

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORITIS**

#### **2.1 Tinjauan Teori Penyesuaian Diri**

##### **2.1.1 Pengertian Penyesuaian Diri**

Schneider (1964) menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses ketika individu berusaha untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi, dan konflik, dengan tujuan untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana ia tinggal dengan tuntutan didalam diri sendiri.

Penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan pada dirinya dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya. Penyesuaian diri merupakan suatu proses psikologis sepanjang hidup dan individu berupaya untuk menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup agar mencapai pribadi yang sehat (Fatimah, 2012: 194). Pendapat lain juga menyatakan, bahwa penyesuaian diri dapat didefinisikan sebagai suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan perilaku yang diusahakan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, frustrasi, konflik, ketegangan serta untuk menghasilkan kualitas dan keselarasan antar tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungannya (Ali & Asrori 2015: 176). Kemudian menurut Sobur (2016: 222) penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan pada

dirinya dalam memenuhi kebutuhan yang sesuai dengan lingkungannya.

Berdasarkan beberapa pengertian penyesuaian diri diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penyesuaian diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan individu dalam merespon (mental dan perilaku) setiap perubahan yang ada pada dirinya maupun lingkungannya agar dapat berhasil dalam menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, yakni: frustrasi, konflik, dan ketegangan sehingga terwujud tingkat keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Respon mental dan perilaku dari santri tentunya dipengaruhi oleh berbagai macam hal seperti perubahan lingkungan, perubahan budaya dengan segala normanya serta penguasaan kemampuan dalam pengendalian diri. Respon-respon tersebut pada akhirnya akan menentukan berhasil atau tidaknya masing-masing individu dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai kondisi yang dihadapi seperti tuntutan tugas perkembangan sebagai remaja, sebagai siswa, sebagai santri serta sebagai bagian dari masyarakat yang lebih luas.

### **2.1.2 Aspek-aspek Penyesuaian Diri**

Menurut Scheneiders (1964) penyesuaian diri yang dilakukan oleh seseorang mencakup tujuh aspek sebagai berikut:

1. Kemampuan mengontrol emosi yang berlebihan

Penyesuaian diri yang normal ditandai dengan tidak adanya gejala emosi berlebih dari individu. Individu yang memiliki kontrol emosi yang baik akan mampu mengatasi dan menghadapi kondisi yang menekan dengan baik dan sebaliknya.

2. Kemampuan meminimalisir mekanisme pertahanan diri

Keterbukaan dan kejujuran terhadap adanya masalah ataupun konflik yang dihadapi individu akan terlihat dengan ditunjukkannya reaksi normal ketika menghadapi tekanan-tekanan maupun tuntutan-tuntutan.

3. Kemampuan mengurangi rasa frustrasi

Penyesuaian diri yang normal ditandai dengan tidak adanya gejala depresi ataupun stress dalam menghadapi berbagai kesulitan ataupun masalah. Individu cenderung bersikap dan bereaksi secara wajar serta tidak menunjukkan perilaku yang menyimpang.

4. Pola pikir rasional dan kemampuan mengerahkan diri

Kemampuan kognitif individu dalam mempertimbangkan konsekuensi-konsekuensi yang akan dihadapi dalam pengambilan keputusan dapat mengarahkan individu dalam bertindak. Individu yang mampu berpikir rasional dapat menghindarkan dirinya dari tindakan ataupun perilaku-perilaku menyimpang.

5. Kemampuan untuk belajar

Belajar merupakan proses kognitif yang sejatinya berlaku sepanjang hayat dan proses belajar yang dilakukan adalah untuk memecahkan masalah baik yang sedang ataupun akan dihadapi nantinya.

#### 6. Pemanfaatan pengalaman masa lalu

Individu dianggap belajar apabila mampu mengambil pelajaran dari setiap apa yang dialaminya di masa lalu, serta kemampuan individu untuk toleran terhadap traumatiknya.

#### 7. Sikap realitas dan objektif

Aspek ini berhubungan dengan orientasi individu terhadap realitas yang ada. Penyesuaian ini ditandai dengan pola pikir dan obyektivitas individu dalam menilai sesuatu, individu mampu bertindak menerima dan menilai kenyataan lingkungan di luar dirinya secara objektif sesuai dengan pertimbangan-pertimbangan rasional dan perasaan.

Sedangkan menurut Fatimah (2012: 207) pada dasarnya, penyesuaian diri memiliki dua aspek, yaitu:

##### 1. Penyesuaian Pribadi

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan seseorang untuk menerima diri sendiri untuk tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitarnya. Ia dapat mengungkapkan sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, beserta kelebihan dan kekurangannya dan mampu untuk bertindak secara objektif sesuai dengan kondisi dan potensi dirinya. Sebaliknya, seseorang yang mengalami kegagalan dalam penyesuaian

pribadi akan ditandai oleh adanya kegoncangan dan ketidakpuasan, kecemasan, emosidan keluhan terhadap nasib yang dialaminya, sebagai akibat adanya kesenjangan antara kemampuan individu dan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungannya. Hal tersebut yang menjadi sumber terjadinya konflik pada diri individu yang kemudian terwujud dalam rasa takut dan kecemasan, sehingga untuk meminimalisir rasa tersebut, individu dituntut melakukan penyesuaian diri.

