

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Adaptasi

Adaptasi adalah suatu penyesuaian pribadi terhadap lingkungan, penyesuaian ini dapat berarti mengubah diri pribadi sesuai dengan keadaan lingkungan, juga dapat berarti mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan pribadi. Adaptasi juga memuat beberapa poin seperti pengertian adaptasi, faktor faktor bentuk bentuk adaptasi.

a. Pengertian Adaptasi

Untuk mempermudah dalam penelitian, berikut beberapa pengertian penyesuaian diri menurut para ahli:

Schneiders menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang melibatkan respons perilaku dan mental. Artinya, individu berupaya untuk menghadapi masalah, ketegangan, frustrasi, serta konflik yang berasal dari dirinya sendiri dengan cara yang efektif, sehingga tercipta kesesuaian antara tuntutan diri dan kenyataan di lingkungan tempat ia hidup. Setiap individu memiliki kemampuan penyesuaian yang berbeda-beda; ada yang mudah

beradaptasi, namun ada pula yang mengalami kesulitan. Schneiders membagi penyesuaian diri ke dalam tiga pandangan, yaitu: adaptasi, yaitu kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru baik secara fisik maupun psikologis; konformitas, yaitu perubahan keyakinan atau perilaku agar selaras dengan perilaku orang lain; dan usaha penguasaan, yaitu kemampuan merencanakan langkah-langkah agar konflik dapat dihindari. Hidup jauh dari keluarga di lingkungan yang memiliki kebiasaan berbeda dari sebelumnya tentu menimbulkan kesulitan dan tekanan bagi santri. Oleh karena itu, mereka berusaha agar kondisi tersebut tidak menghambat proses penyesuaian diri (Siti Nurfadhilah,2024).

Schneiders menyatakan bahwa salah satu aspek penting dalam penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk menghadapi ketegangan, konflik, dan frustrasi secara sehat dan konstruktif. Dalam penelitian yang dikaji, anak-anak menunjukkan kemampuan ini melalui berbagai cara yang berbeda namun efektif. Mereka mampu mengelola stres dan emosi negatif tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain, yang mencerminkan peningkatan kemampuan mereka dalam menyelesaikan masalah dengan sikap tenang dan dewasa. Schneiders juga menekankan bahwa lingkungan yang kondusif, damai, dan aman akan mempermudah proses penyesuaian diri. Lebih lanjut, individu yang memiliki kemampuan

penyesuaian diri tinggi ditandai dengan kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan, mengelola dorongan emosional, serta menunjukkan perilaku yang terkontrol dan terarah. Schneiders menekankan bahwa kemampuan menerima diri sendiri merupakan fondasi utama dalam penyesuaian diri. Penerimaan diri ini meliputi kemampuan untuk menjaga kestabilan emosional, bersikap santai terhadap kenyataan, serta menerima perasaan dan kemampuan yang dimiliki secara realistis (Pratiwi et al. n.d.)

Menurut Schneider, adaptasi diri merupakan proses yang bersifat dinamis dengan tujuan mengubah perilaku individu agar tercipta hubungan yang lebih harmonis antara diri seseorang dengan lingkungannya. Schneider juga menjelaskan bahwa penyesuaian diri dapat dipahami dari tiga perspektif, yaitu: penyesuaian diri sebagai bentuk adaptasi, penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas, dan penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (Hasibuan 2022)

Adaptasi adalah penyesuaian diri yang dilakukan makhluk hidup terhadap lingkungannya sebagai bentuk pertahanan diri. Beberapa ahli mengatakan pengertian adaptasi. Menurut Gerungan (1991). Adaptasi merupakan proses penyesuaian individu terhadap lingkungannya. Penyesuaian ini dapat berupa perubahan diri individu agar sesuai dengan kondisi lingkungan, maupun perubahan lingkungan agar selaras dengan kebutuhan atau keinginan individu.

Menurut Soeharto Heerdjan (1987) menjelaskan bahwa Penyesuaian diri adalah usaha atau perilaku yang tujuannya mengatasi kesulitan dan hambatan. Menurut Karta Sapetra (1987) Adaptasi memiliki dua makna yang berbeda. Pertama, disebut penyesuaian diri autoplastis (auto berarti sendiri, plastis berarti bentuk), yaitu bentuk penyesuaian di mana individu menyesuaikan diri secara pasif dengan lingkungan. Kedua, disebut penyesuaian diri alloplastis (allo berarti lain, plastis berarti bentuk), yaitu penyesuaian aktif di mana individu berperan dalam memengaruhi lingkungan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa adaptasi adalah proses penyesuaian individu terhadap kondisi lingkungan baru yang berbeda dari lingkungan sebelumnya.

Adaptasi merupakan konsep kunci dalam teori sistem yang memiliki dua versi, mencakup aspek biologis, perilaku, dan sosial, sebagaimana dikemukakan oleh John Bennet. Konsep adaptasi ini berasal dari bidang biologi dan menekankan dua hal penting, yaitu evolusi genetik, yang berfokus pada umpan balik dari interaksi dengan lingkungan, serta adaptasi biologis, yang menekankan perilaku organisme sepanjang hidupnya. Dalam proses ini, organisme berusaha menguasai berbagai faktor lingkungan, tidak hanya menerima umpan balik dari lingkungan, tetapi juga melibatkan proses kognitif dan kemampuan gerak yang berlangsung

secara berkelanjutan (Bennet,2017). Adaptasi merupakan proses penyesuaian individu terhadap lingkungannya. Penyesuaian ini dapat berupa perubahan diri individu agar sesuai dengan kondisi lingkungan, atau sebaliknya, melakukan perubahan pada lingkungan agar selaras dengan kebutuhan dan keinginan individu(Rohmah N,2021).

