini merujuk pada orang yang memimpin sebuah pesantren.

e. Metode pengajar kitab-kitab.

Selain dari unsure-unsur tersebut, pesantren juga memiliki ciri khas yang unik lainnya, yaitu metode pengajaran kitab. Metode hafalan adalah metode yang paling umum dalam pesantren, terutama untuk hafalan Al-Qur'an dan hadist. Jumlah kuantitas hafalan surat atau ayat menjadi penentu tingkat keilmuan santri.

f. Majelis ta'lim.

Secara etimologis majelis ta'lim berasal dari bahasa Arab yang terdiri dari dua kata yaitu "majelis" dan "ta'lim", majelis artinya tempat duduk, tempat sidang dewan. Dan ta'lim yang diartikan dengan pengajaran. Dengan demikian secara bahasa majelis ta'lim adalah tempat untuk melaksanakan pengajaran agama islam. Sedangkan secara terminologi, sebagaimana pada musyawarah majelis ta'lim se DKI Jakarta 1980, majelis ta'lim adalah lembaga pendidikan islam yang memiliki kurikulum tersendiri, diselenggarakan secara berkala dan

teratur, dan diikuti oleh jamaah yang relative banyak, bertujuan untuk membina dan mengembangkan hubungan yang santun dan serasi antara manusia dan Allah SWT, antara manusia dengan sesamanya, serta antara manusia dengan lingkungannya dalam rangka membina masyarakat yang bertakwa kepada Allah SWT. (Hasbullah, dalam zega,2010).

### **C. Penyesuaian Diri**

#### **a. Pengertian Penyesuaian Diri**

Pengertian penyesuaian diri (adaptasi) pada awalnya berasal dari pengertian yang didasarkan pada ilmu biologi, yaitu di kemukakan oleh Charles Darwin yang terkenal dengan teori evolusi. Ia mengatakan “ *genetic changes can improve the ability of organisms to survive, reproduce, and, in animals, raise offspring, this process is called adaptation*”. Artinya tingkah laku manusia dapat di pandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat ia hidup, seperti cuaca dan berbagai unsur alamiah lainnya. Semua makhluk hidup secara alamiah telah dibekali dengan kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara beradaptasi dengan keadaan lingkungan alam untuk bertahan hidup (dalam Fatimah, 2010).

Dalam psikologi, penyesuaian diri (adaptasi dalam istilah biologi) disebut dengan istilah *adjustment*. *Adjustment* merupakan suatu proses untuk mencapai titik temu antara kondisi diri dan tuntutan lingkungan .Davidoff (dalam Fatimah,2010). Manusia di tuntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan

dan lingkungan alam sekitar. Kehidupan itu secara alamiah juga mendorong manusia untuk terus-menerus menyesuaikan diri.

Menurut Schneiders (dalam Pritaningrum dan Herdiani, 2013) penyesuaian diri adalah suatu proses yang meliputi respon mental dan perilaku, dalam hal ini individu akan berusaha mengatasi ketegangan, frustrasi, kebutuhan, dan konflik yang berasal dari dalam dirinya dengan baik dan menghasilkan derajat kesesuaian antara tuntutan yang berasal dari dalam dirinya dengan dunia yang obyektif tempat individu hidup. Kemampuan setiap individu tidaklah selalu sama. Ada yang mampu menyesuaikan diri tetapi ada juga individu yang tidak mampu menyesuaikan diri.

penyesuaian diri menurut Suwarno ( dalam Ingrid, 2008 ) merupakan salah satu terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah , pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya. Tidak jarang pada asumsi hidup seseorang mengalami stres dan depresi disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kehidupan yang pernah dialami.

Penyesuaian diri menurut Syamsu Yusuf (dalam Mentari, 2015) diartikan sebagai suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan perbuatan individu dalam rangka memenuhi berbagai kebutuhannya, serta mengatasi

ketegangan, frustrasi, dan konflik dengan memperhatikan norma-norma lingkungan tempat dia hidup.

Menurut Siti sundari (dalam Sihombing, 2015) penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk bereaksi yang disebabkan karena adanya berbagai tuntutan dalam rangka memenuhi dorongan dalam dirinya serta mencapai ketenteraman batin dalam hubungannya dengan lingkungan sekitar.

Davidoff (dalam Ingrid, 2008) juga mengatakan bahwa penyesuaian diri sebagai proses membimbing anak kearah perilaku nilai tujuan hidup, motivasi yang dipandang tepat oleh masyarakat.

Winbangnigrum (dalam Ingrid, 2008), mengatakan bahwa penyesuaian diri dapat diartikan sebagai proses individu yang secara sadar maupun tidak sadar, mengubah tingkah laku, sikap, kebutuhan, proses mental dan beberapa aspek kepribadiannya agar terjalin keselarasan antara dirinya dengan dunia luar atau lingkungannya.

Museor (dalam Ingrid, 2008) menyatakan penyesuaian diri adalah penerimaan diri seseorang untuk berperilaku sesuai dengan tujuan sosial serta kepada sesuatu proses bagaimana seseorang berperilaku yang sesuai dengan kepercayaan dan motif yang diperoleh menjalin keluarga dan kelompok budayanya yang berlaku.

McClelland (dalam Ingrid, 2008) mengemukakan bahwa manusia mempunyai motif penyesuaian diri, yakni kemampuan untuk selalu berhubungan dengan perubahan dari lingkungan yang melalui proses penyesuaian tertentu dari dalam

diri individu. Hal ini juga ditegaskan oleh Schneiders (dalam Ingrid,2008) bahwa penyesuaian diri (*adjustment*) selalu berhubungan dengan tuntutan terutama yang mungkin sangat berat, karena konsep penyesuaian diri hanya dapat digunakan selama aspeknya mengarah pada usaha mengurangi ketegangan akibat dari adanya tuntutan atau penyesuaian diri ataupun tekanan dari kebutuhan dalam diri.

Menurut Fatimah (2010) Penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai berikut :

1. Penyesuaian diri yang berarti adaptasi dapat mempertahankan eksistensi, atau bisa “*survive*” dan memperoleh kesejahteraan jasmani dan rohani, dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan lingkungan sosial.
2. Penyesuaian diri dapat pula diartikan sebagai konformitas yang berarti menyesuaikan sesuatu dengan standar atau prinsip yang berlaku umum.
3. Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai penguasa, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan juga mengorganisasi respons-respons sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan, dan frustrasi-frustrasi secara efektif. Individu memiliki kemampuan menghadapi realitas hidup dengan cara yang adekuat atau memenuhi syarat.
4. Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai penguasaan dan kematangan emosional, kematangan emosional berarti memiliki respons emosional yang sehat dan tepat pada setiap persoalan dan situasi.

Berdasarkan defenisi-defenisi diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi tuntutan, kebutuhan, ketegangan, konflik, dan frustasi yang dialami dalam dirinya secara matang, bermanfaat, efisien, dan memuaskan yang disesuaikan dengan tuntutan situasi yang dialami individu.

