

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. KAJIAN TEORI

1. Penyesuaian diri

a. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merujuk pada kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan orang lain secara umum, dan dengan kelompok secara khusus. Kemampuan ini dapat dicapai dengan mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan individu untuk berinteraksi secara efektif dalam berbagai lingkungan. Salah satu keterampilan sosial yang penting adalah kemampuan menjalin hubungan yang bijaksana dengan teman, keluarga, atau orang lain di sekitarnya (Hurlock, 1997).

Penyesuaian diri ini tidak terjadi sekaligus, melainkan suatu proses yang berkembang seiring berjalannya waktu. Proses ini melibatkan upaya seseorang untuk menyeimbangkan kebutuhan pribadi, harapan dan tekanan dari dalam dengan berbagai faktor eksternal seperti norma sosial, aturan atau harapan pada lingkungannya, ketika seseorang dapat menyesuaikan diri dengan baik, dia akan lebih mampu mengatasi tantangan, mengelola stress, dan menjaga hubungan baik. Sebaliknya, kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri dapat menimbulkan ketidaknyamanan, konflik internal, bahkan masalah psikologi (Choirudin, 2015).

Selain itu, penyesuaian diri juga berkaitan dengan pengendalian diri ketika menghadapi masalah. Orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik akan lebih mampu menghadapi rasa frustrasi dan konflik yang muncul karena mereka dapat merespons masalah dengan lebih efisien. Santri tidak hanya fokus pada masalahnya sendiri, namun juga mampu berfikir strategis dan mencari solusi, baik secara rasional maupun emosional. Mereka dapat beradaptasi dengan baik terhadap dirinya dapat mengurangi dampak negative dari situasi sulit dan menemukan cara untuk tetap produktif dan merasa lebih tenang dalam menghadapi tantangan (Fani Kumalasari dan Latifah Nur Ahyani, 2012).

Tujuan dalam penyesuaian diri ini adalah untuk mencapai kepuasan pribadi dan menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya. Dengan kemampuan adaptasi yang baik, seseorang tidak hanya merasa lebih nyaman dengan dirinya sendiri, namun juga lebih mudah membentuk ikatan positif dengan orang-orang di sekitarnya. Selain itu, ia dapat berinteraksi secara efektif dengan lingkungan yang selalu berubah (Atiyah et al., 2020).

Oleh karena itu, penyesuaian diri merupakan proses yang berkesinambungan dan selalu berubah. Santri baru dituntut untuk mampu dan siap beradaptasi dalam berbagai situasi agar dapat mengendalikan serta mengarahkan diri dengan baik. Dengan demikian, mereka dapat mencapai hubungan yang seimbang dan harmonis antara diri sendiri dan lingkungan sekitarnya (Choirudin, 2015).

b. **Macam-Macam Penyesuaian Diri**

Dalam macam-macam penyesuaian diri terdapat tiga permasalahan utama dalam proses penyesuaian diri di lingkungan sekolah, yang umumnya dialami oleh remaja, permasalahan ini biasanya mencakup aspek akademis, sosial, dan hubungan interpersonal yang kompleks. Berikut merupakan penjelasan yang lebih mendalam dari ketiga permasalahan berikut:

1). **Penyesuaian diri dengan kelompok teman sebaya.**

Ketika remaja tidak mendapatkan tempat yang baik dimata teman sebayanya, hal ini bisa muncul perasaan menyendiri atau bahkan rendah diri, kecenderungan untuk ingin cocok dengan kelompoknya terkadang membuat mereka berhadapan dengan situasi yang sulit seperti tekanan sosial untuk berperilaku atau berpenampilan sesuai dengan harapan kelompok tersebut, lalu ini bisa menimbulkan konflik batin, terutama jika remaja merasa bahwa mereka harus mengorbankan nilai-nilai atau kepribadian asli pada diri mereka demi diterima dalam lingkaran sosial.

2). **Penyesuaian diri dengan pengajar atau guru.**

Seiring dengan pertumbuhan fisik dan mental pada remaja, maka kebutuhan remaja untuk dihargai sebagai individu yang lebih dewasa akan semakin kuat. Di sini akan muncul tantangan dalam hubungan dengan pengajar atau guru di tempat belajarnya seperti di sekolah ataupun dalam pondok pesantren. Santri mulai berusaha melepaskan identitas mereka sebagai anak kecil dan ingin dipandang sebagai individu yang mandiri. Mereka ingin

diakui sebagai pribadi yang memiliki pemikiran dan tanggung jawab yang matang, bukan lagi sebagai anak yang selalu membutuhkan bimbingan konstan.

3). Penyesuaian diri dalam hubungan dengan orang tua, guru, dan santri lainnya.

remaja mulai menunjukkan keinginan yang kuat untuk mandiri dan tidak terlalu bergantung pada orang tua. Mereka ingin diakui sebagai pribadi yang dewasa, yang mampu membuat keputusan sendiri dan menangani masalah pribadinya. Selain itu, remaja seringkali merasa bahwa hak-hak mereka sebagai individu harus dihargai dan diakui, baik oleh orang tua, guru, maupun lingkungan sekolah secara keseluruhan.

Ketika aspek dalam macam-macam penyesuaian diri ini saling berkaitan dan membentuk dinamika kehidupan remaja di sekolah. Pemahaman yang baik tentang proses ini akan membantu guru, orang tua, dan lingkungan sekolah untuk mendukung perkembangan remaja secara lebih efektif, baik dalam aspek sosial, emosional, maupun akademis (Fare Nita, 2020).

Individu melakukan penyesuaian diri dalam bentuk berdasarkan kontak situasional dan respons yang dihadapinya, yaitu:

(a). Penyesuaian diri personal

Penyesuaian diri personal mengacu pada kemampuan individu untuk beradaptasi dengan dirinya sendiri. Penyesuaian ini dapat dibagi menjadi beberapa aspek yaitu penyesuaian diri fisik dan emosional, penyesuaian diri seksual, serta penyesuaian diri moral dan religious.

