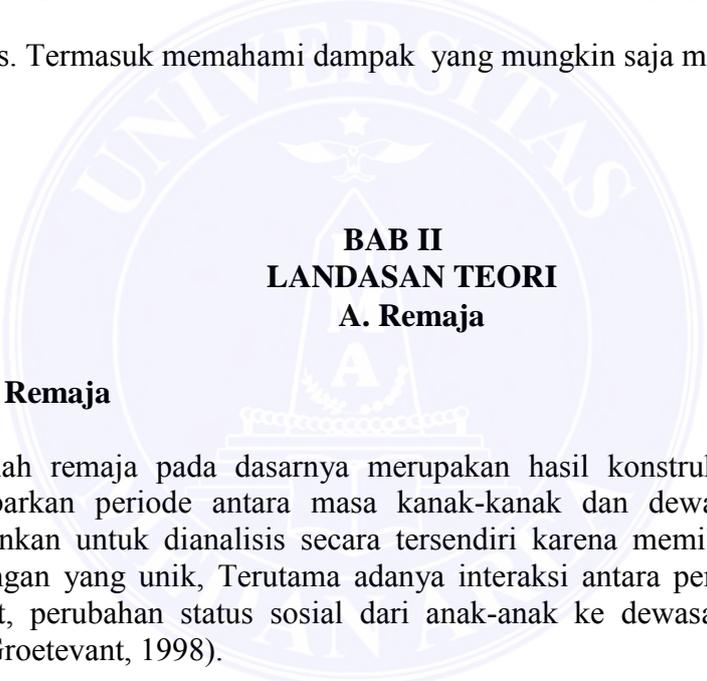


Penelitian ini diharapkan dapat member dua manfaat, yaitu manfaat secara teoritis dan praktis.

1. Diharapkan penelitian ini dapat mengetahui bagaimana pelaku konversi melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungannya.
2. Diharapkan nantinya hasil yang diperoleh akan membuka wawasan masyarakat, terkhusus bagi mereka yang berada pada fase keadaan konversi akan dapat mengetahui cara penyesuaian diri yang baik terhadap keluarga, komunitas maupun masyarakat dalam lingkup dan skala yang luas. Termasuk memahami dampak yang mungkin saja mereka alami.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Remaja**

#### **1. Definisi Remaja**

Istilah remaja pada dasarnya merupakan hasil konstruksi sosial untuk menggambarkan periode antara masa kanak-kanak dan dewasa yang cukup memungkinkan untuk dianalisis secara tersendiri karena memiliki karakteristik perkembangan yang unik, Terutama adanya interaksi antara perubahan biologis yang pesat, perubahan status sosial dari anak-anak ke dewasa serta sejumlah kognitif (Groetevant, 1998).

Definisi tentang remaja yang digunakan oleh para ahli biasanya berkisar seputar perubahan-perubahan pada masa peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja (dalam sarlito, 2002).

- a. Individu berkembang pertama kali saat ia menunjukkan tanda seksual sekundernya sampai mencapai kematangan seksual.
- b. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa.

- c. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi penuh pada keadaan yang relatif lebih mandiri.

Menurut WHO usia remaja berkisar antara 10-20 tahun, dengan rincian 10-14 tahun sebagai remaja awal dan 15-20 tahun sebagai rentang usia remaja akhir. Sedang PBB menetapkan usia 14-24 tahun sebagai batasan usia remaja ( dalam Sarlito, 2002).

## **2. Tugas Perkembangan Remaja**

Remaja diharapkan mulai mengurangi ketergantungan secara perlahan dari orang tua maupun teman sebaya serta mengembangkan sikap dan perilaku yang lebih mandiri. Beberapa ahli merangkum tugas perkembangan umum remaja dalam suatu terminologi individuasi, yakni proses membangun keterpisahan secara psikologis dari orang tua, teman sebaya dan orang dewasa lainnya serta membangun jati diri sebagai seorang pribadi yang mandiri dan otonom (Furhmann, 1990).

Secara lebih khusus, Juhaz (Furhmann, 1990) mengungkapkan beberapa tugas perkembangan yang penting dilakukan remaja; pertama, mencari dan mendapatkan identitas yang mantap sebagai seorang pribadi yang unik. Kedua, mencoba mengembangkan cara pandang/perspektif yang lebih beragam dan lebih luas, tidak hanya berpusat pada masa sekarang tapi juga masa lalu dan masa yang akan datang. Ketiga, memperoleh perangkat nilai, ideologi dan mentransformasikan diri dengan sistem etis sebagai pegangan untuk bersikap dan mengarahkan perilaku.

Secara lebih lengkap Havigrust (dalam Hurlock, 1997) merinci tugas perkembangan masa remaja sebagai berikut:

- a. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
- b. Mencapai peran sosial pria dan wanita.
- c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektifnya.
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggungjawab.
- e. Mencapai kemandirian secara emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.
- f. Mempersiapkan karir ekonomi.

- g. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.
- h. Memperoleh perangkat nilai kemudian menyesuaikan diri dengan nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku – mengembangkan ideologi.

## **B. Konversi Agama**

### **1. Definisi Konversi Agama**

Jalaluddin (2001) menyebutkan konversi agama mengandung pengertian bertobat, menjadi orang yang lebih taat, berubah agama, berbalik pendirian terhadap ajaran agama atau masuk ke dalam agama.

Jalaluddin (2001) menambahkan pengertian konversi agama bukan hanya mencakup peristiwa pindah ke agama lain namun juga bertambahnya penghayatan dan ketaatan terhadap agama yang dianut. Artinya konversi juga bisa terjadi pada agama yang sama tanpa harus berpindah ke agama lain.