Adaptasi diri merupakan proses yang bersifat dinamis, yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu sehingga tercipta hubungan yang lebih selaras antara individu dan lingkungannya. Berdasarkan pengertian ini, adaptasi diri dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk membangun hubungan yang harmonis dan menyenangkan dengan lingkungan sekitarnya. Dalam kehidupan sehari-hari, adaptasi diri menjadi salah satu faktor penting bagi terciptanya kesehatan mental individu. Banyak individu yang mengalami kesulitan atau ketidakbahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuan menyesuaikan diri, baik dalam konteks keluarga, sekolah, pekerjaan, maupun masyarakat secara umum. Tidak jarang, ketidakmampuan ini menyebabkan stres dan depresi akibat kegagalan individu menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan yang penuh tekanan (H. Abdul Kahar Yunus,2019).

Berdasarkan pengertian diatas, maka dapat diambil sebuah pemahaman bahwa adaptasi yaitu cara yang dilakukan oleh masing-

masing individu melalui tahap belajar, yaitu dengan mengubah diri sendiri supaya dirinya bisa sesuai dengan lingkungannya, dan jika setiap individu mampu melaksanakan dengan baik, tanpa banyak hambatan yang dilewati, maka bisa membawa penyesuaian hidup yang baik dan mampu mencapai perkembangan hidup yang optimal. Jadi dapat disimpulkan bahwa adaptasi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu supaya bisa berinteraksi secara baik dengan dirinya sendiri, orang lain maupun dengan lingkungannya supaya bisa diterima dengan baik oleh lingkungan dan memperoleh kehidupan yang nyaman, baik jasmani maupun rohaninya.

b. Aspek-aspek Adaptasi

Dalam penelitian Nurfadhilah, Siti. (2024) Schneiders (1964) menyatakan bahwa aspek adaptasi ada empat yaitu:

- 1) *Adaptation*, yaitu adaptasi dianggap sebagai kecakapan seseorang dalam beradaptasi. Individu yang bisa beradaptasi dengan baik berarti dia mempunyai hubungan yang baik pula dengan lingkungannya.
- 2) *Conformity*, yaitu individu dianggap mampu beradaptasi dengan baik jika dia mampu memenuhi hati nuraninya.

- 3) *Mastery*, yaitu individu dianggap mampu menyesuaikan diri jika dia mampu merancang rencana dan menjalankannya sehingga bisa menanggapi setiap masalah secara tepat.
- 4) *Individual variation*, yaitu setiap individu mempunyai perbedaan tingkah laku dan respon saat menanggapi setiap masalah.

Runyon dan Haber (1984) mengatakan bahwa setiap individu pasti menghadapi berbagai permasalahan dalam menjalani hidup dan mencapai tujuannya. Penyesuaian diri dapat dipahami sebagai suatu proses di mana seseorang secara terus-menerus menyesuaikan tujuan hidupnya sesuai dengan kondisi pribadi, seiring dengan perubahan yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Runyon dan Haber (1984) menyebutkan bahwa adaptasi mempunyai lima aspek, diantaranya:

- 1) Persepsi yang akurat terhadap realita, merupakan pengakuan kita kepada munculnya perubahan pada suatu kejadian.
- 2) Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, stres terjadi jika kita mengakui pencapaian dalam hidup memberikan arah.
- 3) Self-image positif, setiap individu harus mengakui kelebihan dan kelemahan yang dimiliki, karena individu yang bisa memahami

dirinya dia pasti mampu mengembangkan potensi yang ada pada dirinya.

- 4) Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan, masalah pengungkapan perasaan yang dimiliki setiap individu ada yang kurang kontrol ada juga yang berlebihan. Kontrol yang berlebihan bisa menyebabkan dampak tidak baik, sedangkan kontrol yang kurang dapat menyebabkan sering emosi.
- 5) Hubungan interpersonal yang baik, seseorang yang mampu beradaptasi dengan baik mereka akan menciptakan sebuah hubungan yang saling menguntungkan dengan yang lain.

Susanti & Widuri (2015) mengemukakan aspek-aspek adaptasi sebagai berikut:

- 1) Aspek afektif emosional diantaranya: perasaan aman, percaya diri, semangat, perhatian, tidak menghindar, berani, mampu memberi dan menerima cinta.
- 2) Aspek perkembangan intelektual diantaranya: kemampuan memahami diri dan orang lain, kemampuan berkomunikasi, dan kemampuan melihat kenyataan hidup.
- 3) Aspek perkembangan sosial diantaranya: mengembangkan potensi, mandiri, fleksibel, partisipatif, dan bekerja sama.

Berdasarkan beberapa pendapat dari para ahli, penulis menyimpulkan

aspek-aspek penyesuaian diri yaitu:

- 1) Kematangan emosional meliputi sikap perasaan terhadap kemampuan diri sendiri.
- 2) Kematangan intelektual meliputi wawasan diri sendiri yang luas dan terbuka dalam mengenali lingkungan.
- 3) Kematangan sosial meliputi aktif dalam berpartisipasi pergaulan.
- 4) Tanggung jawab meliputi bertindak independen yang mempunyai sikap tidak memihak kepada siapapun dan dipengaruhi oleh siapapun.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Adaptasi.

Proses adaptasi sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang membentuk kepribadian individu. Faktor-faktor yang memengaruhi adaptasi terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup hereditas, kesehatan fisik, sistem tubuh, kemauan dan kemampuan untuk berubah, pengalaman, latihan, proses belajar, aktualisasi diri, serta intelegensi. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, agama, dan budaya. Menurut Fatimah, faktor-faktor yang memengaruhi adaptasi juga dapat dibagi menjadi internal dan

eksternal, di mana faktor internal mencakup aspek fisiologis dan psikologis, sedangkan faktor eksternal mencakup kematangan sosial, moral, lingkungan, agama, dan budaya. (Maimunah,2020).

