

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hasmayni (2014) menyatakan bahwa masa remaja juga dikenal sebagai masa transisi, di mana terjadi perubahan-perubahan yang sangat signifikan dalam kehidupan remaja, perubahan-perubahan ini meliputi aspek-aspek jasmaniah (fisik) maupun rohaniah (mental), serta melibatkan bidang fisik, emosional, sosial, dan personal, perubahan yang terjadi pada masa ini membawa dampak yang signifikan terhadap perilaku remaja, yang harus beradaptasi dengan berbagai tantangan yang dihadapi. Akibatnya, remaja sering mengalami perubahan drastis dalam cara berpikir, bersikap, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, proses penyesuaian diri yang kompleks ini mempengaruhi cara remaja mengenali identitas diri, membangun keterampilan sosial, dan mengeksplorasi norma-norma yang berlaku dalam kehidupan sosial.

Menurut Fitriah (2013) seorang remaja harus melaksanakan tugas perkembangannya yang melibatkan berhubungan atau berinteraksi dengan orang lain, baik melalui komunikasi langsung maupun melalui berbagai media sosial, remaja perlu membangun hubungan dengan teman-teman sebaya dan orang dewasa lainnya untuk memperluas jaringan sosialnya. Selain itu, mereka juga perlu mengetahui dan menerima kemampuan diri sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangannya, agar dapat menjalankan tugas perkembangannya dengan baik, salah satu aspek penting dalam perkembangan sosial remaja adalah kebutuhan untuk diterima, diakui, dan diterima dalam kelompok sosial.

Menurut Amin (2018) pada masa remaja, terdapat berbagai tugas perkembangan yang menjadi indikator keberhasilan individu dalam melewati fase ini, salah satu tugas penting remaja adalah penyesuaian diri, yang melibatkan kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai situasi dan lingkungan baru, penyesuaian diri pada remaja mencakup hubungan dengan lawan jenis, yang sebelumnya mungkin belum pernah dialami, serta berinteraksi dengan orang dewasa di luar lingkungan keluarga dan sekolah, proses penyesuaian diri ini

melibatkan aspek mental dan perilaku, di mana individu berusaha mengatasi kebutuhan internal, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang muncul selama perjalanan perkembangan mereka, dalam proses ini, remaja dituntut untuk membangun keterampilan sosial, memahami diri sendiri, serta memperkuat kemampuan untuk menghadapi tantangan dari luar, tanpa penyesuaian diri yang baik, remaja mungkin mengalami kesulitan dalam membangun identitas, membina hubungan, dan menanggapi tuntutan sosial yang semakin kompleks.

Risnawati & Salahuddin (2022) menyatakan bahwa penyesuaian diri sangat dibutuhkan oleh setiap individu, terutama bagi mereka yang memasuki masa remaja, dalam fase ini, remaja dihadapkan pada berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan, penyesuaian diri yang baik memungkinkan remaja untuk lebih efektif dalam menghadapi situasi dan kondisi yang mereka hadapi, seperti perubahan dalam hubungan sosial, tuntutan akademik, serta peran-peran baru yang harus dijalani, dengan kemampuan penyesuaian diri yang kuat, remaja akan mampu mengenali dan memahami diri mereka sendiri, serta membangun keterampilan untuk berinteraksi dengan lingkungan di luar keluarga dan teman sebaya.

Lebih lanjut menurut Risnawati & Salahuddin (2022) jika remaja kurang mampu melakukan penyesuaian diri, mereka akan menghadapi berbagai tantangan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, ketidakseimbangan dalam proses ini dapat menyebabkan kesulitan dalam membangun identitas, merasa terisolasi, atau bahkan merasa stres akibat ketidakmampuan untuk mengatasi konflik dan tekanan yang muncul, jika remaja tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik, maka potensi untuk merasa tidak percaya diri, cemas, atau bahkan mengalami perasaan frustrasi akan meningkat.

Mentari dan Eryani (2015) berpendapat bahwa penyesuaian diri muncul sebagai respons terhadap kebutuhan, dorongan, dan keinginan yang harus dipenuhi seseorang, terutama ketika menghadapi masalah atau konflik yang perlu diselesaikan, dalam situasi seperti ini, individu akan melalui proses pembelajaran yang melibatkan upaya untuk menguasai, memahami, dan berusaha mencapai tujuan yang diinginkan, baik oleh dirinya sendiri maupun oleh lingkungan

sekitarnya, proses ini juga melibatkan kesadaran akan norma-norma yang berlaku di dalam masyarakat, yang perlu dihormati dan dipatuhi agar kebutuhan pribadi dapat terpenuhi tanpa mengabaikan keharmonisan sosial.

