

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Pustaka

1. Penyesuaian Diri

a. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri 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.¹

Mustafa Fahmi, mengemukakan pengertian tentang proses penyesuaian terbentuk sesuai dengan hubungan individu dengan lingkungan sosialnya, yang dijalani dari individu tidak hanya mengubah kelakuannya dalam menghadapi kebutuhan-kebutuhan dirinya dari dalam dan keadaan di luar, dalam lingkungan dimana dia hidup, akan tetapi dituntut untuk menyesuaikan diri dengan adanya orang lain dan macam-macam kegiatan mereka.²

Menurut Hollander, kualitas penyesuaian yang penting adalah dinamisme atau potensi untuk berubah. Penyesuaian terjadi kapan saja individu menghadapi kondisi-kondisi lingkungan baru yang membutuhkan suatu respons.³

¹ Desmita, *Op.Cit.*, Hal. 191

² *Ibid*, Hal. 191

³ *Ibid*, Hal. 192

Menurut Baum, tingkah laku penyesuaian diri diawali dengan stress, yaitu suatu keadaan di mana lingkungan mengancam atau membahayakan keberadaan dan kesejahteraan atau kenyamanan diri seseorang.⁴

Menurut Satmoko, penyesuaian diri dipahami sebagai interaksi seseorang kontinu dengan dirinya sendiri, orang lain dan dunianya.⁵ Penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri dan pada lingkungannya.⁶

Berdasarkan pendapat para ahli, penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan, sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan. Kemudian tercipta keselarasan antara individu dengan realitas.⁷

Penyesuaian diri menurut Schneiders (1984) dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu:

- 1) Penyesuaian diri sebagai adaptasi,
- 2) Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas,
- 3) Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan.

⁴ *Ibid*, Hal. 193

⁵ Ghufron dan Rini, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruz Media, 2010, Hal. 50

⁶ Siti Hartinah, *Pengembangan Peserta Didik*, Bandung: PT. Refika Aditama, 2008, Hal. 184

⁷ Ghufron dan Rini, *Op.Cit.*, Hal. 52

Tiga sudut pandang tersebut sama-sama memaknai penyesuaian diri. Akan tetapi, sesuai dengan istilah dan konsep masing-masing memiliki penekanan yang berbeda-beda.⁸

Schneiders, mengemukakan bahwa penyesuaian diri pada prinsipnya adalah suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, dengan mana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan di mana ia tinggal.⁹

Menurut Schnieders, penyesuaian diri itu dikatakan relatif karena:

- 1) Penyesuaian diri dirumuskan dan dievaluasi dalam pengertian kemauan seseorang untuk mengubah atau untuk mengatasi tuntutan yang mengganggunya. Kemampuan ini berubah-ubah sesuai dengan nilai-nilai kepribadian dan tahap perkembangannya.
- 2) Kualitas penyesuaian diri berubah-ubah terhadap beberapa hal yang berhubungan dengan masyarakat dan kebudayaan.
- 3) Adanya variasi tertentu pada individu.¹⁰

Penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan.

Seperti kita ketahui bahwa penyesuaian yang sempurna tidak pernah

⁸ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: Bumi Aksara, 2006, Hal. 173

⁹ Desmita, *Op.Cit.*, Hal. 193

¹⁰ *Ibid*, Hal. 194

dicapai. 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 atau gangguan psikosomatis yang dapat menghambat tugas seseorang), frustrasi, dan konflik.¹¹

Respon penyesuaian, baik atau buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu individu untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan untuk memelihara kondisi-kondisi keseimbangan yang lebih wajar. Penyesuaian adalah sebagai suatu proses kearah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan tuntutan eksternal. Dalam proses penyesuaian diri dapat saja muncul konflik, tekanan dan frustrasi, individu didorong meneliti berbagai kemungkinan perilaku untuk membebaskan diri dari ketegangan.¹²

Proses penyesuaian diri menurut Schneiders setidaknya melibatkan tiga unsur, yaitu:

- 1) Motivasi

Faktor motivasi dikatakan sebagai kunci untuk memahami proses penyesuaian diri. Motivasi, sama halnya dengan kebutuhan, perasaan,

¹¹ Ghufro dan Rini, *Op.Cit* , Hal. 50

¹² Siti Hartinah, *Op.Cit.*, Hal. 185

emosi merupakan kekuatan internal yang menyebabkan ketegangan dan ketidakseimbangan dalam organisme.

Respon penyesuaian diri, baik atau buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya organisme untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan untuk memelihara keseimbangan yang lebih wajar. Kualitas respon, apakah itu sehat, efisien, merusak, atau patologis ditentukan terutama oleh kualitas motivasi, selain juga hubungan individu dengan lingkungan.