(b). Penyesuaian diri sosial

Aspek-aspek yang penting dalam kelompok sosial, rumah, sekolah, dan masyarakat adalah yang saling berhubungan secara erat. Pola hubungan yang terjadi antara ketiganya membentuk sebuah jaringan interaksi yang mempengaruhi penyesuaian sosial individu.

(c). Penyesuaian diri marital dan perkawinan

Penyesuaian ini berkaitan dengan cara individu beradaptasi dalam konteks kehidupan pernikahan atau hubungan suami istri.

(d). Penyesuaian diri jabatan

Hal ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk beradaptasi dalam pekerjaan atau jabatan yang diembanya. Penyesuaian ini sangat terkait dengan kesuksesan dalam penyesuaian diri akademik, karena pencapaian dalam pendidikan yang dapat mendukung keberhasilan individu dalam karir atau jabatan yang dijalani (Schneiders, 1964).

Berdasarkan penelitian diatas bahwa kriteria santri yang memiliki penyesuaian diri yang rendah adalah santri yang sering mengalami konflik dengan teman sebaya, santri yang menunjukkan kesulitan mengikuti aturan pesantren, santri yang sering menangis, dan santri yang pendiam dan jarang bergaul dengan teman sebayanya.

c. Aspek-aspek penyesuaian Diri

Aspek penting dalam penyesuaian diri yang berperan dalam perkembangan individu, terutama dalam konteks sosial dan interaksi dengan lingkungan. Berikut adalah aspek-aspek penyesuaian diri menurut Hurlock:

1). Penampilan Nyata

Individu perlu menunjukkan perilaku sosial yang sesuai dengan norma dan harapan kelompoknya. Hal ini mencakup cara individu berinteraksi dan diterima dalam kelompok sosial tersebut.

2). Penyesuaian terhadap berbagai kelompok

Kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai kelompok, baik itu kelompok teman sebaya maupun kelompok orang yang lebih dewasa, merupakan hal yang sangat penting. Hal ini mencerminkan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan secara tepat dan tenang dalam berinteraksi dengan orang lain.

3). Sikap sosial

Individu perlu menunjukkan sikap yang positif dan menyenangkan terhadap orang lain serta mampu berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan sosial. Sikap ini menggambarkan kemampuan individu dalam menjalankan perannya dalam kelompok sosial.

4). Kepuasan Pribadi

Individu harus merasakan kepuasan dalam interaksi sosialnya, baik sebagai pemimpin maupun anggota kelompok. Kepuasan ini berperan penting untuk

mempertahankan motivasi dan keterlibatan dalam hubungan sosial yang dijalani (Hurlock, 1997).

Jika kita memahami keempat aspek tersebut, kita dapat melihat bahwa adaptasi diri bukan hanya tentang kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan, tetapi juga tentang bagaimana individu mempertahankan nilai-nilai pribadinya, merencanakan respons yang efektif dan memahami bahwa setiap orang merespons secara berbeda terhadap lingkungan di sekitarnya (Risnawati, 2010).

d. Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah atau konflik serta menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan dipengaruhi oleh berbagai faktor, terdapat empat faktor utama yang menentukan keberhasilan individu dalam beradaptasi menurut (Hurlock, 1997), yaitu:

- 1) Lingkungan tempat individu dibesarkan, khususnya dalam keluarga. Jika dalam keluarga terdapat pengembangan perilaku sosial yang positif, maka individu akan memperoleh pengalaman beradaptasi yang baik, baik dalam konteks sosial maupun lingkungan di luar rumah.
- 2) Contoh yang diberikan oleh orang tua di rumah. Jika seorang anak merasa ditolak atau meniru perilaku negatif orang tuanya, hal ini dapat mengarah pada pengembangan kepribadian yang tidak stabil dan agresif, yang pada akhirnya mendorong perilaku menyimpang saat dewasa.

- 3) Dorongan atau motivasi untuk belajar beradaptasi secara sosial. Motivasi ini seringkali muncul dari pengalaman sosial yang menyenangkan, baik di dalam maupun di luar rumah.
- 4) Adanya dukungan dan bimbingan yang memadai dalam proses belajar adaptasi.

Secara umum, faktor faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dapat dikategorikan ke dalam dua kelompok. Pertama, faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu, meliputi kondisi fisik, psikologis, kebutuhan, serta tingkat kematangan intelektual, emosional, mental. Dan motivasi. Kedua, faktor eksternal, yaitu faktor yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitar individu, seperti kondisi di lingkungan rumah, keluarga, sekolah, dan masyarakat (M.Nur Ghufron & Rini Riswanita, 2012).

2. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling Kelompok adalah suatu bentuk layanan konseling yang dilaksanakan dalam sebuah kelompok dengan memanfaatkan dinamika yang terjadi di dalam kelompok tersebut. Proses ini memungkinkan setiap individu untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari anggota lainnya dalam suasana mendukung. Topik-topik yang dibicarakan mencakup berbagai aspek kehidupan individu, seperti masalah pribadi, sosial, akademik, maupun

karir, yang relevan dengan kebutuhan masing-masing anggota kelompok (Sisca Folastris and Itsar Bolo Rangka, 2017).

Selama proses konseling, setiap masalah yang muncul akan dibahas secara mendalam oleh seluruh anggota kelompok. Setiap isu akan diperlakukan secara intensif, satu per satu, sehingga semua masalah yang dihadapi oleh peserta dapat dibicarakan dan dipecahkan secara kolektif. Dengan pendekatan ini, setiap individu tidak hanya mendapatkan perhatian dan solusi untuk masalah pribadinya, tetapi juga memperoleh dukungan dan perspektif dari anggota kelompok lainnya (Rahmadhani, 2020).

