

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Tinjauan Tentang Penyesuaian Diri.

##### 1. Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut Desmita penyesuaian diri adalah merupakan suatu konstruk psikologi yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri.<sup>1</sup> Ditambahkan lagi oleh Sunarto dan Hartono penyesuaian diri adalah

proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya. Penyesuaian diri merupakan suatu perubahan yang dialami seseorang untuk mencapai suatu hubungan yang memuaskan dengan orang lain dan lingkungan di sekitarnya.<sup>2</sup>

Selanjutnya penyesuaian diri menurut Kartini Kartono adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, dan emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien dapat dikikis habis.<sup>3</sup>

Schneiders juga mengatakan bahwa penyesuaian diri adalah proses kecakapan mental dan tingkah laku seseorang dalam menghadapi tuntutan-tuntunan baik dari dalam diri sendiri maupun lingkungannya. Penyesuaian ditentukan oleh bagaimana seseorang dapat bergaul dengan diri orang lain secara baik. Tanggapan-tanggapan terhadap orang lain atau lingkungan sosial pada

---

<sup>1</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010), h. 191.

<sup>2</sup> Sunarto, Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2002), h. 222.

<sup>3</sup> Kartini Kartono, *Psikologi Perkembangan*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), h. 56.

umumnya dapat dipandang sebagai cermin apakah seseorang dapat mengadakan penyesuaian dengan baik atau tidak.<sup>4</sup> Selain itu, Sawrey dan Telford mendefinisikan penyesuaian diri sebagai interaksi terus menerus antara individu dengan lingkungannya yang melibatkan sistem behavioral, kognisi, dan emosional. Dalam interaksi tersebut baik individu maupun lingkungan menjadi agen perubahan.<sup>5</sup>

Penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan. Seperti kita ketahui bahwa penyesuaian yang sempurna tidak pernah dicapai. Menurut Ghufron dalam Aida Nur Kumala menjelaskan bahwa penyesuaian yang sempurna terjadi jika manusia atau individu selalu dalam keadaan seimbang antara dirinya dengan lingkungannya dimana tidak ada lagi kebutuhan yang tidak terpenuhi. Seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai symptom yang mengganggu (seperti kecemasan kronis, kemurungan, depresi, obsesi, frustasi, konflik. atau gangguan psikosomatis yang dapat menghambat tugas seseorang).<sup>6</sup>

Berdasarkan berbagai definisi yang diuraikan di atas, maka penulis mengambil kesimpulan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan individu

---

<sup>4</sup> Faridah Ainur Rohmah, *Pengaruh Pelatihan Harga Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja*, Jurnal Vol.1 No.1 Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, 2004, h 56.

<sup>5</sup> Novikarisma Wijaya, *Hubungan Antara Keyakinan Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Siswa Tahun Pertama Sekolah Asrama Sma Pangudi Luhur Van Lith Muntilan*, Skripsi Mahasiswa Universitas Diponegoro Semarang, 2007, h. 14.

<sup>6</sup> Aida Nur Kumala, *Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru di Ma'had Sunan Ampel Al-Aly Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2013. h. 2.

dalam menghadapi perubahan yang terjadi dalam hidupnya, untuk mempertemukan tuntutan diri dan lingkungan agar tercapai keadaan atau tujuan yang diharapkan oleh diri sendiri dan lingkungannya.

## 2. Bentuk-bentuk Penyesuaian Diri

Menurut Gunarsa bentuk-bentuk penyesuaian diri itu bisa diklasifikasikan dalam dua kelompok yaitu (a) *adaptive* dan (b) *adjustive*.

### a. *Adaptive*

Bentuk penyesuaian *adaptive* sering di kenal dengan istilah adaptasi. Bentuk penyesuaian diri ini lebih bersifat badani. Artinya perubahan-perubahan dalam proses badani untuk menyesuaikan diri terhadap keadaan lingkungan. Misalnya berkeringat adalah usaha tubuh untuk mendinginkan tubuh dari suhu yang panas atau dirasakan terlalu panas. Di tempat-tempat yang dingin, sebaiknya harus berpakaian tebal agar tubuh menjadi hangat. Berkeringat ataupun berpakaian tebal juga merupakan bentuk penyesuaian terhadap lingkungan.

### b. *Adjustive*

Bentuk penyesuaian diri *adjustive* lebih bersifat psikis. Karena lebih bersifat psikis, penyesuaian diri ini berhubungan dengan tingkah laku. Tingkah laku manusia sebagian besar dilatarbelakangi oleh hal-hal psikis ini, kecuali tingkah laku tertentu dalam bentuk gerakan-gerakan yang sudah menjadi kebiasaan atau gerakan-gerakan reflex. Maka penyesuaian ini adalah penyesuaian tingkah laku terhadap lingkungan yang dalam lingkungan ini terdapat aturan-aturan atau norma-norma. Singkatnya penyesuaian terhadap norma-norma.<sup>7</sup>

<sup>7</sup> Sobur, Alex, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003), h. 529.

Berdasarkan bentuk penyesuaian diri diatas maka dapat dilihat bahwa bentuk penyesuaian diri ada yang bersifat fisik dan ada yang bersifat psikis. Terkadang yang menjadi titik berat penyesuaian diri jika dilihat dari bentuknya yaitu bentuk penyesuaian diri *adjustive* karena sifat psikis seseorang berbeda-beda dan membutuhkan waktu yang lebih banyak untuk menyesuaikan diri ketimbang bentuk penyesuaian diri *adaptive*.

### 3. Aspek-aspek Penyesuaian Diri yang Sehat

Schneiders menyatakan bahwa penyesuaian diri memiliki empat aspek :

- a. *Adaptation*, artinya penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan seseorang dalam beradaptasi. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik, berarti memiliki hubungan yang memuaskan dengan lingkungannya. Penyesuaian diri dalam hal ini diartikan dalam konotasi fisik.
- b. *Comformity*, artinya seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya.
- c. *Mastery*, artinya orang yang mempunyai penyesuaian diri baik apabila mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respon diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien.
- d. *Individual variation*, artinya ada perbedaan individual pada perilaku dan responnya dalam menanggapi masalah.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Imroatul Khoyroh, *Hubungan Antara Keterbukaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang menjalani Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) Tematik Posdaya Berbasis Masjid*, Skripsi Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016, h.15.

Dijelaskan oleh Runyon dan Haber menyebutkan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan individu memiliki lima aspek, yakni:

- a. Persepsi terhadap realitas. Individu mengubah persepsinya tentang kenyataan hidup dan menginterpretasikannya, sehingga mampu menentukan tujuan realistis sesuai dengan kemampuannya serta mampu mengenali konsekuensi dan tindakannya agar dapat menuntun pada perilaku yang sesuai.
- b. Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan berarti individu mampu mengatasi masalah-masalah yang timbul dalam hidup dan mampu menerima kegagalan yang dialami.
- c. Gambaran diri yang positif, yaitu berkaitan dengan penilaian individu tentang dirinya sendiri.
- d. Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik berarti individu memiliki ekspresi emosi dan kontrol emosi yang baik dan tidak berlebihan.
- e. 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.<sup>9</sup>

Sedangkan menurut menurut Alberlt dan Emmons ada empat aspek dalam penyesuaian diri, yaitu:

- a. Aspek *self knowledge* dan *self insight*, yaitu kemampuan mengenal kelebihan dan kekurangan diri. Kemampuan ini harus ditunjukkan dengan emosional

---

<sup>9</sup> Putri Rosalia Ningrum, *Perceraian Orang Tua Dan Penyesuaian Diri Remaja*, Jurnal Psikologi Vol I No.I Mahasiswa Universitas Mulawarman, 2013, h. 73

insight, yaitu kesadaran diri akan kelemahan yang didukung oleh sikap yang sehat terhadap kelemahan tersebut.

