

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap orang memiliki kebutuhan dan dinamika yang berbeda dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Individu harus bersosialisasi dengan baik atau beradaptasi dengan sekitar agar dapat membuat hubungan yang baik dengan yang lainya. Kemampuan manusia untuk hidup dan bersosialisasi dengan lingkungannya secara baik ia merasa nyaman dengan lingkungan sekitarmu disebut penyesuaian diri (Choirudin, 2015). Salah satu hal yang perlu dilakukan oleh setiap orang adalah penyesuaian diri. Setiap individu membutuhkan penyesuaian diri, baik secara fisik maupun spiritual, serta dalam kehidupan sosialnya, yaitu kebutuhan sosialnya (Irfani, 2014). Sudah jelas bahwa setiap orang mengharapkan keberhasilan dalam menyalurkan dorongan mereka untuk mencapai keseimbangan.

Ketika siswa memasuki dunia sekolah, kemampuan untuk menyesuaikan diri menjadi penting. Saat ini, orang mulai melakukan interaksi yang lebih banyak dan luas. Teman-teman dan lingkungan sosial anda akan sangat penting. Penyesuaian diri yang buruk dapat menyebabkan beberapa efek negatif. Hal itu dapat menumbuhkan rasa tidak percaya diri, rasa tidak diterima, dan kecenderungan untuk berperilaku yang tidak sesuai dengan norma. Perkembangan yang lebih

ekstrim dapat mengarah pada gangguan jiwa, kenakalan remaja, pelanggaran hukum, dan kekerasan (Falerisiska, 2015).

Menurut Yusuf (dalam Amalia 2017), penyesuaian diri sebenarnya merupakan salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan. Untuk dapat memenuhi kebutuhan ini secara mandiri, seseorang harus memiliki kemampuan untuk menyesuaikan kebutuhan mereka dengan kemungkinan yang ada di lingkungan mereka. Kemampuan ini dikenal sebagai proses penyesuaian diri (Amalia, 2017). Kemampuan untuk membangun hubungan yang memuaskan antara individu dan lingkungan mereka disebut penyesuaian diri, menurut Sobur (dalam Rifhany, 2017). mencakup semua pengaruh dan kekuatan yang melingkupi seseorang, yang dapat memengaruhi aktivitas mereka untuk mencapai ketenangan jiwa dan raga. Salah satunya adalah lingkungan sosial di mana seseorang hidup, bersama dengan anggota-anggotanya.

Interaksi terus menerus seseorang dengan dirinya sendiri, orang lain, dan seluruh dunia dikenal sebagai penyesuaian diri (Manurung, 2021). Dari pengertian penyesuaian diri yang berbeda, dapat disimpulkan bahwa seseorang memiliki penyesuaian diri yang berhasil jika mereka bisa mencapai kepuasan dalam usahanya untuk memenuhi kebutuhan, mengatasi kecemasan, Kecemasan yang terus-menerus, depresi, gangguan obsesif-kompulsif, atau gangguan kejiwaan yang mengganggu fungsi kerja (Rafika, 2022). Dari banyak pemahaman penyesuaian diri diatas, Hanya dengan begitu hal itu dapat diselesaikan penyesuaian diri merupakan

suatau usaha individu dalam bersosialisasi, memuaskan kebutuhannya, serta menciptakan hubungan yang nyaman dan netral dengan lingkungan sampai merasa nyaman dengan sekitarnya. Kesimpulan dari berbagai arti tentang penyesuaian diri di atas adalah bahwa penyesuaian diri adalah proses.

Santri yang berada dalam fase transisi sekolah, seperti pindah ke sekolah dasar yang lebih tinggi, membuat beberapa santri sulit beradaptasi dan sulit menyesuaikan diri. Transisi keluar dari sekolah merupakan masalah mendesak bagi para ilmuwan perkembangan. Santri membutuhkan teman baru dan interaksi sosial. Penting untuk diingat bahwa setiap siswa beradaptasi secara berbeda dan masa transisi yang dialami siswa dapat menjadi sumber stres, terutama bagi siswa yang tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan barunya. Salah satunya adalah manajemen diri. Siswa yang memiliki kemampuan manajemen diri akan mampu berinteraksi lebih baik dengan orang lain. Keterampilan manajemen diri memungkinkan siswa menggunakan berbagai kekuatannya untuk menjadi mandiri dan mengendalikan diri dalam situasi kehidupan nyata (Hallen, 2015).