2) Sikap terhadap realitas

Berbagai aspek penyesuaian diri ditentukan oleh sikap dan cara individu bereaksi terhadap manusia di sekitarnya, benda-benda dan hubungan-hubungan yang membentuk realitas. Secara umum, dapat dikatakan bahwa sikap yang sehat terhadap realitas dan kontak yang baik terhadap realitas itu sangat diperlukan bagi proses penyesuaian diri yang sehat. Beberapa perilaku seperti sikap antisosial, kurang berminat terhadap hiburan, sikap bermusuhan, kenakalan, dan semaunya sendiri, semuanya itu sangat mengganggu hubungan antara penyesuaian diri dengan realitas.

3) Pola dasar penyesuaian diri

Dalam penyesuaian diri sehari-hari terdapat suatu pola dasar penyesuaian diri. Misalnya, seorang anak membutuhkan kasih sayang dari orang tuanya yang selalu sibuk. Dalam situasi itu, anak akan frustrasi dengan berusaha menemukan pemecahan yang berguna mengurangi ketegangan atau kebutuhan akan kasih sayang dengan frustrasi yang

dialami. Untuk itu, dia akan berusaha mencari kegiatan yang dapat mengurangi ketegangan yang ditimbulkan sebagai akibat tidak terpenuhi kebutuhannya.

b. Aspek-aspek penyesuaian diri yang sehat

Penyesuaian diri yang baik berkaitan erat dengan kepribadian yang sehat. Sebagaimana dikemukakan oleh Lazarus, penyesuaian diri yang sehat lebih merujuk pada konsep sehatnya kehidupan pribadi seseorang, baik dalam hubungannya dengan dirinya sendiri, dengan orang lain, maupun dengan lingkungannya.¹³

Seseorang dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik (*well adjustment person*) jika mampu melakukan respon-respon yang matang, efisien, memuaskan dan sehat. Dikatakan efisien artinya mampu melakukan respon dengan mengeluarkan tenaga dan waktu sehemat mungkin. Dikatakan sehat artinya bahwa respon-respon yang dilakukannya sesuai dengan hakikat individu, lembaga, atau kelompok antar individu, dan hubungan antara individu dengan penciptanya. Bahkan dapat dikatakan bahwa sifat sehat ini adalah gambaran karakteristik yang paling menonjol untuk melihat atau menentukan bahwa suatu penyesuaian diri itu dikatakan baik.¹⁴

¹³ Desmita, *Op.Cit*, Hal. 195

¹⁴ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Op.Cit.*, Hal. 176

Menurut Schneiders (1964), penyesuaian diri yang baik adalah individu yang dapat memberi respon yang matang, bermanfaat, efisien dan memuaskan. Penyesuaian diri yang baik dapat dilihat dari beberapa aspek, yaitu:

1) Mampu mengontrol emosionalitas yang berlebihan

Penyesuaian diri yang normal dapat ditandai dengan tidak adanya emosi yang relatif berlebihan atau tidak terdapat gangguan emosi yang merusak. Individu yang mampu menanggapi situasi atau masalah yang dihadapinya dengan cara yang normal akan merasa tenang dan tidak panik sehingga dapat menentukan penyelesaian masalah yang dibebankan kepadanya.

2) Mampu mengatasi mekanisme psikologis

Kejujuran dan keterusterangan terhadap adanya masalah atau konflik yang dihadapi individu akan lebih terlihat sebagai reaksi yang normal dari pada suatu reaksi yang diikuti dengan mekanisme-mekanisme pertahanan diri seperti rasionalisasi, proyeksi, atau kompensasi. Individu mampu menghadapi masalah dengan pertimbangan yang rasional dan mengarah langsung kepada masalah.

3) Mampu mengatasi perasaan frustrasi pribadi

Adanya perasaan frustrasi akan membuat individu sulit atau bahkan tidak mungkin bereaksi secara normal terhadap situasi atau masalah yang dihadapinya. Individu harus mampu menghadapi masalah secara wajar, tidak menjadi cemas dan frustrasi.

4) Kemampuan untuk belajar

Mampu untuk mempelajari pengetahuan yang mendukung apa yang dihadapi sehingga pengetahuan yang diperoleh dapat dipergunakan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi.

5) Kemampuan memanfaatkan pengalaman

Adanya kemampuan individu untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman merupakan hal yang penting bagi penyesuaian diri yang normal. Dalam menghadapi masalah, individu harus mampu membandingkan pengalaman diri sendiri dengan pengalaman orang lain sehingga pengalaman-pengalaman yang diperoleh dapat digunakan dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi.

6) Memiliki sikap yang realistis dan obyektif

Karakteristik ini berhubungan erat dengan orientasi seseorang terhadap realitas yang dihadapinya. Individu mampu mengatasi masalah dengan segera, apa adanya dan tidak ditunda-tunda.

c. Kriteria Keberhasilan Penyesuaian Diri

Dari sudut pandang Adler tuntutan untuk mencapai sukses sebagai manusia yang berada di lingkungan sosial adalah peranan yang besar, berasal dari perasaan diri. Tuntutan untuk sukses sebagai manusia di lingkungan sosial dari perasaan inferiority.