- b. Aspek *self objectivity* dan *self acceptance*, yaitu apabila individu telah mengenal dirinya, ia bersikap realistis yang kemudian mengarah pada penerimaan diri.
- c. Aspek *self development* dan *self control*, yaitu kendali diri berarti mengarahkan diri, regulasi pada impuls-impuls, pemikiran-pemikiran, kebiasaan, emosi, sikap dan tingkah laku yang sesuai. Kendali diri bisa mengembangkan kepribadian kearah kematangan, sehingga kegagalan dapat diatasi dengan matang.
- d. Aspek *satisfaction*, yaitu adanya rasa puas terhadap segala sesuatu yang telah dilakukan, menganggap segala sesuatu merupakan suatu pengalaman dan bila keinginannya terpenuhi maka ia akan merasakan suatu kepuasan dalam dirinya.<sup>10</sup>

Menurut Kartini Kartono aspek-aspek penyesuaian diri meliputi:

- a. Memiliki perasaan afeksi yang adekuat, harmonis dan seimbang, sehingga merasa aman, baik budi pekertinya dan mampu bersikap hati-hati.
- b. Memiliki kepribadian yang matang dan terintegrasi baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, mempunyai sikap tanggung jawab, berfikir dengan menggunakan rasio, mempunyai kemampuan untuk memahami dan mengontrol diri sendiri.

---

<sup>10</sup> Fani Kumalasari, Latifah Nur Ahyani, *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan*, Jurnal Psikologi Vol I No.I, Alumni Mahasiswa dan Staf Pengajar Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus, 2012, h. 23.

- c. Mempunyai relasi sosial yang memuaskan ditandai dengan kemampuan untuk bersosialisasi dengan baik dan ikut berpartisipasi dalam kelompok.
- d. Mempunyai struktur sistem syaraf yang sehat dan memiliki kekenyalan (daya lenting) psikis untuk mengadakan adaptasi.<sup>11</sup>

Berdasarkan penjelasan mengenai aspek penyesuaian diri dapat disimpulkan bahwa aspek penyesuaian diri diantaranya kemampuan mengenal kelebihan dan kekurangan diri, kemampuan memahami keadaan diri sebagaimana adanya, kemampuan mengontrol diri serta adanya rasa puas terhadap sesuatu yang telah dilakukan.

#### **4. Proses Penyesuaian Diri**

Melihat dari konsep sebelumnya dijelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan proses sepanjang hayat (*lifelong process*), dan manusia terus-menerus berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat. Menurut Sugeng Haryadi, dkk. mengemukakan bahwa proses penyesuaian diri dapat ditunjukkan sebagai berikut:

1. Mula-mula individu di satu sisi memiliki dorongan keinginan untuk memperoleh arti atau makna (eksistensi) dalam kehidupannya, dan di sisi lain individu mendapat peluang atau tuntutan dari luar dirinya sendiri.
2. Kemudian individu mempelajari (memikirkan dan merasakan) kondisi dan keadaan dirinya serta mempelajari peluang, tuntutan dan keterbatasan lingkungan hidupnya.

---

<sup>11</sup> Kartini Kartono, *Op.Cit.*, h. 270.

3. Terjadilah tahap pemahaman tertentu tentang dirinya sendiri dan lingkungannya, tergantung pada persepsi dan kemampuan individu dalam belajar.
4. Selanjutnya individu secara dinamis melakukan upaya-upaya menginteraksikan antara dorongan, kemampuan, dan persepsi dengan peluang, tuntutan dan keterbatasan lingkungan hidupnya.
5. Upaya-upaya berupa suatu tindakan pada gilirannya dapat berupa tindakan positif atau negatif, aktif atau pasif, ataupun kombinasi antara keduanya.<sup>12</sup>

Jika dilihat dari penjelasan mengenai proses penyesuaian diri di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil dalam proses penyesuaian diri menunjukkan dua arah yaitu apakah penyesuaian diri itu berhasil atau tidak berhasil karena bisa saja dalam proses penyesuaian diri individu muncul konflik, tekanan, frustrasi dan lain-lain, hal ini dikarenakan individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam menghadapi masalah.

### **5. Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri**

Menurut Fatimah, faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri antara lain:

- a. Faktor Fisiologis, jasmaniah merupakan kondisi primer bagi tingkah laku, dapat diperkirakan bahwa sistem syaraf, kelenjar, dan otot merupakan faktor yang penting bagi proses penyesuaian diri.

---

<sup>12</sup> Sugeng Hariyadi, dkk, *Perkembangan Peserta Didik*, (Semarang: IKIP Semarang Press, 1995), h. 105.



- b. Faktor psikologis, yaitu faktor pengalaman, hasil belajar, kebutuhan-kebutuhan, aktualisasi diri, frustrasi, depresi, dan konflik yang dialami dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu.
- c. Faktor perkembangan dan kematangan, mempengaruhi setiap aspek kepribadian individu, seperti emosional, sosial, moral, kegamaan, dan intelektual.
- d. Faktor lingkungan, kondisi lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, kebudayaan, dan agama berpengaruh kuat terhadap penyesuaian diri seseorang.
- e. Faktor budaya dan agama, lingkungan budaya tempat tinggal dan tempat berinteraksi serta ajaran agama merupakan sumber nilai, norma, kepercayaan dan pola tingkah laku yang akan memberikan tuntunan bagi hidup dan akan menentukan pola penyesuaian dirinya.<sup>13</sup>

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada beberapa faktor eksternal dan internal yang mempengaruhi proses penyesuaian diri individu. Dan tentu hal ini penting untuk diketahui agar individu dapat mengurangi salah penafsiran dalam penyesuaian diri seseorang. Terlebih jika dilihat pada butir terakhir disebutkan bahwa salah satu yang menjadi faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri seseorang adalah faktor budaya dan agama, hal ini sangat penting karena keduanya antara agama dan budaya merupakan sumber nilai, norma dan kepercayaan yang menentukan tingkah laku dan pola penyesuaian diri setiap individu.

---

<sup>13</sup> Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan : perkembangan peserta didik*, (Bandung : Pustaka Setia, 2006), h.199.