Maghfur (2018) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dapat dikelompokkan menjadi lima diantaranya:

- 1) Faktor fisiologis, yaitu kesehatan dan penyakit dalam jasmani mempunyai pengaruh terhadap adaptasi, karena penyesuaian diri bisa dikatakan baik jika kondisi jasmani juga baik, sebaliknya juga jika jasmani kurang baik maka bisa menimbulkan rasa rendah diri, kurangnya kepercayaan diri, yang artinya penyesuaian diri juga rendah.
- 2) Faktor psikologis, yang mempengaruhi adaptasi diantaranya yaitu pengalaman, hasil belajar, frustrasi dan depresi.
- 3) Faktor perkembangan, dengan bertambahnya usia individu pasti mengalami yang namanya berkembang melalui proses belajar dan pengalaman yang menjadikan adaptasi menjadi baik.
- 4) Faktor lingkungan, diantaranya ada lingkungan keluarga yang harmonis, lingkungan teman sebaya yang mempunyai hubungan dekat, dan lingkungan sekolah yang mencakup tanggung jawab serta moral sosialnya.

- 5) Faktor agama dan budaya, semua lingkungan yang menjadi proses adaptasi pasti ada kultur agamanya.

Menurut Schneiders (1964) mempunyai lima faktor yang mempengaruhi adaptasi, diantaranya:

1) Keadaan fisik

Keadaan ini sangat berpengaruh terhadap proses adaptasi sang remaja. Beberapa aspek yang berkaitan dengan keadaan fisik yang mempengaruhi adaptasi yaitu:

a) Konstitusi fisik dan *hereditas*

Untuk menilai pengaruh hereditas (keturunan) terhadap adaptasi, pendekatan yang tepat adalah melalui aspek fisik, karena pengaruhnya terkait erat dengan mekanisme tubuh. Prinsip umum yang berlaku adalah semakin besar kesesuaian kapasitas individu dengan konstitusi fisiknya, semakin kuat pula pengaruh faktor keturunan terhadap kemampuan adaptasi.

b) Sistem utama tubuh

Dalam tubuh manusia, sistem yang memiliki pengaruh paling besar terhadap proses adaptasi adalah sistem saraf, kelenjar, dan otot. Sistem saraf yang berfungsi dengan baik sangat penting karena menjadi dasar bagi proses psikologis

yang mendukung kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

c) Kesehatan fisik

Adaptasi individu akan lebih mudah terjadi apabila kondisi fisik mereka sehat dibandingkan saat mengalami gangguan kesehatan. Kesehatan fisik yang baik dapat meningkatkan kualitas penerimaan diri, rasa percaya diri, dan harga diri, sehingga kondisi fisik yang sehat menjadi faktor yang sangat mendukung proses adaptasi.

2) Kepribadian

Kepribadian memiliki beberapa komponen yang memengaruhi penyesuaian diri, antara lain kemampuan dan kemauan untuk berubah, pengaturan diri, aktualisasi diri, serta tingkat kecerdasan individu.

a) Kemauan dan kemampuan untuk berubah (*modifiability*)

Keinginan dan kemampuan untuk berubah merupakan salah satu karakteristik individu yang berperan penting dalam proses penyesuaian diri. Karakteristik ini dapat muncul dan berkembang melalui proses pembelajaran. Individu yang memiliki tekad kuat untuk berubah dan berkomitmen secara sungguh-sungguh cenderung mampu meningkatkan kemampuan adaptasinya secara efektif.

b) Pengaturan diri (*self regulation*)

Pengaturan diri memiliki hubungan erat dengan proses adaptasi, pemeliharaan kesehatan mental, kemampuan mengelola diri, dan kemampuan mengarahkan diri. Semua aspek ini memiliki kesamaan, yaitu sama-sama penting untuk mencegah perilaku menyimpang serta membantu individu dalam mengarahkan diri sehingga dapat mencapai aktualisasi atau realisasi diri.

c) Realisasi diri (*self realization*)

Beberapa unsur yang menjadi dasar tercapainya realisasi diri meliputi potensi dalam bentuk sikap, rasa tanggung jawab, pemahaman dan penghayatan nilai-nilai, penghargaan terhadap diri sendiri maupun lingkungan, serta karakteristik yang membentuk individu menjadi pribadi yang dewasa.

d) Kecerdasan (*intelegensi*)

Kualitas kecerdasan merupakan salah satu aspek pengaturan diri yang berperan penting dalam proses adaptasi. Kecerdasan memungkinkan individu untuk menghasilkan berbagai gagasan serta menetapkan tujuan yang relevan, sehingga mendukung pelaksanaan peranannya secara efektif dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan.

3) Proses belajar

a) Belajar

Salah satu unsur penting dalam proses adaptasi adalah kemampuan belajar, karena belajar merupakan sifat dasar yang diperlukan individu untuk menyesuaikan diri. Proses belajar akan berjalan efektif apabila individu memiliki kemauan yang kuat untuk belajar dan mengembangkan dirinya.

b) Pengalaman

Dalam proses adaptasi, pengalaman yang dialami individu memiliki pengaruh yang signifikan, yang dapat dibedakan menjadi pengalaman sehat dan traumatik. Pengalaman sehat merujuk pada peristiwa yang dialami individu dengan perasaan menyenangkan, menyenangkan, dan menimbulkan keinginan untuk mengulangnya. Sebaliknya, pengalaman traumatik merupakan peristiwa yang menimbulkan perasaan tidak menyenangkan, sedih, atau menyakitkan, sehingga individu enggan mengulang pengalaman tersebut. Individu yang mengalami pengalaman traumatik cenderung memiliki rasa percaya diri rendah, keraguan terhadap kemampuan diri, serta rasa takut dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

c) Latihan

Proses belajar merupakan suatu tahapan yang berfokus pada pengembangan keterampilan maupun kebiasaan. Untuk mencapai adaptasi yang optimal, diperlukan latihan yang konsisten dan sungguh-sungguh, karena adaptasi melibatkan aspek psikologis maupun sosiologis. Banyak individu yang sebelumnya memiliki kemampuan adaptasi yang rendah, namun melalui latihan yang tekun, akhirnya mampu meningkatkan kemampuan adaptasinya dan menyesuaikan diri dengan lingkungan secara lebih baik.

d) Determinasi diri

Determinasi diri merupakan faktor penting dalam proses adaptasi, yang dapat berdampak positif maupun negatif. Sebagai contoh, perlakuan orang tua yang menolak kehadiran anak dapat membuat anak tersebut mengembangkan persepsi bahwa dirinya akan selalu ditolak di lingkungan manapun ia mencoba beradaptasi.