Tidak dapat dipungkiri santri saat ini kesulitan dalam penyesuaian diri, diantaranya disebabkan oleh beberapa faktor, Yaitu (1) faktor internal, yaitu keterbatasan fisik, tekanan emosional, hambatan psikologis, kemunduran pribadi, kurangnya kemampuan belajar, kurangnya kemampuan mengevaluasi pengalaman, kurangnya kemampuan realitas

obyektif, dan sebagainya; dan (2) Faktor eksternal yaitu lingkungan yang kurang mendukung seperti keluarga atau sekolah. Penting untuk melakukan penelitian pendahuluan agar tidak mengurangi orisinalitas penelitian yang akan datang.

Menurut Aribowo Prijosaksono (dalam Fatmawati, 2019) *Self-management* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengenali dan mengelola dirinya dengan baik secara fisik, emosi, jiwa, pikiran, dan spiritual sehingga mampu mengelola dan menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan visi dan misi hidupnya. Sumber lain menyatakan bahwa pengendalian diri merupakan implementasi teori modifikasi perilaku menghubungkan antara teori kognitif sosial dan teori behavioristik. Tujuan dari pemantauan diri adalah untuk membantu klien memecahkan masalah, memberikan perhatian khusus pada perubahan perilaku yang mungkin merugikan orang lain (Fatmawati, 2019).

Dari apa yang sudah dijelaskan dapat kita simpulkan Bimbingan dan konseling menggunakan manajemen diri untuk membantu klien mengontrol perilakunya. Ini termasuk penggunaan strategi seperti pemantauan diri, pemeriksaan stimulus, dan penghargaan diri. Menurut Hurlock (dalam Pratiwi, 2022) manfaat *self-management* bagi santri termasuk melatih individu dalam keterampilan untuk beradaptasi dan berinteraksi dengan orang lain. Self-management ini sangat penting bagi santri untuk Beradaptasi dengan proses pengajaran. Melihat deskripsi di atas penulis tertarik mengkaji pengaruh self management terhadap

penyesuaian diri pada santri. Mengingat proses penyesuaian diri penting bagi santri di lingkungan sekolah atau pondok, agar mereka bisa bersosialisasi dan berbaur dengan masyarakat.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai topik ini dengan alasan bahwa santri yang memiliki masalah penyesuaian diri dengan *self management* perilakunya dapat berubah karena suatu sebab yaitu kurangnya kemampuan dalam beradaptasi dengan lingkungan pesantren, Adaptasi dalam kegiatan mengajar khususnya di kelas. Guru akan mengalami masalah jika mereka tidak dapat memenuhi kebutuhan tersebut. Masalah-masalah ini termasuk menghambat kreativitas mereka dan berprestasi secara kurang maksimal di sekolah (Sa'adah, 2021). Kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan lingkungan mereka di sekolah agar diterima oleh lingkungannya disebut penyesuaian diri, menurut Willis (dalam Indrayana, 2015). Seseorang harus memiliki ciri-ciri berikut agar dapat menyesuaikan diri di sekolah: 1) mengikuti peraturan sekolah, 2) mengakui kebijakan sekolah, 3) menyukai pelajaran disekolah, 4) berkomunikasi dengan baik dengan teman yang sesusia, dan 5) menyesuaikan diri dengan fasilitas yang disediakan oleh sekolah. (Indrayana, 2015).

Terlepas dari konsekuensi yang ditimbulkan oleh kesalahan penyesuaian diri dan fakta bahwa beberapa santri terus mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri saat bergaul, ada solusi untuk masalah ini melalui proses konseling yang menggunakan strategi self-management (Zakariya

Din Muhammad, 2020). Dalam hal ini, Nursalim menyatakan bahwa self-management dapat membantu mengatasi masalah latihan keterampilan hubungan interpersonal, yang berarti mengajarkan orang untuk beradaptasi dengan cara mereka berbicara dan bersosialisasi dengan orang lain (Marimbun, 2022).

Self-management Pilihan ini diambil karena fungsi kognitif, pikiran, bahkan emosi dapat mempengaruhi perilaku siswa dan menyebabkan mereka menjadi tidak dapat menyesuaikan diri. *Self-management* Hal ini digunakan untuk membantu klien melakukan perubahan dengan mengubah elemen lingkungannya dan mengajarkan mereka cara mengendalikan atau mengendalikan diri terhadap hasil yang diinginkan. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti mengambil permasalahan yaitu "Pengaruh Manajemen Diri terhadap penyesuaian diri pada santri".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan dasar di atas, maka pertanyaan penelitian ini dirumuskan sebagai berikut : Apakah *Self-Management* berpengaruh terhadap penyesuaian diri pada santri ?

C. Tujuan Penelitian

Mengingat latar belakang penelitian dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk: Mengetahui pengaruh *Self-management* terhadap santri

D. Hipotesis Penelitian

Ha : Ada pengaruh secara signifikan self management terhadap penyesuaian diri pada santri.