#### **b. Jenis-Jenis Penyesuaian Diri**

Berdasarkan defenisi diatas bahwa penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk bereaksi secara efektif dan memadai terhadap realitas, situasi dan relasi sosial (dalam Kusdiyanti dkk, 2011).

Penyesuaian biasanya terjadi dibagi menjadi tiga, yaitu:

1. *Adjustment* di lingkungan keluarga
2. *Adjustment* di lingkungan sekolah

Ciri-ciri penyesuaian diri di sekolah (dalam Kusdiyanti, 2011) antara lain:

- a. Mau menerima dan menghormati otoritas sekolah
  - b. Berminat dan berpartisipasi pada aktivitas sekolah
  - c. Membina relasi yang baik dengan teman sekolah, guru, dan unsur-unsur sekolah
  - d. Mau menerima tanggung jawab
  - e. Mambantu sekolah dalam mewujudkan tujuan
3. *Adjustment* di lingkungan masyarakat

### **c. Penyesuaian diri pada lingkungan belajar**

Makna keberhasilan pendidikan seseorang terletak pada sejauh mana yang telah dipelajarinya itu dapat membantu dalam menyesuaikan diri dengan kebutuhan dan lingkungan kehidupannya.

Salah satu bentuk adaptasi yang dapat dilakukan terkait dengan perubahan-perubahan yang dialami siswa tahun pertama di SMP adalah penyesuaian diri. Schneiders (dalam Azhari dkk, 2015) berpendapat bahwa penyesuaian diri adalah proses kecakapan mental dan tingkah laku seseorang dalam menghadapi tuntutan-tuntutan baik dari dalam diri sendiri maupun lingkungannya.

Permasalahan penyesuaian diri di sekolah dapat timbul ketika anak mulai memasuki jenjang sekolah yang baru, seperti sekolah lanjutan pertama ( dalam Hartono & sunarno, 2013). Monks ( dalam Azhari, dkk, 2015) berpendapat bahwa siswa SMP berada pada tahap perkembangan remaja awal yang berusia 12 sampai 15 tahun. Pada masa ini tugas perkembangan yang tersulit bagi siswa adalah yang berhubungan dengan penyesuaian diri dengan lingkungan sosial. Hurlock (2003).

Menurut Bernard ( dalam Azhari, dkk, 2015) terdapat tiga masalah yang berhubungan dengan penyesuaian diri siswa di sekolah, misal seperti penyesuaian diri dengan kelompok teman sebaya, penyesuaian diri dengan para guru, dan penyesuaian diri dalam hubungan dengan orang tua.

Pertama, penyesuaian diri dengan kelompok teman sebaya muncul akibat adanya keinginan bergaul dengan teman sebaya. Remaja sering dihadapkan pada

persoalan penerimaan atau penolakan teman sebaya terhadap kehadirannya dalam pergaulan. Pada pihak remaja penolakan teman sebaya merupakan hal yang sangat mengecewakan. Menurut Hurlock (2003) bahwa penyesuaian diri dengan teman sebaya merupakan hal utama yang dihadapi remaja. Disamping menyesuaikan diri dengan sesama jenis, remaja juga harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada. Kedua, penyesuaian diri dengan guru, timbul karena dalam perkembangannya remaja ingin melepaskan diri dari keterikatan dengan orang tua, ingin mendapatkan orang dewasa lain yang dapat dijadikan sahabat dan sebagai pembimbing. Ketiga, penyesuaian diri dalam hubungan orang tua. Kebutuhan ini di latar belakangnya antara lain karena remaja ingin berkembang tanpa bergantung pada orang tua, ingin diakui sebagai individu yang mempunyai hak-hak sendiri, dan orang yang mampu memecahkan persoalannya sendiri. orang tua di mata remaja merupakan orang yang membuat rintangan besar untuk mendapatkan pengakuan dan kemerdekaan ( dalam Safura & Supriantini, 2006). Siswa yang baru memasuki sekolah lanjutan mungkin akan mengalami permasalahan penyesuaian diri dengan guru-guru, teman-teman, dan mata pelajarannya. Mereka juga mungkin akan mengalami kesulitan dalam membagi waktu belajar, yakni adanya pertentangan antara belajar dan keinginan untuk aktif dalam kegiatan sosial, kegiatan ekstrakurikuler, dan sebagainya. Akibatnya antara lain adalah menurunnya prestasi belajar siswa dibandingkan prestasi belajar di sekolah sebelumnya (dalam Hartono & sunarto, 2013). Zakiyah, Hidayat, dan Setiawan (dalam Azhari, 2015) menambahkan bahwa siswa yang kurang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan akan merasa tertekan dan

banyak menghadapi konflik dalam menghadapi tuntutan lingkungan yang menyebabkan menurunnya motivasi siswa dalam belajar yang mempengaruhi hasil belajar siswa nantinya.

Menurut Fatimah (2010) penyesuaian diri adalah suatu proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan. Hal ini senada dengan juga dengan disampaikan oleh Kartono (2002) bahwa penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan lingkungannya, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan, dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis. Pendapat serupa juga disampaikan oleh Schneiders ( dalam Mahmudi & Suroso, 2014) penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respons mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana dia tinggal.

Kemampuan menyesuaikan diri individu yang sehat terhadap lingkungannya, merupakan salah satu prasarat yang penting bagi terciptanya kesehatan mental individu. Kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri dengan pelajaran dan lingkungannya yang baru terutama siswa baru, cenderung terkait dengan keyakinan dan kesanggupan diri siswa untuk mengikuti proses pembelajaran yang berorientasi pada hasil belajar. Keterkaitan antara kemampuan penyesuaian diri dengan keyakinan diri siswa diperkuat oleh pendapat Klassen (dalam Mahmudi &

Suroso, 2014), penyesuaian diri dengan lingkungan akademik di pengaruhi oleh seberapa besar kesanggupan dan keyakinan dirinya untuk mengerjakan tugas dan peran barunya sebagai seorang pelajar atau disebut sebagai efikasi diri akademik.

Dalam perikehidupan, penyesuaian diri yang sempurna tidak akan pernah tercapai. Penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses psikologis sepanjang hayat (*life long process*) dan manusia terus menerus akan berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat. Repons penyesuaian diri, baik atau buruk, merupakan upaya individu untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan memelihara kondisi-kondisi keseimbangan yang wajar. Menurut Fatimah ( dalam Mahmudi & Suroso, 2014) kondisi fisik, mental, dan emosional dipengaruhi dan diarahkan oleh faktor lingkungan yang kemungkinan akan berkembang ke proses penyesuaian diri yang lebih baik atau tidak baik. Dari pengertian tersebut, penyesuaian diri merupakan proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya.