4) Lingkungan

a) Lingkungan keluarga

Lingkungan yang memiliki peran sangat penting dalam proses adaptasi individu adalah lingkungan keluarga. Beberapa unsur dalam keluarga yang memengaruhi adaptasi

meliputi interaksi antara orang tua dan anak, interaksi antaranggota keluarga, peran sosial masing-masing anggota, perbedaan karakteristik individu, serta adanya gangguan atau konflik yang dapat berdampak pada kemampuan adaptasi.

b) Lingkungan sekolah

Lingkungan sekolah dapat berperan sebagai wadah yang mendukung maupun menghambat proses penyesuaian diri individu. Lingkungan ini memiliki pengaruh penting terhadap perkembangan kehidupan sosial dan sikap anak. Di sekolah, guru sering dianggap sebagai figur yang dihormati dan disegani, sehingga siswa cenderung lebih patuh terhadap arahan guru dibandingkan perintah dari orang tua.

c) Lingkungan Masyarakat

Lingkungan masyarakat merupakan salah satu faktor yang memengaruhi proses penyesuaian diri, karena nilai-nilai, aturan, norma, moral, serta perilaku masyarakat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan individu untuk menyesuaikan diri. Salah satu bentuk penyesuaian diri yang kurang optimal di lingkungan masyarakat dapat terlihat melalui munculnya perilaku kenakalan remaja.

5) Agama dan budaya

a.) *Adaptive*

Adaptasi *adaptive* sering dipahami sebagai bentuk adaptasi yang melibatkan perubahan dalam proses penyesuaian diri terhadap lingkungan. Penyesuaian diri ini bersifat fisik dan sosial, di mana individu dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya, termasuk menghadapi kehadiran orang baru serta menyesuaikan diri dengan kegiatan atau interaksi baru yang dibawa oleh orang tersebut.

b.) *Adjustive*

Adaptasi *adjustive* biasanya berkaitan dengan aspek psikologis individu, karena penyesuaian diri ini terkait dengan tingkah laku. Tingkah laku manusia sebagian besar dipengaruhi oleh faktor psikis, kecuali refleks atau kebiasaan otomatis. Berdasarkan berbagai pendapat ahli, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian diri meliputi beberapa aspek. Pertama, kondisi jasmani atau fisik, seperti keturunan, kondisi tubuh, kesehatan, dan penyakit. Kedua, faktor perkembangan dan kematangan, termasuk kematangan sosial, moral, dan emosional. Ketiga, faktor psikologis, seperti pengalaman,

pembelajaran, pengkondisian, frustrasi, dan konflik. Keempat, faktor lingkungan, meliputi keluarga dan sekolah. Aspek internal dan eksternal yang memengaruhi adaptasi ini dapat dikelola dengan baik untuk mendukung kemampuan individu dalam menyesuaikan diri.

d. Karakteristik Adaptasi

Adaptasi dapat berlangsung secara positif maupun negatif. Dalam konteks lingkungan pondok pesantren, santri diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Hal ini menuntut santri untuk mampu beradaptasi dengan berbagai kondisi, aturan, dan kegiatan yang ada di pesantren agar proses penyesuaian diri berjalan efektif. Iswara (2015) mengatakan karakteristik ada dua macam yaitu positif dan negatif. Individu yang mampu beradaptasi secara positif mempunyai tanda sebagai berikut:

- 1) Tidak menunjukkan ketegangan emosional
- 2) Tidak menunjukkan mekanisme psikologis
- 3) Tidak menunjukkan frustrasi
- 4) Mempunyai pertimbangan yang rasional
- 5) Menghargai setiap pengalaman
- 6) Mampu belajar
- 7) Mempunyai sikap realistis.

Berdasarkan pendapat di atas, adaptasi positif memiliki beberapa ciri, antara lain: mampu memberikan tanggapan yang tepat terhadap realitas, memiliki kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri, serta memiliki keterampilan yang baik dalam menjalin hubungan dengan orang lain maupun berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Dalam adaptasi diri menurut (Maghfur,2018) seseorang bisa mengalami yang namanya kegagalan dan menjadikan orang tersebut mengalami adaptasi yang salah, diantara bentuk reaksi penyesuaian diri yang salah atau disebut dengan karakteristik adaptasi negatif yaitu sebagai berikut:

- 1) Bertahan (*Defence Reaction*), yaitu seseorang yang berusaha mempertahankan diri agar terhindar dari kegagalan terkadang melakukan mekanisme tertentu, misalnya dengan tetap bertahan pada suatu posisi atau tindakan sambil mencari alasan yang tidak rasional untuk membenarkannya.
- 2) Menyerang (*Aggressive Reaction*), yaitu seseorang yang tidak menyadari kegagalannya terkadang menutupi kelemahannya dengan menyerang orang lain, yang dapat terlihat melalui sikap keras kepala atau perilaku balas dendam.

3) Melarikan diri (*Escape Reaction*), yaitu seseorang yang menghadapi situasi yang berpotensi menimbulkan kegagalan terkadang memilih untuk melarikan diri dari kenyataan tersebut. Bentuk perilaku ini dapat berupa aktivitas yang menghindarkan diri secara berlebihan, misalnya tidur berkepanjangan atau mengonsumsi zat adiktif seperti narkoba.

e. Proses Adaptasi

Schneiders menjelaskan proses adaptasi mempunyai tiga unsur yang akan menjadikan kualitas proses adaptasi lebih baik, diantaranya (Siti Nurfadilah,2024):

1) Motivasi dan proses adaptasi.