Konseling berasal dari kata bahasa Inggris *counseling*, yang berakar dari kata *counsel*. Dalam bahasa Inggris, *Counsel* memiliki beberapa makna yang terkait, di antaranya adalah nasehat (misalnya, *to obtain counsel*, yaitu untuk mendapatkan nasehat), anjuran (seperti dalam konteks *to give counsel*, yaitu memberi anjuran), dan pembicaraan (contohnya dalam *to take counsel*, yang berarti melakukan pembicaraan atau pertukaran pendapat). Berdasarkan makna-makna tersebut, konseling secara etimologis dapat diartikan sebagai suatu proses pemberian nasehat, anjuran, dan pembicaraan yang melibatkan tukar pikiran antara dua pihak (Tohirin, 2015).

Konseling dalam pengertian yang lebih luas, adalah sebuah bentuk komunikasi yang berfokus pada usaha membantu individu untuk memahami dan mengatasi masalah atau kesulitan yang mereka hadapi. Proses ini melibatkan interaksi antara seorang konselor (pemberi nasehat) dan klien

(penerima nasehat) yang bertujuan untuk memberikan bimbingan dan arahan. Melalui konseling, diharapkan klien dapat mencapai pemecahan masalah, mengambil keputusan yang tepat, dan meningkatkan kualitas hidup mereka (Durrotunnisa & Hanita, 2021).

Secara keseluruhan, konseling merupakan suatu bentuk pendampingan yang tidak hanya berfokus pada pemberian solusi langsung, tetapi juga menciptakan ruang untuk refleksi dan pemikiran mendalam. Melalui proses ini, individu didorong untuk memahami diri mereka sendiri dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi. Dengan demikian, konseling membantu individu menemukan cara terbaik dalam menghadapi tantangan hidup mereka secara mandiri dan efektif (Fare Nita, 2020).

b. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan utama dari konseling kelompok adalah untuk mencapai perubahan pada perilaku klien. Konselor akan fokus sepenuhnya pada klien, mengerahkan dengan segala upaya dan sumber daya untuk memfasilitasi perubahan yang lebih baik dalam diri klien, serta membantu mengatasi masalah mereka yang sedang dihadapi. Sementara itu, tujuan pelaksanaan layanan konseling adalah untuk meningkatkan rasa percaya diri, menjaga kesejahteraan diri, berpikir positif, mengembangkan keterampilan komunikasi yang baik, memperbaiki penampilan, dan membangun ketegasan diri (Dewa Ketut Sukardi, 2008).

Tujuan konseling kelompok meliputi:

- 1) melatih anggota kelompok agar lebih bersani untuk berbocara dihadapan orang banyak
- 2) membantu anggota kelompok untuk mengembangkan rasa empati dan saling menghargai antar sesama teman sebaya.
- 3) mengasah bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
- 4) membantu menyelesaikan permasalahan yang ada dalam kelompok, yaitu dengan memberikan dukungan kepada anggota kelompok dalam mengatasi masalah mereka yang dihadapi (Dewa Ketut Sukardi, 2008).

Tujuan utama dari konseling kelompok adalah meningkatkan kemampuan sosialisasi santri, terutama dalam hal ketrampilan komunikasi mereka. Dalam proses ini, santri didorong untuk berinteraksi secara aktif dan saling mendukung dalam suasana yang kondusif. Melalui layanan konseling kelompok, permasalahan yang dihadapi siswa dapat diatasi dengan memanfaatkan dinamika yang terbentuk dalam kelompok tersebut (Prayitno, 2015).

Adapun tujuan khusus dari konseling kelompok adalah sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang mengarah pada perubahan perilaku, terutama dalam aspek sosial dan komunikasi.

2) Menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh individu peserta dan memberikan dampak positif bagi penyelesaian masalah yang serupa pada peserta lain dalam kelompok tersebut (Tohirin, 2015).

c. Ciri - ciri Konseling Kelompok

- 1) Interaksi yang penuh dinamika menggambarkan kondisi interaksi dalam konseling kelompok yang menunjukkan adanya pertukaran pendapat, wawasan, dan pengalaman, serta perasaan antar anggota kelompok. Hal ini terjadi dalam proses memberikan informasi, menganalisis, dan mencari solusi terhadap masalah yang muncul di dalam kelompok. Terjadinya suasana ini disebabkan oleh terjalinnya hubungan yang akrab, penuh kepercayaan, terbuka, dan saling menghargai antar anggota, yang pada akhirnya menghasilkan perubahan positif dalam diri masing-masing anggota kelompok.
- 2) Fungsi penyembuhan dalam konseling kelompok mencakup hilangnya rasa takut anggota untuk dihina atau dikritik oleh sesama anggota atau pemimpin kelompok. Dengan demikian, mereka dengan bebas mengungkapkan ide, kecemasan, kekecewaan, mengeksplorasi diri secara psikologis, serta mengekspresikan diri perasaan bahagia. Hal ini terjadi karena terpenuhinya kebutuhan psikologis anggota kelompok, seperti kebutuhan untuk dihargai, dihormati, dipahami, serta merasa diterima dalam lingkungan kelompok yang penuh empati, saling menghargai, dan didukung oleh komunikasi yang hangat serta ramah.