Menurut Yudistiara, dkk (2024) penyesuaian diri adalah proses yang terus berkembang dan membutuhkan adaptasi, semakin kaku respons yang dimiliki, semakin sulit seseorang mengatasi tuntutan yang dihadapi. Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah mereka yang memberikan respons efektif dan bermanfaat, penyesuaian diri yang tepat, terutama dalam kehidupan sosial remaja, melibatkan kemampuan untuk diterima di masyarakat, meskipun tantangan seperti penolakan dan penerimaan selalu ada, remaja yang aktif, mau bekerja sama, sopan, dan mampu menyesuaikan diri dengan baik akan lebih mudah diterima di masyarakat dan membangun kepercayaan diri yang positif.

Menurut Hurlock (1990) salah satu tugas perkembangan masa remaja yang paling sulit adalah penyesuaian sosial, pada masa ini, remaja dihadapkan pada tantangan untuk menyesuaikan diri dengan lawan jenis, yang sebelumnya mungkin belum pernah mereka alami, proses ini melibatkan perubahan dalam cara berpikir, perasaan, dan interaksi, yang memerlukan penerimaan dan keterbukaan terhadap perbedaan, selain itu, remaja juga perlu menyesuaikan diri dengan orang dewasa di luar lingkungan keluarga dan sekolah, orang dewasa ini dapat mencakup guru, teman-teman orang tua, atau tokoh-tokoh yang memiliki otoritas dan pengalaman yang berbeda dari yang remaja kenal sebelumnya, penyesuaian diri dengan orang dewasa ini menuntut remaja untuk memahami norma-norma sosial baru, mematuhi aturan-aturan yang ada, serta memperluas wawasan dan keterampilan komunikasi, jika remaja tidak mampu beradaptasi dengan baik, mereka mungkin merasa kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat dan harmonis dengan lingkungan di luar lingkungan terdekatnya.

Menurut Idris (2023) penyesuaian diri merupakan hal yang sangat penting karena berhubungan dengan kemampuan individu untuk memasuki lingkungan dan situasi baru, termasuk ketika berada dalam kelompok sosial yang berbeda. Salah satu contoh yang sering ditemui adalah pada santri dan santriwati yang baru mulai mondok di pesantren. Biasanya, mereka akan melalui berbagai kegiatan orientasi

yang bertujuan untuk mengenalkan nilai-nilai, aturan, serta pembiasaan hidup bersama di asrama. Proses pengasramaan ini dilakukan agar santri tidak hanya memperoleh pemahaman agama, tetapi juga terbentuk akhlak dan karakter religius melalui pendidikan serta pembinaan yang intensif.

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, pondok pesantren menjadi salah satu lembaga penting yang berperan dalam membentuk moral dan intelektual santri, Santri dihadapkan pada berbagai tuntutan seperti tinggal di asrama, menjalani jadwal kegiatan yang padat, mematuhi aturan yang ketat, serta beradaptasi dengan lingkungan sosial yang beragam (Enjelina & Rosada, 2025), Lebih lanjut menurut penelitian Enjelina & Rosada (2025) dalam wawancara para santri mengungkapkan sering mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan perbedaan pola kehidupan antara rumah dan pesantren, yang meliputi disiplin kebersihan, manajemen waktu, serta penerimaan terhadap hierarki senioritas. Beberapa santri bahkan menunjukkan perilaku maladaptif, seperti menyendiri, menangis, melanggar aturan, hingga membolos, yang tidak hanya menghambat proses belajar mereka tetapi juga menciptakan ketidaknyamanan dalam lingkungan pesantren.

Idealnya santri baru mampu bertahan di pesantren namun realita di lapangan masih ditemukan santri yang tidak betah tinggal di pesantren sehingga memutuskan untuk keluar. Setiap tahunnya terdapat 10-13% santri baru putri kelas 1 SMP yang mengundurkan diri dari pondok (Nabila & Laksmiwati, 2019). Menurut Oktaviani, dkk (2023) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa ada banyak penyebab yang menjadikan santri tidak betah di pondok, diantaranya belum terbiasa dengan padatnya aktivitas pondok serta belum terbiasa dengan budaya mengantri seperti antri mandi dan makan. Seperti yang diungkapkan oleh pengasuh pondok permasalahan penyesuaian diri pada para santri, seperti sering jatuh sakit, tidak cocok dengan menu makanan sehingga tidak mau makan, menangis karena rindu rumah, sering menyendiri tidak bergabung dengan teman baru yang ada di pesantren.