## 2. Penyesuaian Sosial

Dalam kehidupan di masyarakat terjadi proses yang saling mempengaruhi satu sama lain secara terus-menerus dan silih berganti. Dari proses tersebut, akan timbul sebuah pola kebudayaan dan pola tingkah laku yang sesuai dengan aturan, hukum, nilai, adat istiadat dan norma sosial yang berlaku dalam masyarakat. Proses tersebut dikenal dengan istilah proses penyesuaian sosial.

Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial ditempat individu tersebut hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan sosial tersebut meliputi hubungan dengan anggota keluarga, masyarakat keluarga, teman sebaya, masyarakat sekolah atau pun anggota masyarakat luas umum lainnya. Apa yang diserap atau dipelajari individu dalam proses interaksi dengan masyarakat tersebut, masih belum cukup untuk menyempurnakan penyesuaian sosial yang memungkinkan individu untuk mencapai sebuah penyesuaian pribadi dan sosial secara baik.

Proses selanjutnya yang harus dilakukan individu dalam penyesuaian sosial adalah kemauan untuk dapat memenuhi nilai dan norma sosial yang berlaku dalam

suatu masyarakat. Setiap kelompok masyarakat atau suku bangsa memiliki sistem nilai dan norma sosial yang berbeda-beda, kemudian individu berusaha untuk mematuhi, sehingga menjadi bagian dalam kelompok tersebut dan dapat membentuk kepribadiannya. Seperti yang diungkapkan oleh Sigmund Freud bahwa hati nurani (super ego), akan berusaha mengendalikan kehidupan individu dari segi penerimaan dan kerelaannya terhadap beberapa pola perilaku yang disukai dan diterima oleh masyarakat sekitarnya, serta menolak dan menjauhi hal-hal yang tidak diterima oleh masyarakatnya (Fatimah, 2012: 208).

Berdasarkan penjelasan tentang aspek penyesuaian diri diatas, aspek-aspek dalam penelitian ini akan menggunakan aspek-aspek penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Schneiders (1964), yang mana penyesuaian diri yang normal ditandai dengan tidak adanya gejala emosi berlebih dari individu, keterbukaan dan kejujuran terhadap adanya masalah ataupun konflik yang dihadapi individu, tidak adanya gejala depresi ataupun stress dalam menghadapi berbagai kesulitan ataupun masalah, mampu berpikir rasional dapat menghindarkan dirinya dari tindakan ataupun perilaku-perilaku menyimpang, mampu memecahkan masalah baik yang sedang ataupun akan dihadapi nantinya, mampu mengambil pelajaran dari setiap apa yang dialaminya di masa lalu, serta individu mampu bertindak menerima dan menilai kenyataan lingkungan di luar dirinya secara objektif sesuai dengan pertimbangan-pertimbangan rasional dan perasaan

### **2.1.3 Ciri-ciri Penyesuaian Diri yang Efektif**

Menurut Siswanto (20:36) individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, umumnya memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. **Memiliki Persepsi yang Akurat terhadap Realita**

Pemahaman atau persepsi orang terhadap realita berbeda-beda, meskipun realita yang dihadapi adalah sama. Perbedaan persepsi tersebut dipengaruhi oleh pengalaman masing-masing orang yang berbeda satu sama lain. Meskipun persepsi masing-masing individu berbeda dalam menghadapi realita, tetapi orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik memiliki persepsi yang relatif objektif dalam memahami realita, persepsi yang objektif ini adalah bagaimana orang mengenali konsekuensi-konsekuensi dari tingkah lakunya dan mampu bertindak sesuai dengan konsekuensi tersebut.

2. **Kemampuan untuk Beradaptasi dengan Tekanan atau Stres dan Kecemasan**

Setiap orang pada dasarnya tidak senang bila mengalami tekanan dan kecemasan. Umumnya mereka menghindari hal-hal yang menimbulkan tekanan dan kecemasan dan menyenangi pemenuhan kepuasan yang dilakukan dengan segera. Orang yang mampu menyesuaikan diri, tidak selalu menghindari munculnya tekanan dan kecemasan. Kadang mereka justru belajar untuk menoleransi tekanan dan kecemasan yang dialami dan mau menunda pemenuhan keputusan selama itu diperlukan demi mencapai tujuan tertentu yang lebih penting sifatnya.

3. **Mempunyai Gambaran Diri yang Positif tentang Dirinya**

Pandangan individu terhadap dirinya dapat menjadi indikator dari kualitas penyesuaian diri yang dimiliki. Pandangan tersebut mengarah pada apakah individu tersebut dapat melihat dirinya secara harmonis atau sebaliknya individu melihatnya adanya konflik yang berkaitan dengan dirinya. Individu yang banyak melihat pertentangan-tentangan dalam dirinya, dapat menjadi indikasi adanya kekurangan dalam penyesuaian diri.

Gambaran diri yang positif juga mencakup apakah individu yang bersangkutan dapat melihat dirinya secara realistis, yaitu secara seimbang tahu kelebihan dan kekurangan diri sendiri dan mampu menerimanya sehingga memungkinkan individu yang bersangkutan untuk dapat merealisasikan potensi yang dimiliki secara penuh.

#### 4. Kemampuan untuk Mengekspresikan Perasaannya

Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik dicirikan memiliki kehidupan emosi yang sehat. Individu tersebut mampu menyadari dan merasakan emosi atau perasaan yang saat itu dialami serta mampu untuk mengekspresikan perasaan dan emosi tersebut. Individu yang memiliki kehidupan emosi yang sehat mampu memberikan reaksi-reaksi emosi yang realistis dan tetap dibawa kontrol sesuai dengan situasi yang dihadapi.