## 6. Kriteria-kriteria Penyesuaian Diri

Menurut Enung Fatimah, terdapat pembagian penyesuaian diri menurut bentuknya, yaitu:

### a. Penyesuaian diri yang positif

Individu yang mempunyai penyesuaian diri yang positif adalah mampu mengarahkan dan mengatur dorongan-dorongan dalam pikiran, kebiasaan, emosi, sikap dan perilaku individu dalam menghadapi tuntutan dirinya dan masyarakat, mampu menemukan manfaat dari situasi baru dan memenuhi segala kebutuhan secara sempurna dan wajar.<sup>14</sup> Sedangkan Menurut D. B. Hutabarat menyebutkan beberapa tanda pengenal penyesuaian diri yang positif yaitu :

#### 1) Persepsi yang tepat tentang kenyataan atau realitas

Individu yang penyesuaian dirinya baik akan merancang tujuan secara realitas dan secara aktif ia akan mengikutinya. Kadangkala karena paksaan dan kesempatan dari lingkungan, individu seringkali mengubah dan memodifikasi tujuannya dan ini berlangsung terus-menerus dalam kehidupannya.

#### 2) Mampu mengatasi stres dan ketakutan dalam diri sendiri.

Satu hal penting dalam penyesuaian diri adalah seberapa baik individu mengatasi kesulitan, masalah dan konflik dalam hidupnya. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan belajar untuk membagi stres dan kecemasannya pada orang lain. Dukungan dari orang di sekitar dapat membantu individu dalam menghadapi masalahnya.

---

<sup>14</sup> *Ibid.*, h. 195

3) Dapat menilai diri sendiri secara positif.

Individu harus dapat mengenali kelemahan diri sebaik mengenal kelebihan diri. Apabila individu mampu mengetahui dan mengerti dirinya sendiri dengan cara realistis maka ia dapat menyadari keseluruhan potensi dalam dirinya.

4) Mampu mengekspresikan emosi dalam diri sendiri.

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

5) Memiliki hubungan interpersonal yang baik.

Seseorang membutuhkan dan mencari kepuasan salah satunya dengan cara berhubungan satu sama lain. Individu yang penyesuaian dirinya baik mampu mencapai tingkatan yang tepat dari kedekatan dalam hubungan sosialnya. Individu tersebut menikmati rasa suka dan penghargaan orang lain, demikian pula sebaliknya individu menghargai orang lain.<sup>15</sup>

Dijelaskan lagi oleh Sunarto dan Agung Hartono bahwa :

penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal positif seperti tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis, tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahannya diri, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman, bersikap realistis dan objektif.<sup>16</sup>

<sup>15</sup> D.B Hutabarat, *Penyesuaian Diri Perempuan Pekerja Seks dalam Kehidupan Sehari-hari*. Jurnal Ilmiah Psikologi. Vol.9 No.2, 2014, h. 70-81.

<sup>16</sup> Sunarto, Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2002), h. 224

Sedangkan Menurut Ali dan Anshori, orang yang dipandang memiliki penyesuaian diri yang baik adalah :

individu yang telah belajar bereaksi terhadap dirinya dan lingkungannya dengan cara-cara yang matang, efisien, memuaskan, dan sehat, serta dapat mengatasi konflik mental, frustrasi, kesulitan pribadi, dan sosial tanpa mengembangkan perilaku simptomatik dan gangguan psikosomatik yang mengganggu tujuan-tujuan moral, sosial, agama, dan pekerjaan.<sup>17</sup>

Dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri positif adalah individu yang memiliki persepsi yang positif baik terhadap diri sendiri ataupun orang lain, mampu mengatasi stres dan dapat mengekspresikan emosi secara positif serta mampu membangun relasi dengan baik.

b. Penyesuaian diri yang negatif

Menurut Enung Fatimah bahwa :

individu dengan penyesuaian diri yang negatif adalah tidak mampu mengarahkan dan mengatur dorongan-dorongan dalam pikiran, kebiasaan, emosi, sikap dan perilaku individu dalam menghadapi tuntutan dirinya dan masyarakat, serta tidak mampu menemukan manfaat dari situasi baru dalam memenuhi segala kebutuhan secara sempurna dan wajar.<sup>18</sup>

Selanjutnya Sunarto dan Agung Hartono menambahkan bahwa penyesuaian diri yang salah atau negatif antara lain :

1) Reaksi Bertahan (*Defence Reaction*). Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Ia selalu berusaha untuk menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan.

2) Reaksi Menyerang (*Aggressive Reaction*). Orang yang mempunyai atau memiliki penyesuaian diri yang salah menunjukkan tingkah laku yang bersifat

<sup>17</sup> M.Ali, M.Ansori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2004), h. 176.

<sup>18</sup> Enung Fatimah, *Op.Cit.*,h. 195.

menyerang untuk menutupi keagalannya. Ia tidak mau menyadari keagalannya, adapun reaksi-reaksi yang dapat dilihat dari tipe ini ialah selalu membenarkan diri sendiri, mau berkuasa dalam setiap situasi, mau memiliki segalanya, bersikap senang mengganggu orang lain, dan bersikap balas dendam.

3) Reaksi Melarikan Diri ( *Escape Reaction* ). Dalam reaksi ini orang yang memiliki penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalan, reaksinya tampak dalam tingkah laku sebagai berikut: berfantasi yaitu memuaskan keinginan yang tidak tercapai dalam bentuk angan-angan (seolah-olah sudah tercapai), banyak tidur, minum-minuman keras, menjadi pecandu narkoba.<sup>19</sup>

Penjelasan dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri negatif merupakan penyesuaian sebagai bentuk reaksi terhadap lingkungan yang berangkat dari sikap menolak terhadap realitas yang dihadapinya kemudian ditunjukkan dengan reaksi bertahan, menyerang ataupun melarikan diri dari kenyataan.

## 7. Penyesuaian Diri Menurut Islam

Islam adalah agama yang universal, artinya bahwa tidak ada satu hal pun yang tidak di atur dalam agama Islam, termaksud salah satunya adalah penyesuaian diri yang baik telah di atur. Bagaimana menjalin hubungan dan bersosial yang baik dengan masyarakat, bagaimana seharusnya manusia memandang masalah baik itu masalah kecil maupun besar. Dalam pandangan islam hambatan penyesuaian diri sebagai gangguan emosional atau kepribadian,

---

<sup>19</sup> Sunarto, Agung Hartono, *Op.Cit.*, h.224.

ini dikarenakan karena keinginan kuat manusia untuk lari dari kenyataan hidup yang ada. Timbulnya stres, rasa cemas, kecewa, frustrasi, semua itu terjadi karena aturan yang telah ditetapkan oleh Allah Swt banyak yang dilanggar oleh manusia. Tidak sedikit manusia yang bersifat sombong, merasa dirinya mempunyai segalanya dan bisa melakukan apa saja sehingga tidak mampu lagi mengontrol atau mengendalikan dirinya sendiri.