Seorang individu tentunya memiliki agama yang mula-mula sebagai landasan cara beragama sebelum melakukan konversi, cara beragama dapat dibedakan menjadi tiga (Jalaludin, 2001), yaitu :

#### **1. Tradisional**

Yaitu cara beragama berdasarkan tradisi, cara ini mengikuti cara beragama nenek moyang, leluhur atau orang-orang dari angkatan generasi sebelumnya. Pada umumnya kuat beragama, sulit menerima hal-hal keagamaan yang baru atau pembaharuan. Apalagi bertukar agama, bahkan tidak ada minat. Dengan demikian kurang dalam meningkatkan ilmu amal agamanya.

#### **2. Formal**

Yaitu cara beragama berdasarkan formalitas yang berlaku di lingkungannya atau masyarakatnya. Cara ini biasanya mengikuti cara beragama orang yang berkedudukan tinggi atau memiliki pengaruh. Pada umumnya tidak kuat dalam beragama. Mudah mengubah cara beragama jika berpindah lingkungan atau masyarakat yang berbeda dengan cara beragamanya. Mereka memiliki upaya meningkatkan pengetahuan pada agamanya namun hanya pada hal-hal yang mudah dan praktis-praktis saja.

#### **3. Rasional**

Yaitu cara beragama berdasarkan rasio sebisanya. mereka selalu berusaha memahami dan menghayati ajaran agamanya dengan pengetahuan, ilmu dan pengalamannya. Mereka bisa berasal dari orang yang beragama secara tradisonal, formal bahkan yang tidak beragama sekali pun.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa cara beragama yaitu: tradisional, formal dan rasional.

Konversi agama menurut Thoules (2000) adalah proses yang menjurus pada penerimaan suatu sikap keagamaan, bisa terjadi secara berangsur-angsur atau secara tiba-tiba. Konversi agama mencakup perubahan keyakinan terhadap beberapa persoalan agama yang dibarengi dengan berbagai perubahan dalam motivasi terhadap perilaku dan reaksi terhadap lingkungan sosial.

Heirich (dalam Jalaluddin, 2001) mendefinisikan konversi agama sebagai suatu tindakan yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang masuk atau berpindah ke suatu sistem kepercayaan atau perilaku berlawanan dengan kepercayaan sebelumnya. Definisi ini tampaknya lebih mengedepankan adanya proses perpindahan keyakinan ke agama lain yang berbeda dengan agama yang dianut sebelumnya.

Pengertian konversi agama yang diberikan James (2004) yaitu peristiwa menjadi terlahir kembali (*renewed*), menerima rahmat, mendapatkan pengalaman keagamaan, memperoleh kepastian, yang menunjukkan suatu proses baik yang berlangsung bertahap maupun cepat. Ketika pribadi sebelumnya mengalami keterbelahan dan sadar bahwa dirinya rendah, salah, tidak bahagia, sebagai akibat menguatnya keyakinan terhadap realitas-realitas keagamaan.

Senada dengan pengertian diatas, Pargament (1997) menilai konversi agama sebagai semangat untuk kembali mengatur kehidupan pribadi, pengalaman berharga yang mengubah secara drastis 'diri' menjadi mengidentifikasi diri sebagai sesuatu yang sakral.

Dari pengertian yang diberikan James dan Pargament lebih menekankan bertambahnya perasaan keagamaan yang lebih kuat, keterikatan, kesadaran terhadap suatu nilai sakral/ilahiah yang membuat individu menyadari kesalahan yang diperbuatnya, mengarahkan pada perubahan sikap dan perilaku secara mendasar. James dan Pargament tampaknya tidak terlalu mempersoalkan 'pindah agama' tapi lebih menekankan pada menguatnya perasaan pada sesuatu yang ilahi.

Lebih lanjut Pargament (1997) menjelaskan bahwa pada individu yang melakukan konversi agama terjadi penguatan perasaan dan identifikasi pada sesuatu yang sakral. Penguatan dan keterhubungan dengan objek yang sakral ini, menurut Pargament bisa merujuk pada salah satu diantara tiga objek berikut ini:

a. Kekuatan spiritual (*Spiritual conversion*)

Konversi tipe ini didorong oleh kekuatan spiritual, individu mengidentifikasi diri dengan sesuatu yang dianggap Ilahi, berhubungan dengan Tuhan atau kekuatan yang lebih besar.

b. Kelompok religius (*Religious group conversion*)

Individu mengidentifikasi diri dan mengarahkan perubahan dan komitmen kepada kelompok keagamaan atau pemimpin keagamaan. Pemimpin, misi, dan anggota kelompok keagamaan memberikan pengaruh yang besar terhadap individu, sehingga identitas kelompok lebih dominan dalam dirinya.

Konversi ini biasanya terjadi pada individu yang terlibat pada sekte, gerakan keagamaan baru, atau gerakan mistis tradisional. Konversi agama jenis ini bisa berupa keikutsertaan.

- c. Nilai-nilai kemanusiaan (*Whole of humanity/universal conversion*)  
Terdapat perasaan keterhubungan dengan alam dan kehidupan manusia secara umum yang membuat individu ingin mengabdikan dirinya pada kepentingan orang banyak. Konversi jenis ini lebih merujuk pada nilai-nilai kemanusiaan secara umum; seperti kedamaian, kebaikan dan kasih sayang dari pada identitas keagamaan yang lebih khusus.

Apapun bentuk identifikasi dan keterhubungan dengan objek sakral, yang terpenting dari konversi agama adalah keterbukaan diri dan keterhubungan pada sesuatu yang lebih besar dan luas dari kesempitan 'diri' (Pargament, 1997).