#### 5. Relasi Interpersonal Baik

Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu mencapai tingkat keintiman yang tepat dalam suatu hubungan sosial. Individu tersebut mampu bertingkah laku secara berbeda terhadap orang yang berbeda karena



kedekatan relasi interpersonal antar mereka yang berbeda pula. Individu mampu menikmati disukai dan direspek oleh orang lain, tetapi juga mampu memberikan respek dan menyukai orang lain.

Sedangkan menurut Fatimah (2012: 195), individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, umumnya memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan.
2. Tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang salah.
3. Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi.
4. Memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahannya.
5. Mampu belajar dari pengalaman.

Dari penjelasan tentang karakteristik atau ciri-ciri penyesuaian diri mengindikasikan bahwa individu yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik cenderung memiliki kondisi psikis dan relasi sosial yang baik pula serta mampu menghadapi berbagai tekanan yang dihadapi dengan efektif. Sedangkan individu yang tidak mampu menyesuaikan diri cenderung mengalami berbagai tekanan secara psikis, atau bahkan perilaku *maladjustment*.

#### **2.1.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri**

Proses penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian individu itu sendiri, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor-faktor tersebut dapat dikelompokkan sebagai berikut (Fatimah, 2012:199):

1. Keadaan fisiologis

Kondisi fisik individu mempengaruhi penyesuaian diri, karena keadaan dari sistem-sistem tubuh yang baik merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik. Adanya cacat fisik dan penyakit kronis pada individu, maka akan melatarbelakangi terjadinya hambatan seseorang dalam menyesuaikan diri.

2. Faktor perkembangan dan kematangan

Bentuk-bentuk dari penyesuaian diri individu berbeda pada setiap tahap perkembangannya. Pada tahap perkembangan tersebut, seorang individu akan meninggalkan tingkah laku yang kurang baik dalam merespon lingkungan. Hal tersebut bukan karena sebuah proses pembelajaran saja, namun individu tersebut menjadi lebih matang. Kematangan individu dalam segi intelektual, moral, sosial dan emosi akan mempengaruhi bagaimana individu tersebut melakukan penyesuaian diri.

3. Kondisi psikologis

Seorang individu yang sehat dan matang psikologisnya maka akan dapat menyelaraskan dorongan-dorongan yang ada pada dirinya dengan tuntutan-tuntutan yang terdapat pada lingkungannya.

#### 4. Keadaan suatu lingkungan

Apabila keadaan suatu lingkungan disekitar individu tersebut damai, baik, tentram, aman, penuh penerimaan dan pengertian, maka akan dapat memperlancar proses penyesuaian diri seseorang. Adapun lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan sekolah, keluarga dan rumah.

#### 5. Faktor budaya dan Agama

Kebudayaan pada suatu masyarakat merupakan suatu faktor yang dapat membentuk watak dan tingkah laku individu untuk bisa menyesuaikan diri dengan baik atau sebaliknya, hal tersebut akan membentuk individu yang sulit menyesuaikan diri. Sedangkan tingkat agama seseorang juga merupakan faktor yang dapat digunakan untuk mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan fisik lain. Tingkat agama seseorang memberikan nilai dan keyakinan sehingga individu memiliki arti, tujuan dan stabilitas hidup yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya.

Sedangkan menurut Schneiders (1964) menyatakan terdapat beberapa faktor yang menghubungkan penyesuaian diri. Berikut adalah faktor-faktornya:

##### 1. Kondisi fisik

Kondisi fisik individu merupakan faktor yang menghubungkan penyesuaian diri, sebab keadaan tubuh yang baik merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik. Adanya cacat fisik dan penyakit

kronis akan melatarbelakangi adanya hambatan pada individu dalam melaksanakan penyesuaian diri.

## 2. Perkembangan dan kematangan

Bentuk-bentuk penyesuaian diri individu berbeda pada setiap tahap perkembangan. Seiring dengan perkembangannya, individu akan meninggalkan perilaku kekanak-kanakan dalam merespon lingkungannya. Hal tersebut bukan karena proses pembelajaran semata, melainkan karena individu menjadi lebih matang. Kematangan individu dalam segi intelektual, sosial, moral dan emosi mempengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri.

## 3. Keadaan psikologis

Keadaan mental yang sehat merupakan syarat bagi tercapainya penyesuaian diri yang baik, sehingga dapat dikatakan bahwa adanya frustrasi, kecemasan, dan cacat mental akan memicu munculnya hambatan dalam penyesuaian diri. Keadaan mental yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungannya.

## 4. Kondisi lingkungan

Keadaan lingkungan yang baik, damai, tenteram, aman, penuh penerimaan dan pengertian, serta mampu memberikan perlindungan kepada anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri. Sebaliknya apabila individu tinggal di lingkungan yang

tidak tenteram, tidak damai, dan tidak aman, maka individu tersebut akan mengalami gangguan dalam melakukan proses penyesuaian diri. Keadaan lingkungan yang dimaksud mencakup lingkungan sekolah, rumah, dan keluarga.