Menurut Djumhana penyesuaian diri dalam islam adalah kemampuan individu untuk memenuhi norma-norma dan nilai-nilai religius yang berlaku dalam kehidupan lingkungan sosial. Dalam hal ini seseorang dianggap sehat secara psikologis bila mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang-orang yang berbeda di lingkungan sekitarnya. Dengan agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, cobaan, frustrasi dan lain sebagainya. Sejalan dengan itu, agama khususnya agama Islam, seakan-akan mendapatkan tantangan untuk memberikan kontibusinya terhadap penyelesaian dalam berbagai masalah sehingga seseorang menemukan makna hidupnya, karena dihubungkan dengan kehidupan sosial secara menyeluruh. Kemampuan menyesuaikan diri diharapkan akan menimbulkan ketentraman dan kebahagiaan dalam hidup serta terhindar dari rasa cemas, takut, sedih dan konflik batin.<sup>20</sup>

Ajaran Islam telah menjelaskan bahwa manusia dituntut untuk menjaga hubungan antar sesamanya dengan baik, hal ini sesuai dengan firman Allah Swt dalam Al-Qur'an Surah An-Nisa Ayat 36 :

---

<sup>20</sup>[etheses.uin-malang.ac.id/2216/6/08410141\\_Bab\\_2.pdf](http://etheses.uin-malang.ac.id/2216/6/08410141_Bab_2.pdf), diakses tanggal 23 Desember 2017.

﴿وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۚ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ  
وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْأَجْنَبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ  
وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا تُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا﴾

Terjemahnya: “Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. Dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, dan teman sejawat, Ibnu sabil dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri”<sup>21</sup>

Melalui ayat di atas sangat jelas bahwa individu dalam kehidupannya di haruskan menjalin hubungan yang baik dengan individu lain tidak hanya untuk orang muslim tetapi non muslim juga, dengan melalui proses interaksi ini maka individu akan melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya.

Dalam surah surah lain Allah menerangkan bahwa. Seperti dalam surah Al-Hujuraat ayat 13 :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ  
أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَنُكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

Terjemahnya: “Hai manusia, Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa - bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal”.<sup>22</sup>

<sup>21</sup> Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahannya* (Jakarta: Yayasan Penafsir dan Penerjemah Al-Qur'an, 2012), h. 84

<sup>22</sup> Departemen Agama, *Ibid.*, h.517.

Ayat ini adalah ayat yang diturunkan oleh Allah Swt untuk menegaskan persamaan kedudukan manusia. Dalam ayat ini, yang menjadi pembeda bukanlah tingkat kekayaan, suku bangsa, melainkan tingkat ketakwaan yang diwujudkan dari baiknya hubungan manusia itu kepada Tuhannya dan kepada sesamanya.<sup>23</sup>

Dari penjelasan teks ayat diatas mengisyaratkan bahwasanya manusia diciptakan dari berbagai suku dan bangsa supaya untuk saling mengenal satu sama lainnya, sehingga sampai pada tujuannya yaitu sebagai wawasan diri sendiri. Membuka diri dengan orang lain, budaya baru, kebiasaan baru dan lain-lain merupakan tindakan yang harus dilakukan oleh individu karena manusia adalah makhluk sosial, tidak harus memandang strata dan lain sebagainya karena individu harus percaya bahwa tidak ada perbedaan manusia di mata Allah Swt kecuali ketakwaan manusia kepada Allah Swt yang menjadi pembeda.

Ayat lain melengkapi penjelasan dari ayat sebelumnya bahwa sekalipun manusia dituntut untuk selalu melakukan penyesuaian diri namun Allah Swt tidak akan memberikan suatu cobaan di luar dari batas kemampuan hamba-hambanya. Penjelasan ini tertuang dalam surah Al-Baqarah ayat 286 :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا  
 إِن نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن  
 قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ  
 مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

<sup>23</sup> <https://suaramuslim.net>. Diakses pada tanggal 2 Januari 2018.



Terjemahnya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): “Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebaskan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'afilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir.”<sup>24</sup>

Dari ayat diatas diberikan gambaran bahwa ketika manusia meyakini bahwa setiap masalah akan sanggup ia lewati maka sesungguhnya individu tersebut telah mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik, terlebih Allah Swt memberikan pahala bagi hamba-Nya yang senantiasa berdo'a, bertawakkal, dan berusaha.

Dan apabila agama tidak dijadikan sebagai pegangan hidup maka manusia akan kehilangan arah, agama khususnya agama Islam merupakan kompas bagi orang Muslim, jika kita tidak memiliki petunjuk jalan kebenaran maka kita sendiri yang akan tersesat. Oleh karena itu, individu hendaknya menjadikan agama sebagai resep ketika mendapat masalah atau cobaan.

Selain itu, sifat religius adalah sifat yang harus ada dalam diri individu, karena sifat itulah yang mendorong manusia untuk bertingkah laku dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan kadar ketaatannya terhadap agama. Dengan sifat religius maka individu akan memahami dengan kesungguhan bahwa ketika ia

---

<sup>24</sup> Departemen Agama RI, *Op.Cit.*, h. 49.

mendapat masalah maka hanya dengan kekuasaan tertinggi yang dapat membantunya yaitu Allah Swt.

## **B. Tinjauan Tentang *Culture Shock***

### **1. Pengertian *Culture Shock* (gegar budaya)**

*Culture shock* atau dalam bahasa Indonesia disebut dengan gegar budaya adalah istilah psikologis untuk menggambarkan keadaan dan perasaan seseorang menghadapi kondisi lingkungan sosial dan budaya yang berbeda.<sup>25</sup>

*Culture shock* (gegar budaya) pertama kali diperkenalkan oleh antropologis bernama Oberg pada tahun 1960 untuk menggambarkan respon yang mendalam dan negatif dari depresi, frustrasi, dan disorientasi yang dialami oleh individu-individu yang hidup dalam suatu lingkungan budaya yang baru.<sup>26</sup>

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *culture shock* merupakan kejutan yang dialami oleh individu saat memasuki budaya baru yang berbeda dengan budaya asalnya.

### **2. Penyebab Terjadinya *Culture Shock***

Terjadinya *culture shock* biasanya di picu oleh :

- a. Kehilangan *cues* atau tanda-tanda yang dikenalnya. Padahal *cues* adalah bagian dari kehidupan sehari-hari seperti tanda-tanda, gerakan bagian bagian tubuh (*gestures*), ekspresi wajah ataupun kebiasaan-kebiasaan yang dapat menceritakan kepada seseorang bagaimana sebaiknya bertindak dalam situasi-situasi tertentu.

<sup>25</sup><https://audirayatiputri.wordpress.com>. Diakses pada tanggal 28 Desember 2017.

<sup>26</sup>Tri Dayakisni, Psikologi Lintas Budaya, (Malang : UMM Press, 2012), h. 265.