3) konseling kelompok berfokus pada masalah pribadi yang dibawa oleh anggota kelompok, yang memungkinkan setiap individu untuk memahami dirinya lebih dalam, menganalisis perasaan dan tindakan mereka, serta menerima diri mereka sendiri. Melalui proses ini, setiap anggota kelompok membuat keputusan yang lebih baik dalam menyelesaikan masalah pribadi mereka dan penerimaan diri yang positif secara keseluruhan,

Layanan konseling kelompok dapat didefinisikan sebagai bentuk layanan yang bertujuan membantu individu dalam mengatasi masalah pribadi. Dalam proses ini, dinamika kelompok dimanfaatkan sebagai sarana untuk berbagi pengalaman dan memberikan dukungan satu sama lain. Dengan adanya interaksi yang saling mendukung diharapkan dapat menemukan Solusi yang tepat dan meningkatkan pemahaman diri mereka (Sisca Folastris and Itsar Bolo Rangka, 2017).

d. Asas - Asas Konseling Kelompok

1). Asas Kerahasiaan

Segala informasi yang disampaikan oleh klien kepada konselor harus dijaga kerahasiaannya dan tidak boleh disebarluaskan kepada orang lain, terutama hal – hal yang seharusnya atau tidak pantas diketahui orang lain. Prinsip kerahasiaan ini menjadi fondasi utama dalam praktik bimbingan dan konseling.

2). Asas Kesukarelaan

Proses bimbingan dan konseling harus dilakukan dengan sukarela, baik dari pihak klien maupun konselor. Klien diharapkan untuk secara bebas dan tanpa

paksaan membuka diri mengenai masalah yang dihadapi, serta berbagi segala informasi yang relevan dengan masalah tersebut kepada konselor. Begitu pula, konselor harus memberikan bantuan dengan niat ikhlas, tanpa paksaan atau terbebani.

3). Asas Keterbukaan

Dalam proses bimbingan dan konseling sangat penting untuk menciptakan suasana keterbukaan antara konseli dan klien. Keterbukaan ini melibatkan kesiapan kedua belah pihak untuk menerima saran dan kritik serta membuka diri demi pemecahan masalah yang ada. Klien diharapkan untuk berbicara sejujur – jujurnya mengenai dirinya, agar proses analisis kekuatan dan kelemahannya dapat dilakukan dengan cepat.

4). Asas Kegiatan

Bimbingan dan konseling tidak akan berhasil jika klien terlibat aktif dalam proses tersebut. Keberhasilan layanan ini tergantung pada usaha dan kegiatan yang dilakukan oleh klien itu sendiri. Konselor memiliki peran untuk memotivasi klien agar lebih bersemangat dan berinisiatif dalam menjalani dan menerapkan proses serta hasil konseling untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Psinsip ini sejalan dengan pendekatan konseling yang bersifat multi dimensi di mana klien tidak hanya aktif dalam interaksi verbal dengan konselor, tetapi juga dalam tindakan praktis untuk menerapkan hasil konseling.

5). Asas Kenormatifan

Layanan bimbingan dan konseling harus sesuai dengan norma – norma yang berlaku, baik yang bersifat agama, adat, hukum, ilmu pengetahuan, maupun kebiasaan sosial sehari – hari. Prinsip kenormatifan ini diterapkan dalam isi maupun pelaksanaan bimbingan dan konseling. Semua aspek layanan harus mematuhi norma yang ada, termasuk prosedur, teknik, dan alat yang digunakan. Meskipun ada kalanya klien menghadapi masalah yang melanggar norma-norma tertentu, karena tujuan bimbingan dan konseling adalah mengarahkan klien agar perilaku tersebut kembali sesuai dengan norma yang berlaku.

Bimbingan dan konseling didasarkan pada prinsip-prinsip penting yaitu kerahasiaan untuk menjaga informasi klien, kesukarelaan yang memastikan keterlibatan sukarela dari klien dan konselor, keterbukaan untuk komunikasi yang jujur, kegiatan yang menuntut peran aktif klien dalam prosesnya, dan kenormatifan yang memastikan kesesuaian dengan norma-norma sosial, agama, dan hukum. Semua prinsip ini mendukung tercapainya tujuan konseling secara efektif dan sesuai dengan nilai yang berlaku (Prayitno, 2015).

e. Fungsi Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok memiliki dua fungsi utama yang saling mendukung, yaitu fungsi pemahaman dan fungsi pengembangan (Siti Hartinah, 2010).

1). Fungsi Pemahaman

Fungsi ini bertujuan untuk membantu klien dalam memahami diri mereka sendiri, permasalahan yang dihadapi, serta lingkungan sekitar. Proses

pemahaman ini dilakukan oleh klien itu sendiri dengan bantuan dari pihak yang mendampingi, seperti pembimbing atau konselor (Tohirin, 2015).

2). Fungsi Pengembangan

Fungsi pengembangan bertujuan untuk mendukung peserta didik dalam menggali dan mengembangkan potensi mereka secara maksimal dan terarah, dengan arahan dan bimbingan konselor.

Namun, sifat – sifat ini diharapkan dimiliki oleh setiap anggota kelompok, karena dalam konseling kelompok, setiap individu berperan sebagai konselor sekaligus klien. Hanya mereka yang memiliki kedewasaan emosional dan kemampuan beradaptasi yang dapat menjadi anggota yang efektif dalam kelompok. Oleh karena itu, setiap anggota diharapkan dapat berpartisipasi secara positif dalam kelompok (Dian Mahsunah, 2013).

f. Hal – hal yang Perlu Diperhatikan Dalam Konseling Kelompok

Beberapa pertimbangan khusus yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan konseling kelompok. Beberapa faktor yang perlu diperhatikan antara lain;

- 1) pemimpin harus benar-benar memahami tujuan konseling dan memastikan diskusi mengarah pada pencapaian tujuan tanpa memaksakan proses kelompok
- 2) konselor harus mampu membedakan antara kegiatan kelompok dengan kebutuhan spesifik kelompok tersebut

- 3) pemilihan anggota kelompok harus dilakukan dengan hati – hati, menghindari individu yang mengalami masalah penyesuaian diri berat atau yang pernah menjalani pengobatan psikologis
- 4) anggota kelompok perlu dipersiapkan terlebih dahulu, agar mereka siap untuk berbagi pengalaman dan membantu anggota lain, serta peka terhadap klien dan dapat menyesuaikan diri dengan individu lain dalam kelompok (Rahmadhani, 2020).