Schneiders (dalam Mahmudi & suroso, 2014) menyatakan bahwa individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik adalah individu yang memiliki salah satu respon seperti kematangan, berdayaguna, kepuasan, dan sehat. Berdaya guna disini diartikan, individu dapat membawa hasil tanpa terlalu banyak mengeluarkan energi, tidak banyak kehilangan waktu atau banyak mengalami kegagalan. Sedangkan sehat disini diartikan bahwa individu dapat mengeluarkan respon penyesuaian yang cocok dengan situasi atau keadaan.

Lingkungan sekolah mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan jiwa remaja. Selain mengemban fungsi pengajaran, sekolah juga mengemban fungsi pendidikan (transformasi nilai dan norma sosial). Dalam kaitan dengan pendidikan, peran sekolah tidak jauh berbeda dengan peran keluarga, yaitu sebagai tempat perlindungan jika anak mengalami masalah. Oleh karena itu, di setiap sekolah lanjutan diadakan guru bimbingan dan penyuluhan untuk membantu siswa dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, Fatimah (2010).

Upaya yang dapat dilakukan untuk memperlancar proses penyesuaian diri remaja di sekolah adalah sebagai berikut, Fatimah (2010).

1. Menciptakan situasi sekolah yang dapat menimbulkan rasa betah bagi siswa, baik secara sosial, fisik maupun akademis.
2. Menciptakan suasana belajar mengajar yang menyenangkan bagi siswa.
3. Berusaha memahami siswa secara menyeluruh, baik prestasi belajar, sosial, maupun aspek pribadinya.
4. Menggunakan metode dan alat mengajar yang mendorong gairah belajar.
5. Menggunakan prosedur evaluasi yang dapat memperbesar motivasi belajar.
6. Menciptakan ruangan kelas yang memenuhi syarat kesehatan.
7. Membuat tata tertib sekolah yang jelas dan dipahami siswa.
8. Adanya keteladan dari para guru dalam segala aspek pendidikan.
9. Mendapatkan kerja sama dan saling pengertian dari para guru dalam menjalankan kegiatan pendidikan.
10. Melaksanakan program bimbingan dan penyuluhan yang sebaik-baiknya.

#### **d. Karakteristik Penyesuaian Diri**

Dalam kenyataan, tidak selamanya individu akan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri. Hal itu disebabkan adanya rintangan atau hambatan tertentu yang menyebabkan ia tidak mampu melakukan penyesuaian diri secara optimal. Rintangan – rintangan itu dapat bersumber dari dalam dirinya (keterbatasan) atau mungkin dari luar dirinya. Dalam hubungan dengan rintangan-rintangan tersebut, ada individu-individu yang mampu melakukan penyesuaian diri secara positif, tetapi ada pula yang melakukan penyesuaian diri secara tidak tepat.

##### 1. Penyesuaian Diri Yang Positif menurut Fatimah (2010).

Individu yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut :

- a. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan.
- b. Tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang salah.
- c. Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi.
- d. Memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahannya.
- e. Mampu belajar dari pengalaman.
- f. Bersifat realistis dan objektif.

Dalam penyesuaian diri secara positif, individu akan melakukan berbagai bentuk berikut ini :

- a. Penyesuaian diri dalam menghadapi masalah secara langsung.

Dalam situasi ini, individu secara langsung menghadapi masalah dengan segala akibatnya. Ia akan melakukan tindakan yang sesuai dengan masalah yang dihadapinya. Misalnya, seorang remaja yang hamil sebelum menikah

akan menghadapinya secara langsung dan berusaha mengemukakan segala alasan kepada orangtuanya.

- b. Penyesuaian diri dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan).

Dalam situasi ini, individu mencari berbagai pengalaman untuk menghadapi dan memecahkan masalah-masalahnya. Misalnya, seorang siswa yang merasa kurang mampu dalam mengerjakan tugas membuat makalah akan mencari bahan dalam upaya menyelesaikan tugas tersebut, dengan membaca buku, konsultasi, diskusi, dan sebagainya.

- c. Penyesuaian diri dengan *trial and error*.

Individu melakukan tindakan coba-coba, dalam arti kalau menguntungkan diteruskan dan kalau gagal tidak diteruskan.

- d. Penyesuaian diri dengan substitusi ( mencari pengganti ).

Apabila individu merasa gagal dalam menghadapi masalah, ia dapat memperoleh penyesuaian dengan jalan mencari pengganti.

- e. Penyesuaian diri dengan belajar

Dengan belajar, individu dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk membantu penyesuaian dirinya. Misalnya, seorang guru akan berusaha belajar tentang berbagai ilmu pengetahuan untuk meningkatkan kemampuan profesionalismenya.

- f. Penyesuaian diri dengan mengendalikan diri.

Penyesuaian diri akan lebih efektif jika disertai oleh kemampuan memilih tindakan yang tepat serta pengendalian diri secara tepat pula. Dalam situasi

ini, individu akan berusaha memilih tindakan mana yang harus dilakukan dan tidak mana yang tidak perlu dilakukan. Cara inilah yang disebut inhibisi.

g. Penyesuaian diri dengan perencanaan yang cermat.

Sikap dan tindakan yang dilakukan merupakan keputusan yang diambil berdasarkan perencanaan yang cermat atau matang. Keputusan diambil setelah dipertimbangkan dari berbagai segi, seperti untung dan ruginya.

2. Penyesuaian Diri Yang Salah ( negatif ).

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian yang salah. Penyesuaian diri yang salah ditandai oleh sikap dan tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistis, membabi buta, dan sebagainya. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri yang salah, yaitu reaksi bertahan, reaksi menyerang, dan reaksi melarikan diri.

1. reaksi bertahan (*defence reaksion* )

individu berusaha untuk mempertahankan dirinya dengan seolah-olah ia tidak sedang menghadapi kegagalan. Ia akan berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kesulitan. Adapun bentuk khusus dari reaksi ini, yaitu :

- a. rasionalisasi , yaitu mencari-cari alasan yang masuk akal untuk membenarkan tindakannya yang salah.
- b. Represi, yang menekan perasaannya yang dirasakan kurang enak ke alam tidak sadar. Ia akan berusaha melupakan perasaan atau pengalamannya yang kurang menyenangkan atau yang menyakitkan.

- c. Proyeksi, yaitu menyalahkan kegagalan dirinya pada pihak lain atau pihak ketiga untuk mencari alasan yang dapat diterima.
- d. *Sour grapes*, (anggur kecut), yaitu dengan memutarbalikkan fakta atau kenyataan.

2. Reaksi menyerang (*aggressive reaction*)

Individu yang salah akan menunjukkan sikap dan perilaku yang bersifat menyerang atau konfrontasi untuk menutupi kekurangan atau kegagalannya. Ia tidak mau menyadari kegagalannya atau tidak mau menerima kenyataan. Reaksi-reaksinya, antara lain :

- a. Selalu membenarkan diri sendiri,
- b. Selalu ingin berkuasa dalam setiap situasi,
- c. Merasa senang bilang mengganggu orang lain,
- d. Suka mengertak, baik dengan ucapan maupun perbuatan,
- e. Menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka,
- f. Bersikap menyerang dan merusak,
- g. Keras kepala dalam sikap dan perbuatannya,
- h. Suka bersikap balas dendam,
- i. Memerkosa hak orang lain,
- j. Tindakannya suka serampangan, dan sebagainya.