- b. Putusnya komunikasi antar pribadi baik pada tingkat yang disadari maupun tak disadari yang mengarahkan pada frustrasi dan kecemasan. Halangan bahasa adalah penyebab jelas dari gangguan-gangguan ini.
- c. Krisis identitas, dengan pergi ke luar daerahnya seseorang akan kembali mengevaluasi gambaran tentang dirinya.<sup>27</sup>

### 3. Tanda- tanda *Culture Shock*

Beberapa tanda-tanda *culture shock* yang perlu diketahui diantaranya adalah (a) merasa sedih dan sendiri/terasingkan, (b) temperamen cepat berubah, merasa sering goyah dan tidak berdaya, (c) terkadang disertai masalah kesehatan, seperti demam, flu, diare, (d) sering merasa marah, kesal, dan tidak mau berinteraksi dengan masyarakat sekitar, (e) mengait-ngaitkan dengan kebudayaan di negara asal dan bahkan menganggap negara asal lebih baik, (f) merasa kehilangan identitas/ciri-ciri pribadi, (g) berusaha keras menyerap dan memahami semua kebiasaan yang ada dinegara barunya, (h) menjadi kurang percaya diri, (i) membentuk suatu *stereotip* (pencitraan yang buruk) terhadap kebudayaan baru.<sup>28</sup>

### 4. Fase *Culture Shock*

Fase atau tahap yang dilalui seorang dalam mengalami proses *culture shock* telah diteliti Dodd sebagai berikut:

- 1) Harapan Besar “*eager expectation*” : dalam tahap ini, orang tersebut merencanakan untuk memasuki kebudayaan kedua atau kebudayaan baru.

Rencana tersebut dibuatnya dengan bersemangat, walaupun ada perasaan

---

<sup>27</sup> Deddy Mulyana, Jalaluddin Rakhmat, *Komunikasi Antar Budaya: Panduan Berkomunikasi Dengan Orang-Orang Berbeda Budaya*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2005), hlm. 174

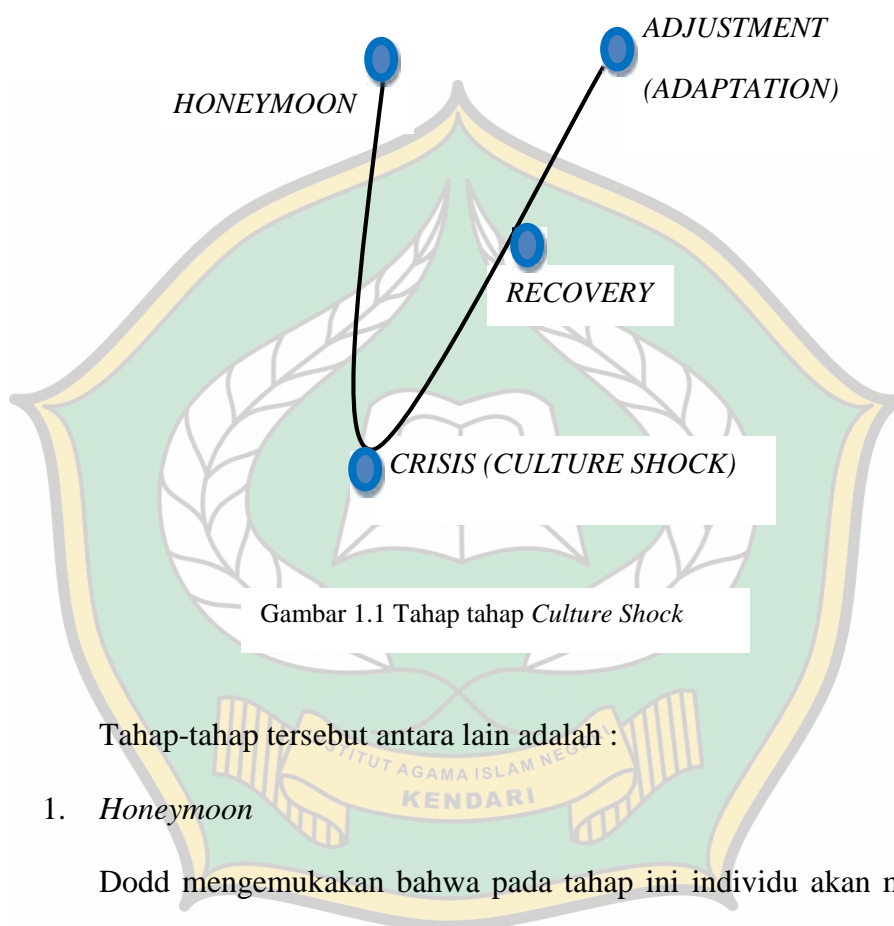
<sup>28</sup> Ana Kholivah, *Pengaruh Culture Shock Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Ppkn Angkatan 2007*. Skripsi Mahasiswa Universitas Negeri Malang, 2009, h. 37.

was-was dalam menyongsong kemungkinan yang bisa terjadi. Sekalipun demikian, ia dengan optimis menghadapi masa depan dan perencanaan dilanjutkan.

- 2) Semua Begitu Indah “*everything is beautiful*”: Dalam tahap ini, segala sesuatu yang baru terasa menyenangkan. Walaupun mungkin beberapa gejala seperti tidak bisa tidur atau perasaan gelisah dialami, tetapi rasa keingintahuan dan antusiasme dengan cepat dapat mengatasi perasaan tersebut. Beberapa ahli menyebut tahap ini sebagai tahap “bulan madu”. Dari penelitian-penelitian diketahui bahwa tahap ini biasanya berlangsung beberapa minggu sampai enam bulan.
- 3) Semua Tidak Menyenangkan “*everything is awful*”: Masa bulan madu telah selesai. Sekarang segala sesuatu telah terasa tidak menyenangkan. Setelah beberapa lama, ketidakpuasan, ketidaksabaran, kegelisahan mulai terasa. Nampaknya semakin sulit untuk berkomunikasi dan segalanya terasa asing. Untuk mengatasi rasa ini ada beberapa cara yang ditempuh. Seperti dengan cara melawan yaitu dengan mengejek, memandang rendah dan bertindak secara etnosentrik. Tahap selanjutnya melarikan diri dan mengadakan penyaringan serta pelenturan.
- 4) Semua Berjalan Lancar “*everything is ok*”: Setelah beberapa bulan berselang, orang tersebut menemukan dirinya dalam keadaan dapat menilai hal yang

positif dan negatif secara seimbang. Akhirnya ia telah mempelajari banyak tentang kebudayaan baru di luar kebudayaannya.<sup>29</sup>

*Culture Shock* terjadi melalui beberapa tahap-tahap yang biasa digambarkan dalam kurva berbentuk huruf U, seperti pada gambar dibawah ini :



Tahap-tahap tersebut antara lain adalah :

1. *Honeymoon*

Dodd mengemukakan bahwa pada tahap ini individu akan mengalami perasaan senang, gembira, harapan, dan euphoria. Segala hal yang ia temui di lingkungan baru tersebut dipandang sebagai hal-hal yang menyenangkan (makanan, suasana, budaya, orang-orang lokal). Seseorang akan mengalami tahapan ini pada awal kepindahan ke lokasi yang baru, seseorang akan merasa

<sup>29</sup> Lusiana Andriani Lubis, *Komunikasi Antar Budaya*, Jurnal Ilmu Komunikasi Universitas Sumatra Utara, 2002, h. 30

senang, bahagia, *excited* pada segala suatu hal yang ada di lokasi barunya tersebut. Misalnya; makanan, keindahan, bahasa, kesenian, fasilitas, dan sebagainya.