3. Teknik *Positive Reinforcement*

a. Pengertian *Positive Reinforcement*

Positive Reinforcement menggunakan pendekatan *behaviorisme* yang menekankan bahwa manusia dipelajari melalui interaksi dengan lingkungan dan dikendalikan oleh konsekuensi dari perilaku tersebut. Menurut teori ini, perilaku terbentuk dan dipertahankan melalui proses penguatan (*reinforcement*) dan hukuman (*punishment*). Dalam *behaviorisme*, semua perilaku, termasuk perilaku yang adaptif maupun maladaptif, dipelajari melalui asosiasi stimulus dan respons (Watson, 1913).

Positive Reinforcement termasuk teknik dalam *behaviorisme* yang melibatkan pemberian stimulus yang menyenangkan setelah perilaku yang diinginkan terjadi, sehingga meningkatkan kemungkinan perilaku tersebut akan diulang di masa depan. Dalam konteks penyesuaian diri, *Positive Reinforcement* dapat digunakan untuk membantu individu mengembangkan perilaku adaptif. Pendekatan *behaviorisme* menjelaskan bahwa perilaku

masalah dalam penyesuaian diri adalah hasil dari pembelajaran yang dipengaruhi oleh lingkungan (Skinner, 1953)

Positive Reinforcement merupakan suatu konsep dalam psikologi yang digunakan untuk memperkuat atau meningkatkan perilaku positif melalui pemberian yang menyenangkan atau penghargaan. Dalam konteks ini, *Positive Reinforcement* merujuk pada pemberian respons yang menyenangkan setelah seseorang menunjukkan perilaku yang diinginkan. Dengan tujuan mendorong orang tersebut untuk mengulangi perilaku tersebut dimasa mendatang (Asril, 2012).

Penghargaan ini dapat berupa berbagai bentuk, seperti pujian, hadiah, atau bahkan pengakuan sosial. Dengan mendapatkan *Positive Reinforcement*, individu cenderung merasa dihargai. Hal ini pada akhirnya dapat meningkatkan motivasi untuk terus mempertahankan atau mengulang perilaku tersebut (Fitri Ayu Lestari, 2017).

Menurut teori belajar dalam psikologi, penguatan positif memiliki peran yang signifikan dalam membentuk dan memelihara. *Positive Reinforcement* adalah salah satu cara efektif untuk memperkuat perilaku tertentu. Karena penghargaan yang diterima setelah melakukan perilaku yang diinginkan akan berfungsi sebagai pemicu bagi individu untuk mengulangi perilaku tersebut. Penguatan ini tidak hanya berlaku pada anak-anak, tetapi juga pada orang dewasa, karena pada dasarnya manusia memiliki kecenderungan untuk

mengulangi perilaku yang mendatangkan pengalaman menyenangkan atau penghargaan (Skinner, 1953).

Dalam lingkungan pendidikan, *Positive Reinforcement* sering digunakan oleh guru dan konselor sebagai cara untuk meningkatkan perilaku yang diharapkan, seperti kedisiplinan, keaktifan dalam belajar, dan interaksi sosial yang positif. Misalnya, seorang siswa yang rajin dan aktif bertanya di kelas mungkin akan mendapatkan pujian atau penghargaan dari guru, yang membuatnya merasa dihargai dan terdorong untuk terus bersikap aktif dalam pembelajaran. Studi menunjukkan bahwa *Positive Reinforcement* dapat meningkatkan rasa percaya diri, karena siswa merasa bahwa usaha mereka diakui dan dihargai yang akhirnya dapat meningkatkan rasa percaya diri, karena siswa merasa bahwa usaha mereka dalam kegiatan belajar-mengajar (Ormod, 2012).

Teknik *Positive Reinforcement* dapat diterapkan melalui pemberian hadiah dan sanksi. Salah satu bukti yang mendukung pembahasan ini datang dari hasil riset yang dilakukan oleh Novita, yang meneliti hubungan antara pemberian hadiah dan pencapaian akademik siswa. Hasil penelitian ini memberikan wawasan mengenai aktivitas pemberian hadiah sebagai bagian dari pendekatan pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa. Meskipun demikian, efek pemberian hadiah dalam meningkatkan prestasi santri baru masih terus dipelajari dan diperdebatkan, karena hasil yang

diperoleh bisa bervariasi tergantung pada konteks dan cara pemberian hadiah tersebut (Novita, 2015).

b. Prinsip-Prinsip Penerapan *Positive Reinforcement*

Dalam konteks konseling, *Positive Reinforcement* merupakan salah satu teknik yang efektif untuk membantu individu mengembangkan perilaku yang diinginkan, baik dalam situasi akademik, sosial, atau pribadi. Untuk mencapai hasil yang optimal, konselor perlu memahami dan menerapkan prinsip-prinsip dasar *Positive Reinforcement* secara hati-hati dan sistematis (Fare Nita, 2020).

Berikut adalah penjabaran lebih rinci mengenai prinsip-prinsip tersebut:

- 1) Penguatan harus diberikan berdasarkan perilaku yang diinginkan. Artinya, konselor harus terlebih dahulu mengidentifikasi perilaku yang ingin dikembangkan pada individu. seperti tidak introvert, mau bergaul dengan teman yang lain, tidak menyendiri, selalu berbagi cerita dan hal penyesuaian diri yang lainnya. Hal ini penting agar individu memahami dengan jelas perilaku yang dianggap positif dan layak mendapat penguatan.
- 2) Penguatan harus diberikan secepat mungkin setelah perilaku yang diinginkan muncul. Kecepatan dalam pemberian penguatan sangat penting untuk membangun hubungan yang kuat antara perilaku yang ditampilkan dengan penguatan yang diterima, sehingga mempercepat proses pembelajaran perilaku baru. Misalnya, jika seorang santri

menunjukkan bahwa upaya belajar dengan sungguh-sungguh, konselor atau guru dapat segera memberikan pujian atau penghargaan untuk memperkuat perilaku tersebut.