### 3. Reaksi melarikan diri (*escape reaction*)

Dalam reaksi ini, individu akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan konflik atau kegagalannya. Reaksinya tampak sebagai berikut :

- a. Suka berfantasi untuk memuaskan keinginan yang tidak tercapai dengan bentuk angan-angan (seolah-olah sudah tercapai),
- b. Banyak tidur, suka minuman keras, bunuh diri, atau menjadi pencandu narkoba,
- c. Regresi, yaitu kembali pada tingkah laku kekanak-kanakan.

#### **e. Ciri-ciri Penyesuaian Diri**

Penyesuaian diri berlangsung secara terus menerus dalam diri individu dan lingkungan. Schneiders (1964), memberikan criteria individu dengan penyesuaian diri yang baik, yaitu sebagai berikut :

1. Pengertahuan tentang kekurangan dan kelebihan dirinya.
2. Objektivitas diri dan penerimaan diri.
3. Control dan perkembangan diri.
4. Integrasi pribadi yang baik.
5. Adanya tujuan dan arah yang jelas dari perbuatan.
6. Adanya perspektif, skala nilai, filsafat hidup yang adekuat.
7. Mempunyai rasa humor.
8. Mempunyai rasa tanggung jawab.
9. Menunjukkan kematangan respon.
10. Adanya perkembangan kebiasaan yang baik.

11. Adanya adaptabilitas.
12. Bebas dari respon-respon yang simtomatis atau cacat.
13. Memiliki kemampuan berkerjasama dan menaruh minat terhadap orang lain.
14. Memiliki minat yang besar dalam berkerja dan bermain.
15. Adanya kepuasan dalam berkerja dan bermain
16. Memiliki orientasi yang adekuat terhadap realitas.

#### **f. Proses Penyesuaian Diri**

Penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan. Pada dasarnya, penyesuaian diri melibatkan individu dengan lingkungannya. Beberapa faktor lingkungan yang dianggap dapat menciptakan penyesuaian diri yang cukup sehat bagi remaja adalah sebagai berikut, Fatimah (2010).

##### **1. Lingkungan keluarga yang harmonis**

Apabila dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang harmonis yang di dalamnya terdapat cinta kasih, respek, toleransi, rasa aman, dan kehangata, seorang anak akan dapat melakukan penyesuaian diri secara sehat dan baik. Rasa dekat dengan keluarga merupakan salah satu kebutuhan pokok bagi perkembangan jiwa seorang anak. Dalam kenyataannya, banyak orangtua yang mengetahui hal ini, tetapi mereka menganaikannya dengan alasan mencari penghasilan yang besar untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga dan menjamin masa depan anak-anak.

Di dalam lingkungan keluarga, seorang anak mempelajari dasar-dasar dan cara-cara bergaul dengan orang lain. Biasanya yang menjadi acuan atau contoh adalah figur orangtua, tokoh pemimpin, atau seseorang yang menjadi idolanya. Oleh karena itu, orangtua atau orang dewasa dituntut untuk meneladani atau menunjukkan sikap-sikap atau tindakan-tindakan yang baik.

Dalam hasil interaksi dengan keluarganya, seorang anak juga mempelajari sejumlah adat dan kebiasaan, seperti dalam hal makan, minum, berpakaian, cara berjalan, berbicara, duduk, dan sebagainya. Selain itu, dalam keluarga masih banyak hal lain yang berperan dalam proses pembentukan kemampuan penyesuaian diri yang sehat, seperti rasa percaya pada orang lain atau diri sendiri, pengendalian rasa ketakutan, sikap toleransi, kerja sama, kehangatan dan rasa aman yang semua hal itu sangat berguna bagi penyesuaian diri di masa depannya.

## 2. Lingkungan teman sebaya.

Menjalin hubungan yang sangat erat dan harmonis dengan teman sebaya sangatlah penting pada masa remaja. Suatu hal yang sulit bagi remaja adalah menjauh dari dan dijauhi oleh temannya. Remaja mencurahkan kepada teman-temannya apa yang tersimpan di dalam hatinya, dari angan-angan, pemikiran, dan perasa-perasaannya. Ia mengungkapkan kepada teman sebayanya yang akrab secara bebas dan terbuka tentang rencana, cita-cita, dan kesulitan-kesulitan hidupnya.

Pengertian dan saran-saran dari teman-temannya akan membantu dirinya dalam menerima keadaan dirinya serta memahami hal-hal yang menjadikan

dirinya berbeda dari orang lain dan keluarga orang lain. Semakin mengerti ia akan dirinya, semakin meningkat keadaannya untuk menerima dirinya, mengetahui kekuatan dan kelemahannya. Ia akan menemukan cara menyesuaikan diri yang tepat sesuai dengan potensi yang dimilikinya itu.

### 3. Lingkungan sekolah.

Sekolah mempunyai tugas yang tidak hanya terbatas pada masalah pengetahuan dan informasi saja, tetapi juga mencakup tanggung jawab moral dan sosial secara luas dan kompleks. Demikian pula guru, tugasnya tidak hanya mengajar saja, tetapi juga berperan sebagai pendidik, pembimbing, dan pelatih bagi murid-muridnya.

Pendidikan modern menuntut guru untuk mengamati perkembangan penyesuaian diri murid-muridnya serta mampu menyusun sistem pendidikan yang sesuai dengan perkembangan tersebut. Dengan demikian, proses pendidikan merupakan penciptaan penyesuaian antara individu dengan nilai-nilai yang diharuskan oleh lingkungan menurut kepentingan perkembangan individu. Keberhasilan proses ini sangat bergantung pada cara kerja dan metode yang digunakan oleh guru dalam proses penyesuaian tersebut.

#### **g. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Proses Penyesuain Diri**

Proses penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, baik internal maupun eksternal. Faktor-faktor itu dapat dikelompokkan sebagai berikut. Fatimah (2010).

a) Faktor fisiologis

Kondisi fisik, seperti struktur fisik dan temperamen sebagai disposisi yang diwariskan, aspek perkembangannya secara instrinsik berkaitan erat dengan susunan tubuh. Shekdon mengemukakan bahwa terdapat korelasi yang positif antara tipe-tipe bentuk tubuh dan tipe-tipe temperamen. Misalnya, orang yang tergolong ektomorf, yaitu yang ototnya lemah atau tubuhnya rapuh, ditandai oleh sifat-sifat segan dalam melakukan aktifitas sosial, pemalu, pemurung, dan sebagainya.