Dari berbagai pengertian tentang konversi agama, Schwartz (2000) menyimpulkan bahwa pengertian konversi agama setidaknya-tidaknya merujuk pada tiga hal :

- a. Sebuah upaya penghayatan dan penyerahan diri (*devotion*) yang intensif pada struktur kepercayaan religius yang sama.
- b. Sebuah perubahan dari ketiadaan komitmen religius menuju kehidupan beragama yang lebih taat.
- c. Sebuah perpindahan keyakinan dari suatu agama ke agama lain.

Beberapa ahli menggunakan beberapa istilah lain yang senada dengan pengertian konversi agama, misalnya *quantum change* dan transformasi spiritual/*spiritual transformation* untuk menggambarkan perubahan keyakinan ke aliran kepercayaan, kelompok gerakan spiritual atau gerakan kemanusiaan secara umum (Schwartz, 2000).

Hood (dalam Schwartz, 2000) memberikan enam kriteria untuk mengidentifikasi konversi agama dibandingkan pengalaman keberagaman lainnya, yaitu:

- a. Terdapat perubahan mendasar dalam 'diri/self' pada orang yang mengalami konversi agama.
- b. Perubahan ini bukan sekedar akibat dari kematangan tapi berlangsung melalui proses (bertahap/tiba-tiba) perubahan 'diri' yang berkesinambungan.
- c. Perubahan pada 'diri/self' secara radikal memberi konsekuensi terhadap perhatian, minat dan perilaku.
- d. Terdapat perasaan "baru" yang dipersepsikan "lebih tinggi" sebagai sebuah keterbebasan dari dilema dan kebingungan yang berkepanjangan.
- e. Proses ini berlangsung melalui perantara interaksi sosial. Jika perubahan keyakinan yang baru tidak diikuti dengan perubahan sikap dan kebiasaan maka tampaknya tidak terjadi transformasi spiritual.

Jalaluddin (2001) menyebutkan empat ciri konversi agama :

- a. Adanya perubahan arah pandangan dan keyakinan seseorang terhadap agama dan kepercayaan yang dianutnya.

- b. Perubahan yang terjadi dipengaruhi kondisi kejiwaan sehingga perubahan bisa terjadi secara berangsur-angsur atau mendadak.
- c. Perubahan tersebut bukan hanya berlaku bagi perpindahan kepercayaan dari suatu agama ke agama lain tapi juga termasuk perubahan pandangan terhadap agama yang dianutnya sendiri.
- d. Faktor rohani petunjuk dari yang maha kuasa

Beragamnya definisi yang diberikan oleh para ahli tentang konversi agama membuat Richardson (dalam Schwartz, 2000) membandingkan antara berbagai pengertian konversi agama yang kemudian disebut sebagai paradigma lama dan paradigma baru tentang konversi agama.

**Tabel 2. 1**

Perbandingan Antara Paradigma Lama dan Baru Tentang Konversi Agama

Paradigma lama tentang konversi agama	Paradigma baru tentang konversi agama
Konversi biasanya berlangsung secara mendadak, tiba-tiba	Konversi lebih banyak berlangsung secara berangsur-angsur
Lebih disebabkan oleh faktor emosional daripada faktor rasional	Lebih dipengaruhi faktor yang rasional daripada faktor emosional
Terdapat perubahan drastis pada "diri/self"	Perubahan yang terjadi pada "diri/self" berlangsung lebih perlahan seiring dengan bertambahnya pemahaman terhadap diri sesuai dengan tradisi humanistik
Faktor eksternal mempengaruhi individu yang hanya berperan sebagai 'passive agent'	Konverter merupakan subjek aktif yang berusaha mencari dan menemukan kebenaran tertinggi yang diyakininya
Perubahan perilaku terjadi setelah perubahan kepercayaan dan pemikiran.	Perubahan perilaku merupakan penyebab perubahan
Konversi agama merupakan proses yang permanen dan berlangsung sekali dalam hidup.	Konversi agama bukanlah peristiwa permanen dan dapat berlangsung beberapa kali
Secara tipikal berlangsung pada masa remaja.	Biasanya berlangsung pada masa dewasa awal.
Konversi agama yang terjadi biasanya merujuk pada tipikal, drastis.	Pengalaman konversi agama biasanya tidak bersifat tipikal, tapi khas/unik tiap individu

(Sumber: Schwartz, 2000)

Kesimpulan yang bisa diambil dari tabel yang bersumber dari Schwartz

diatas adalah terjadi dua model konversi, pradigma lama memandang konversi sebagai tindakan yang terjadi sekali seumur hidup, terjadi pada masa remaja, dan terjadi tiba-tiba. Sedangkan paradigma yang baru melihat konversi terjadi sangat perlahan, perubahan sikap berubah bertahap sesuai pemahaman yang didapatkan, pelaku konversi adalah pelaku aktif yang mencari kebenaran tertinggi bahkan bisa terjadi berkali-kali hingga mendapatkan titik akhir yang mampu memuaskan akal dan jiwanya.

## 2. Jenis dan Tipe konversi Agama

Perdebatan tentang konversi agama diantara para ahli, salah satunya seputar intensitas perubahan yang terjadi dalam penghayatan nilai beragama dalam diri seseorang. Apakah sebutan konversi agama hanya untuk perubahan yang berlangsung cepat, radikal dan sangat mencolok atau termasuk juga perubahan yang lebih lambat dan sedikit demi sedikit bahkan yang tidak disadari.