## 2. *Crisis*

Tahap ini terjadi ketika individu merasakan bahwa kenyataan yang ia lihat tidak seperti yang dipikirkan sebelumnya dan mulai timbul beberapa masalah yang berhubungan dengan hal tersebut. Individu pada tahap ini akan mengalami perasaan kecewa, tidak puas, dan segala sesuatu yang ditemui di tempat baru tersebut menjadi mengerikan. Tahap ini dapat berlangsung cukup lama tergantung pada kemampuan individu mengatasi hal tersebut. DeVito mengemukakan bahwa pada tahap inilah individu benar-benar mengalami *culture shock*, dan apabila tidak segera ditangani akan menimbulkan gejala-gejala negatif seperti sakit kepala, sakit perut, *insomnia*, tidak nyaman, *paranoid*, *homesick*, merasa kesepian, menarik diri dari pergaulan

Seseorang yang mengalami *dislokasi* tempat tinggal ke tempat yang baru pertama kali ditinggali kemudian akan mengalami suatu perasaan negative seperti yang dipaparkan sebelumnya, ini diakibatkan banyaknya hal-hal maupun simbol-simbol pada kehidupannya sehari-hari yang familiar kemudian menjadi jarang ditemui atau bahkan sama sekali hilang. Pada tahapan ini sejatinya dapat dikatakan suatu proses *culture shock* atau kekagetan akan budaya yang baru ditemui yang sangat berbeda dengan budaya aslinya atau budaya tempat tinggal yang sebelumnya.

### 3. Pemulihan

Tahapan pemulihan merupakan tahapan dimana individu akan berusaha mencoba memahami budaya pada lingkungan baru tersebut, mempelajari bahasa dan kebiasaan-kebiasaan di lingkungan tersebut. Pada tahap ini segala sesuatu yang akan terjadi dapat diperkirakan sebelumnya serta tingkat stres yang terjadi menjadi menurun.

Tahap ini terjadi ketika seseorang yang sebelumnya mengalami *culture shock* mulai mendapatkan ketenangan dalam menjalani kehidupan sehari-hari, ini dapat terjadi dengan cara melakukan sosialisasi dan interaksi dengan warga sekitar (*host culture*) di lingkungan yang relevan dan sering dikunjungi

### 4. Penyesuaian/adaptasi.

Pada tahapan ini individu akan mulai menyesuaikan diri dan mulai dapat menerima budaya baru di lingkungan baru tersebut sebagai gaya hidup yang baru. Individu pada tahap ini sudah mulai mengerti nilai-nilai budaya yang ada seperti bahasa, cara berinteraksi, kebiasaan-kebiasaan meskipun belum terlalu fasih karena masih ada sedikit kesulitan dan ketegangan, namun secara keseluruhan pengalaman terasa menyenangkan.<sup>30</sup>

Dari penjelasan mengenai fase *culture shock* peneliti menyimpulkan bahwa masing-masing tahap bukan berarti selalu dijalani secara berurut kejenjang berikutnya. Sangat mungkin bahwa individu yang telah memasuki jenjang berikutnya masih kembali mengalami jenjang sebelumnya ketika dihadapkan pada persoalan baru dalam penyesuaian dirinya.

---

<sup>30</sup> Sonny Kristian, *Culture Shock dan Negosiasi Identitas Diri di Lingkungan Baru*. Skripsi Mahasiswa Universitas Brawijaya Malang, h. 27-28.

## 5. Upaya mengatasi *Culture Shock*

Menurut Nanath seseorang dapat dikatakan sukses mengatasi gegar budaya/ *culture shock*, apabila ia mempunyai kemampuan untuk merefleksikan seberapa besar kesungguhannya dalam aspek di bawah ini :

(a) *social competence* : kemampuan untuk membuat jaringan sosial, pandai bergaul dan banyak temannya, (b) *openness to other ways of thinking* : keterbukaan untuk menerima pikiran yang berbeda dari dirinya, (c) *cultural adaptation* : kemampuan seseorang menerima budaya baru, (d) *professional excellence* : mempunyai kemampuan yang handal dalam bidang tertentu, (e) *language skill* : kemampuan mempelajari bahasa asing dengan tepat, (f) *flexibility* : kemampuan dalam penyesuaian diri sesuai dengan tuntutan keadaan, (g) *ability to work in team* : kemampuan dalam mengelola dan bekerjasama dalam satu tim, (h) *self reliance or independence* : percaya diri dan mandiri, (i) *mobility* : lincah dan wawasannya luas, (j) *ability to deal with stress* : mempunyai kemampuan untuk mengatasi stress, (k) *adaptability of the family* : keluarganya pandai menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, (l) *patience* : ulet dan sabar, (m) *sesivity* : peka terhadap sesuatu yang baru.<sup>31</sup>

### C. Tinjauan Tentang Strategi *Coping*

#### 1. Pengertian Strategi *Coping*

*Coping* berasal dari kata *cope* (bahasa Inggris) yang berarti menanggulangi, mengatasi dan menguasai.<sup>32</sup> Dalam kamus psikologi, *behavior coping* diartikan sebagai perbuatan, dimana individu melakukan interaksi dengan

<sup>31</sup>Tri Dayakisni, *Op.Cit*, h. 192

<sup>32</sup> John M. Echols, Hassan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996), h. 147.



lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan sesuatu.<sup>33</sup> Lazarus dalam tulisan Rina Mas'udah menjelaskan bahwa *coping* adalah bagaimana seseorang berusaha mengatasi masalah atau menangani emosi yang umumnya negatif yang ditimbulkannya.<sup>34</sup> Selain itu Arumwardhani dalam Ghina menambahkan bahwa *coping* adalah suatu proses yang terjadi karena adanya tuntutan yang berasal dari diri sendiri dan lingkungan. Beberapa psikolog menganggap *coping* ini sebagai hasil dan setiap individu berusaha menemukan keberhasilannya untuk mendapat penghargaan.<sup>35</sup>

Menurut Lazarus dan Folkman dalam Farah menjelaskan bahwa strategi *coping* adalah usaha-usaha baik secara kognitif maupun perilaku untuk mengatasi meredakan dan mentolerir tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal. Tuntutan di sebabkan oleh interaksi antara individu dengan peristiwa-peristiwa yang dinilai dapat menimbulkan stress.<sup>36</sup> Dijelaskan lagi oleh Phinney dan Hass memberikan definisi *coping* sebagai respon seseorang terhadap situasi khusus dimana pengalaman individu turut serta dalam mengambil sikap dan menghindari situasi yang menyebabkan stress.<sup>37</sup>

Berdasarkan berbagai pengertian diatas maka penulis menyimpulkan bahwa strategi *coping* adalah upaya-upaya yang dilakukan individu untuk

---

<sup>33</sup> J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), h. 112.

<sup>34</sup> Rina Mas'udah, *Hubungan Antara Strategi Coping (Koping) Stres dengan Bentuk Stres Mahasiswa Baru*. Skripsi Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2014. h.10

<sup>35</sup> Ghina Elzanadia Nisriana, *Perbedaan Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Organisasi dan Non Organisasi*. Skripsi Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016. h.11

<sup>36</sup> Farah Sofa Intani, Endang R. Surjaningrum, *Coping Strategi Pada Mahasiswa Salah Jurusan*, Jurnal Vol.12 No.2, Mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya, 2010, h. 121.