Ho : Tidak ada pengaruh secara signifikan self management terhadap penyesuaian diri pada santri.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini terdiri dua perspektif, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1) Manfaat Teoritis

Bagi peneliti adalah sebagai media atau sarana untuk menambah wawasan guna membangun dan mengembangkan ilmu pengetahuan. Dan juga bisa menjadi bahan referensi penelitian selanjutnya.

2) Manfaat Praktis

Bagi para pembaca (secara global) adalah untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan. Bagi para pembaca (secara khusus) yang ingin menulis karya ilmiah dengan bahasan yang sama, diharapkan penelitian ini bisa menjadi bahan pertimbangan dalam mengulas hal yang sama.

F. Asumsi Penelitian

Asumsi atau anggapan dasar ini adalah gambaran dari satu pendapat, perkiraan, sangkaan, atau kesimpulan sementara, atau teori yang belum dibuktikan. Dalam penelitian ini, asumsi yang

dikemukakan adalah bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara manajemen diri sendiri dan penyesuaian diri santri.

G. Definisi Oprasional

Definisi operasional variabel merupakan penjelasan tentang bagaimana peneliti menjelaskan variabel yang diteliti. (Masrukin, 2015). Berikut definisi oprasional penelitian ini:

1. Self-management

Self-management merupakan kemampuan seseorang untuk bisa mengontrol tingkah laku sendiri. Seseorang dapat mengendalikan kemampuan mereka untuk mencapai tujuan yang positif melalui pengendalian diri mereka sendiri, yang dapat diukur dengan skala sikap mereka.

Indikator aspek self management adalah :

- a) Dorongan Diri: Motivasi intrinsik adalah motivasi dalam pikiran seseorang yang memotivasi dirinya untuk mengikuti berbagai kegiatan untuk mencapai tujuannya. Motivasi diri menghasilkan minat dan keinginan yang kuat untuk mencapai apa yang diinginkan.
- b) Penyesuaian Diri (Self Organization), aturan untuk segala sesuatu yang berkaitan dengan diri seseorang sehingga kehidupan mereka dapat berhasil.
- c) Kemampuan seseorang untuk mengontrol dirinya sendiri secara sadar sehingga mereka dapat mencapai tujuan mereka

tanpa mengganggu orang lain dikenal sebagai pengendalian diri.

d) Pengembangan diri, atau self-development, adalah upaya untuk menjadi lebih sadar diri dan meningkatkan potensi Anda.

2. Penyesuaian Diri

Kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungannya dikenal sebagai penyesuaian diri. Seseorang yang penyesuaian dirinya baik tidak akan merasakan kecemasan dan dapat mengontrol dirinya secara baik. Keakraban, pendekatan dari kesatuan kata, ditunjukkan oleh penyesuaian diri. Pengertian ini, menurut penulis, lebih menekankan pada cara orang mengubah lingkungan mereka untuk menjadi sesuai dengan diri mereka sendiri. Pengaturan diri yang sukses meliputi persepsi akurat terhadap realitas, kemampuan beradaptasi terhadap stres, citra diri positif, kemampuan mengekspresikan emosi, dan hubungan interpersonal yang baik. Orang yang dapat mengendalikan emosinya memiliki kemampuan beradaptasi, kehidupan emosi yang stabil, ekspresi emosi yang kuat, dan sikap positif terhadap dirinya sendiri. Mereka yang memiliki tingkat pertahanan diri yang rendah menunjukkan toleransi yang tinggi, keinginan untuk bekerja sama, dan keterlibatan dalam komunitas sosial mereka. Ini dilakukan untuk menghilangkan kecemasan dan meningkatkan kemampuan untuk bertindak wajar dan normal terhadap masalah.

analisis dan pengarahannya yang rasional, termasuk kemampuan untuk memecahkan masalah. Kemampuan untuk belajar mencakup kemampuan individu untuk belajar sendiri. Memanfaatkan pengalaman sebelumnya termasuk menerapkan rencana kelanjutan pendidikan. Ini melibatkan adaptasi perilaku individu yang realistis dan obyektif terhadap situasi dengan mengembangkan pemahaman mendalam tentang identitas, pengenalan diri, dan kepercayaan diri mereka, yang memungkinkan mereka berinteraksi dengan orang lain dalam situasi sosial. Alat ukur yang digunakan untuk pengembangan diri adalah kuesioner yang diskor dengan skala likert.

H. Keterbatasan Penelitian

Pemecahan masalah dilakukan untuk mencegah penyimpangan dan pelebaran pokok masalah sehingga penelitian lebih terarah dan lebih mudah dibahas. Beberapa batasan yang terkait dengan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Luas lingkup hanya meliputi informasi mengenai pengaruh self management terhadap penyesuaian diri.
2. Penelitian ini juga hanya dilakukann pada santri