Paloutzian (1996) menyebutkan setidaknya ada tiga tipe konversi agama berdasarkan proses terjadinya, yaitu :

### a. Konversi yang terjadi secara mendadak (*sudden conversion*)

Individu dalam waktu yang singkat tiba-tiba berubah pendiriannya dan sikapnya terhadap agama yang dianut. Perubahan ini dapat terjadi pada kondisi yang tidak taat menjadi taat, dari yang tidak percaya terhadap agama kemudian menjadi mengakui dan percaya. Biasanya ditandai oleh suatu peristiwa luar biasa yang menjadi titik balik seketika bagi kepercayaan dan sistem pemikirannya terhadap agama atau hal yang Ilahi. Prosesnya bisa terjadi dalam waktu yang sangat singkat hingga beberapa hari.

### b. Konversi yang terjadi secara berangsur-angsur (*gradual conversion*)

Individu berproses sedikit demi sedikit sehingga terakumulasi menjadi seperangkat pemikiran dan keyakinan yang membawanya pada perubahan-perubahan terhadap agama dan Tuhan. Proses bisa terjadi bulanan bahkan tahunan.

### c. Sosialisasi agama (*religious socialization*)

Merupakan proses panjang penanaman keyakinan yang berhubungan dengan keilahian dan agama sejak seseorang masih kanak-kanak, proses ini berlangsung seara alami sehingga individu tidak menyadari kapan keyakinan dan kepercayaan terbentuk dalam dirinya. Tidak ada peristiwa dramatis yang menyertai proses ini, karena proses ini lebih merupakan belajar sosial.

**Tabel 2. 2**

### **Rangkuman Tipe Konversi**

Tipe	Waktu	Faktor-faktor yang berpengaruh	Penjelasan tentang proses psikologis
Konversi secara mendadak ( <i>sudden conversion</i> )	Sangat singkat	Emosi	Konflik dan tekanan rasa frustrasi dalam ketidaksadaran berhubungan dengan proses terjadinya konversi
Konversi secara bertahap ( <i>Gradual konversion</i> )	Bervariasi dari beberapa hari sampai beberapa bulan bahkan ada yang beberapa tahun	Intelektual kognitif	Konflik dan rasa frustrasi; Kebutuhan kognitif atas jawaban tentang makna hidup.
Sosialisasi religius ( <i>Religious socialization</i> )	Sepanjang hidup	Pembelajaran tentang keyakinan dan perilaku	Pembelajaran sosial dan penguatan lewat modeling

(Sumber: Paloutzian, 1990)

Beberapa ahli lain tidak menyebutkan proses sosialisasi keagamaan sebagai salah satu tipe konversi agama. Dalam penelitian ini konversi berdasarkan proses terjadinya juga hanya dibedakan menjadi konversi yang terjadi secara berangsur-angsur dan konversi secara mendadak.

Thoules (2000) membedakan konversi agama menjadi tiga jenis :

a. Intelektual

Konversi agama yang terjadi bersumber dari adanya konflik esensial antara dua sistem pemikiran dan keputusan yang menyatakan bahwa sistem pemikirannya baru adalah benar dan sistem pemikiran yang lama adalah salah.

b. Sosial

Konversi agama yang terjadi bersumber dari adanya konflik emosional antara dua sistem pemikiran dan keputusan yang menyatakan bahwa sistem pemikiran yang baru adalah benar sedangkan sistem pemikiran yang lama adalah salah.

c. Moral

Penerimaan terhadap pandangan-pandangan hidup baru yang menggantikan pandangan hidup lama sehingga menciptakan kebiasaan dan standar perilaku yang dianggap lebih sesuai.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa lazimnya konversi yang terjadi adalah terkait dengan aspek intelektual, sosial dan moralitas.

### **3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Konversi**

Menurut Jalaluddin (2001) setidaknya ada tiga faktor utama yang menyebabkan terjadinya konversi agama, yaitu:

a. Petunjuk Ilahi/hidayah

Adanya petunjuk dari Yang Maha Kuasa terhadap seseorang sehingga individu menerima kondisi yang baru dengan penyerahan diri sepenuhnya.

b. Faktor sosial

Beberapa faktor sosial yang mempengaruhi terjadinya konversi agama antara lain:

- 1) Pergaulan yang bersifat keagamaan maupun non agama (kesenian, ilmu pengetahuan).
- 2) Pengaruh kebiasaan-kebiasaan yang bersifat ritual, misalnya menghadiri upacara keagamaan
- 3) Pengaruh ajakan dan persuasi dari orang-orang yang dekat, misalnya keluarga, sahabat
- 4) Pengaruh pemimpin agama
- 5) Pengaruh komunitas atau perkumpulan sosial yang diikuti
- 6) Pengaruh kekuasaan negara/hukum: Penduduk suatu negara mempunyai kecenderungan untuk mengikuti agama yang menjadi agama negara.

c. Faktor psikologis

Adanya kebingungan, tekanan, dan perasaan putus asa yang menimbulkan kondisi yang tidak menyenangkan bagi individu sehingga mendorongnya untuk mencari perlindungan ke kekuatan lain yang dianggap mampu memberi jawaban, ketenangan dan ketentraman jiwa.

Jalaluddin membedakan faktor psikologis yang bersumber secara internal dan eksternal.

Internal :

- 1) Kepribadian : Penelitian James menunjukkan bahwa tipe kepribadian melankolis memiliki kecenderungan untuk melakukan konversi agama
- 2) Urutan kelahiran : penelitian Guy E. Swanson menunjukkan bahwa ada semacam kecenderungan urutan kelahiran mempengaruhi konversi agama. Anak-anak yang berada pada urutan tengah biasanya cenderung melakukan konversi agama dibandingkan anak sulung dan bungsu.