<sup>37</sup> Jamaludin Ma'mun, *Hand Out Psikologi Umum II*, (Malang: UIN Maliki Malang, 2010), h. 138.

menghadapi atau mengatasi dan mengantisipasi situasi serta kondisi yang bersifat menekan atau mengancam dimana situasi ini dapat menghambat masa depan individu.

## 2. Bentuk-bentuk Strategi *Coping*

Menurut Lazarus dan Folkman dalam membagi penyelesaian masalah menjadi :

a. *Problem Focused Coping* (PFC), yaitu perilaku penyelesaian masalah yang berpusat pada masalah individu akan mengatasi masalah dengan aktifitas penyelesaian langsung, mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru.

*Problem Focused Coping* terdiri dari 3 macam, yaitu :

1) Konfrontasi. Konfrontasi memiliki arti menghadapi secara langsung. Dalam hal ini, konfrontasi dalam *coping* adalah bahwa dalam menghadapi masalah, individu secara langsung ke sumber masalah. Konfrontasi mempunyai arti individu berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkannya, mengubah situasi stres secara agresif dan adaya keberanian mengambil resiko. Artinya individu mempunyai prinsip-prinsip dalam hidupnya, tidak mudah terombang-ambing dengan keputusan atau pendapat orang lain.

2) Mencari dukungan sosial. Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa individu berusaha untuk mendapatkan bantuan dari orang lain. Misalnya teman maupun keluarga.

3) Merencanakan pemecahan permasalahan. Menurut Lazarus dan Folkman, individu memikirkan, membuat dan menyusun rencana pemecahan masalah agar dapat terselesaikan.

b. *Emotional Focused Coping* (EFC), yaitu perilaku penyelesaian masalah yang berpusat pada emosi. Digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres tanpa mengatasi sumber masalah. *Emotional Focused Coping* terdiri dari 5 macam, yaitu :

1) Kontrol diri. Menjaga keseimbangan dan menahan emosi dalam dirinya dan tetap fokus pada masalah yang dia hadapi dengan kepala dingin.<sup>38</sup> Dalam kamus psikologi, kontrol diri atau *self control* adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada.<sup>39</sup>

2) Membuat jarak. Menjauhkan diri dari teman-teman dan lingkungan sekitar untuk sementara waktu. Beberapa tipe orang membutuhkan suasana tenang untuk penyelesaian masalah yang dihadapi.

3) Penilaian kembali secara positif. Penilaian kembali secara positif adalah dapat menerima masalah yang sedang terjadi dengan berfikir secara positif dalam mengatasi masalah dan meninjau ulang permasalahan secara positif.

4) Tanggung jawab. Tanggung jawab adalah menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah dan bisa menanggung segala sesuatu. Tanggung jawab merupakan keadaan wajib menanggung segala sesuatunya, menanggung segala akibatnya.

---

<sup>38</sup> Ghina Elzanadia Nisriana, *Op.Cit.*, h. 24.

<sup>39</sup> [www.theorypsyc.com](http://www.theorypsyc.com). Diakses tanggal 5 Januari 2018.

5) Lari atau penghindaran. Perilaku lari atau penghindaran adalah menjauh dan menghindar dari permasalahan yang dialaminya dan mencoba untuk melupakannya, karena dia merasa masalah ini tidak terlalu penting.<sup>40</sup>

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Coping*

Dalam menentukan dan melakukan strategi *coping* untuk mengatasi dan menghadapi masalah, maka tiap-tiap individu memiliki cara yang berbeda-beda tergantung situasi dan kondisi yang dihadapi oleh individu. Menurut Parker ada tiga faktor utama yang dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan *coping*, yaitu :

#### a. Karakteristik Situasional

Dalam melakukan *coping*, seseorang akan melihat dan menilai situasi yang dihadapinya apakah dapat dikontrol atau dirubah, diinginkan atau tidak diinginkan, menantang atau mengancam. Jika individu menilai bahwa kejadian atau masalah yang dihadapinya menantang, maka ia akan bertindak secara rasional, berfikir positif dan percaya diri dalam mengatasi permasalahannya. Namun sebaliknya, jika situasi dinilai mengancam, maka biasanya ia akan kembali kepada kepercayaan atau agama yang dianut, berpikir tentang kematian atau mengharapkan dipenuhinya semua keinginan oleh Tuhan.

#### b. Faktor Lingkungan

Faktor ini meliputi lingkungan fisik dan psikososial yang dapat mempengaruhi perilaku dan perasaan individu. Peran lingkungan, seperti rumah tangga, lingkungan sekitar, tempat kerja dan lain sebagainya, akan mempengaruhi

---

<sup>40</sup> Ghina Elzanadia Nisriana, *Op.Cit.* h. 40.

*coping* yang dilakukan oleh seseorang. Bentuk *coping* dengan cara menarik diri biasanya terjadi pada seseorang yang berasal dari keluarga yang kurang mendukung satu sama lain, kurang harmoni dan dari status sosial ekonomi yang rendah.

c. Faktor Personal atau Perbedaan Individu

Karakteristik perbedaan individu yang mempengaruhi manifestasi *coping* antara lain jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, persepsi terhadap stimulus yang dihadapi dan tingkat perkembangan kognitif individu.<sup>41</sup>

#### 4. Tahap-tahap *Coping*

Tiga tahap episode dalam proses *coping* meliputi respon *coping*, tujuan *coping*, serta hasil *coping*. Respon *coping* adalah tindakan fisik dan mental yang dilakukan sebagai respon terhadap sumber stres serta ditujukan untuk mengubah peristiwa eksternal maupun kondisi internal. Apabila individu menganggap bahwa sumber stres (yang berasal dari lingkungan) eksternal masih dapat dimanipulasi atau disiasati, maka individu akan cenderung memunculkan respon *coping* yang bertujuan untuk memindahkan ataupun menyasati sumber stres tersebut (*Problem Focused Coping*). Namun apabila sumber stres eksternal sudah tidak dapat “dikutak-katik” lagi, maka satu-satunya respon *coping* yang mungkin dilakukan adalah dengan menyesuaikan diri terhadap lingkungan untuk mengurangi distress emosional yang dirasakan individu (*emotion focused coping*). Tujuan *coping* adalah tujuan yang hendak dipakai setelah melakukan proses *coping*. Sedangkan

---

<sup>41</sup> Jamaludin Ma'mun, *Op.Cit.*, h. 148.

hasil *coping* adalah konsekuensi langsung yang bersifat baik maupun buruk dari respon *coping* yang dilakukan.

Cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber penyelesaian masalah individu. Komponen sumber penyelesaian masalah ini diadaptasi dari *Sources of Coping* yaitu sebagai berikut :

- 1) Apa yang kita miliki (*what we have*), sumber ini terdiri dari keterampilan personal, kemampuan, kompetensi diri, kekayaan finansial dan kesehatan.
- 2) Siapa diri kita (*who we are*), kerangka psikologis yang terdiri dari watak dan keyakinan juga memiliki pengaruh yang besar mengenai bagaimana situasi yang menekan itu dialami. Kerangka psikologis itu antar lain sumber-sumber psikologis, sistem keyakinan personal dan *personality traits*.
- 3) Apa yang kita lakukan (*what we do*), menyangkut usaha aktif yang digunakan untuk menghindari, mencegah, mengatur dan mengontrol sumber tekanan.<sup>42</sup>

##### **5. Efektivitas Strategi *Coping***

Taylor mengatakan bahwa kesuksesan *coping* tergantung pada sumber daya *coping*. Sumber daya internal adalah gaya *coping* dan atribut personal. Sumber daya eksternal meliputi uang, waktu, dan dukungan sosial serta kejadian lain yang mungkin terjadi pada saat yang sama. Semua faktor ini saling berinteraksi dalam mempengaruhi sistem *coping*. Sehingga point keberhasilan bergantung jika usaha coping bisa bereduksi kegelisahan dan indikatornya, seperti

---

<sup>42</sup> Farah Sofa Intani, Endang R. Surjaningrum, *Op.Cit.*, h. 121-122.

detak jantung, denyut nadi atau gejala lainnya. Kriteria kedua dari *coping* yang sukses adalah seberapa cepat orang bisa kembali ke aktivitas normalnya.<sup>43</sup>

Dengan demikian untuk mengukur seberapa sukses strategi *coping* dalam mengatasi masalah tergantung pada sumber daya *coping*, dimana sumber daya ini mencakup tentang gaya *coping* (pemilihan strategi yang dilakukan individu) dan atribut personal seperti sifat jujur, bertanggung jawab, memiliki komitmen, percaya diri dan lain-lain. Selanjutnya sumber daya kedua adalah mencakup tentang sumber daya yang dihasilkan dari luar seperti uang, waktu dan sebagainya.

#### **D. Mahasiswa Perantau**

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 12 tahun 2012 tentang pendidikan tinggi disebutkan bahwa mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi. Pendidikan tinggi bisa terdiri atas Sekolah Tinggi, Akademi, dan yang paling umum adalah Universitas. Secara administratif, seseorang yang terdaftar di perguruan tinggi telah terdaftar sebagai mahasiswa.<sup>44</sup>

Individu yang tinggal di daerah lain untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi dan mempersiapkan diri dalam pencapaian suatu keahlian jenjang perguruan tinggi diploma, sarjana, magister atau spesialis disebut sebagai mahasiswa perantau.<sup>45</sup>

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan pada 18 sampai 25 tahun, tahap ini dapat di golongkan pada masa remaja akhir sampai

---

<sup>43</sup> Shalley E. Taylor, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Kencana, 2009), h. 551.

<sup>44</sup> Undang-Undang Republik Indonesia nomor 12 tahun 2012 tentang pendidikan tinggi disebutkan bahwa mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi.

<sup>45</sup> [etd.repository.ugm.ac.id](http://etd.repository.ugm.ac.id). Diakses 23 Desember 2017.

masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematapan pendirian hidup.<sup>46</sup>

Dari beberapa pengertian di atas maka penulis menyimpulkan bahwa mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, dalam hal ini kategori mahasiswa sangat luas hingga jenjang S3. Namun pada penelitian ini membatasi mahasiswa perantau pada jenjang S1 yang memiliki kategori dewasa muda.

### **E. Penelitian Relevan**

Peneliti merasa perlu untuk mencantumkan kajian relevan agar peneliti dapat ketahui apakah penelitian ini pernah dilakukan sebelumnya atau tidak maka dibutuhkan kajian relevansi yang tidak jauh berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan. Maka diperoleh relevansi dalam penelitian ini di antaranya sebagai berikut:

1. Umroatul Khoyroh, Nim: 12410120, penelitian Tahun 2016 judul “Hubungan Antara Keterbukaan Diri Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang Menjalani Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) Tematik Posdaya Berbasis Masjid”. Dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjalani Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) memiliki tingkat keterbukaan diri dan penyesuaian diri yang tergolong sedang dengan prosentase 69,6 % untuk keterbukaan diri dan 70% untuk penyesuaian diri. Letak perbedaan dalam penelitian ini adalah metode penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif korelasional sedangkan dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Selain itu letak perbedaannya juga dapat dilihat dari tujuan penelitian

---

<sup>46</sup>Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), h. 27.



sebelumnya tidak melibatkan peran agama dalam proses keterbukaan dan penyesuaian diri terhadap respondenya. Sehingga disini dapat terlihat perbedaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan dimana peneliti akan melihat bagaimana agama berperan dalam proses penyesuaian diri mahasiswa perantau.

2. Putri Rosalia Ningrum, penelitian tahun 2013 judul “Perceraian Orang Tua dan Penyesuaian Diri Remaja”. Dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa subjek mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan karena subjek mampu menerima kenyataan dan mampu menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapi dengan control emosi yang baik, percaya diri, terbuka, memiliki tujuan, dan bertanggung jawab juga dapat menjalin hubungan dengan cara yang berkualitas. Letak perbedaan dalam penelitian ini adalah penelitian sebelumnya membahas terkait subjek mampu menerima kenyataan serta mampu menyelesaikan setiap permasalahan tetapi tidak membahas apakah subjek tersebut menjadikan nilai-nilai religius/agama sebagai pegangan mereka setiap kali dalam menghadapi masalah-masalah yang terjadi, maka berbeda halnya dalam penelitian yang akan dilakukan ingin melihat apakah kemudian mahasiswa-mahasiswa perantau menjadikan nilai-nilai agama sebagai resep ketika menghadapi masalah khususnya masalah penyesuaian diri.

3. Novikarisma Wijaya, Nim: M2A002061 penelitian tahun 2007 judul “Hubungan Antara Keyakinan Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Siswa Tahun Pertama Sekolah Asrama SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntlan”. Dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa semakin tinggi

keyakinan akademik siswa maka semakin baik penyesuaian diri siswa, dan sebaliknya semakin rendah keyakinan diri akademik, maka semakin buruk penyesuaian diri siswa. Letak perbedaan dalam penelitian ini adalah jika penelitian sebelumnya hanya mengukur tingkat keyakinan akademik sebagai sumber penyesuaian diri yang baik, maka berbeda halnya dalam penelitian ini akan melihat tingkat keyakinan mahasiswa terhadap ajaran-ajaran agama yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri yang sehat dan baik dalam suasana rantauan.

4. Aida Nur Kumala, Nim: 07410139 penelitian tahun 2013 judul penelitian “Hubungan Antara Strategi *Coping* dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru di Ma’ha Sunan Ampel Al-Aly Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang”. Dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kategori strategi *coping* jenis *problem focused coping* memiliki prosentase 47%, sedangkan kategori strategi *coping* jenis *emotional focused coping* memiliki prosentase 53%. Sedangkan tingkat penyesuaian diri tingkat tinggi memiliki prosentase 28,8%, sedang 4,8%, sedangkan rendah 66,4%. Latak perbedaan dalam penelitian ini adalah penelitian sebelumnya tidak mengukur berapa banyak subjek yang menjadikan nilai-nilai agama sebagai proses penyesuaian diri, terlebih jika dilihat prosentase penyesuaian diri rendah sangat tinggi. Sedangkan dalam penelitian ini akan melihat subjek yang memiliki tingkat keyakinan terhadap agama dalam keberhasilan proses penyesuaian diri.