Motivasi memiliki kesamaan dengan kebutuhan, perasaan, dan emosi. Reaksi adaptasi dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan diri. Kualitas respons adaptasi, baik yang sehat maupun yang kurang optimal, dipengaruhi oleh tingkat motivasi serta interaksi individu dengan lingkungannya.

2) Sikap terhadap realitas dan adaptasi.

Sikap individu terhadap lingkungan nyata di sekitarnya menjadi salah satu faktor penentu dalam proses adaptasi.

Adaptasi yang efektif memerlukan sikap dan hubungan yang positif dengan lingkungan. Sebaliknya, sikap yang negatif, seperti permusuhan, perilaku nakal, egoisme, kecenderungan menuntut keinginan sendiri, atau minat yang rendah terhadap aktivitas sosial, dapat mengganggu kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan realitas sekitarnya.

3) Pola dasar dalam proses adaptasi.

Salah satu contoh pola dasar adaptasi dalam kehidupan sehari-hari dapat dilihat pada seorang anak yang membutuhkan kasih sayang dari orang tuanya. Apabila orang tua sibuk dengan pekerjaan sehingga kebutuhan emosional anak jarang atau sulit terpenuhi, anak tersebut biasanya akan berupaya mencari cara untuk memperoleh perhatian dan kasih sayang. Strategi ini bisa berupa melakukan berbagai perilaku atau kegiatan yang dianggap tepat oleh anak untuk mendapatkan respons positif dari orang tuanya. Sesuai dengan penyesuaian diri yang ditujukan kepada diri sendiri, orang lain ataupun lingkungan, maka tujuan dari proses penyesuaian diri diantaranya:

- a) Mempunyai dorongan untuk memperoleh kehidupan dan tuntutan hidup dari luar dirinya
- b) Mampu menerima sesuatu yang nyata diluar dirinya
- c) Mampu melakukan suatu pekerjaan yang sesuai dengan potensi yang dimiliki.
- d) Mampu melawan rasa cemas dan takut
- e) Mampu mengembangkan potensi yang positif sehingga diterima oleh lingkungannya dan tidak disingkirkan.

2. *Problem Solving*

a. Definisi *Problem Solving*

Problem solving merupakan proses pembelajaran yang menekankan kemampuan memecahkan masalah berdasarkan prinsip, gejala, atau peristiwa yang telah terjadi, dengan mempertimbangkan berbagai kemungkinan solusi. Pada tahap ini, peserta didik dilatih untuk merumuskan masalah, mencari solusi, serta merespons rangsangan yang menimbulkan situasi problematik dengan menggunakan kaidah-kaidah yang telah dikuasai. *Problem solving* termasuk ke dalam strategi atau metode pembelajaran yang bertujuan agar peserta didik menjadi lebih terampil dan kreatif dalam menyelesaikan masalah,

khususnya dalam konteks ilmu pengetahuan. Selain itu, metode ini mendorong peserta didik untuk aktif terlibat dalam proses pembelajaran, sehingga mereka tidak hanya bersikap pasif dengan sekadar menerima penjelasan dari guru (Ahmad Fikri Luqoni, 2018).

b. Kemampuan Pemecahan Masalah

Untuk mengembangkan kemampuan dalam memecahkan masalah, seseorang perlu memiliki pengalaman yang cukup dalam menangani berbagai jenis masalah. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa peserta didik yang diberi lebih banyak kesempatan untuk berlatih pemecahan masalah cenderung menunjukkan prestasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang latihan pemecahan masalahnya lebih sedikit (A. M. Irfan Taufan Asfar, Syarif Nur, 2018). Pemecahan masalah merupakan kemampuan dasar yang wajib dikuasai oleh siswa, dan hal ini tercermin dalam konsep kurikulum berbasis kompetensi. Kurikulum tersebut menegaskan secara eksplisit bahwa kemampuan pemecahan masalah merupakan kompetensi dasar yang harus dikembangkan dan diintegrasikan ke dalam berbagai materi pembelajaran yang relevan. Salah satu cara untuk mengembangkan kemampuan ini adalah dengan menyediakan pengalaman belajar yang melibatkan pemecahan

masalah, di mana setiap masalah membutuhkan strategi yang berbeda sesuai dengan karakteristiknya. Pembelajaran pemecahan masalah berbeda dengan pembelajaran yang hanya mengandalkan soal-soal yang sudah diselesaikan (solved problems) (A. M. Irfan Taufan Asfar, Syarif Nur,2018). Kemampuan anak dalam memecahkan masalah sangat dipengaruhi oleh tingkat perkembangan mereka. Oleh karena itu, tingkat kesulitan masalah yang diberikan harus disesuaikan dengan kemampuan dan tahap perkembangan anak. Semakin tinggi kemampuan individu, semakin mampu ia merumuskan tujuan secara mandiri dan mengambil inisiatif tanpa bergantung pada arahan orang lain. Selain itu, individu dengan tingkat kecerdasan yang tinggi cenderung lebih kreatif dan proaktif dalam melakukan berbagai kegiatan secara mandiri (A.M. Irfan Taufan Asfar, Syarif Nur,2018)

c. *Problem Solving* Sebagai Metode Konseling

Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang dapat diandalkan, di mana melalui layanan ini individu diharapkan mampu berkembang sesuai dengan tingkat perkembangannya dan masalah yang dihadapi dapat teratasi. Konseling *kognitif behavior* menawarkan berbagai teknik yang dapat diterapkan,

salah satunya adalah metode *problem solving*. *Problem solving* merupakan strategi *kognitif behavior* yang membimbing individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah sehari-hari. Tujuan utama metode ini adalah membantu individu mengidentifikasi solusi yang paling efektif serta melatih keterampilan kognitif secara sistematis. Metode *problem solving* juga sangat efektif diterapkan dalam setting kelompok, karena anggota kelompok dapat saling memberikan saran dan menawarkan solusi potensial. Selain itu, beberapa anggota mungkin memiliki keterbatasan keterampilan dalam pemecahan masalah sehingga membutuhkan interaksi dengan anggota lain untuk berkembang (Budi Astuti,2019).

d. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan konseling yang termasuk dalam program bimbingan terpadu. Idealnya, setiap kelompok terdiri dari 4 hingga 10 anggota, dan pelaksanaannya dilakukan di tempat tertentu dengan seorang pembimbing yang berperan sebagai pemimpin kelompok. Pembimbing bertugas untuk mengarahkan proses konseling agar anggota kelompok dapat memperoleh kemudahan dan dukungan dalam menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi (Nashi Sohib,2018).