Eksternal :

- 1) Faktor keluarga : keretakan, ketidakharmonisan, perceraian, perbedaan, agama orang tua, dan kurang mendapatkan pengakuan kerabat.
- 2) Lingkungan tempat tinggal : ketidakmampuan beradaptasi dengan lingkungan, perasaan sendiri dan tidak diakui oleh lingkungan.
- 3) Perubahan status dan peran : perceraian, keluar dari sekolah, perubahan pekerjaan, dan perkawinan.
- 4) Kemiskinan : kebutuhan ekonomi yang mendesak, dan kekurangan pangan yang menimbulkan keputusan.

d. Faktor pendidikan

Suasana pendidikan, sistem pendidikan, muatan pengajaran yang diberikan kepada seseorang dan interaksi dengan ilmu pengetahuan ikut memberikan pengaruh terhadap terjadinya konversi agama.

Lofland & Skonovd (dalam Schwartz, 2008) mengidentifikasi enam motif yang melatarbelakangi peristiwa konversi agama, yaitu :

a. Intelektual

Merupakan hasil penemuan dan interaksi dengan konsep-konsep yang berhubungan dengan sesuatu yang Ilahi atau dengan agama dalam pengertian intelektual, misalnya berdasarkan konsep ketuhanan yang ditawarkan. Bukti ilmiah dan konkrit atas keberadaan hal-hal yang berhubungan dengan ilahi. Pada konversi agama atas motif intelektual ini sedikit dijumpai atau bahkan tidak ada tekanan eksternal yang memaksa individu untuk mengakui suatu pemikiran atau keyakinan yang baru.

b. Mistikal

Konversi agama berdasarkan motif mistikal ini sangat dipengaruhi oleh adanya intensitas emosional yang tinggi, bisa bersumber dari berbagai peristiwa traumatis, kekecewaan mendalam atau konflik yang tidak terpecahkan yang menjurus pada suatu peristiwa berharga yang menjadi titik balik penyelesaian dan penemuan kebahagiaan. Motif mistikal ini biasanya mendorong perubahan perilaku dan sikap yang sangat drastis dan signifikan dalam kehidupan individu.

d. Eksperimental

Merupakan usaha pencarian yang disengaja untuk menemukan arti dan makna kehidupan melalui serangkaian uji coba secara kritis terhadap beberapa keyakinan sehingga individu sampai pada batas pencarian tentang sesuatu yang hakiki, yang dianggap sebagai puncak kebenaran dari pencariannya.

d. Afeksional

Motif afeksional pada terjadinya konversi agama disebabkan oleh adanya persepsi yang baik, keterlibatan dan ketertarikan dalam hubungan intrapersonal dengan penganut agama atau dengan komunitas keagamaan.

e. Revivalistik

Konversi agama dipengaruhi oleh adanya keterlibatan yang intensif dengan kelompok-kelompok keagamaan 'baru' yang mengusung konsep dan pemikiran-pemikiran 'pembaruan', serta memiliki kohesivitas yang besar sesama anggota kelompok.

f. Koersif

Terjadinya konversi agama disebabkan secara dominan oleh adanya faktor eksternal berupa pemaksaan, ancaman, dan perilaku persuasif/sugestif yang intensif terhadap individu untuk mempercayai, terlibat dan akhirnya menerima kepercayaan dan keyakinan baru.

Berdasarkan uraian diatas konversi diidentifikasi kepada enam motif yang melatarbelakangi terjadinya peristiwa konversi agama, yaitu: motif intelektual, mistikal, eksperimental, afeksional, dan koersif.

#### 4. Tahapan Konversi Agama

Drajat (dalam jalaluddin, 2001) menyebutkan beberapa tahapan terjadinya konversi agama :

a. Masa tenang

Masalah agama belum mempengaruhi sikapnya, terjadi sikap apriori/kurang menaruh perhatian terhadap hal-hal yang berhubungan dengan agama sehingga individu merasa tenang dalam keadaan yang 'tenang'

b. Masa ketidaktenangan

Agama telah mempengaruhi batin individu, bisa dikarenakan adanya krisis, konflik, musibah, dan perasaan berdosa yang dialami. Hal ini menimbulkan semacam kegoncangan dalam kehidupan batinnya sehingga mengakibatkan kegoncangan yang berkecamuk dalam bentuk perasaan gelisah, panik, putus asa, ragu, dan bimbang. Perasaan ini menyebabkan seseorang menjadi lebih sensitif dan sugestif. Individu pada tahap ini melakukan pemilihan terhadap ide atau kepercayaan baru untuk mengatasi konflik batinnya.

c. Masa konversi

Konflik yang dihadapi mereda karena mulai adanya kemantapan batin untuk memutuskan pilihan-pilihan yang berkaitan dengan agama. Keputusan yang diambil menyebabkan adanya ketenangan dan kesediaan menerima kondisi yang dialami. Hal ini mendorong terjadinya perubahan-perubahan dalam proses konversi agama.

d. Masa tenang dan tentram

Ketenangan yang dialami pada fase ini bukan disebabkan oleh sikap apriori dan acuh tak acuh seperti pada fase pertama, tapi ditimbulkan oleh kepuasan terhadap keputusan yang sudah diambil. Ketenangan ini timbul karena telah mampu membawa suasana batin menjadi mantap sebagai pernyataan penerimaan konsep baru.

e. Masa ekspresi konversi

Ada upaya untuk menerima, tunduk, terhadap ajaran dan konsep agama atau ajaran baru yang kemudian diselaraskan dengan sikap dan perilaku sebagai bentuk penghayatan terhadap agama.

Lima tahap diatas merupakan fase-fase yang dialami oleh seseorang yang melakukan konversi agama berawal dari masa tenang, kemudian kegoncangan dalam masa ketidaktenangan, lalu menghasilkan pilihan untuk melakukan konversi, lalu menikmati masa tenang tenteram, kemudian berakhir dengan masa ekspresi konversi dengan menunjukkan sikap dan identitas yang baru.