- 3) Ketika individu masih dalam proses tahap belajar atau perubahan perilaku, konselor harus memberikan penguatan setiap kali perilaku yang diinginkan ditampilkan. Ini bertujuan untuk membantu individu membentuk kebiasaan baru. Misalnya, jika seorang santri yang jarang datang tepat waktu saat pengajian sentral, konselor dapat memberikan penghargaan setiap kali siswa tersebut datang tepat waktu, meskipun hanya sekali. Hal ini akan membantu santri menyadari pentingnya kebiasaan tersebut dan berusaha untuk mempertahankannya.
- 4) Penguatan diberikan secara berkala setelah perilaku sudah dapat dilakukan dengan baik. Penguatan berkala juga membantu mencegah individu untuk mengharapkan hadiah tiap kali perilaku dilakukan, sehingga mereka lebih termotivasi untuk terus menunjukkan perilaku positif tanpa ketergantungan pada hadiah eksternal.
- 5) Penguatan sosial diperkenalkan bersamaan dengan penguatan berbentuk benda pada tahap awal. Hal ini bertujuan untuk memberi motivasi tambahan pada individu yang mungkin lebih membutuhkan dorongan eksternal pada fase awal perubahan perilaku (Novita, 2015).

c. Jenis-Jenis *Positive Reinforcement*

Terdapat tiga jenis penguatan (*reinforcement*) yang umum digunakan untuk mengubah atau memodifikasi perilaku seseorang, yaitu:

- 1) *Primary Reinforcer* (Penguat Primer) Penguatan jenis ini bersifat alami yang langsung memberikan kepuasan atau kenikmatan pada individu. Penguatan primer tidak membutuhkan proses belajar sebelumnya untuk dapat diterima, misalnya jika seorang santri diberi waktu istirahat tambahan setelah menyelesaikan tugasnya dengan baik, itu menjadi penguatan primer karena istirahat memberikan kepuasan fisik yang alami.
- 2) *Secondary Reinforcer* (Penguat Sekunder) tidak langsung memberikan kenikmatan atau kepuasan fisik seperti penguat primer, namun nilai atau maknanya diperoleh melalui proses belajar atau asosiasi dengan penguatan primer. Contoh, seorang santri yang mendapat pujian dari Ibu Nyai karena rajin mengaji akan merasa termotivasi. Pujian bukan kebutuhan fisik, tetapi karena diasosiasikan dengan penghargaan dan penerimaan sosial, ini menjadi penguat sekunder.
- 3) *Contingency Reinforcement* (Penguatan Kontingensi) Penguatan ini melibatkan aturan atau syarat tertentu yang harus dipenuhi sebelum mendapatkan penguatan yang menyenangkan. Misalnya, seorang santri bisa keluar lebih awal ketika sedang proses mengaji jika telah menyelesaikan target hafalan Al-Qur'an yang ditentukan oleh ustadz. Izin pulang lebih awal menjadi penguat, tetapi harus dicapai dengan usaha terlebih dahulu.

Secara umum, ketiga jenis penguatan ini memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk atau mengubah perilaku seseorang, baik dalam konteks pendidikan, maupun interaksi sosial sehari-hari (Skinner, 1953).

d. Langkah-Langkah Penerapan *Positive Reinforcement*

1) Mengumpulkan informasi tentang masalah melalui Analisis ABC yaitu *Antecedent* (Faktor Pencetus Perilaku) memahami situasi atau kondisi yang terjadi sebelum perilaku yang ingin dianalisis muncul. *Behavior* (Perilaku yang diperhatikan) perilaku yang menjadi fokus utama harus dijelaskan secara rinci. *Consequence* (akibat dari perilaku) Analisis dilakukan terhadap akibat yang terjadi sebagai respons terhadap perilaku tersebut (Fare Nita, 2020).

2) Memilih perilaku target yang akan ditingkatkan

Pada tahap ini, kita menentukan perilaku spesifik yang ingin diperbaiki atau ditingkatkan. Perilaku ini harus dipilih dengan cermat agar *positive reinforcement* dapat diterapkan dan efektif.

3) Menetapkan data awal (Baseline) untuk perilaku yang diamati

Sebelum menerapkan *reinforcement*, kita perlu mengetahui kondisi awal atau tingkat perilaku yang ingin diperbaiki.

4) Menentukan Jenis *Reinforcement* yang efektif

Reinforcement bisa berupa pujian, hadiah, atau bentuk penguatan lain yang relevan dan bermakna bagi individu tersebut.

5) Menetapkan Jadwal Pemberian *Reinforcement*

Penentuan jadwal ini penting untuk memastikan bahwa *Reinforcement* diterima dengan cara yang konsisten, apakah itu berdasarkan waktu, frekuensi waktu, frekuensi perilaku, atau pola lainya yang mendukung perubahan perilaku yang diinginkan.

6) Penerapan *Positive Reinforcement*

Diterapkan secara terencana dan konsisten. Ini melibatkan pemberian penguatan positif setiap kali perilaku yang diinginkan terjadi untuk terus melakukan perilaku tersebut dimasa depan (Novita, 2015).