#### 5. Keadaan kultur dan agama

Religiusitas merupakan faktor yang memerikan suasana psikologis yang dapat digunakan untuk mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan psikis lain. Religiusitas memberi nilai dan keyakinan sehingga individu memiliki arti, tujuan, dan stabilitas hidup yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri meliputi kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, kondisi lingkungan, serta keadaan budaya dan agama. Peran lingkungan turut berperan penting bagi individu sebagai bentuk respon yang nyata untuk dapat menyesuaikan diri. Dalam hal ini dukungan sosial yang berarti sikap atau tindakan yang diberikan seseorang dalam memberikan bantuan kepada orang lain yang bersifat mendukung dan tindakan yang mengarahkan individu bahwa mereka diperhatikan, dicintai dan dihargai oleh orang lain. Hal ini berarti hubungan dari dukungan sosial mencakup faktor kondisi lingkungan dari penyesuaian diri individu, dimana individu yang tidak mendapatkan dukungan sosial akan mengalami gangguan dalam melakukan proses penyesuaian diri.

## **2.2 Tinjauan Teori Dukungan Sosial**

### **2.2.1 Pengertian Dukungan Sosial**

Dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, ikatan-ikatan sosial tersebut dapat menggambarkan tingkat kualitas umum dari Hubungan interpersonal individu. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Ketika seseorang didukung oleh lingkungannya maka segalanya akan terasa lebih mudah. Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stress. Dukungan sosial yang diterima individu dapat membuatnya merasa tenang, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten (Rook 1987 dalam Smet 2008).

Sarafino dan Smit (2011:74) menyatakan, bahwa dukungan sosial tidak hanya terfokus pada tindakan yang dilakukan orang lain saja namun juga mengacu pada persepsi seseorang bahwa kepedulian, kenyamanan dan bantuan dari orang lain tersedia serta dapat dirasakan dukungannya. Dukungan sosial akan dipersepsi positif oleh individu apabila individu tersebut merasakan manfaat dukungan yang diterimanya. Sebaliknya individu mempersepsi secara negatif, dukungan yang diterimanya akan dirasa tidak bermanfaat dan tidak berarti sehingga individu merasa bahwa dirinya tidak dicintai, tidak dihargai, dan tidak diperhatikan.

Beberapa uraian pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan suatu sikap atau tindakan yang diberikan seseorang dalam memberikan

bantuan kepada orang lain yang bersifat mendukung. Tindakan yang mengarahkan individu bahwa mereka diperhatikan, dicintai dan dihargai oleh orang lain.

### **2.2.2 Sumber-sumber Dukungan Sosial**

Dukungan sosial akan lebih berarti bagi individu yang menerimanya jika diberikan oleh orang-orang tertentu yang memiliki hubungan signifikan atau dekat dengan individu tersebut. Dengan kata lain dukungan sosial akan lebih berguna atau terasa bagi individu jika diberikan oleh orang tua, keluarga, teman, dan orang-orang yang memiliki kedekatan hubungan lainnya. Efektifitas dukungan sosial tergantung dari penilaian individu itu sendiri, dukungan akan menjadi efektif apabila dukungan tersebut dinilai adekuat oleh individu penerima (Sarafino & Smit, 2012:76).

Seseorang memperoleh dukungan sosial bisa dari mana saja, tidak terkecuali masyarakat sosial, guru atau yang tidak memiliki ikatan atau hubungan apapun dengan individu. Setiap manusia berhak mendapatkan dukungan sosial ataupun dukungan material. Terdapat beberapa sumber dukungan yang akan diuraikan yaitu (Nursalam & Kurniawati, 2009: 25):

#### **a. Keluarga**

Orang tua adalah sumber yang paling berhubungan dalam penerimaan dukungan ini, karena adanya ikatan yang erat dan memiliki hubungan darah sehingga mempunyai kedekatan secara emosi melalui pemberian motivasi, perhatian, kepedulian dan kasih sayang. Menurut Strauss dan Sayless (dalam Kartika, 2008:14), mengungkapkan bahwa keluarga bisa disebut faktor atau kelompok sosial yang

memberikan hubungan yang besar dan paling utama dalam kehidupan manusia. Sehingga seorang individu mendapatkan sebuah solusi permasalahannya, karena adanya sebuah dukungan sosial maupun moril dari keluarganya.

b. Teman dekat

Individu dapat bersikap terbuka dan memiliki tingkat kepercayaan terhadap orang lain terutama teman dekatnya, hal tersebut mampu mengurangi frekuensi tingkat stress yang dialami.

c. Kelompok masyarakat

Masyarakat adalah bagian dari kelompok sosial yang penting juga, karena dari lingkungan masyarakat akan terbentuk manusia yang dapat mengerti keadaan sekitarnya.

d. Teman kerja

Kelompok dukungan sosial ini memiliki peran sebagai pembentuk kelompok dalam suatu kegiatan, interaksi dan perasaan yang berhubungan dengan yang lainnya.

Berdasarkan penjelasan tentang sumber dukungan sosial diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial akan lebih efektif bagi individu jika diberikan oleh orang tua, keluarga, teman, kelompok masyarakat dan orang-orang yang memiliki kedekatan hubungan lainnya, sehingga akan membuat individu yang menerima dukungan tersebut mengurangi frekuensi tingkat stress yang dialami.