Karena struktur jasmaniah merupakan kondisi yang primer bagi tingkah laku, dapat diperkirakan bahwa sistem syaraf, kelenjar, dan otot merupakan faktor yang penting bagi proses penyesuaian diri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan-gangguan dalam sistem syaraf, kelenjar, dan otot dapat menimbulkan gejala-gejala gangguan mental. Dengan demikian, kondisi tubuh yang baik merupakan syarat tercapainya proses penyesuaian diri yang baik pula.

Kesehatan dan penyakit jasmaniah juga berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Kualitas penyesuaian diri yang baik hanya dapat dicapai dalam kondisi kesehatan jasmaniah yang baik pula. Ini berarti bahwa gangguan jasmaniah yang diderita oleh seseorang akan mengganggu proses penyesuaian dirinya. Gangguan penyakit yang kronis dapat menimbulkan kurangnya kepercayaan diri, perasaan rendah diri, rasa ketergantungan, perasaan ingin dikasihani, dan sebagainya.

## b) Faktor psikologis

Banyak faktor psikologis yang memengaruhi kemampuan penyesuaian diri seperti pengalaman, hasil belajar, kebutuhan-kebutuhan, aktualisasi diri, frustrasi, depresi, dan sebagainya.

### 1. Faktor pengalaman

Tidak semua pengalaman mempunyai makna dalam penyesuaian diri. Pengalaman yang mempunyai arti dalam penyesuaian diri, terutama pengalaman yang menyenangkan atau pengalaman traumatik (menyusahkan). Pengalaman yang menyenangkan, seperti memperoleh hadiah dari suatu kegiatan cenderung akan menimbulkan proses penyesuaian diri yang baik. Sebaliknya, pengalaman yang traumatik akan menimbulkan penyesuaian diri yang keliru.

### 2. Faktor belajar

Proses belajar merupakan suatu dasar yang fundamental dalam proses penyesuaian diri. Hal ini karena melalui belajar, pola-pola respons yang membentuk kepribadian akan berkembang. Sebagian besar respons dan ciri-ciri kepribadian lebih banyak diperoleh dari proses belajar daripada diperoleh secara diwariskan. Dalam proses penyesuaian diri, belajar merupakan suatu proses modifikasi tingkah laku sejak fase-fase awal dan berlangsung terus sepanjang hayat dan diperkuat dengan kematangan.

### 3. Determinasi diri

Proses penyesuaian diri, di samping ditentukan oleh faktor-faktor tersebut diatas, terdapat faktor kekuatan yang mendorong untuk mencapai taraf

penyesuaian yang tinggi dan merusak diri. Faktor-faktor itulah yang disebut determinasi diri. Determinasi diri mempunyai fungsi penting dalam proses penyesuaian diri karena berperan dalam pengendalian arah dan pola penyesuaian diri. Keberhasilan atau kegagalan penyesuaian diri banyak ditentukan oleh kemampuan individu dalam mengarahkan dan mengendalikan dirinya meskipun sebetulnya situasi dan kondisi tidak menguntungkan bagi penyesuaian dirinya.

#### 4. Faktor konflik

Pengaruh konflik terhadap perilaku bergantung pada sikap konflik itu sendiri. Ada pandangan bahwa semua konflik bersifat mengganggu atau merugikan. Padahal, ada orang yang memiliki banyak konflik tetapi tidak mengganggu atau tidak merugikannya. Sebenarnya, beberapa konflik dapat memotivasi seseorang untuk meningkatkan kegiatan dan penyesuaian dirinya. Ada orang yang mengatasi konflik dengan cara meningkatkan usaha kearah pencapaian tujuan yang memecahkan konflik dengan cara melarikan diri, sehingga menimbulkan gejala-gejala neurotis.

#### c) Faktor perkembangan dan kematangan

Dalam proses perkembangan, respons berkembang dari respons yang bersifat instinktif menjadi respons yang bersifat hasil belajar dan pengalaman. Dengan bertambahnya usia, perubahan dan perkembangan respons, tidak hanya diperoleh melalui proses belajar, tetapi juga perbuatan individu telah matang untuk melakukan respons dan ini menentukan pola penyesuaian dirinya.

Sesuai dengan hukum perkembangan, tingkat kematangan yang dicapai individu berbeda-beda, sehingga pola-pola penyesuaian dirinya juga akan bervariasi sesuai dengan tingkat perkembangan dan kematangan yang dicapainya. Hubungan antara penyesuaian dan perkembangan dapat berbeda-beda menurut jenis aspek perkembangan dapat berbeda-beda menurut jenis aspek perkembangan dan kematangan yang dicapai. Kondisi-kondisi perkembangan dan kematangannya memengaruhi setiap aspek kepribadian individu, seperti emosional, sosial, moral, keagamaan, dan intelektual. Dalam fase tertentu, salah satu aspek mungkin lebih penting dari aspek lainnya.

d) Faktor lingkungan

Berbagai lingkungan, seperti keluarga, sekolah, masyarakat, kebudayaan, dan agama berpengaruh kuat terhadap penyesuaian diri seseorang.

1. Pengaruh lingkungan keluarga

Faktor lingkungan keluarga merupakan faktor yang sangat penting karena keluarga merupakan media sosialisasi bagi anak-anak. Proses sosialisasi dan interaksi sosial yang pertama dan utama dijalani individu di lingkungan keluarganya. Hasil sosialisasi tersebut kemudian dikembangkan di lingkungan sekolah dan masyarakat umum.

2. Pengaruh hubungan dengan orangtua

Pola hubungan antara orangtua dengan anak mempunyai pengaruh positif terhadap proses penyesuaian diri. Beberapa pola hubungan yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri adalah sebagai berikut :

1. Menerima (acceptance)

Orangtua menerima kehadiran anaknya dengan cara-cara yang baik. Sikap penerimaan ini dapat menimbulkan suasana hangat, menyenangkan, dan rasa aman bagi anak.

2. Menghukum dan disiplin yang berlebihan

Hubungan antara orangtua dengan anak bersifat keras. Disiplin yang terlalu berlebihan dapat menimbulkan suasana psikologis yang kurang menyenangkan bagi anak.

3. Memanjakan dan melindungi anak secara berlebihan

Perlindungan dan pemanjaan secara berlebihan dapat menimbulkan perasaan tidak aman, cemburu, rendah diri, canggung, dan gejala-gejala salah usai lainnya.

4. Penolakan

Orang menolak kehadiran anaknya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penolakan orangtua terhadap anaknya dapat menimbulkan hambatan dalam penyesuaian diri.

3. Hubungan saudara

Hubungan saudara yang penuh persahabatan, saling menghormati, penuh kasih sayang, berpengaruh terhadap penyesuaian diri yang lebih baik. Sebaliknya, suasana permusuhan, perselisihan, iri hati, kebencian, kekerasan, dan sebagainya dapat menimbulkan kesulitan dan kegagalan anak dalam penyesuaian dirinya.