1) *Inferiority*

Perasaan yang kompleks tentang perasaan rendah diri yang diungkap oleh Adler ternyata berasal dari pertahanan diri yang terbentuk akibat perbuatan dan ketidakmampuan untuk bicara atau lebih spesifik seperti secara fisik kurang tangkas, kurang tinggi atau juga kurang terampil secara akademik (Adler)

2) Gaya hidup

Rychlak, gaya hidup mencerminkan kepribadian seseorang. Jika kita dapat mengerti akan tujuan hidup seseorang, maka kita akan mengerti arah yang akan ia ambil, dan hal itu merupakan kepribadian dari individu yang bersangkutan.

3) Minat sosial

Minat sosial melibatkan perasaan akan adanya kesatuan dengan orang lain, rasa menyatu dan memiliki lingkungan (Rychlak). Adler menganggap bahwa minat sosial merupakan potensi yang dimiliki individu, tetapi individu yang berbeda akan mengaktualisasikannya pada tingkatan yang berbeda pula.¹⁵

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri Remaja

Menurut Schneiders, setidaknya ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri remaja, yaitu:

¹⁵ Hendriati Agustina, *Op.Cit.*, Hal. 148

1) Kondisi Fisik

Seringkali kondisi fisik berpengaruh kuat terhadap proses penyesuaian diri remaja. Aspek-aspek yang berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja adalah:

a) Hereditas dan Konstitusi Fisik

Dalam mengidentifikasi pengaruh hereditas terhadap penyesuaian diri, lebih digunakan pendekatan fisik karena hereditas lebih dekat dan tak terpisahkan dengan mekanisme fisik. Dari sini berkembang prinsip umum bahwa semakin dekat kapasitas pribadi, atau kecenderungan berkaitan dengan konstitusi fisik maka akan semakin besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri.

b) Sistem Utama Tubuh

Termasuk ke dalam system utama tubuh yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri adalah system syaraf, kelenjar dan otot. System saraf yang berkembang dengan normal dan sehat merupakan syarat mutlak bagi fungsi-fungsi psikologis agar dapat berfungsi secara maksimal yang akhirnya berpengaruh secara baik pula kepada penyesuaian diri individu.

c) Kesehatan Fisik

Penyesuaian diri seseorang akan lebih mudah dilakukan dan dipelihara dalam kondisi fisik yang sehat daripada yang tidak sehat. Kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan diri, percaya diri,

harga diri, dan sejenisnya yang akan menjadi kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses penyesuaian diri.¹⁶

2) Kepribadian

Unsur-unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri adalah:

- a) Menyelesaikan suatu masalah dengan kemauan dan Kemampuan untuk Berubah

Kemauan dan kemampuan untuk berubah merupakan karakteristik kepribadian yang pengaruhnya sangat menonjol terhadap penyesuaian diri. Sebagai suatu proses yang dinamis dan berkelanjutan, penyesuaian diri membutuhkan kecenderungan untuk berubah dalam bentuk kemauan, perilaku, sikap, dan karakteristik sejenis lainnya. Kemauan dan kemampuan untuk berubah ini akan berkembang melalui proses belajar. Bagi individu yang dengan bersungguh-sungguh belajar untuk dapat berubah, kemampuan penyesuaian dirinya akan berkembang juga.

- b) Pengaturan Diri

Pengaturan diri sama pentingnya dengan proses penyesuaian diri dan pemeliharaan stabilitas mental, kemampuan untuk mengatur diri, dan mengarahkan diri. Kemampuan pengaturan diri dapat mengarahkan kepribadian normal mencapai pengendalian diri dan realisasi diri.

¹⁶ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Op.Cit.*, Hal. 181-182

c) Realisasi Diri

Proses penyesuaian diri dan pencapaian hasilnya secara bertahap sangat erat kaitannya dengan perkembangan kepribadian. Jika perkembangan kepribadian berjalan normal sepanjang masa kanak-kanak dan remaja, di dalamnya tersirat potensi laten dalam bentuk sikap, tanggung jawab, penghayatan nilai-nilai, penghargaan diri dan lingkungan, serta karakteristik lainnya menuju pembentukan kepribadian dewasa. Semua itu unsur-unsur penting yang mendasari realisasi diri.

d) Intelegensi

Kemampuan penyesuaian diri sesungguhnya muncul tergantung pada kualitas dasar lainnya yang penting peranannya dalam penyesuaian diri, yaitu kualitas intelegensi. Intelegensi sangat penting bagi perolehan perkembangan gagasan, prinsip dan tujuan yang memainkan peranan penting dalam proses penyesuaian diri.¹⁷

3) Eduksi/ Pendidikan

Termasuk unsur-unsur penting dalam pendidikan yang dapat pengaruhi penyesuaian diri individu adalah:

a) Belajar

Kemauan belajar merupakan unsur penting dalam penyesuaian diri individu karena pada umumnya respon-respon dan sifat-sifat kepribadian