### 2.2.3 Aspek Dukungan Sosial

House (1992 dalam Smet, 2008: 136) berpendapat bahwa terdapat empat aspek dukungan sosial yaitu:

a. Dukungan emosional

Dukungan emosional ini, terdiri dari ekspresi seseorang seperti perhatian, empati, dan turut prihatin kepada seseorang. Dukungan ini akan menyebabkan penerima dukungan merasa nyaman, tenang kembali, merasa dimiliki dan dicintai ketika dia mengalami stres, kehangatan personal, memberi bantuan dalam bentuk semangat dan cinta.

b. Dukungan penghargaan

Dukungan ini ada ketika seseorang memberikan penghargaan positif kepada orang yang sedang stres, dorongan atau persetujuan terhadap ide ataupun perasaan individu, ataupun melakukan perbandingan positif antara individu dengan orang lain. Dukungan ini dapat menyebabkan individu yang menerima dukungan membangun rasa menghargai dirinya, percaya diri, dan merasa bernilai. Dukungan jenis ini akan sangat berguna ketika individu stres karena tuntutan tugas yang lebih besar daripada kemampuan yang dimilikinya.

c. Dukungan informasi

Orang-orang yang berada disekitar individu akan memberikan dukungan informasi dengan cara menyarankan beberapa pilihan tindakan yang dapat dilakukan individu dalam mengatasi masalah yang membuatnya stres. Dukungan ini terdiri dari nasehat, arahan, saran ataupun penilaian tentang bagaimana individu melakukan

sesuatu. Misalnya individu mendapatkan informasi dari dokter tentang bagaimana mencegah penyakitnya kambuh lagi.

d. Dukungan instrumental

Bentuk dukungan ini melibatkan bantuan langsung misalnya yang berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu untuk membantu meringankan tugas seseorang yang memerlukan bantuan.

Menurut Weiss (2002) , menyatakan terdapat enam aspek dukungan sosial yang disebut dengan "*The Social Provision Scale*" yaitu:

a. Aspek kerekatan emosional (*emotional attachment*)

Kerekatan emosional ini biasanya ditimbulkan dengan adanya perasaan nyaman/aman terhadap orang lain atau sumber yang mendapatkan dukungan sosial. Hal semacam ini sering dialami dan diperoleh dari pasangan hidup, keluarga, teman maupun guru yang memiliki Hubungan yang harmonis.

b. Aspek Integrasi Sosial (*Sosial Integratiom*)

Didalam aspek ini, individu dapat memperoleh perasaan bahwa dia memiliki suatu kelompok dimana kelompok tersebut tempatnya untuk berbagi minat, perhatian serta melakukan sesuatu yang bersifat rekreatif secara bersama-sama. Aspek dukungan semacam ini memungkinkan individu tersebut bisa mendapatkan rasa aman, dimiliki serta memiliki dalam kelompok.

c. Adanya Pengakuan (*reassurance of worth*)

Individu yang memiliki prestasi dan berhasil karena keahlian maupun kemampuannya sendiri akan mendapatkan apresiasi atau penghargaan dari orang lain. Biasanya dukungan semacam ini berasal dari keluarga dan lingkungan tempat individu tersebut tinggal.

d. Ketergantungan yang dapat diandalkan

Dukungan sosial ini ada sebuah jaminan untuk seseorang yang sedang bermasalah dan dia menganggap terdapat orang lain yang dapat diandalkan untuk membantunya dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.

e. Bimbingan (*guidance*)

Aspek dukungan sosial jenis ini adalah suatu hubungan sosial yang terjalin antara murid dengan guru. Bimbingan ini akan memberikan dampak positif serta memungkinkan individu untuk mendapatkan sebuah informasi, saran, atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan mengatasi permasalahan yang dihadapinya.

f. Kesempatan untuk mengasuh (*opportunity of nurturance*)

Kesempatan untuk mengasuh merupakan suatu aspek yang penting dalam suatu hubungan interpersonal individu dengan orang lain dan individu tersebut memiliki perasaan dibutuhkan.

Berdasarkan penjelasan tentang aspek-aspek dukungan sosial diatas, maka penelitian ini mengacu pada aspek dukungan sosial menurut Weiss (2002), yang

mana dalam dukungan sosial kerekatan emosional biasanya ditimbulkan dengan adanya perasaan nyaman/aman terhadap orang lain; integrasi sosial biasanya ditimbulkan dengan adanya perasaan bahwa dia memiliki suatu kelompok untuk berbagi minat, perhatian serta melakukan sesuatu yang bersifat rekreatif secara bersama-sama; adanya pengakuan biasanya ditimbulkan dengan adanya apresiasi atau penghargaan dari orang lain; ketergantungan yang dapat diandalkan biasanya ditimbulkan dengan adanya jaminan bahwa ada orang lain yang dapat diandalkan untuk membantunya menyelesaikan masalahnya; bimbingan biasanya ditimbulkan dengan adanya sebuah informasi, saran, atau nasehat yang diperlukan individu untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya; serta kesempatan untuk mengasuh biasanya ditimbulkan dengan perasaan bahwa ia butuhkan.

#### **2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial**

Dukungan sosial sangat berpengaruh dengan bagaimana seseorang berinteraksi pada masyarakat atau lingkungan sekitarnya, terlebih saat individu tersebut sedang mengalami permasalahan yang harus dihadapi. Tidak semua orang mendapatkan dukungan sosial seperti apa yang diharapkannya. Setidaknya ada 3 faktor yang menyebabkan seseorang menerima dukungan (Sarafino & Smit, 2011):

##### **1. Potensi penerima dukungan**

Tidak mungkin seseorang memperoleh dukungan sosial seperti yang diharapkannya jika dia tidak sosial, tidak pernah menolong orang lain, dan tidak

membiarkan orang lain mengetahui bahwa dia sebenarnya memerlukan pertolongan. Karakteristik penerima dukungan akan menentukan keefektifan dukungan.