#### 4. Lingkungan masyarakat

Keadaan lingkungan masyarakat tempat individu berada menentukan proses dan pola-pola penyesuaian diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gejala tingkah laku salah atau perilaku menyimpang bersumber dari pengaruh keadaan lingkungan masyarakatnya. Pergaulan yang salah dan terlalu bebas di kalangan remaja dapat mempengaruhi pola-pola penyesuaian dirinya.

#### 5. Lingkungan sekolah

Lingkungan sekolah berperan sebagai media sosialisasi, yaitu memengaruhi kehidupan intelektual, sosial, dan moral anak-anak. Suasana di sekolah, baik sosial maupun psikologis akan mempengaruhi proses dan pola penyesuaian diri para siswanya. Pendidikan yang diterima anak di sekolah merupakan bekal bagi proses penyesuaian diri mereka di lingkungan masyarakat.

##### e) Faktor budaya dan agama

Proses penyesuaian diri anak, mulai dari lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat secara bertahap dipengaruhi oleh faktor-faktor kultur dan agama. Lingkungan kultural tempat individu berada dan berinteraksi akan menentukan pola-pola penyesuaian dirinya.

Agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, frustrasi, dan ketegangan lainnya. Agama juga memberikan suasana damai dan tenang bagi anak. Ajaran agama ini merupakan sumber nilai, norma, kepercayaan dan pola-pola tingkah laku yang akan memberikan tuntunan bagi arti, tujuan, dan kestabilan hidup anak-anak. Oleh karena itu, agama memegang peran penting dalam proses penyesuaian diri seseorang.

Sedangkan menurut Purwanto (dalam Yusrika,2012), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri adalah sebagai berikut :

1. Pola asuh

Dijelaskan bahwa individu yang sulit mengembangkan diri adalah individu yang berasal dari keluarga dengan pola asuh otoriter sebab individu seperti ini tidak bisa memilih alternative terhadap keinginannya, melainkan hanya kepatuhan terhadap sebuah peraturan yang tidak bisa diubah. Individu yang hidup dalam pola asuh demokratis, dapat bergaul secara sehat dan mampu mengembangkan penyesuaian dirinya karena adanya kesepakatan antara keinginan tersebut dengan keputusan orangtua.

2. Jenis kelamin

Jenis kelamin mempengaruhi penyesuaian diri antara laki-laki dan perempuan. Hal ini disebabkan karena adanya perbedaan perlakuan antara perempuan dan laki-laki di dalam masyarakat.

3. Urutan kelahiran

Individu yang mampu menyesuaikan diri, cenderung berasal dari urutan kelahiran sebagai anak tengah. Pada anak sulung, kasih sayang orangtua yang sangat besar melekat sehingga menyulitkan untuk bebas bergerak. Selain itu, tanggung jawab yang besar terhadap adik-adiknya merupakan satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian dirinya. Begitu juga dengan anak bungsu, kekhawatiran orang tua yang besar membuatnya sangat dimanja dan tidak dibiarkan bebas seperti kakak-kakaknya. Sedangkan pada anak tengah, biasanya perhatian orangtua tidak sebesar seperti pada anak sulung dan anak

bungsu sehingga keadaan tersebut dimanfaatkannya untuk mengikuti suasana di luar rumah.

#### 4. Tingkat ekonomi orangtua

Individu yang berasal dari tingkat ekonomi golongan bawah, sulit untuk melakukan penyesuaian diri sebaik individu yang berasal dari tingkat ekonomi menengah ke atas. Hal ini dikarenakan individu tersebut dituntut untuk membantu meningkatkan perekonomian keluarga dengan berkerja sambilan. Selain itu, mereka juga malu untuk bergaul dengan teman-teman yang ekonominya cukup memadai. Ada rasa malu dan rendah diri pada diri mereka, sehingga sering menghindari pergaulan yang tidak sepadan.

Berdasarkan uraian diatas, maka faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu : faktor fisiologis, faktor psikologis, perkembangan dan kematangan, lingkungan, budaya dan agama, pola asuh, jenis kelamin, urutan kelahiran, dan tingkat ekonomi orangtua.

#### **h. Aspek – Aspek Penyesuaian Diri**

Menurut Fatimah (2010) mengatakan bahwa penyesuaian diri memiliki dua aspek, yaitu :

##### 1. Penyesuaian pribadi

Penyesuain pribadi adalah kemampuan seseorang untuk menerima diri demi tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitarnya. Ia menyatakan sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak objektif sesuai dengan kondisi dan potensi dirinya. Keberhasilan penyesuaian diri pribadi ditandai oleh tidak adanya rasa

benci, tidak ada keinginan untuk lari dari kenyataan, atau tidak percaya pada potensi dirinya. Sebaliknya kegagalan penyesuaian diri pribadi ditandai oleh adanya kegoncangan dan emosi, kecemasan, ketidakpuasan, dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya, sebagai akibat adanya jarak pemisah antara kemampuan individu dan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungannya. Hal inilah yang menjadi sumber terjadinya konflik yang kemudian terwujud dalam rasa takut dan kecemasan, sehingga untuk meredakannya, individu harus melakukan penyesuaian diri.

## 2. Penyesuaian sosial

Dalam kehidupan di masyarakat terjadi proses saling mepegaruhi satu sama lain yang terus-menerus dan silih berganti. Dari proses tersebut, timbul suatu pola kebudayaan dan pola tingkah laku yang sesuai dengan aturan, hukum, dan adat istiadat, nilai, dan norma sosial yang berlaku dalam masyarakat. Proses ini dikenal dengan istilah proses penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial di tempat individu itu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan sosial tersebut mencakup hubungan dengan anggota keluarga, masyarakat sekolah, teman sebaya, atau anggota masyarakat luas secara umum.

Sedangkan menurut Schneiders (dalam Desmita, 2009) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri yang baik meliputi enam aspek sebagai berikut :

1. Tidak terdapat emosional yang berlebih

Aspek pertama menekankan kepada adanya kontrol dan ketenangan emosi individu yang memungkinkannya untuk menghadapi permasalahan secara inteligen dan dapat menentukan berbagai kemungkinan pemecahan masalah ketika muncul hambatan. Bukan berarti tidak ada emosi sama sekali, tetapi lebih kepada kontrol emosi ketika menghadapi situasi tertentu.

2. Tidak terdapat mekanisme psikologis

Aspek kedua menjelaskan pendekatan terhadap permasalahan lebih mengindikasikan respon yang normal dari pada penyelesaian masalah yang memutar melalui serangkaian mekanisme pertahanan diri yang disertai tindakan nyata untuk mengubah suatu kondisi. Individu dikategorikan normal jika bersedia mengakui kegagalan yang dialami dan berusaha kembali untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Individu yang dikatakan mengalami gangguan penyesuaian jika individu mengalami kegagalan dan menyatakan bahwa tujuan tersebut tidak berharga untuk dicapai.