¹⁷ *Ibid.* Hal 183-184

yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh dan merayap ke dalam diri individu melalui proses belajar.

b) Pengalaman

Ada dua jenis pengalaman yang memiliki sifat signifikan terhadap proses penyesuaian diri, yaitu: pengalaman yang menenangkan dan pengalaman traumatik. Pengalaman yang menenangkan adalah peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang menyenangkan, mengasyikkan, dan bahkan dirasa ingin mengulang kembali. Pengalaman seperti ini akan dijadikan dasar untuk ditransfer oleh individu ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Adapun pengalaman traumatik adalah peristiwa yang dialami individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang sangat tidak menyenangkan, menyedihkan, atau bahkan sangat menyakitkan sehingga individu tersebut tidak ingin peristiwa itu terulang kembali. Individu yang mengalami pengalaman traumatik akan cenderung ragu-ragu, kurang percaya diri, gemang, rendah diri, atau bahkan merasa takut ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru.

c) Latihan

Latihan merupakan proses belajar yang diorientasikan kepada perolehan keterampilan atau kebiasaan. Penyesuaian diri sebagai suatu proses yang kompleks yang mencakup didalamnya proses psikologi dan sosiologi maka memerlukan latihan yang sungguh-sungguh agar mencapai hasil penyesuaian diri yang baik.

d) Determinan Diri

Berkaitan erat dengan penyesuaian diri adalah bahwa sesungguhnya individu itu sendiri harus mampu menentukan dirinya sendiri untuk melakukan proses penyesuaian diri. Ini menjadi penting karena determinasi diri merupakan faktor yang sangat kuat yang dapat digunakan untuk kebaikan atau keburukan untuk mencapai penyesuaian diri secara tuntas, atau bahkan untuk merusak diri sendiri.¹⁸

4) Lingkungan

Berbicara faktor lingkungan sebagai variabel yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri sudah tentu meliputi:

a) Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga merupakan lingkungan utama yang sangat penting atau bahkan tidak ada yang lebih penting dalam kaitannya dengan penyesuaian diri individu. Unsur-unsur di dalam keluarga, seperti konstelasi keluarga, interaksi orang tua dengan anak, interaksi antara anggota keluarga, peran sosial dalam keluarga, karakteristik anggota keluarga, kekohesifan keluarga, dan gangguan dalam keluarga akan berpengaruh terhadap penyesuaian diri individu anggotanya.

b) Lingkungan Sekolah

Sebagaimana lingkungan keluarga, lingkungan sekolah juga dapat menjadi kondisi yang memungkinkan berkembangnya atau bertambahnya proses perkembangan penyesuaian diri.

¹⁸ *Ibid.* Hal 184-185

c) Lingkungan Masyarakat

Karena keluarga dan sekolah itu berada di dalam lingkungan masyarakat, lingkungan masyarakat juga menjadi faktor yang dapat berpengaruh terhadap perkembangan penyesuaian diri.¹⁹

5) Agama dan Budaya

Agama berkaitan erat dengan faktor budaya. Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktik-praktik yang memberi makna sangat mendalam, tujuan, serta kestabilan dan keseimbangan hidup individu. Agama secara konsisten dan terus menerus kontinu mengingatkan manusia tentang nilai-nilai intrinsik dan kemuliaan manusia yang diciptakan oleh tuhan, bukan sekedar nilai-nilai instrumental sebagaimana yang dihasilkan oleh manusia. Dengan demikian, Faktor agama memiliki sumbangan yang berarti terhadap perkembangan penyesuaian diri individu.²⁰

¹⁹ Ibid. Hal 185-189

²⁰ Ibid. Hal 189

e. Penyesuaian diri dalam prespektif Islam

An-Nisa': 45 ²¹

وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِأَعْدَائِكُمْ^ج وَكَفَى بِاللَّهِ وَلِيًّا وَكَفَى بِاللَّهِ نَصِيرًا ﴿٤٥﴾

Artinya:

dan Allah lebih mengetahui (dari pada kamu) tentang musuh-musuhmu. dan cukuplah Allah menjadi pelindung (bagimu). dan cukuplah Allah menjadi penolong (bagimu). An-Nisa: 45

Jangan pernah mencari pertolongan selain pertolongan-Nya. Dimana pun kita berada jangan pernah merasa ada musuh diantara kita, karena semua adalah saudara. Allah lebih mengetahui musuh-musuh kita yang sebenarnya. Allah juga lebih mengetahui apa yang ada dalam diri mereka.