## C. Penyesuaian Diri

### 1. Pengertian penyesuaian diri

Dalam istilah sosiologi penyesuaian diri disebut sebagai *adaptation*. Dalam psikologi disebut dengan *adjustment* (Mu'tadin, 2002). Davidoff mengatakan (dalam Mu'tadin, 2002) *adjustment* itu sendiri merupakan suatu proses untuk mencari titik temu dengan kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan. Sedangkan Driven (1988) mengatakan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses dimana individu beradaptasi kepada lingkungan sosialnya dan menjadi anggota yang dikenal mampu bekerjasama dengan efisien di lingkungannya.

Sarwono (1995) menyatakan bahwa penyesuaian diri dapat didefinisikan sebagai interaksi setiap orang secara terus menerus dengan dirinya sendiri, orang lain serta lingkungan, sedangkan Gerungan (2004) menyatakan bahwa penyesuaian diri bukan berarti mengubah diri sendiri dengan keadaan lingkungan tetapi yang mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan diri.

Schneiders (dalam Ichwanul, 2004) juga menambahkan bahwa ada individu yang berhasil adalah proses kecakapan mental dan tingkah laku seorang dalam menghadapi tuntutan-tuntutan yang baik dalam diri sendiri maupun dalam lingkungannya.

Selanjutnya Satmoko (1995) mendefinisikan penyesuaian sebagai satu-satunya jalan yang dapat dilakukan seseorang untuk mengatasi masalah dengan cara membuat perubahan dan mengadakan kompromi dari hari ke hari.

Selanjutnya Calhoun dan Acocella (dalam Satmoko, 1995) penyesuaian diri adalah sebagai sesuatu susunan konsep hipotesis yang merujuk pada perangkat kompleks dari karakteristik proses fisik, perilaku dan kejiwaan seseorang perlu dicatat bahwa seseorang menyebut diri sebagai suatu kontrak hipotetik artinya seseorang tidak dapat menggunakan panca indera.

Winbangningrum (dalam Fahmu, 1982) 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 antar dirinya dan dunia luar atau lingkungan.

Museor (1979) 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 kekeluargaan dan kelompok budaya yang berlaku

Mc Clelland (2002) 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 bahwa penyesuaian diri (*adjustment*) selalu berhubungan dengan tuntutan terutama yang sangat berat, karena konsep penyesuaian diri hanya dapat digunakan selama aspeknya mengarah pada usaha mengurangi ketegangan akibat dari adanya tuntutan atau penyesuaian diri ataupun adanya tekanan dari kebutuhan dalam diri (Schneiders, 1984)

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan penyesuaian diri merupakan suatu proses psikologi yang diaktualisasi melalui tingkah laku yang dikehendaki oleh lingkungan berdasarkan keyakinan dan kemampuan agar dapat diterima oleh lingkungannya.

## **2. Ciri-Ciri Penyesuaian Diri**

Schneiders (dalam Ichwanul, 2004) mengemukakan bahwa penyesuaian diri yang baik adalah seseorang yang dapat berespon matang, bermanfaat, efisien, dan memuaskan. Ciri-ciri penyesuaian diri yang normal menurut Schneider (dalam Ichwanul, 2004) adalah sebagai berikut:

### **a. Tidak ada emosi yang berlebihan.**

Penyesuaian diri yang baik atau normal ditandai dengan adanya emosi yang tidak berlebihan atau tidak adanya gangguan dalam emosinya individu yang mengendalikan emosinya dengan baik dapat mengatasi situasi. Sebaliknya individu yang kurang tanggap atau terlalu berlebihan dalam mengatasi masalah yang dihadapi, tidak dapat mengendalikan emosinya dengan baik akan mengarahkan kepada penyesuaian diri yang susah.

### **b. Tidak ada mekanisme psikologis yang berlebihan**

Artinya individu dapat memberikan reaksi secara normal terhadap situasi yang dihadapinya, dimana seseorang mampu menunjukkan secara alami atau apa adanya, apabila seseorang mengalami reaksi psikologis yang berlebihan dalam mengatasi masalah yang dihadapinya maka individu tidak dapat menunjukkan reaksi secara normal dengan baik dan kan membuat individu tersebut menjadi susah dalam penyesuaian

c. Tidak ada perasaan frustrasi

Adanya perasaan frustrasi membuat individu membuat individu mengalami kesulitan untuk bereaksi secara normal terhadap situasi yang dihadapinya. Jika individu mengalami frustrasi, maka akan sulit baginya untuk mengolah perkiraan, perasaan, motif atau tingkah lakunya secara efisien dalam menghadapi situasi yang dihadapinya. Individu normal adalah individu yang mampu mengolah baik pikiran maupun perasaan tanpa menimbulkan frustrasi.

d. Mempertimbangkan masalah secara rasional

Pertimbangan rasional tidak dapat berjalan dengan baik jika disertai dengan emosi yang berlebihan, sehingga individu tidak dapat mengarahkan dirinya. Kemampuan dasar yang penting bagi individu adalah berfikir. Individu yang tidak mampu memecahkan masalah secara rasioanal maka akan mengalami kesulitan dalam penyesuaian dirinya.

e. Kemampuan untuk belajar

proses penyesuaian diri yang normal ditandai dengan sejumlah perkembangan yang berhubungan dengan cara individu menyelesaikan situasi yang menimbulkan konflik, frustrasi maupun stres. Mulai belajar secara terus menerus. Individu dapat mengembangkan kualitas dirinya terutama dalam menghadapi tuntutan sehari-hari.