## 2. Komposisi dan Struktur Jaringan Sosial

Maksud dari jaringan sosial adalah hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungannya. Hubungan ini dapat bervariasi dalam ukuran (jumlah orang yang sering berpengaruh dengan individu), frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan orang-orang tersebut), komposisi (apakah orang-orang tersebut keluarga, teman, rekan kerja, dan sebagainya) dan kedekatan hubungan.

## 3. Potensi penyedia dukungan

Dukungan sosial yang diterima melalui sumber kedekatan akan lebih efektif dan memiliki arti daripada yang tidak memiliki kedekatan lebih. Terkadang penyedia dukungan tidak sadar bahwa dia dapat memberikan dukungan kepada penerima dukungan dalam menyelesaikan permasalahan yang ada.

Sedangkan faktor yang memhubungani dukungan sosial menurut Cohen & Syme (2005) adalah sebagai berikut:

### 1. Pemberian Dukungan

Pemberi dukungan merupakan orang-orang yang memiliki arti penting dalam pencapaian hidup sehari-hari.

## 2. Jenis Dukungan

Jenis dukungan yang akan diterima memiliki arti bila dukungan itu bermanfaat dan sesuai dengan situasi yang ada.

## 3. Penerimaan Dukungan

Penerimaan dukungan seperti kepribadian, kebiasaan, dan peran sosial akan menentukan keefektifan dukungan.

## 4. Permasalahan yang dihadapi

Dukungan sosial yang tepat dipengaruhi oleh kesesuaian antara jenis dukungan yang akan diberikan dan masalah yang ada.

## 5. Waktu Pemberian Dukungan

Dukungan sosial akan optimal di satu situasi tetapi akan menjadi tidak optimal dalam situasi lain. Lamanya pemberian dukungan tergantung pada kapasitas.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor utamanya adalah orang yang memberikan dukungan, dukungan akan bermakna jika ada kedekatan yang baik antara penyedia dukungan dan penerima dukungan. Selain itu faktor lain yang mempengaruhi dukungan sosial ialah jenis dukungan dan waktu pemberian dukungan yang sesuai dengan kondisi/permasalahan yang dirasakan dan dibutuhkan oleh si penerima dukungan, sehingga dukungan sosial yang diberikan akan lebih bermanfaat dan lebih tepat.

## 2.3 Tinjauan Teori Remaja

### 2.3.1 Pengertian Remaja

Kata remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adolescence* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity* Golinko (dalam Jahja, 2011:219). Remaja merupakan suatu tahap peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang biasanya ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Batasan usia remaja yang umum digunakan para ahli adalah sekitar 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga bagian, yaitu : 12-15 tahun; Remaja awal; 15-18 tahun; masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun; masa remaja akhir (Desmita, 2014:190).

Menurut Santrock (2007:20), masa remaja (*adolescence*) sebagai periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, masa transisi tersebut melibatkan perubahan-perubahan, yakni perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional. Adapun rentang usia remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada sekitar usia 18 hingga 22 tahun.

Menurut Feldsman (2009: 8), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 10 atau 11 sampai 14 tahun. Remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak, memberikan kesempatan untuk tumbuh, tidak hanya dalam dimensi fisik, tetapi juga dalam kompetensi kognitif dan sosial, otonomi, harga diri, dan keintiman.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa remaja sebagai masa transisi dari usia anak-anak ke usia dewasa dengan ditandai perubahan dari segi kognitif, sosio-emosional, biologis, terutama fungsi seksual, otonomi dan harga diri. Adapun rentang usia remaja dimulai antara 12 hingga 21 tahun.

### **1.3.2 Tugas-tugas Perkembangan Masa Remaja**

Tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja, menurut Hurlock (2012: 98) adalah:

1. Mampu menerima keadaan fisiknya.
2. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa.
3. Mampu membina Hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
4. Mencapai kemandirian emosional.
5. Mencapai kemandirian ekonomi.
6. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
7. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.
8. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
9. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.
10. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.



Sedangkan tugas-tugas masa remaja menurut Havigrust (1985: ) adalah sebagai berikut:

1. Menerima keadaan jasmaniah dan menggunakannya secara efektif.
2. Menerima peranan sosial jenis kelamin sebagai pria/wanita.
3. Menginginkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
4. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.
5. Belajar bergaul dengan kelompok anak-anak wanita dan anak-anak laki-laki.
6. Secara sadar mengembangkan gambaran dunia yang lebih adekuat.
7. Persiapan mandiri secara ekonomi.
8. Pemilihan dan latihan jabatan.
9. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.

## **2.4 Tinjauan Teori Pondok Pesantren**

### **2.4.1 Pengertian Pondok Pesantren**

Secara terminologi pondok pesantren merupakan suatu lembaga pendidikan agama Islam dengan sistem asrama, dimana santri-santri menetap dan menerima pendidikan agama Islam melalui sistem pengajian atau pengajaran yang sepenuhnya dibawah kepemimpinan seseorang atau beberapa orang kiai dengan ciri-ciri khas yang bersifat karismatik serta independen dalam segala hal (Rofik, 2012: 8).