Al-Mumtahanah: 8-9²²

لَا يَنْهَكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ لَمْ يُقْتَلُوا فِي الدِّينِ وَلَمْ تُخْرَجُوا مِنْ دِيَارِكُمْ أَنْ

تَبْرُوهُمْ وَتُقَسِّطُوا إِلَيْهِمْ^ج إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ ﴿٨﴾ إِنَّمَا يَنْهَكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ

قَتَلْتُمْ فِي الدِّينِ وَأَخْرَجُوا مِنْ دِيَارِكُمْ وَظَاهَرُوا عَلَىٰ إِخْرَاجِكُمْ أَنْ تَوَلَّوْهُمْ^ج

وَمَنْ يَتَوَلَّهُمْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿٩﴾

²¹ Yayasan penyelenggara penterjemah atau pentafsir Al-qur'an, *Al-qur'an dan terjemahnya*. Jakarta: Yayasan penyelenggara penterjemah atau pentafsir Al-qur'an, 1967, hal 125

²² *Ibid*, hal 924

Artinya:

8. *Allah tidak melarang kamu berbuat baik dan Berlaku adil terhadap orang-orang yang tiada memerangimu dalam urusan agama dan tidak (pula) mengusir kamu dari kampung halamanmu. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang Berlaku adil.*
9. *Sesungguhnya Allah hanya melarang kamu menjadikan mereka sebagai kawanmu orang-orang yang memerangimu dalam urusan agama dan mengusir kamu dari kampungmu, dan membantu (orang lain) untuk mengusirmu. Barangsiapa menjadikan mereka sebagai kawan, mereka Itulah orang yang zalim. Al-Mumtahanah: 8-9*

Allah tidak melarang untuk berbuat baik dan adil kepada siapapun, baik dari kalangan beda agama yang tidak menunjukkan permusuhan, baik atas nama agama atau lainnya. Allah hanya melarang berteman dengan orang yang mengharapkan berteman, tetapi musuh tersebut mengaku dari islam, perlu diketahui bahwa semua agama sama.

2. Strategi Coping

a. Pengertian Strategi Coping

Perbedaan lingkungan dari lingkungan sebelumnya (lingkungan sekolah) menuju lingkungan baru (lingkungan universitas), menimbulkan permasalahan dalam hal penyesuaian diri yang mendorong para mahasiswa baru untuk melakukan strategi *coping* yang sesuai dan tepat. Strategi *coping* yang dilakukan sangat bervariasi, disesuaikan dengan kondisi dan situasi yang ada dan juga adanya perbedaan situasi dan kondisi lingkungan serta situasi dan kondisi mental individu yang bersangkutan, sebelum mahasiswa masuk lingkungan universitas.

Dalam kamus psikologi, behavior *coping* diartikan sebagai perbuatan, dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan sesuatu.²³

Menurut Lazarus, Folkman, Cohen, Sarafino dan Taylor, *Coping* adalah suatu proses di mana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressful*.²⁴

Menurut Greenglass (2006), mengenai pengertian perilaku *coping* yaitu suatu cara yang dilakukan individu untuk menghadapi dan mengantisipasi situasi dan kondisi yang bersifat menekan atau mengancam baik fisik maupun psikis dalam konteks penyesuaian diri pada mahasiswa baru, strategi *coping* terhadap perbedaan lingkungan menjadi ukuran dan pertimbangan yang akan dilakukan dalam rangka adaptif dengan lingkungan yang baru tersebut.²⁵

Menurut Aldwin dan Revenson (1997), pengertian strategi *coping* merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan oleh setiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta merupakan ancaman yang bersifat merugikan.²⁶

²³ Chaplin, *kamus psikologi*, 2006 hal 112

²⁴ Bart Smet, *Psikologi kesehatan*, Jakarta: PT.Grasindo, 1994, hal. 143

²⁵ Faticah dan Haris, *pengeruh strategi coping terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru*, jurnal vol.6, universitas paramidana, 2009, hal 13

²⁶ *Ibid*, hal 13

Selanjutnya mengenai tuntutan eksternal maupun internal yang dihadapi individu. Taylor 2003 berpendapat bahwa pengaturan terhadap tuntutan eksternal dan internal pada individu tersebut meliputi usaha untuk menguasai kondisi yang ada, menerima kondisi yang dihadapi, melemahkan atau memperkecil masalah yang dihadapi.²⁷

Beberapa pengertian mengenai strategi *coping* diatas, dalam penelitian ini disimpulkan bahwa strategi *coping* adalah suatu proses tertentu yang disertai dengan suatu usaha yang dilakukan individu untuk menghadapi dan mengantisipasi situasi dan kondisi yang bersifat menekan atau mengancam baik fisik maupun psikis yang diprediksi akan dapat membebani dan melampaui kemampuan dan ketahanan individu yang bersangkutan. Proses tersebut dapat berupa menguasai kondisi yang ada, menerima kondisi yang dihadapi, melemahkan atau memperkecil masalah yang dihadapi.

b. Bentuk – Bentuk Strategi *Coping*

Berbagai bentuk strategi *coping* yang dilakukan, para ahli merangkum dan merumuskannya menjadi suatu teori tentang strategi *coping*. Pendapat yang pertama dinyatakan oleh Santrock. Menurut Santrock , berdasarkan perilaku yang muncul, strategi *coping* dibedakan menjadi dua.²⁸

²⁷ *Ibid*, hal 13

²⁸ *Ibid*, hal 14

Pertama, strategi mendekat (*approach strategy*). Dalam *approach strategy*, individu cenderung melakukan suatu usaha atau cara kognitif untuk memahami sumber penyebab hambatan dalam menyesuaikan diri dan berusaha untuk menghadapi hambatan tersebut beserta konsekuensinya secara langsung.