4. Karakteristik Perkembangan Santri baru SMA/MA

a. Perkembangan Kemampuan intelektual santri baru SMA/MA

Pada saat usia remaja, para santri mengalami perkembangan dalam berbagai aspek kehidupan mereka, baik dalam sosial, emosional, maupun agama. Santri diusia ini mulai memiliki kemampuan berpikir yang memungkinkan mereka untuk mempresentasikan ajaran agama secara lebih mendalam dan kritis. Mereka akan dapat menghubungkan konsep-konsep agama seperti tafsir, hadis, dan fiqih dengan konteks kehidupan sehari-hari, dan bisa menyeimbangkan antara ilmu agama dan ilmu umum untuk menyelesaikan masalah sosial yang dihadapi (Miller, 2015).

b. Perkembangan Sosial Dan Emosional Santri baru SMA/MA

Kebanyakan santri pada usia remaja berada dalam fase pencarian identitas diri yang merupakan bagian dari perkembangan psikososial remaja. Mereka akan mulai mencoba memahami peran mereka dan mendefinisikan pribadinya, baik dalam konteks pribadi maupun dalam hubungan dengan orang lain. Teman sebaya akan menjadi faktor yang sangat berpengaruh dalam pembentukan sikap dan perilaku santri. Hubungan sosial yang sudah mereka bangun dengan teman sebayanya di dalam pesantren dan di luar pesantren dapat mempengaruhi perkembangan moral dan spiritual mereka (Kohlberg, 1981).

Meskipun santri diusia remaja yang mengalami banyak perkembangan positif, mereka juga di hadapkan dengan berbagai tantangan, tantangan utama adalah konflik antara nilai-nilai yang diajarkan di pesantren dengan pengaruh budaya modern, termasuk gaya hidup yang berkembang di luar pesantren yang membuat santri baru perlu menyesuaikan dirinya. Selain itu, tekanan untuk perprestasi dibidang akademik dan agama juga menjadi tantangan besar. Mereka juga harus menyeimbangkan tuntutan di dalam pesantren untuk mengaji dan menimba ilmu di sana, sambil menghadapi berbagai ujian dan tugas yang semakin berat (Miller, 2015).

- c. Peran yang dilakukan oleh Pengurus dan dewan Nyai dalam perkembangan penyesuaian pada santri baru

Pembinaan yang dilakukan oleh pengurus dan dewan nyai di pesantren memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan santri baru pada usia remaja. Mereka membimbing santri baru untuk menetapkan tujuan hidup yang jelas, baik dalam aspek agama maupun dalam kehidupan sehari-hari, serta membantu mereka memilih jalan yang terbaik. Pembinaan ini juga mencakup penguatan kedewasaan, pemahaman agama, serta kemampuan dalam memimpin dan mengelola diri dalam lingkungan sosial (Suyadi, 2013).

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Berdasarkan kajian penelitian yang relevan, penulis menelaah berbagai literatur yang sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti guna memperjelas dan memudahkan pemahaman dalam penelitian ini.

Berdasarkan telaah Pustaka dan kajian yang dilakukan, penulis menemukan beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini, yaitu:

1. Penelitian yang berjudul “efektivitas konseling kelompok dengan teknik *positive reinforcement* untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri peserta didik kelas vii di smp negeri 01 menggala” yang disusun oleh Fare Nita (2019/2020). Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, metode pre-eksperimen dengan desain One Group Pretestprotest design dengan sampel penelitian yang

berjumlah 8 peserta didik kelas VII C di SMP Negeri 01 Mendala Tahun Ajaran 2019/2020 yang memiliki tingkat penyesuaian diri rendah. Kesimpulannya dalam hasil penelitian tersebut yaitu *Konseling Kelompok Dengan Teknik Positive Reinforcement* Dapat Efektif Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Peserta Didik kelas VII di SMP Negeri 01 Menggala Tahun Ajaran 2019/2020. Perbedaannya pada penelitian ini adalah pada subjek, jika penelitian oleh Fera Nita subjeknya peserta didik kelas VII C di SMP Mendala, sedangkan subjek pada penelitian saya yaitu santri baru di Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin. Persamaanya yaitu ada pada objek yaitu penyesuaian diri dengan teknik *positive reinforcement*.

2. Penelitian yang berjudul "Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-management* dan *positive reinforcement* dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VIII di SMP negeri 19 bandar lampung tahun pelajaran 2019/2020" yang disusun oleh Fitri Rahmadhani (2019/2020). Dalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan *Teknik self-management* dan *positive reinforcement* dapat meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VII di SMP Bandar Lampung. Perbedaan pada penelitian ini menggunakan dua Teknik yaitu *self-management* dan *Teknik positif reinforcement* dan subjeknya yang berbeda yaitu pada peserta didik. Persamaanya pada variable bebas yaitu Efektifitas konseling kelompok dengan salah satu teknik yang digunakan dalam peneliti diatas.

3. Penelitian yang berjudul “Konseling Kelompok Teknik *Positive Reinforcement* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa *Broken Home*” yang disusun oleh Durrotunnisa dan Ratna Nur Hanita (2021). Dalam penelitiannya hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan signifikan motivasi belajar siswa setelah diberikan layanan. Jadi, hasil penelitian membuktikan bahwa konseling kelompok teknik *positive reinforcement* dapat meningkatkan motivasi belajar siswa *broken home*. Perbedaan pada penelitian ini yaitu subjeknya siswa *broken home* sedangkan yang akan diteliti peneliti adalah santri baru. Persamaanya ada pada variable bebas yaitu konseling kelompok Teknik *positive reinforcement*.
4. Penelitian yang berjudul “Pelaksanaan Layanan Konseling kelompok menggunakan pendekatan *behavioristik* dengan Teknik *positif reinforcement* dalam meningkatkan sikap disiplin peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017” yang disusun oleh Fitri Ayu Lestari (2017). Metode yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah pre-eksperimental. Jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one grup pretest and post-test Design*. Teknik analisis data menggunakan t-test paried sample yang menunjukkan perubahan skor pda angket sikap kedisiplinan peserta didik. Perbedaanya pada penelitian ini menggunakan penerapan konseling behavioristik untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik dalam memathui peraturan tata tertib sekolah pada peserta didik. Persamaanya yaitu layanan dan tekniknya.