Wahid (Suharto, 2011: 9) mendefinisikan pesantren sebagai tempat dimana santri hidup (*a place where santri live*). Menurut Mastuhu memberikan batasan bahwa

pesantren adalah lembaga pendidikan tradisional Islam untuk mempelajari, memahami, menghayati dan mengamalkan ajaran Islam dengan menekankan pentingnya moral keagamaan sebagai pedoman perilaku sehari-hari (Mastuhu, 2002: 86).

#### **2.4.2 Karakteristik Pondok Pesantren**

Proses pertumbuhan pondok pesantren dideskripsikan berbeda di berbagai tempat, baik bentuk maupun kegiatan kurikulumnya. Meskipun demikian, masih ditemukan adanya pola yang sama. Persamaan pola tersebut dibedakan dua segi; fisik dan segi non fisik (Ali, 2004: 88).

Segi pertama terdiri dari empat komponen pokok yang selalu ada pada setiap pondok pesantren , yaitu

- a. Kiai sebagai pemimpin, pendidik, guru, dan panutan.
- b. Santri sebagai peserta didik atau siswa.
- c. Masjid sebagai tempat penyelenggaraan pendidikan, pengajaran, dan peribadatan.
- d. Pondok sebagai asrama untuk mukim santri.

Sedangkan segi kedua, dalam komponen nonfisik dititik beratkan pada pengajaran kitab-kitab Islam klasik, karena tanpa pengajaran kitab-kitab Islam klasik, maka pondok pesantren dianggap bukan lagi asli (indigenous).

Sedangkan menurut Muhaimin dan Najib (2015: 27), karakteristik pondok pesantren diuraikan sebagai berikut:

- a. Ada Hubungan yang akrab antara santri dengan kiainya. Hal ini dimungkinkan karena sama-sama tinggal dalam satu kompleks dan sering bertemu baik di saat belajar maupun dalam pergaulan sehari-hari. Bahkan, sebagai santri diminta menjadi asisten kiai (khadam).
- b. Kepatuhan santri kepada kiai. Para santri menganggap bahwa menentang kiai, selain tidak sopan juga dilarang agama; bahkan tidak memperoleh berkah karena durhaka kepadanya terhadap guru.
- c. Hidup hemat dan sederhana benar-benar dihidupkan dalam lingkungan pesantren.

Pondok pesantren X adalah pondok pesantren yang memiliki sekolah formal dibawah kurikulum Diknas (Departemen Nasional), yang mana pondok pesantren tersebut memandang bahwa selain akhlak para santrinya, prestasi belajar juga penting. Namun demikian, akhlak tetap dipandang lebih penting dalam proses pendidikan secara luas.

## **2.5 Hubungan Antar Variabel**

Pada pondok pesantren, santri hidup dalam komunitas yang khas, yaitu dengan kyai, ustadz atau ustadzah, pengurus santri dan santri lainnya. Ketika tinggal di pondok pesantren, santri akan menjalani kehidupan berdasarkan nilai-nilai Agama

Islam lengkap dengan norma-norma dan kebiasaan tersendiri, yang tidak jarang berbeda dengan tempat tinggal santri sebelumnya (Subhan, 2012:36).

Santri yang tinggal di dalam pondok pesantren juga dihadapkan pada jadwal kegiatan yang padat dan sejumlah peraturan. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu ustadzah di pondok pesantren X, kegiatan para santri dimulai sejak pukul 03.00-22.00 WIB dengan kegiatan yang sudah terjadwalkan agar tidak ada waktu yang terbuang secara percuma. Pesantren tersebut juga memiliki seperangkat aturan dan kegiatan yang wajib diikuti dan ditaati oleh para santrinya, apabila santri melanggar peraturan tersebut maka santri akan mendapatkan suatu hukuman.

Berbagai tuntutan yang dibebankan terhadap santri serta padatnya jadwal tersebut, dapat memicu munculnya masalah pada santri seperti perubahan perilaku dan kondisi kesehatan fisik maupun mental, sehingga menimbulkan penyesuaian diri yang tidak efektif pada santri. Hal tersebut terlihat dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan beberapa santri, bahwa tidak terjadi penyesuaian diri yang efektif pada santri di pondok pesantren X, yang mana perilaku-perilaku yang ditampilkan para santri, diantaranya: menyendiri, merasa tertekan, kesulitan bergaul, melanggar aturan, merasa diasingkan, mudah marah, membolos dan merundung. Perilaku-perilaku yang ditampilkan para santri tersebut berbanding terbalik dengan ciri-ciri penyesuaian diri yang efektif, yakni: memiliki persepsi yang akurat terhadap realita, kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stres dan kecemasan,

mempunyai gambaran diri yang positif tentang dirinya, kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya dan relasi interpersonal baik (Siswanto, 2007: 36).

Menurut Hurlock (2012:55), seseorang yang tidak mampu menyesuaikan dirinya maka akan cenderung bersikap agresif, cenderung tidak bertanggung jawab, cenderung mengabaikan tugasnya dan selalu merasa tidak aman. Oleh karena itu, penting bagi santri untuk dapat menyesuaikan diri agar mampu untuk bertahan dengan sistem pendidikan, pengajaran maupun peraturan di pondok pesantren, sehingga terhindar dari konflik dan agar santri dapat menuntut ilmu secara optimal serta dapat bertahan hingga akhir pendidikannya di pondok pesantren.