3. Tidak terdapat perasaan frustrasi personal

Penyesuaian dikatakan normal ketika seseorang bebas dari frustrasi personal. Perasaan frustrasi membuat orang sulit untuk bereaksi secara normal terhadap situasi atau masalah. Individu yang mengalami frustrasi ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan tanpa harapan, maka akan sulit bagi individu untuk

mengorganisir kemampuan berfikir, perasaan, motivasi dan tingkah laku dalam menghadapi situasi yang menuntut penyelesaian

4. Kemampuan untuk belajar

Proses dari penyesuaian yang normal bisa diidentifikasi dengan pertumbuhan dan perkembangan dalam pemecahan situasi yang penuh dengan konflik, frustrasi atau stres. Penyesuaian normal yang ditunjukkan individu merupakan proses belajar berkesinambungan mengatasi situasi konflik dan stres.

5. Pemanfaatan pengalaman masa lalu

Dalam proses pertumbuhan dan perubahan, penggunaan pengalaman di masa lalu itu penting. Ini merupakan salah satu cara dimana organisme belajar. Individu dapat menggunakan pengalamannya maupun pengalaman orang lain melalui proses belajar. Individu dapat melakukan analisis mengenai faktor-faktor apa saja yang membantu dan mengganggu penyesuaiannya.

6. Sikap realistik dan objektif

Penyesuaian yang normal secara konsisten berhubungan dengan sikap realistik dan objektif. Sikap yang realistik dan objektif adalah berdasarkan pembelajaran, pengalaman masa lalu, pemikiran rasional maupun menilai situasi, masalah atau keterbatasan personal seperti apa adanya. Sikap yang realistik dan objektif bersumber pada pemikiran yang rasional, maupun menilai situasi, masalah dan keterbatasan individu sesuai dengan kenyataan sebenarnya.

7. Pertimbangan rasional dan mengarahkan diri

Individu memiliki kemampuan berpikir dan melakukan pertimbangan terhadap masalah atau konflik serta kemampuan mengorganisasi pikiran, tingkah laku dan perasaan untuk memecahkan masalah, dalam kondisi sulit sekalipun menunjukkan penyesuaian yang normal. Individu tidak mampu melakukan penyesuaian diri yang baik apabila individu dikuasai oleh emosi yang menimbulkan konflik.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah penyesuaian diri pribadi dan sosial. selain itu juga ada aspek-aspek, tidak terdapat emosionalitas yang berlebih, tidak terdapat mekanisme psikologis, tidak terdapat perasaan frustrasi personal, kemampuan untuk belajar, pemanfaatan pengalaman masa lalu, sikap realistik dan objektif, dan pertimbangan rasional dan mengarahkan diri.

#### **D. Jenis kelamin**

Kata gender (jenis kelamin) berasal dari bahasa Inggris yang berarti jenis kelamin baik perempuan maupun laki-laki. John Echols dan Hasan Shadil (dalam Yusrika, 2012). Jenis kelamin adalah perbedaan yang tampak pada laki-laki dan perempuan apabila dilihat dari nilai dan tingkah laku.

Secara umum dalam kehidupan dikenal dua jenis kelamin dari sekelompok manusia, yaitu laki-laki dan perempuan. Masing-masing dua jenis kelompok manusia ini memainkan peran sesuai dengan jenis kelaminnya. Pada usia 2 atau 3 tahun, hampir semua memiliki keyakinan yang kuat bahwa “saya adalah laki-laki” atau “saya adalah perempuan”, kendatipun laki-laki dan perempuan

berkembang secara normal, seseorang masih memiliki tugas adaptif untuk mengembangkan rasa maskulinitas atau femininitas.

Pemahaman mengenai jenis kelamin ini berkaitan dengan konsep peran jenis. Penggolongan peran jenis mempengaruhi perilaku dan sikap laki-laki maupun perempuan meskipun dalam cara yang berbeda. Secara tradisional anak laki-laki dianggap lebih unggul dari pada anak perempuan. Keunggulan maskulin biasanya diungkapkan dengan mengharapkan anak laki-laki berperan sebagai pemimpin dalam kegiatan sosial, sekolah, maupun masyarakat yang melibatkan jenis kelamin ini. Disamping itu, anak laki-laki menuntut lebih banyak kebebasan dalam semua bidang kehidupan dibandingkan dengan perempuan dan baginya hal ini merupakan lencana yang halus bagi kaumnya.

John Money (dalam Mentari, 2015) menggambarkan perilaku peran jenis kelamin sebagai semua hal yang dilakukan seseorang untuk mengungkapkan dirinya sendiri sebagai laki-laki ataupun perempuan. Suatu peran jenis kelamin tidak didapatkan sejak lahir tetapi dibangun secara kumulatif melalui pengalaman yang ditemukan dan dilakukan melalui pengajaran yang kebetulan dan tidak direncanakan.

Hurlock (1997) menyatakan bahwa dalam tahap perkembangannya seorang anak diharapkan menguasai dua aspek penting dari penggolongan peran seks. Belajar bagaimana melakukan peran seks yang tepat dan menerima kenyataan bahwa ia harus menyesuaikan diri dengan stereotip peran seks yang disetujui kalau ingin mendapatkan penilaian sosial dan juga penerimaan sosial yang baik

dan juga penerimaan sosial yang baik. Timbulnya kegagalan akan menyulitkan penyesuaian diri dengan kelompok teman-temannya. Ada tiga bahaya umum dan serius dalam penggolongan peran seks pada masa kanak-kanak. Pertama, kalau anak tidak belajar stereotip peran seks yang umumnya diterima oleh teman-temannya, maka ia akan memandang perilakunya sendiri secara berbeda. Misalnya jika anak laki-laki di rumah belajar permainan wanita, maka akan menganggap banci oleh teman-temannya ketika bermain dengan anak perempuan dalam permainan Hurlock (1997). Kedua, jika anak perempuan dilatih untuk menyesuaikan diri dengan stereotip tradisional bagi kelompok wanita, maka secara tidak langsung ia belajar bahwa kelompok wanita secara fisik dan psikologis di pandang lebih rendah dari pada kelompok pria. Ini memberikan dasar untuk perasaan rendah diri yang memperlemah motivasi anak perempuan untuk melakukan apa yang mampu ia lakukan. ketiga, kegagalan dalam penggolongan peran seks dapat merupakan hambatan sosial bagi anak pria maupun wanita disaat anak tidak belajar berperilaku sesuai dengan stereotip yang di terima bagi kelompok yang mengharapkan semua anggotanya berperilaku sesuai dengan pola yang benar untuk kelompok seksnya.

Selanjutnya Hurlock (1997) menegaskan anak laki-laki lebih mengabaikan perintah-perintah yang diberikan dan tidak suka diperlakukan seperti anak kecil oleh yang lebih tua. Anak perempuan lebih diharapkan dapat membantu pekerjaan rumah tangga dan lebih penurut.

