

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penyesuaian Diri (*self adjustment*)

1. Penyesuaian Diri (*self adjustment*)

a. Pengertian Penyesuaian Diri

Suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi kesesuaian antara perilaku dan lingkungannya. Penelitian ini penting dilakukan karena di harapkan dapat mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara individu dengan lingkungannya yang bertujuan untuk menggambarkan kemampuan penyesuaian diri pada Santri pondok pesantren putri HM Al-Mahrusiyah Lirboyo Kota Kediri.¹

Nur Ghufron dan Rini Risnawita mengatakan bahwa “penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan baik dari dalam diri maupun lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan-pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan.”²

Menurut Mustafa Fahmi pengertian luas tentang proses penyesuaian terbentuk sesuai dengan hubungan individu dengan lingkungan sosialnya, yang dituntut dari individu tidak hanya

¹ Nikmah Barokatun dan Sa’adah Nurus, “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Self Adjustment Santri Kelas VII Pondok Pesantren An-Nur Tangkit Muaro Jambi, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam.”

² Rahayu Silvia dan Giatman M, “Hubungan Antara Penyesuaian Belajar di Perguruan Tinggi dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Jurusan Teknik Sipil UNP.”

mengubah kelakuannya dalam menghadapi kebutuhan-kebutuhan dirinya dari dalam dan keadaan di luar, dalam lingkungan di mana dia hidup, akan tetapi juga di tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan adanya orang lain dan macam-macam kegiatan mereka. Jika mereka ingin penyesuaian maka hal itu menuntut adanya penyesuaian antara keinginan masing-masing dengan suasana lingkungan sosial tempat mereka bekerja.³

Penyesuaian diri didasarkan pada dukungan teman sebaya berperan penting dalam menentukan dan mengarahkan perilaku individu. Individu diharapkan dapat menyesuaikan diri setelah menerima dukungan dari teman-teman dalam lingkungan sosialnya. Peranan penting tersebut ditunjukkan dengan kenyataan bahwa setiap individu selalu berusaha memperoleh keseimbangan dalam dirinya. Segala macam bentuk dukungan teman sebaya diharapkan dapat membantu seseorang bertahan terhadap tekanan sosial yang ada, melalui tindakan yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan materi dan penilaian positif pada individu atas usaha yang telah dilakukannya diharapkan membantu individu mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik atau kebahagiaan individu mengenai apa yang ada pada dirinya serta berfikir mengenai kebutuhan dirinya untuk memiliki mental yang sehat. Siswa yang memiliki penerimaan diri akan mampu menyadari kelebihan dan kekurangan yang ada pada

³ Rahayu Silvia dan Giatman M.

dirinya dan juga akan mau untuk terus mengembangkan potensi yang ada pada dirinya.

b. Aspek-aspek penyesuaian diri (*self adjustment*) yang sehat

Penyesuaian diri yang baik berkaitan erat dengan kepribadian yang sehat, baik dalam hubungannya dengan diri sendiri, dengan orang lain, maupun dengan lingkungannya. Penyesuaian diri yang sehat dapat dilihat dari empat aspek kepribadian, yaitu:

- 1) Kematangan emosional mencakup aspek-aspek:
 - a) Kemantapan suasana kehidupan emosional.
 - b) Kemantapan suasana kehidupan kebersamaan dengan orang lain.
 - c) Kemampuan untuk santai, gembira dan menyatakan kejengkelan.
 - d) Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri.
- 2) Kematangan intelektual mencakup aspek-aspek:
 - a) Kemampuan mencapai wawasan diri sendiri.
 - b) Kemampuan memahami orang lain dan keberagamannya.
 - c) Kemampuan mengambil keputusan.
 - d) Keterbukaan dalam mengenal lingkungan.

- 3) Kematangan sosial mencakup aspek-aspek:
 - a) Keterlibatan dalam partisipasi social
 - b) Kesiediaan kerja sama.
 - c) Kemampuan kepemimpinan.
 - d) Sikap toleransi
 - e) Keakraban dalam pergulan.
- 4) Tanggung jawab mencakup aspek-aspek:
 - a) Sikap produktif dalam mengembangkan diri.
 - b) Melakukan perencanaan dan melaksanakannya secara fleksibel.
 - c) Sikap altruisme, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal.
 - d) Kesadaran akan etika dan hidup jujur
 - e) Melihat perilaku dari segi konsekuensi atas dasar sistem nilai.
 - f) Kemampuan bertindak independen.⁴

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dari dilihat dari konsep psikogenik dan sosiopsikogenik. Psikogenik memandang bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh riwayat kehidupan sosial individu, terutama pengalaman khusus yang membentuk perkembangan psikologis. Pengalaman khusus ini banyak berkaitan

⁴ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*.

dengan latar belakang kehidupan keluarga, terutama menyangkut aspek-aspek:

1) Hubungan orangtua anak, yang merujuk pada iklim hubungan sosial dalam keluarga, apakah hubungan tersebut bersifat demokratis atau otoriter yang mencakup:

- a) Penerimaan-penolakan orangtua terhadap anak.
- b) Perlindungan dan kebebasan yang diberikan kepada anak.
- c) Sikap dominatif-integratif (permissif atau sharing).
- d) Pengembangan sikap mandiri-ketergantungan.