f. Kemampuan memanfaatkan pengalaman masalah

di dalam proses perkembangan manusia ada kesediaan individu untuk belajar dari pengalamannya dan kemampuan memanfaatkan pengalaman dengan baik, kemampuan ini merupakan hal yang paling penting bagi terciptanya penyesuaian diri yang normal. Jika individu tidak mampu memanfaatkan pengalaman masalah ia akan tetap mengalami kesulitan dalam situasi yang sama.

g. Bersikap realistik dan objektif

sikap yang realistik dan objektif didasari oleh proses belajar, adanya pemanfaatan pengalaman masa lalu dan pikiran yang rasional dengan cara individu dapat menilai situasi atau kekurangan yang dimilikinya secara objektif. Adanya kegagalan menilai kualitas diri tidak terlepas dari adanya prasangka buruk sehingga akan mempersulit individu dalam bereaksi secara rasional terhadap tuntutan dari situasi yang dihadapinya.

Heber dan Runyon (1984) menyebutkan beberapa ciri khas penyesuaian diri yang sehat, yaitu :

1. Persepsi terhadap suatu realitas

Individu mengubah persepsinya tentang kenyataan hidup dan menginterpretasikannya, sehingga mampu menentukan tujuan realistik sesuai dengan kemampuannya serta mampu mengenali konsekuensi dan tindakannya agar dapat menuntun pada perilaku yang sesuai.

2. Kemampuan mengatasi stres dan kecemasannya

Mempunyai kemampuan mengatasi stres dan kecemasan berarti individu mampu mengatasi masalah-masalah yang timbul dalam hidup dan mampu menerima kegagalan yang dialami. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan belajar untuk menceritakan stres dan kecemasan yang dirasakannya pada orang lain. Dukungan dari orang sekitar dapat membantu individu dalam menghadapi masalahnya.

3. Gambaran diri yang positif

Gambaran diri yang positif berkaitan dengan penilaian individu tentang dirinya sendiri. Individu mempunyai gambaran diri yang positif baik melalui penilaian pribadi maupun melalui penilaian orang lain, sehingga individu dapat merasakan kenyamanan psikologis.

4. Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik

Emosi yang ditampilkan individu secara realistis dan secara umum berada dibawah kontrol individu. Ketika seseorang marah, dia mampu mengekspresikan dengan cara yang tidak merugikan orang lain, baik secara fisik maupun secara psikologis. Individu yang memiliki kematangan emosional mampu untuk membina dan memelihara hubungan interpersonal dengan baik.

5. Memiliki hubungan interpersonal yang baik.

Memiliki hubungan interpersonal yang baik berkaitan dengan hakekat individu sebagai makhluk sosial, yang sejak lahir tergantung pada orang lain. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu membentuk hubungan dengan cara yang berkualitas dan bermanfaat.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri yang baik memiliki ciri-ciri seperti tidak ada emosi yang berlebihan, tidak ada mekanisme psikologi yang berlebihan, tidak ada perasaan frustrasi, mempertimbangkan masalah secara rasional, kemampuan untuk belajar, kemampuan memanfaatkan pengalaman masalah dan bersikap realistik dan objektif dan ciri-ciri penyesuaian diri yang sehat seperti persepsi terhadap

realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi, memiliki hubungan interpersonal yang baik.

### **3. Bentuk-Bentuk Penyesuaian Diri**

Gunarsa (1995) membagi bentuk penyesuaian diri menjadi dua kelompok yaitu:

#### **a. Adaptif**

Bentuk penyesuaian diri ini lebih bersifat badaniah artinya perubahan-perubahan dalam proses – proses badaniah untuk menyesuaikan diri terhadap keadaan lingkungan, misalnya berkeringat adalah usaha tubuh untuk mendinginkan tubuh dari suhu yang panas. Di tempat-tempat yang dingin seseorang sebaliknya berpakaian tebal adalah bentuk penyesuaian terhadap lingkungan diikuti oleh adanya perubahan kalau pada contoh-contoh di atas pada proses badaniah atau untuk mencegah agar jangan terjadi proses-proses badaniah yang berakibat tidak baik

#### **b. Adjustif**

Suatu bentuk penyesuaian yang lain, dimana tersangkut kehidupan psikis seseorang, biasanya disebut sebagai bentuk penyesuaian yang adjustif misalnya bila seseorang harus pergi ke tetangga atau teman yang tengah berduka cita karena kematian salah seorang anggota keluarganya, maka mungkin sekali wajah seseorang dapat diatur sedemikian rupa sehingga menampilkan wajah yang duka sebagai tanda penyesuaian terhadap suasana sedih. Maka penyesuaian ini adalah penyesuaian dari tingkah laku terhadap lingkungan dimana dalam lingkungan ini terdapat aturan-aturan atau norma-norma dan singkatnya adjustif adalah penyesuaian terhadap norma-norma.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri yang baik memiliki dua bentuk yaitu: adaptif atau proses penyesuaian badaniah, sedang yang kedua adalah adjustif penyesuaian diri terhadap norma.