Menurut Maula dan Rusdiana (2024) dalam penelitiannya mengatakan bahwa kehidupan di pondok pesantren itu sangat berbeda dengan keadaan diluar karena tidak memiliki ruang gerak yang bebas dan fasilitas yang memadai, santri

saat di pesantren belajar untuk menjadi pribadi yang sederhana, gotong royong serta bersyukur dengan hal-hal yang sederhana, fasilitas yang terbatas, untuk menghadapi keseharian di Pesantren remaja membutuhkan penyesuaian diri untuk belajar menyeimbangkan serta beradaptasi dari lingkungan lama menjadi lingkungan yang baru, mereka akan belajar untuk mengatasi semua masalah sendiri, dimana disini mereka akan belajar untuk menghadapi semua situasi yang terjadi di lingkungan pondok pesantren.

Lebih lanjut menurut Maula dan Rusdiana (2024) dalam hasil penelitiannya berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan dengan pengurus pondok pesantren Pendowo Walisongo didapatkan hasil adanya sekitar 35% dari 100 santri yang mengalami masalah dalam penyesuaian diri sebab peralihan tempat tinggal. Dimana santri mengalami peralihan tempat tinggal dari rumah menjadi pondok pesantren membuat mereka merasa tidak nyaman, sering menyendiri, pemalu, kurang sopan kepada pengurus, kurang percaya diri, tidak bisa bergaul dengan teman yang lain dan mengalami rasa homesickness yang membuat mereka mengurung diri serta cenderung diam.

Menurut Yudistiara, dkk (2024) proses penyesuaian diri pada individu dipengaruhi oleh berbagai faktor penting yang saling berinteraksi, pertama, kondisi fisik, seperti kesehatan tubuh, tingkat energi, dan penampilan, dapat memengaruhi bagaimana seseorang merasa percaya diri dan diterima oleh lingkungannya, kedua, kondisi psikologis, termasuk kestabilan emosi, tingkat stres, dan cara pandang terhadap diri sendiri, memainkan peran besar dalam menentukan respons individu terhadap tantangan yang dihadapi, ketiga, kondisi lingkungan, baik keluarga, teman sebaya, maupun masyarakat sekitar, menjadi latar yang dapat mendukung atau menghambat proses adaptasi seseorang, keempat, faktor kebudayaan dan agama memberikan nilai-nilai dan pedoman yang mempengaruhi cara seseorang memahami dan merespons situasi tertentu, kelima, kepribadian, sebagai kumpulan sifat dan karakteristik individu, turut berkontribusi pada kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri dengan perubahan.

Penelitian oleh Amin (2018) menunjukkan hasil yang konsisten, yaitu terdapat hubungan signifikan antara kepercayaan diri dan penyesuaian diri pada

remaja, semakin tinggi tingkat kepercayaan diri, maka semakin baik penyesuaian diri yang dimiliki begitupun sebaliknya. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, penelitian oleh Idris (2023) mendapatkan hasil bahwa kepercayaan diri memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap penyesuaian diri dibandingkan dengan dukungan sosial dari teman sebaya. Meskipun demikian, keduanya sama-sama berkontribusi dalam memengaruhi kemampuan santri baru untuk beradaptasi. Artinya, semakin tinggi tingkat kepercayaan diri dan semakin baik dukungan sosial dari teman sebaya yang dimiliki, maka proses penyesuaian diri santri di pondok pesantren akan semakin mudah.

Salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri pada remaja santri baru yaitu kepercayaan diri, keyakinan pada kemampuan diri mendorong remaja untuk memanfaatkan potensi dan mengembangkan diri secara optimal, penyesuaian diri pada dasarnya melibatkan kemampuan individu untuk percaya pada dirinya sendiri, menerima kelebihan dan kekurangan, serta menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan. Dengan kesadaran diri yang baik, remaja dapat bertindak secara objektif dan menyesuaikan diri sesuai dengan situasi yang dihadapi (Hasmayni, 2014).