Penyesuaian diri santri di pondok pesantren dipengaruhi oleh faktor fisiologis, psikologis, perkembangan dan kematangan, faktor lingkungan atau sosial, serta faktor budaya dan agama (Fatimah, 2012:199). Oleh karena itu salah satu cara untuk mengatasi permasalahan penyesuaian diri santri adalah dibentuk dari lingkungan atau sosial baik dari keluarga, teman maupun ustadaz dan ustadzah di pondok pesantren yakni dengan memberikan dukungan sosial kepada mereka. Caplan (dalam Cohen, 1985) menegaskan bahwa adanya sumber dukungan sangat penting bagi penyesuaian diri, sementara itu ketidakhadiran dukungan dapat mengganggu proses penyesuaian diri.

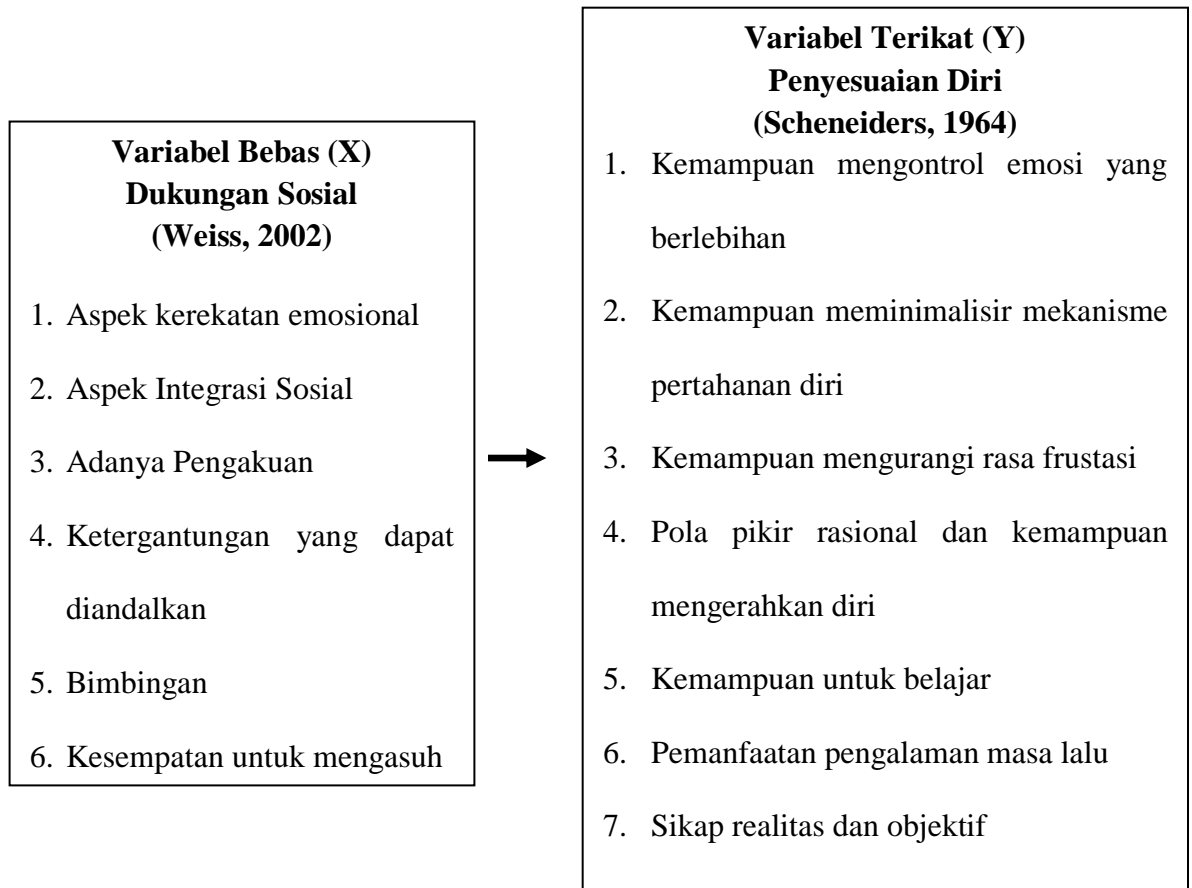
Dugaan diatas diperkuat oleh penelitian Tricahyani dan Widiyasavitri (2016) yang berjudul Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Remaja

Awal Di Panti Asuhan kota Denpasar, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat Hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja awal di panti asuhan, dengan koefisien korelasi sebesar 0,558 dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ).

Penelitian tentang dukungan sosial memiliki Hubungan dengan penyesuaian diri juga dilakukan oleh Awang, Kutty, dan Ahmad (2014) dalam penelitiannya yang berjudul *Perceived Social Support and Well Being: First-Year Student Experience in University* menunjukkan hasil bahwa penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian emosional diantara siswa baru tergantung pada dukungan sosial dari lingkungannya.

Sehingga dalam penelitian ini peneliti ingin membuktikan bahwa dukungan sosial memiliki Hubungan dengan penyesuaian diri santri. Dengan kata lain, santri yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dapat menjalankan semua tugas dan tanggung jawabnya sebagai santri, sehingga memiliki penyesuaian diri yang efektif.

## 2.6 Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

## 2.7 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir diatas maka hipotesis yang diajukan adalah:

1. Ho : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja yang tinggal di pondok pesantren X.
2. Ha : Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja yang tinggal di pondok pesantren X.