Kedua, strategi menghindar (*avoidance strategy*). Berlawanan dengan *approach strategy*, pada *avoidance strategy* individu cenderung untuk menyangkal atau meminimalkan hambatan dalam menyesuaikan diri secara kognitif, kemudian memunculkan usaha dalam bentuk tingkahlaku untuk menarik atau meminimalkan sumber hambatan tersebut.

Lain halnya menurut Brandtstadter yang menyatakan bahwa bentuk strategi *coping* dibagi menjadi dua, yaitu: *assimilative coping* dan *accommodative coping*.²⁹ *Assimilative coping* lebih menekankan pada pencapaian tujuan khusus atau proses penyesuaian yang kuat dengan mengubah dan mengendalikan lingkungan untuk disesuaikan dengan kondisi individu yang bersangkutan, sedangkan *accommodative coping* lebih bersifat fleksibel dalam pencapaian tujuan dengan cara mengubah diri sendiri untuk disesuaikan dengan kondisi lingkungan yang terjadi.

Dari beberapa teori yang menjelaskan mengenai coping, salah satu teori yang populer mengenai strategi *coping* adalah teori yang

²⁹ *Ibid*, hal 14

dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman. Menurut Lazarus dan Folkman, secara umum strategi *coping* dibagi ke dalam dua kategori utama yaitu.³⁰

1) *Problem focused coping*

Merupakan salah satu bentuk coping yang lebih berorientasi pada pemecahan masalah (*problem solving*), meliputi usaha-usaha untuk mengatur atau merubah kondisi objektif yang merupakan hambatan dalam penyesuaian diri atau melakukan sesuatu untuk merubah hambatan tersebut. *Problem focused coping* merupakan strategi yang bersifat eksternal. Dalam *problem focused coping* orientasi utamanya adalah mencari dan menghadapi pokok permasalahan dengan cara mempelajari strategi atau keterampilan- keterampilan baru dalam rangka mengurangi stressor yang dihadapi atau dirasakan.

Menurut Lazarus, Aldwin dan Revenson, ada beberapa hal yang menunjukkan strategi *coping* tipe *problem focused coping*, antara lain sebagai berikut:³¹

a) *Instrument Action* (tindakan secara langsung)

Seseorang melakukan usaha dan menetapkan langkah-langkah yang mengarahkan pada penyelesaian masalah secara langsung serta menyusun rencana untuk bertindak dan melaksanakannya.

b) *Cautiousness* (Kehati-hatian)

Seseorang berfikir, meninjau dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah, berhati-hati dalam memutuskan atau dengan

³⁰ *Ibid*, hal 15

³¹ Zalfa, *Op.Cit.*, Hal. 22-23

meminta pendapat orang lain tentang pemecahan masalah tersebut dan mengevaluasi tentang strategi yang pernah diterapkan.

c) *Negotiation* (Negoisasi)

Seseorang membicarakan serta mencari penyelesaian dengan orang lain yang terlibat dalam permasalahan yang dihadapinya dengan harapan agar masalah dapat terselesaikan.

2) ***Emotion focused coping***

Merupakan usaha-usaha untuk mengurangi atau mengatur emosi dengan cara menghindari untuk berhadapan langsung dengan *stressor*. *Emotional focused coping* merupakan strategi yang bersifat internal. Dalam *emosional focused coping*, terdapat kecenderungan untuk lebih memfokuskan diri dan melepaskan emosi yang berfokus pada kekecewaan ataupun distres yang dialami dalam rangka untuk melepaskan emosi atau perasaan tersebut.

Menurut Aldwin dan Revenson, ada beberapa hal yang menunjukkan strategi *coping* tipe *emotion focused coping*, antara lain sebagai berikut:³²

a) *Escapism* (pelarian diri dari masalah)

Cara individu mengatasi *stress* dengan berkhayal atau membayangkan hasil akan terjadi atau mengandaikan dirinya berada dalam situasi yang lebih baik dari situasi yang dialaminya saat ini.