Anwar (2022) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu faktor kunci yang perlu dikembangkan untuk mendukung kemampuan seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, kepercayaan diri yang kuat memungkinkan individu untuk merasa nyaman, percaya pada kemampuan dirinya, dan berani menghadapi berbagai situasi sosial, hal ini menjadi landasan penting dalam keberhasilan menjalani proses penyesuaian sosial. Meskipun ada banyak faktor lain yang turut mendukung penyesuaian sosial, seperti kemampuan komunikasi, empati, dan keterampilan interpersonal, para ahli sepakat bahwa kepercayaan diri yang positif adalah elemen utama yang tidak bisa diabaikan. (Putra, dkk 2020).

Menurut Azmi, dkk (2021) kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang sangat penting bagi setiap individu, karena menjadi landasan utama dalam berbagai aspek kehidupan, tanpa adanya kepercayaan diri, seseorang mungkin akan menghadapi berbagai kesulitan, seperti rasa cemas berlebihan,

ketakutan untuk mengambil risiko, atau ketidakmampuan untuk mengekspresikan pendapat dan ide, hal ini dapat menghambat kemampuan individu untuk berpartisipasi secara aktif dalam kehidupan bermasyarakat, sehingga potensi yang dimiliki tidak dapat berkembang secara optimal, sebaliknya, kepercayaan diri memungkinkan seseorang untuk mengaktualisasikan seluruh potensi yang dimilikinya, dengan rasa percaya diri, individu akan merasa lebih yakin terhadap kemampuan diri sendiri, berani menghadapi tantangan, dan termotivasi untuk terus belajar dan berkembang.

Menurut Hasmayni (2014) rasa percaya diri memungkinkan remaja untuk meyakini bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan dan mengembangkan diri secara positif, dengan keyakinan terhadap diri sendiri, remaja merasa lebih termotivasi untuk mengeksplorasi potensi yang ada dalam dirinya, mengatasi kesulitan, dan belajar dari pengalaman, kepercayaan diri yang kuat juga memberi mereka keberanian untuk mengambil langkah-langkah yang diperlukan dalam menjalani perubahan, baik itu dalam konteks sosial, akademik, maupun pribadi.

Menurut data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) pada tahun 2018, sekitar 56% remaja Indonesia memiliki kepercayaan diri yang rendah, angka ini mencerminkan sebuah fenomena yang cukup mengkhawatirkan, mengingat kepercayaan diri merupakan faktor penting dalam perkembangan sosial dan emosional remaja, kepercayaan diri yang rendah dapat menghambat kemampuan remaja untuk berinteraksi dengan baik di lingkungan sosial, baik di sekolah, keluarga, maupun masyarakat secara umum (Liputan6.com). Prevalensi tingkat kepercayaan diri remaja mayoritas berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 28 orang (36%), sementara 21 orang (26%) berada dalam kategori rendah. Selain itu, terdapat 6 orang (8%) yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi, dan 2 orang (3%) yang masuk dalam kategori sangat rendah, data ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, tingkat kepercayaan diri remaja cenderung berkisar pada kategori sedang hingga rendah, dengan sebagian kecil bahkan berada pada tingkat yang sangat rendah (Ginting, 2023).

Menurut Herinawati, dkk (2022) kepercayaan diri setiap individu tentu berbeda-beda, ada yang cenderung rendah, sementara ada pula yang memiliki tingkat percaya diri yang tinggi, perbedaan ini sangat dipengaruhi oleh pengalaman hidup, lingkungan sosial, serta bagaimana individu tersebut dipengaruhi oleh orang-orang di sekitarnya, bagi mereka yang memiliki kepercayaan diri yang baik, proses penyesuaian diri dalam berbagai situasi cenderung lebih mudah, mereka lebih terbuka dalam menerima perubahan, lebih fleksibel dalam menghadapi tantangan, dan mampu beradaptasi dengan lebih cepat dalam lingkungan sosial maupun profesional, sebaliknya, individu dengan kepercayaan diri yang rendah mungkin merasa cemas atau ragu, sehingga sulit untuk menyesuaikan diri dengan situasi baru atau berinteraksi dengan orang lain.