Tujuan konseling kelompok adalah untuk membantu konseli menjadi lebih terbuka dan jujur terhadap diri sendiri maupun orang lain, meningkatkan kepercayaan pada diri sendiri dan orang lain, serta berkembang dalam menerima diri sendiri. Selain itu, konseling kelompok bertujuan agar konseli belajar berkomunikasi secara efektif, menjalin hubungan yang lebih akrab dengan orang lain, bersosialisasi dengan teman sebaya maupun lawan jenis, serta belajar memberi dan menerima. Konseling kelompok juga mendorong konseli untuk lebih peka terhadap perasaan dan kebutuhan orang lain, sekaligus meningkatkan kesadaran diri sehingga mereka dapat merasa lebih bebas dan tegas dalam mengambil keputusan (Nashri Sohib,2018).

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat diandalkan, dengan konseling kelompok diharapkan individu dapat berkembang sesuai dengan perkembangannya dan masalah yang dihadapi dapat terentaskan. Konseling *kognitif behavior* memiliki beraneka ragam teknik yang dapat digunakan. Salah satu teknik yang dipandang efektif adalah metode *problem solving*. Corey (2012: 357) *Problem solving* merupakan strategi *kognitif behavior* yang membimbing individu dalam menghadapi dan

menyelesaikan masalah dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan utama dari strategi ini adalah membantu individu mengidentifikasi solusi yang paling efektif untuk setiap masalah yang dihadapi serta melatih keterampilan kognitif secara sistematis. Penerapan metode *problem solving* juga sangat tepat dilakukan dalam konteks konseling kelompok, karena anggota kelompok dapat saling memberikan saran dan menawarkan alternatif solusi. Selain itu, beberapa anggota mungkin memiliki keterbatasan dalam keterampilan pemecahan masalah, sehingga interaksi dengan anggota lain dapat membantu mereka berkembang secara lebih optimal (Setiawan 2015).

e. Tahapan Konseling Kelompok dengan Metode *Problem Solving*

Terdapat enam langkah dalam melaksanakan konseling kelompok (Fitri Susi 2019). langkah-langkah tersebut yaitu:

- 1) Tahap Pembentukan: Tahap ini merupakan tahap dalam perencanaan atau perencanaan sebelum dilaksanakannya konseling kelompok.
- 2) Tahap Orientasi dan eksplorasi: Pada tahap orientasi dan eksplorasi, kegiatan kelompok dimulai dengan menentukan struktur grup, mengenalkan diri masing masing, dan mengeksplorasi harapan dari para anggota kelompok.

- 3) Tahap transisi: Pada tahap ini, anggota kelompok berhadapan pada kecemasan, pembelaan diri, konflik dan ambivalensi mereka untuk berpartisipasi dalam kelompok. Tugas pemimpin kelompok adalah membantu anggota kelompok untuk mulai belajar agar bekerja dan merasa anggota diterima dengan anggota kelompok lainnya.
- 4) Tahap kegiatan: Pada tahap ini, pemimpin kelompok mengeksplorasi lebih mendalam mengenai masalah yang berkaitan dengan anggota kelompok dan tindakan yang efektif untuk menghasilkan perubahan perilaku yang diinginkan
- 5) Tahap konsolidasi dan terminasi: Tahap ini merupakan tahap menuju tahap akhir, dimana pemimpin kelompok membantu anggota kelompok untuk mentransfer apa yang telah mereka pelajari di dalam kelompok ke lingkungan luar mereka
- 6) Tahap Evaluasi dan tindak lanjut: Tahap ini merupakan tahap terakhir, namun tahap terakhir bukan berarti bahwa tugas pemimpin kelompok sudah selesai, karena terdapat pertimbangan penting setelah pengakhiran, yaitu melihat keberhasilan penyelesaian pengembangan suatu kelompok lewat evaluasi dan tindak lanjut.

f. Tahap Tahap Pelaksanaan Metode *Problem Solving*

Tahap-tahap pelaksanaan metode *Problem Solving* sebagai salah satu teknik atau strategi dalam pembelajaran metode *problem solving* ini mempunyai ciri pokok yang membedakan dari teknik lain, yaitu:

- 1) Siswa bekerja secara aktif.
- 2) Tugas yang diselesaikan adalah persoalan yang realistik untuk dipecahkan.

Metode *problem solving* ini diciptakan seorang ahli berkebangsaan Amerika yang bernama John Dewey. Menurut Jhon Dewey yang dikutip oleh Arikunto (Lahmuddin,2002) proses problem solving mempunyai enam tahap, yaitu:

- a) Mengidentifikasi masalah.
- b) Merumuskan masalah.
- c) Menentukan alternatif-alternatif pemecahan masalah.
- d) Mengidentifikasi akibat atau konsekuensi dari pengambilan setiap alternative.
- e) Memilih alternatif yang baik.
- f) Menguji akibat dari pengambilan keputusan.

Proses identifikasi masalah seringkali bersifat kompleks, karena masalah yang dihadapi biasanya luas

dan terkadang bercampur dengan masalah lain sehingga tampak sulit atau bahkan tidak mungkin untuk diatasi. Untuk masalah yang saling terkait atau muncul secara bersamaan, perlu dilakukan pemisahan dan perincian sehingga batas-batas setiap masalah menjadi lebih jelas dan dapat ditangani secara efektif.