Menurut Gunarsa (1995) manusia diciptakan terdiri dari laki-laki dan wanita yang keduanya berbeda secara badaniah dan psikologis serta peran yang akan

diberikan oleh masyarakat pada keluarganya berbeda pula sesuai dengan kebudayaannya. Oleh karena itu dalam perkembangan moral keduanya juga memiliki perbedaan.

Selanjutnya Gunarsa (1995) mengatakan pergaulan anak laki-laki dan anak perempuan berbeda, anak laki-laki cenderung bermain dengan siapa saja baik sesama jenis maupun lawan jenis yang ia kenal dan anak perempuan cenderung bermain atau berkumpul dalam satu kelompok biasanya dengan satu jenis.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin adalah aspek psikologis dari perilaku yang berhubungan dengan maskulinitas atau femininitas. Jenis kelamin juga berhubungan dengan peran jenis sehingga individu diharapkan dapat bertindak, menerima kenyataan bahwa ia harus menyesuaikan diri dengan stereotif peran seks-nya.

#### **E. Perbedaan penyesuaian diri ditinjau dari jenis kelamin pada siswa (VII) pondok pesantren**

penyesuaian diri menurut Suwarno ( dalam Ingrid, 2008 ) merupakan salah satu terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidak mampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah , pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya.

penyesuaian diri menurut Suwarno ( dalam Ingrid, 2008 ) merupakan salah satu terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu. Banyak individu yang

menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidak mampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah , pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya.

Secara kodrat laki-laki dan perempuan berbeda dari fisik maupun psikologis. Hal ini bisa menyebabkan perbedaan penyesuaian diri pada laki-laki dan perempuan. Permasalahan penyesuaian diri antara laki-laki dan perempuan itu berbeda sesuai dengan yang di kemukakan oleh Hadiyono dan Khan (dalam Safura & Supriantini, 2006) yang menyatakan bahwa ada perbedaan antara penyesuaian diri anak laki-laki mempunyai penyesuaian diri yang lebih baik dibandingkan anak perempuan, di mana anak perempuan mempunyai unsur-unsur yang kurang mendukung penyesuaian dirinya.

Berdasarkan pada siswa kelas VII yang tinggal di pondok pesantren ulumul Qur'an Stabat adalah di dapatkan hasil bahwa siswa laki-laki lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan sekitar meski pun kurang suka dengan peraturan yang ada di pesantren yang lebih ketat dalam urusan belajar dan jenuh dengan aktifitas sekolah akan tetapi lebih santai saat tinggal di pondok pesantren. Sementara pada siswi perempuan sedikit lebih sulit dalam beradaptasi saat tinggal di pondok pesantren, selain harus mandiri, rindu dengan orangtua, dan keluarga juga membuat santri perempuan ini lebih sulit beradaptasi dengan lingkungan pondok pesantren.

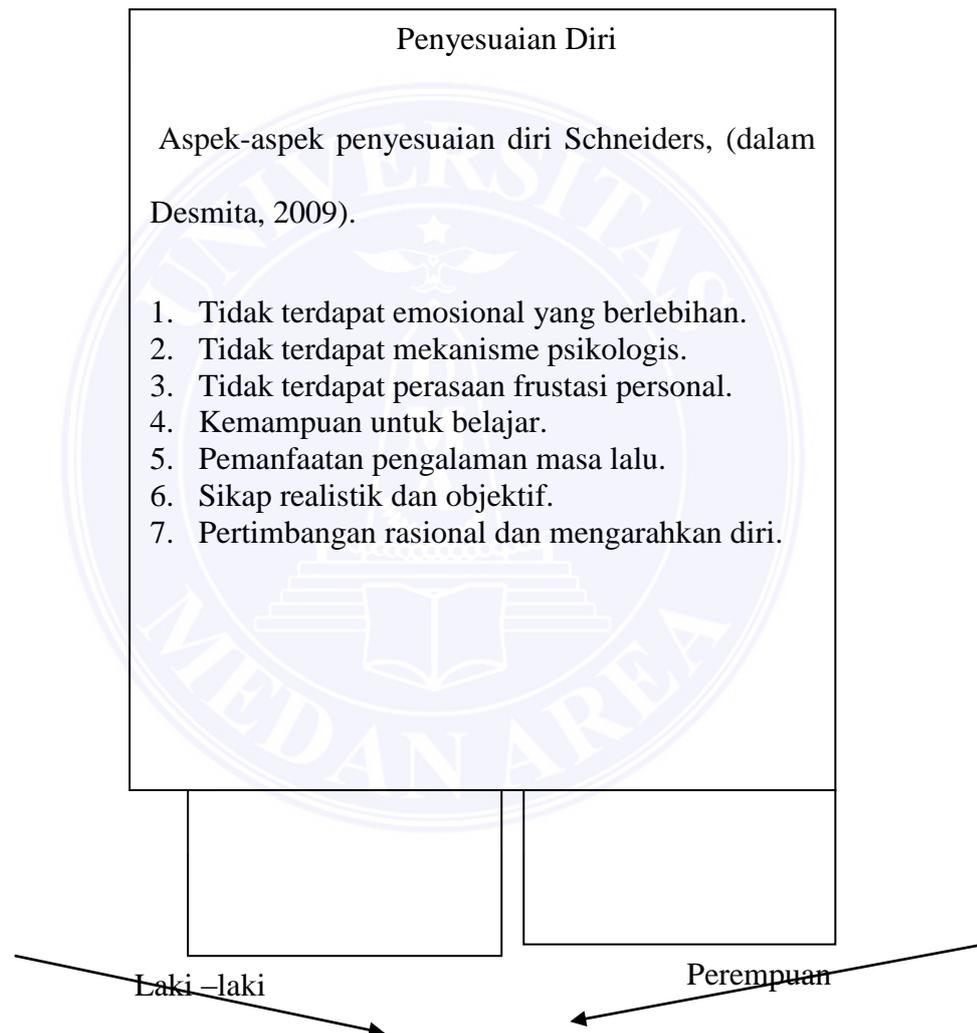
Hal ini juga didukung dengan hasil penelitian Hidayat (2012) terdapat perbedaan penyesuaian diri yang sangat signifikan antara santri putra dan putri di pondok pesantren. Dalam hal ini santri putra lebih baik dari pada santri putri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan penyesuain diri ditinjau dari jenis kelamin, yaitu siswa laki-laki cenderung lebih baik dibandingkan dengan siwa perempuan.



## F. Kerangka konseptual

Perbedaan penyesuaian diri siswa pondok pesantren ditinjau dari jenis kelamin pada siswa (kelas VII) ulumul qur'an stabat.



### **G. Hipotesis**

Berdasarkan uraian di atas, maka dirumuskan sebuah hipotesis yang berbunyi: "ada perbedaan penyesuaian diri siswa yang tinggal di pondok pesantren di tinjau dari jenis kelamin". Dengan asumsi bahwa siswa dengan jenis kelamin laki-laki lebih baik penyesuaian dirinya dibandingkan dengan siswa dengan berjenis kelamin perempuan.