Yudistiara, dkk (2024) berpendapat bahwa Sikap percaya diri merupakan perilaku positif yang mencerminkan keyakinan seseorang terhadap dirinya, kemampuan yang dimilikinya, serta kemampuannya untuk beradaptasi dengan lingkungan dan situasi yang ada. Individu yang percaya diri akan melihat dirinya dengan cara yang positif, menerima kekurangan dan kelebihanannya, serta memiliki pandangan yang optimis terhadap masa depan, kepercayaan diri juga memungkinkan seseorang untuk lebih terbuka terhadap tantangan, berani mengambil keputusan, dan menghadapi ketidakpastian dengan tenang, selain itu, seseorang dengan tingkat percaya diri yang sehat mampu menilai dirinya secara realistis, tidak hanya berdasarkan standar eksternal, tetapi juga dengan cara yang seimbang, mempertimbangkan potensi serta area yang perlu diperbaiki.

Lebih lanjut menurut Yudistiara, dkk (2024) kepercayaan diri yang berlebihan dapat memiliki dampak negatif yang signifikan, ketika seseorang terlalu yakin pada diri sendiri tanpa mempertimbangkan dampak dari tindakan atau keputusan yang diambil, hal ini dapat menyebabkan penurunan kualitas sifat yang sebenarnya dimiliki individu tersebut, kepercayaan diri yang berlebihan sering kali membuat individu mengabaikan kelemahan atau kekurangan yang ada dalam dirinya, serta cenderung merasa lebih superior daripada orang lain, dalam beberapa kasus, sikap ini dapat menyebabkan perilaku yang kurang bijaksana, kesulitan untuk menerima kritik konstruktif, atau bahkan kurangnya empati terhadap orang

lain, kepercayaan diri yang sehat akan membantu individu untuk mencapai tujuan mereka, sembari menjaga hubungan yang harmonis dengan orang lain dan meningkatkan kualitas diri secara keseluruhan.

Selain itu, pemilihan lokasi penelitian di Jawa Timur didasarkan pada beberapa pertimbangan penting. Jawa Timur merupakan provinsi dengan jumlah pondok pesantren terbanyak ke dua di Indonesia dengan total 7.347 pondok pesantren (data.goodstats.id), dengan jumlah santri baru terbanyak di Indonesia dengan total 297.506 santri (dataloka.id), sehingga menjadi wilayah yang sangat representatif untuk mengkaji fenomena penyesuaian diri pada santri baru. Oleh karena itu, Jawa Timur dipandang sebagai lokasi yang relevan dan strategis untuk meneliti pengaruh kepercayaan diri terhadap penyesuaian diri pada remaja santri baru.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan aspek penting bagi keberhasilan santri dalam menjalani kehidupan di pesantren. Namun, masih banyak santri baru yang mengalami kesulitan beradaptasi hingga memutuskan keluar. Kepercayaan diri terbukti berpengaruh besar terhadap penyesuaian diri, sementara sebagian besar remaja Indonesia justru memiliki tingkat kepercayaan diri sedang hingga rendah. Berbagai penelitian sebelumnya memang menunjukkan adanya hubungan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri pada remaja santri baru, tetapi kajian yang menelaah hubungan tersebut secara khusus pada santri baru di pesantren masih sangat terbatas. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu diteliti lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kekosongan tersebut sekaligus memberikan kontribusi praktis bagi pembinaan santri baru agar mampu beradaptasi dengan baik.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap penyesuaian diri pada remaja santri baru yang menempuh pendidikan di pondok pesantren?

1.3 Tujuan

Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap penyesuaian diri pada remaja santri baru.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi dalam pengembangan teori psikologi perkembangan, khususnya terkait pengaruh antara kepercayaan diri dan penyesuaian diri pada remaja santri baru. Memperkuat temuan-temuan sebelumnya mengenai peran kepercayaan diri dalam mempengaruhi kemampuan adaptasi remaja di lingkungan sosial, pendidikan, dan keluarga. Menjadi referensi bagi penelitian lebih lanjut dalam bidang psikologi perkembangan terkait topik yang relevan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Subjek Penelitian : Memberikan wawasan kepada remaja tentang bagaimana pengaruh kepercayaan diri terhadap penyesuaian diri pada remaja.
2. Bagi Orang Tua dan Keluarga : Membantu orang tua dalam memahami bagaimana pengaruh kepercayaan diri terhadap penyesuaian diri pada anak mereka.
3. Lembaga Pendidikan Islam/sejenisnya

Penelitian ini bermanfaat bagi lembaga pendidikan Islam sebagai bahan evaluasi dan pengembangan program pembinaan santri baru. Hasilnya dapat membantu lembaga memahami pengaruh kepercayaan diri dalam proses penyesuaian diri, sehingga dapat menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih suportif serta memperkuat layanan bimbingan dan pembinaan santri