³² Ibid, Hal. 23-24

b) *Minimization* (meringankan beban masalah)

Cara individu mengatasi *stress* dengan menolak memikirkan masalah dan menganggapnya seakan-akan masalah tersebut tidak ada dan membuat masalah menjadi ringan.

c) *Self Blame* (menyalahkan diri sendiri)

Cara individu mengatasi *stress* dengan memunculkan perasaan menyesal, menghukum dan menyalahkan diri sendiri atas tekanan masalah yang terjadi. Strategi ini bersifat pasif, yang ditunjukkan dalam diri sendiri.

d) *Seeking Meaning* (mencari arti)

Cara individu mengatasi *stress* dengan mencari makna atau hikmah dari kegagalan yang dialaminya dan melihat hal-hal lain yang penting dalam kehidupan.

c. **Faktor – faktor yang mempengaruhi strategi *coping***

Dalam menentukan dan melakukan strategi *coping* untuk mengatasi dan menghadapi masalah, setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda tergantung dari situasi dan kondisi yang dihadapi. Seberapa jauh tingkat keberhasilan yang didapat dari strategi *coping* yang dilakukan juga tergantung dari individu, situasi dan kondisinya masing–masing. Dari berbagai situasi dan kondisi tersebut, para ahli mencoba menemukan benang merah yang dinyatakan sebagai faktor yang mempengaruhi *coping*. Taylor menyatakan faktor yang mempengaruhi *coping* yang dilakukan

individu lebih berasal dari dukungan orang – orang di sekitar individu, seperti misalnya saudara, orang tua, suami atau istri, anak, teman, ataupun menggunakan jasa tenaga professional seperti psikolog yang dapat membantu individu dalam melakukan *coping* yang tepat. Dalam usaha menghadapi dan memecahkan masalah yang dihadapinya.

Sedangkan menurut Pergament, ada beberapa hal yang menjadi sumber *coping*. Dalam hal ini, sumber coping meliputi hal-hal yang memiliki pengaruh terhadap pemilihan seseorang atas strategi *coping* tertentu.³³ Hal-hal tersebut antara lain sebagai berikut:

- 1) Materi (seperti makanan dan uang)
- 2) Fisik (seperti vitalitas dan kesehatan)
- 3) Psikologis (seperti kemampuan problem solving)
- 4) Sosial (seperti kemampuan interpersonal, dukungan system sosial)
- 5) Spiritual (seperti perasaan kedekatan dengan tuhan)

Berdasarkan beberapa teori di atas, dapat disimpulkan bahwa hal-hal yang memiliki pengaruh terhadap pemilihan seseorang atas strategi *coping*, antara lain: materi (seperti makanan dan uang), fisik (seperti vitalitas dan kesehatan), psikologis (seperti kemampuan *problem solving*), sosial (seperti kemampuan interpersonal, dukungan system sosial) dan spiritual (seperti perasaan kedekatan dengan tuhan).

³³ Pergament, Kenneth I, The Psychology of religion and coping theory research, practice. Guilford press: new York, 1997 , Hal. 101

d. Tugas-tugas *Coping*

Dalam upayanya mengatasi tekanan permasalahan, pada dasarnya *coping* memiliki tugas yang digambarkan oleh Lazarus dan Cohen sebagai berikut:³⁴

- 1) Mengurangi kondisi lingkungan yang membahayakan dan meningkatkan kemungkinan keberhasilan untuk mengatasi kondisi tersebut,
- 2) Mentoleransi atau menerima peristiwa-peristiwa dan kenyataan-kenyataan yang negatif,
- 3) Memelihara self image yang positif,
- 4) Memelihara keseimbangan emosi,
- 5) Melestarikan hubungan baik dengan orang lain.

Terkait dengan tugas *coping*, selanjutnya *coping* yang dilakukan seseorang dikatakan efektif apabila tercapai tujuannya mengatasi tekanan situasi yang dihadapinya. Feldman mengungkap bahwa perilaku *coping* yang dapat dilakukan untuk mengatasi tekanan masalah sebagai berikut:³⁵

- 1) Menjadi ancaman sebagai tantangan,
- 2) Mengurangi ancaman dari situasi yang mendatangkan *stress*,
- 3) Merubah tujuan dengan tujuan yang mudah dicapai,
- 4) Melakukan kegiatan fisik,
- 5) Menyiapkan diri sebelum *stress* terjadi.

³⁴ Taylor, 2003. Hal: 243

³⁵ Feldman 1990. Hal: 526

e. *Coping* dalam prespektif Islam

Coping dalam prespektif Islam disebutkan secara umum, dalam artian tidak ada penyebutan khusus sebagai “*coping*”.³⁶ banyak ayat yang memberikan keterangan mengenai manusia mengatasi tekanan yang disebabkan oleh permasalahan hidupnya, diantaranya sebagai berikut:

Al-Baqarah: 45³⁷

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya:

Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'. Al-Baqarah: 45

Ketika kita merasa tidak berdaya lagi dalam menghadapi berbagai masalah berat yang menimpa, ketahuilah bahwa problem seperti itulah yang menyeret semua pelaku bunuh diri untuk mengakhiri hidupnya. Orang akan bunuh diri apabila merasa sudah kehilangan seluruh harapan dalam hidupnya. Kalau kita seorang beriman, yakinlah bahwa harapan hidup itu tidak pernah berakhir. Karena Allah yang kita imani adalah puncak dari segala harapan. Maka jika kita diterpa masalah yang teramat berat, datanglah kepada-Nya dengan segala kerendahan jiwa meminta dalam keadaan sabar.