2) Iklim intelektual keluarga, yang merujuk pada sejauh mana iklim keluarga memberikan kemudahan bagi perkembangan intelektual anak, pengembangan berpikir logis atau irrasional, yang mencakup:

- a) Kesempatan untuk berdialog logis, tukar pendapat dan gagasan.
- b) Kegemaran membaca dan minat kultural.
- c) Pengembangan kemampuan memecahkan masalah
- d) Pengembangan hobi.
- e) Perhatian orangtua terhadap kegiatan belajar anak.

3) Iklim emosional keluarga, yang merujuk pada sejauhmana stabilitas hubungan dan komunikasi di dalam keluarga terjadi, yang mencakup:

- a) Intensitas kehadiran orangtua dalam keluarga.
- b) Hubungan persaudaraan dalam keluarga.
- c) Kehangatan hubungan ayah-ibu.

2. Bimbingan Konseling

Beberapa penelitian tentang bimbingan dan konseling islami yang diterapkan untuk mengatasi masalah-masalah santri telah dilakukan. Setelah dijabarkan terkait hasil peneliti-peneliti yang telah dilakukan, bisa diambil kesimpulan bahwa bimbingan konseling dinilai efektif dalam mengatasi masalah yang dialami oleh para santri dalam proses penyesuaian diri (*self adjustment*).

Karena dengan mengintegrasikan nilai-nilai agama islam didalam prosesnya menjadikan santri lebih mampu memahami dirinya sebagai makhluk Allah, dan bagaimana seharusnya dia berperilaku dalam kehidupan agar bisa bahagia di dunia sampai akhirat. Meski demikian sangat penting untuk diketahui bahwa kemaksimalan dari bimbingan konseling islami ini sebagai pendorong santri, dan juga fasilitator yang merancang serta mendampingi santri dalam tiap tahapannya.

Dalam bimbingan konseling membuat setiap santri memiliki rasa saling memiliki dan menumbuhkan kekeluargaan, hal ini juga tercermin dari suasana permainan-permainan yang dilakukan mampu meningkatkan kebersamaan antar santri. Hal ini mengindikasikan bahwa tujuan bimbingan konseling seperti mampu berbicara dengan orang banyak, mampu

mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan kepada orang lain, menghargai pendapat, tenggang rasa, dan menumbuhkan keakraban satu sama lain.⁵

d. Aspek-aspek bimbingan konseling

Menurut *W.S Winkel* pengarang buku bimbingan dan konseling di institusi pendidikan, berpendapat bahwa ada dua aspek pokok dalam konseling. Yaitu aspek proses dan aspek pertemuan tatap muka. Aspek proses menunjuk pada kenyataan bahwa konseling atau klien mengalami suatu rangkaian perubahan dalam diri sendiri, yang membawa dia saat masalah disadari, diungkapkan dan belum ada penyelesaiannya ke saat masalah telah tepecahkan secara memuaskan.

Menurut *W.S Winkel* konseling merupakan bentuk khusus dari bimbingan konseling, yaitu wawancara konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang terganbung dalam suatu kecil. Di dalam konseling terdapat dua aspek proses dalam konseling memiliki ciri khas karena proses itu dilalui oleh lebih dri dua orang, demikian pula aspek pertemuan tatap muka karen yang terhadapn muka adalah sejumlah orang yang tergabung yang saling memberikan bantuan psikologis.⁶

⁵ prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil*.

⁶ W.S.Winkel dan M.M. Srihastuti, *Bimbingan dan kobseling di institusi Pendidikan*.

e. Fungsi bimbingan konseling

Bimbingan Konseling memiliki dua fungsi yaitu fungsi layanan kuratif yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu, serta fungsi layanan preventif; yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu. Hal ini berarti bimbingan konseling memiliki fungsi untuk mengatasi dan mencegah yang dialami di dalam diri individu. Selaras dengan Juntika Nurihsan yang mengatakan bahwa bimbingan konseling bersifat pencegahan dan penyembuhan. Bimbingan Konseling bersifat pencegahan berarti, dalam arti bahwa individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar di masyarakat, namun memiliki kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain.

Sedangkan bimbingan konseling bersifat penyembuhan dalam pengertian membantu individu didapatin untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan dorongan, juga pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya selaras dengan lingkungannya.⁷

⁷ Rahayu Silvia dan Giatman M, "Hubungan Antara Penyesuaian Belajar di Perguruan Tinggi dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Jurusan Teknik Sipil UNP."