5. Muhimmatul Hasanah (2024) juga melakukan penelitian yang berjudul “Penyesuaian diri pada santri baru di Pondok Pesantren” Kriteria Persiapan dalam penelitian ini adalah santri baru sekolah di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Sunan Drajat Lamongan, berusia 11 atau 12 tahun. Menggunakan penelitian kualitatif yang dirancang menggunakan pendekatan studi kasus, peneliti menggunakan teknik wawancara mendalam semi terstruktur. Perbedaannya terdapat pada metode penelitian, penelitian Muhimmatul Hasanah menggunakan metode penelitian kualitatif sedangkan peneliti menggunakan metode kuantitatif, persamaannya ada pada subjeknya yaitu penyesuaian pada santri baru di pondok pesantren.

C. Kerangka Pikir

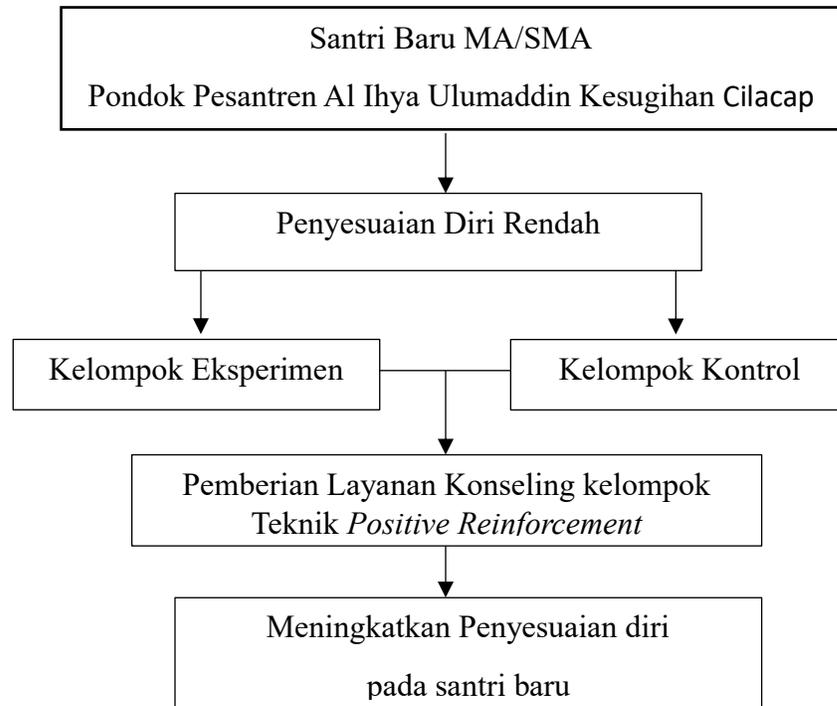
Kerangka pemikiran adalah suatu hubungan antar variable yang disusun berdasarkan berbagai teori yang telah dijelaskan sebelumnya. Kerangka pemikiran yang baik akan memberikan penjelasan secara teoritis mengenai hubungan antara variabel-variabel yang akan diteliti. Dengan demikian, kerangka pemikiran berperan sebagai dasar konseptual yang memperjelas keterkaitan antara variable dan mendukung hipotesis penelitian(Sugiyono, 2016).

Berdasarkan faktor internal dan eksternal yang memengaruhi penyesuaian diri, serta indikator – indikator yang ada, ditemukan bahwa banyak santri baru yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti pengalaman memasuki lingkungan baru

yang belum pernah mereka hadapi sebelumnya, seperti pindah kepondok pesantren atau berada di lingkungan yang sangat berbeda dari kondisi sebelumnya. Rasa takut akan penolakan baik dari individu maupun lingkungan sekitar juga berperan, yang menyebabkan santri baru cenderung memilih untuk menyendiri dan menarik diri dari interaksi dengan teman sebaya atau orang lain di sekitarnya (Angelina Sari, 2021).

Kerangka pikir dalam penelitian ini, konseling kelompok dengan menggunakan teknik *positive reinforcement* terbukti dapat membantu meningkatkan kemampuan penyesuaian diri santri baru, terutama bagi mereka yang memiliki penyesuaian diri rendah. Dalam konseling kelompok, peserta didik berkesempatan untuk belajar meningkatkan kemampuan komunikasi yang baik antar anggota kelompok. Selain itu, mereka juga dapat memperkuat sistem dukungan sosial dengan berteman lebih akrab dengan sesama anggota (Fare Nita, 2020).

Berikut dapat digambarkan alur kerangka pemikiran dalam penelitian ini:



Gambar 1.1 Kerangka Pikir

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu dugaan sementara yang diajukan sebagai jawaban atas suatu permasalahan penelitian, yang kebenarannya masih perlu diuji dan dibuktikan. Dalam uji hipotesis, terdapat dua jenis hipotesis yang akan diuji, yaitu hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Hipotesis nol (H_0) merujuk pada pernyataan yang menyatakan tidak adanya perbedaan atau hubungan antara parameter yang ada pada populasi dengan sampel yang diambil. Dengan kata lain, H_0 menyatakan bahwa kondisi yang ada pada sampel adalah representasi yang akurat

dari populasi, atau tidak terdapat perbedaan signifikan antara keduanya (Fare Nita, 2020).

Kedua hipotesis ini saling bertolak belakang dan perlu diuji untuk menentukan apakah hipotesis nol dapat diterima atau hipotesis alternatif yang lebih mendekati kenyataan. Adanya hipotesis dalam penelitian ini adalah “terdapat peningkatan penyesuaian diri dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *Positive Reinforcement* pada santri baru” Berdasarkan hipotesis tersebut, penulis merumuskan hipotesis statistik penelitian ini sebagai berikut:

1. Hipotesis Nihil (H_0)

Konseling kelompok dengan Teknik *Positive Reinforcement* dinyatakan tidak efektif dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri pada santri baru.

2. Hipotesis alternatif (H_a)

Konseling kelompok dengan teknik *Positive Reinforcement* terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri pada santri baru.