### **4. Aspek- Aspek Penyesuaian Diri**

Pada dasarnya penyesuaian diri memiliki dua aspek (Mu'tadin, 2002) yaitu:

#### **a. Penyesuaian Pribadi**

Penyesuaian pribadi merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan. Ia menyadari sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya, serta mampu bertindak objektif sesuai dengan kondisi yang dialaminya. Keberhasilan penyesuaian diri ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan dan tanggung jawab, dongkol, kecewa, atau tidak percaya pada kondisi yang dialaminya. Sebaliknya, kegagalan dalam penyesuaian pribadi ditandai dengan guncangan emosi, kecemasan,

ketidakpuasan dan keluhan terhadap nasib, yang disebabkan adanya kesenjangan antara individu dengan tuntutan lingkungan. Hal ini menjadi sumber konflik yang terwujud dalam rasa takut dan kecemasan, sehingga untuk meredakannya individu perlu melakukan penyesuaian diri.

b. Penyesuaian sosial

Setiap individu hidup di dalam masyarakat. Di dalam masyarakat terjadi proses saling mempengaruhi dari proses tersebut, timbul suatu pola kebudayaan dan tingkah laku sesuai dengan aturan hukum, adat dan nilai-nilai yang mereka patuhi demi mencapai penyesuaian bagi persoalan sehari-hari. Dalam bidang ilmu sosial, proses ini dikenal dengan proses penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan tersebut mencakup hubungan dengan masyarakat di sekitar tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, teman-teman, atau masyarakat secara umum. Dalam hal ini individu dan masyarakat sebenarnya sama-sama memberikan dampak bagi komunitas. Individu menyerap informasi, budaya dan adat istiadat yang ada, sementara komunitas diperkaya oleh eksistensi atau karya yang diberikan oleh individu sendiri. Apa yang diserap atau dipelajari individu dalam proses interaksi dengan masyarakat belum cukup untuk mencapai penyesuaian diri, penyesuaian pribadi dan sosial dengan cukup baik, proses berikutnya yang harus dilakukan individu dalam penyesuaian sosial adalah kemampuan untuk mematuhi norma-norma dan peraturan sosial kemasyarakatan. Dalam proses penyesuaian sosial, individu mulai berkenalan dengan kaidah-kaidah dan peraturan-peraturan tersebut lalu mematuhi sehingga menjadi bagian dari pembentukan sosial pada dirinya dan menjadi pola tingkah laku kelompok.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri yang terbaik memiliki dua aspek, yaitu: penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan. Sedangkan penyesuaian sosial merupakan proses yang timbul oleh suatu kebudayaan dan tingkah laku sesuai dengan sejumlah aturan, hukum adat dan nilai-nilai yang mereka patuhi demi mencapai penyelesaian bagi persoalan sehari-hari.

### **5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri**

Gunarsa (1995) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri.

1. Penyesuaian diri dipengaruhi oleh hal-hal yang diperoleh dari kelahiran

Suatu kenyataan bahwa dari mana terdapat kesukaran-kesukaran dalam hal penyesuaian karena sikap pemalu, pendiam, tidak banyak bicara, sukar mengemukakan pendapat dan lain-lain, maka sebabnya ialah karena memang sifat dasarnya adalah demikian. Sebaliknya oleh latihan terus menerus dan bimbingan yang teratur, sifat-sifat dasar lain dapat dipengaruhi dan karena itu terpengaruhi juga cara-cara penyesuaian dirinya, sekalipun hal ini kadang-kadang sulit terjadi.

## 2. Penyesuaian diri dan kebutuhan-kebutuhan pribadi

Cara memperlihatkan tingkah laku atas dasar kebutuhan yang secara relatif sama, akan mungkin berbeda-beda. Hal ini antara lain disebabkan oleh mekanisme sebagian persepsi seseorang terhadap kebutuhannya, dan karena itu mempengaruhi caranya bertingkah laku dan mempengaruhi caranya menyesuaikan diri terhadap tujuan atau objeknya.

## 3. Penyesuaian diri dan pembentukan kebiasaan

Dalam perkembangannya, seorang anak menuntut lingkungan untuk membantu memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Ini mengakibatkan suatu hubungan antara keinginan dan kepuasan. Ada anak yang sulit memisahkan hubungan antara keinginan dan kepuasan, dan setiap keinginan harus memperoleh kepuasan seketika, seolah-olah sulit untuk menunda keinginan itu, ada pula anak yang takaran kepuasannya tidak pernah terpenuhi dan menuntut terus. Semua ini menghendaki kebijaksanaan dan pengertian orang tua agar dalam usia semuda mungkin anak ini hendaknya telah dilatih untuk menyesuaikan diri dan dapat menunda keinginannya atau memisahkan keinginan dan kepuasan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu faktor pertama penyesuaian diri dipengaruhi oleh hal-hal yang diperoleh dari kelahiran, misalnya: terdapat kesukaran-kesukaran dalam penyesuaian karena sikap malu, pendiam, tidak banyak bicara dan lain-lain, sebaliknya jika latihan terus menerus dan bimbingan, sifat dasar ini terpengaruh juga cara-cara penyesuaian diri dan kebutuhan-kebutuhan pribadi. Hal ini disebabkan antara lain oleh mekanisme sebagaimana persepsi seseorang terhadap kebutuhannya sehingga mempengaruhi cara penyesuaian diri terhadap tujuan atau objeknya, sedangkan faktor ketiga adalah penyesuaian diri dan pembentukan kebiasaan.

## 6. Dampak Penyesuaian Diri

Menurut Hubber & Runyon (dalam Gunarsa, 1995) dampak penyesuaian diri dibagi menjadi dua yaitu:

### 1. Negatif

Penyesuaian diri yang negatif dimana individu tidak dapat melakukan penyesuaian diri yang baik dan mempunyai hambatan dalam melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan yang baru maka seseorang akan mengalami stres dan depresi, seperti susah tidur dan nafsu makan berkurang.

### 2. Positif

Penyesuaian diri yang positif merupakan proses yang terus berlangsung dalam kehidupan individu. Situasi dalam kehidupan selalu berubah. Individu mengubah tujuan dalam hidupnya seiring dengan perubahan yang

terjadi di lingkungannya. Individu juga dapat masuk ke lingkungan baru dan dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik.