Merumuskan masalah merupakan tahap yang sangat krusial dalam proses pemecahan masalah, karena kualitas perumusan masalah akan menentukan sejauh mana masalah tersebut dapat dipahami dan diterima oleh orang lain sebagai isu yang layak untuk diselesaikan. Rumusan masalah yang jelas dan tepat mempermudah identifikasi solusi yang efektif dan mengarahkan upaya penyelesaian dengan lebih fokus.

Menentukan alternatif pemecahan masalah merupakan tahap penting dalam proses problem solving. Pada tahap ini, perlu memperhatikan faktor-faktor yang menjadi penyebab munculnya masalah serta hal-hal yang berkaitan dengan masalah tersebut agar setiap alternatif solusi yang dirumuskan relevan dan efektif untuk diterapkan.

Mengidentifikasi akibat atau konsekuensi dari pengambilan setiap alternatif, pada tahap ini mengidentifikasi dampak negatif dan positif dari alternatif –alternatif pemecahan masalah yang telah dipilih. Memilih alternatif terbaik, tahap ini membandingkan dan memilih alternatif yang paling sedikit dampak negatifnya dari beberapa alternatif yang ada.

Sebelum suatu keputusan diterapkan dalam pemecahan masalah, perlu dilakukan analisis terhadap kemungkinan konsekuensi negatif dan kelemahan yang mungkin timbul dari keputusan tersebut. Dengan kata lain, sebelum solusi dijalankan, penting untuk mengevaluasi secara cermat dampak yang mungkin muncul setelah pilihan tertentu ditetapkan, sehingga risiko dapat diminimalkan dan efektivitas pemecahan masalah lebih terjamin.

3. Santri Baru

a. Pengertian Santri Baru

Santri Menurut Nurcholis Madjid ada 2 pendapat yang menjelaskan asal usul kata “Santri”. Pendapat pertama menyatakan bahwa kata “Santri” berasal dari kata satri yang merupakan bahasa sansekerta dengan arti melek huruf. Pendapat ini didasarkan pada pemahaman bahwa di kalangan masyarakat Jawa, santri merupakan individu yang mendalami agama melalui pembelajaran yang terkandung dalam kitab-kitab. Pendapat lain menyatakan bahwa istilah “santri” berasal dari bahasa Jawa, yaitu kata “cantrik,” yang merujuk pada seseorang yang mengikuti dan menetap bersama gurunya (Jauhar M.A.J, 2019). Secara bahasa dan budaya Jawa, istilah “santri” merujuk pada individu yang mempelajari kitab-kitab dan mengikuti gurunya di mana pun ia menetap. Santri dapat dipahami sebagai seseorang yang menuntut ilmu, khususnya ilmu agama, di pondok pesantren dengan bimbingan langsung dari seorang Kiai (Jauhar M. A. J 2019). Santri adalah peserta didik yang mempelajari ilmu agama di pesantren, baik yang tinggal secara menetap di pondok pesantren maupun yang kembali ke rumah setelah jam belajar selesai. (Jauha M. A.

J,2019) membagi santri menjadi dua kategori kelompok, yang di antaranya adalah sebagai berikut

1.) Santri Mukim

Santri mukim adalah santri yang tinggal dan menetap di pesantren, sehingga tempat tinggalnya berpindah dari rumah pribadi ke lingkungan pesantren.

2.) Santri Kalong

Santri kalong adalah santri yang kembali ke rumah masing-masing setelah kegiatan belajar di pesantren selesai. Istilah “kalong” dalam bahasa Jawa merujuk pada kelelawar, yang menggambarkan kebiasaan santri ini pulang pada malam hari atau setelah aktivitas belajar selesai. (Jauhar M. A. J,2019) dalam pengamatanya, ditemukan bahwa terdapat santri yang berada di pesantren pada malam hari dan kembali ke rumah pada siang hari. Karena kebiasaan ini menyerupai perilaku kelelawar yang aktif pada malam hari, mereka disebut sebagai santri kalong. Dalam penelitian ini, populasi atau subjek penelitian adalah santri yang termasuk kategori santri mukim, yaitu santri yang menetap dan tinggal di pesantren. Kriteria subjek penelitian ini adalah santri baru Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Mambaus Sholihin, yaitu individu yang baru memperoleh

status sebagai santri di pesantren tersebut, baik karena baru diterima maupun baru merasakan kehidupan di lingkungan pesantren.

Santri baru adalah santri tingkat awal yang terdaftar di pondok pesantren dan mulai mengikuti seluruh kegiatan yang diselenggarakan di pesantren, baik kegiatan akademik maupun non-akademik. Santri di pondok pesantren tidak hanya berasal dari daerah sekitar pondok, tetapi juga berasal dari luar kota, bahkan ada yang dari luar provinsi. Dengan demikian, setiap santri yang berasal dari wilayah yang berbeda akan menempati tempat tinggal baru di pesantren, yang berbeda dengan lingkungan sebelumnya, serta berinteraksi dan tinggal bersama santri lain yang memiliki latar belakang budaya dan asal daerah yang beragam.

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan kajian penelitian yang relevan, penulis melaksanakan kajian dengan literatur-literatur yang sesuai dengan masalah yang akan diteliti, agar penelitian ini lebih mudah dipahami. Adapun referensi yang mempunyai kedekatan dengan penelitian ini adalah:

- 1) Penelitian oleh Siti Nurfadhilah(2024) dengan judul “Efektivitas layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri

santri di pondok pesantren Miftahul Huda Rawalo” penelitian ini berisi tentang Tingkat penyesuaian diri santri menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan hasil kemampuan penyesuaian diri sebelum diberikan treatment dengan layanan bimbingan kelompok yaitu rendah yang dibuktikan dari hasil angket pretest eksperimen kepada konseli dengan skor 67 sampai 72 dengan nilai mean 68.8750 pada paired sampel statistic yang berarti sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok masuk kategori sangat rendah. Kemudian setelah diberikan treatment dengan layanan bimbingan kelompok tingkat penyesuaian diri santri menjadi tinggi yang dibuktikan dengan hasil angket posttest eksperimen terhadap konseli dengan skor 79 sampai 96 dengan nilai mean 86.0000 pada paired sampel statistics yang artinya penyesuaian diri santri menjadi tinggi setelah diberi layanan bimbingan kelompok. Sedangkan untuk kelompok kontrol ada peningkatan dan penurunan. Persamaan dalam penelitian ini adalah cara meningkatkan kemampuan adaptasi bagi santri. Sedangkan perbedaan penelitian yang akan dilaksanakan ini berkaitan dengan efektivitas problem solving untuk meningkatkan kemampuan adaptasi bagi santri baru.