³⁶ Zalfa, *Op.Cit.*, hal. 28

³⁷ Yayasan penyelenggara penterjemah atau pentafsir Al-qur'an, *Al-qur'an dan terjemahnya*, hal 16

Al-Baqarah: 286³⁸

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

Artinya:

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 bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani 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." Al-Baqarah: 286

Allah tidak memberatkan seseorang melainkan apa yang mampu dikerjakannya. Seseorang mendapatkan pahala atas kebaikan yang dilakukannya, dan menanggung dosa atas kejahatan yang dilakukannya.

³⁸ Ibid, hal 72

Thaahaa ayat 132:

وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا نَحْنُ نَرْزُقُكَ
وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى ﴿١٣٢﴾

Artinya:

Dan perintahkanlah kepada keluargamu mendirikan shalat dan bersabarlah kamu dalam mengerjakannya. Kami tidak meminta rizki kepadamu, Kamilah yang memberi rezki kepadamu. Dan akibat (yang baik) itu adalah bagi orang yang bertakwa. Thaahaa: 132

Sabar adalah salah satu cara untuk menyelesaikan suatu masalah. Ketika kita bersabar, mintalah pertolongan hanya kepada Allah, karena hanya Allah yang memberikan pertolongan pada orang-orang yang bertakwa.

3. Hubungan Strategi Coping dengan Penyesuaian Diri

Schneiders, mengemukakan bahwa penyesuaian diri pada prinsipnya adalah suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, dengan mana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan di mana ia tinggal.³⁹ Beberapa aspek penyesuaian diri yang sehat secara garis besar dapat dilihat dari empat

³⁹ Desmita, *Op.Cit.*, Hal. 193

aspek kepribadian, yaitu: kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial dan tanggung jawab.

Menurut Lazarus, secara umum strategi *coping* dibagi ke dalam dua kategori utama yaitu, *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused* Merupakan salah satu bentuk coping yang lebih berorientasi pada pemecahan masalah (*problem solving*), meliputi usaha-usaha untuk mengatur atau merubah kondisi objektif yang merupakan hambatan dalam penyesuaian diri atau melakukan sesuatu untuk merubah hambatan tersebut, sedangkan *emotion focused coping* merupakan usaha-usaha untuk mengurangi atau mengatur emosi dengan cara menghindari untuk berhadapan langsung dengan *stressor*.

Strategi *coping* merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan oleh setiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta merupakan ancaman yang bersifat merugikan.⁴⁰ Strategi *coping* dapat membantu untuk menyelesaikan masalah dalam menyesuaikan diri, dengan memilih jenis-jenis strategi coping maka penyesuaian diri dapat dijalani dengan baik.

Dari penjelasan di atas ada hubungan yang positif antara strategi *coping* dengan penyesuaian diri. Setiap individu yang mampu memilih strategi *coping* untuk menyelesaikan permasalahannya dalam menyesuaikan diri, maka individu mampu menyesuaikan diri dengan sehat. Sebaliknya

⁴⁰ Aldwin dan Revenson, *Does coping Help? A Reexamination of the relation between coping and mental health*. *Journal of personality and social psychology*. Vol. 53. 2, 337-348, 1997

individu yang tidak mampu memilih strategi *coping* untuk menyelesaikan permasalahannya dalam menyesuaikan diri, maka individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan sehat. Karena strategi *coping* yang di pilih individu mampu menyelesaikan permasalahannya dalam menyesuaikan diri. Hal ini sesuai dengan pendapat Lazarus, Folkman, Cohen, Sarafino dan Taylor, Coping adalah suatu proses di mana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stress*.⁴¹

Bagi mahasiswa baru, menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru adalah langkah awal yang harus dijalani. Karena terdapat beberapa kendala yang dialami oleh mahasiswa baru ketika pertama kali masuk ke lingkungan baru yang sangat berbeda dengan lingkungan sebelumnya. Dengan memilih strategi *coping* yang sesuai dengan permasalahannya maka mahasiswa baru dapat menyesuaikan diri yang sehat dengan lingkungan barunya. Sehingga dari sini dapat diketahui pentingnya strategi *coping* dan penyesuain diri bagi mahasiswa baru dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Serta dapat diketahui juga bahwa terdapat hubungan yang positif antara keduanya.

⁴¹ Bart Smet, *Psikologi kesehatan*, Jakarta: PT.Grasindo, 1994, hal. 143

4. HIPOTESIS PENELITIAN

Ada hubungan antara strategi *coping* dengan penyesuaian diri mahasiswa baru di ma'had Sunan Ampel Al Aly UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.