- 2) Penelitian oleh Nashri Sohib(2018) dengan judul “Penerapan layanan konseling kelompok teknik *problem solving* untuk mengatasi kesulitan belajar siswa SMP negri 1 air joman” penelitian ini berisi tentang

dengan diterapkannya layanan konseling kelompok dengan tehnik *problem solving* kepada siswa dapat membantu siswa untuk mengatasi kesulitan belajar, kemudian siswa akan jauh merasa lebih aktif dan dapat mengikuti kegiatan belajar dikelas dengan lebih baik lagi. Persaan dalam penelitian ini adalah peneraapan layanan konseling kelompok dengan tehnik *problem solving*. Sedangkan pada penelitian yang akan dilaksanakan ini berkaitan dengan efektivitas *problem solving* untuk meningkatkan adaptasi santri baru.

- 3) Penelitian oleh Sabina Ndiung, Putri Yunita Suniarti Tecing, Eliterius Sennen(2021). dengan judul ”Efektivitas pendekatan *problem solving* dalam mengembangkan kemampuan pemecahan masalah matematika siswa sekolah dasar”. Dengan hasil penelitian keefektifan pendekatan *problem solving* untuk meningkatkan hasil belajar, prestasi belajar, aktivitas dan respon peserta didik, meningkatkan pemahaman konsep dan kemampuan komunikasi matematika peserta didik, dapat meningkatkan kemampuan pemecahan masalah matematika peserta didik, dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis peserta didik. Persamaan dalam penelitian ini adalah efektivitas pendekatan *problem solving*. Sedangkan pada penelitian yang akan dilaksanakan ini berkaitan dengan efektivitas *problem solving* untuk meningkatkan adaptasi santri baru.

4) Penelitian oleh Budi Astuti(2019). Dengan judul “Efektivitas Metode *Problem Solving* Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa”. Dengan hasil penelitian bahwa metode *problem solving* melalui konseling kelompok efektif terhadap regulasi diri siswa SMA Negeri 1 Jatinom. Dampak efektifitas dari metode problem solving terlihat pada anggota kelompok eksperimen dapat mengatur dirinya dengan beberapa cara, seperti membuat jadwal untuk mengurangi kecanduan game online. Proses yang dilakukan dalam penelitian ini adalah melalui kegiatan konseling kelompok. Persamaan dalam penelitian ini adalah efektivitas problem solving dalam konseling kelompok. Sedangkan pada penelitian yang akan dilaksanakan ini berkaitan dengan efektivitas *problem solving* untuk meningkatkan adaptasi santri baru.

C. Kerangka Pikir

Santri baru menghadapi berbagai tantangan dalam proses adaptasi di pesantren, seperti Perubahan lingkungan dari keluarga ke asrama, perbedaan pola hidup, seperti jadwal ketat, ibadah wajib, dan disiplin tinggi, kesulitan dalam berinteraksi dengan teman baru dan ustaz/guru, perbedaan metode pembelajaran dengan sekolah formal. Menurut teori adaptasi, seseorang akan berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan baru melalui mekanisme koping (*coping strategies*). Jika santri memiliki keterampilan pemecahan masalah (*problem solving skills*), mereka lebih

mampu mengatasi hambatan adaptasi. Problem solving adalah proses berpikir sistematis untuk menemukan solusi atas suatu masalah. Dalam konteks adaptasi santri baru, *problem solving* melibatkan beberapa langkah:

- 1) Tantangan adaptasi:
 - a) Lingkungan baru
 - b) Pola hidup berbeda
 - c) Interaksi sosial
 - d) Sulit memecahkan masalah yang timbul
- 2) Cara mengatasi dengan tehnik problem solving
 - a) Cara beradaptasi dengan lingkungan baru
 - b) Belajar pola hidup baru
 - c) Cara berinteraksi sosial
 - d) Mencari solusi terhadap masalah yang muncul

Hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa pendekatan *problem solving* efektif dalam membantu individu beradaptasi dalam lingkungan baru, baik dalam konteks pendidikan, pekerjaan, maupun kehidupan sosial. Berdasarkan teori-teori di atas, penelitian ini berhipotesis bahwa penerapan *problem solving* dapat meningkatkan kemampuan adaptasi santri baru di pesantren.

Berdasarkan paparan tersebut, maka kerangka penelitian ini dapat dilihat pada gambar 2.1 berikut:

Gambar 2.1



D. Hipotesis

Sugiyono (2017) mengatakan hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Siti Nurfadilah, 2024). Hipotesis

terbagi menjadi dua yaitu hipotesis nol yang biasa disebut H_0 dan hipotesis alternative yang biasa disebut dengan H_a , hipotesis nol menunjukkan tidak ada pengaruh sedangkan hipotesis alternatif menunjukkan adanya pengaruh. Berdasarkan rumusan masalah, tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini, teori yang sudah diuraikan sebelumnya, dan uraian kerangka pemikiran diatas, adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis alternatif (H_a)

Efektif untuk efektivitas problem solving untuk meningkatkan kemampuan adaptasi bagi santri baru.

2. Hipotesis nol (H_0)

Tidak efektif pada efektivitas problem solving untuk meningkatkan kemampuan adaptasi bagi santri baru.