

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja awal merupakan sebuah langkah lanjutan sebagai seorang manusia untuk dapat melakukan interaksi lebih intim dengan manusia lain, selain keluarga dan orang tua. Remaja awal juga termasuk masa penting didalam pertumbuhan dimana remaja awal akan mengalami sebuah peralihan masa dari kanak-kanak ke masa dewasa yang akan ditandai dengan terjadinya perubahan fisik, cara berpikir, mengatur emosi dan bergaul dengan sesama teman.

Masa Remaja akan berlangsung di umur 12 – 15 tahun, dimana pada saat itu remaja akan mempertanyakan apakah individu memiliki kelebihan dan kekurangan dengan membandingkan diri dan teman sebaya. Sebuah langkah besar akan dilakukan remaja ketika akan beradaptasi dengan lingkungan disekitar dan juga menyesuaikan diri dimasyarakat atau dilingkungan sekolah. Individu pasti akan mendapatkan sedikit masalah tentang menyesuaikan diri, masalah utama yang terjadi seperti keadaan lingkungan yang berbeda, kebiasaan, dan cara berpikir. Penyesuaian diri pada remaja dapat mengakibatkan masalah mental yang serius (Kumalasari & Desiningrum, 2019)

Menurut Hurlock(dalam Liza Rizqi, 2021) masa remaja adalah masa “badai dan tekanan” yang menyebabkan remaja mengalami *heightened emotionality* (kondisi emosi yang meningkat) atau kondisi individu yang

mendapat ketegangan emosi yang mengakibatkan terjadinya perubahan fisik dan psikis. Kondisi emosi pada yang meninggi menyebabkan remaja mengalami krisis penyesuaian diri karena remaja berada dibawah tekanan-tekanan sosial dalam menghadapi kondisi yang baru menyesuaikan dengan tahap-tahap perkembangan individu. Perubahan yang terjadi secara biologis dan sosiologis pada diri remaja menyebabkan individu berusaha untuk dapat mencari identitas dengan semua cara yang mampu dilalui termasuk cara berpakaian, berbicara, serta berperilaku.

Masa remaja adalah masa pencarian identitas, remaja berada pada tahap dimana krisis identitas versus difusi idenstitas yang harus diatasi. Perubahan biologis dan sosial memungkinkan terjadinya dua bentuk integrasi terjadi pada kepribadian remaja yaitu terbentuknya perasaan akan konsistensi dalam kehidupan dan tercapainya identitas peran. Hal itu dapat dicapai dengan cara menggabungkan berbagai motivasi, nilai-nilai, kemampuan dan gaya yang dimiliki dengan peran yang dituntut dari remaja. Erickson percaya bahwa deliquensi atau kenakalan remaja terutama yang ditandai dengan adanya kegagalan remaja untuk mencapai integrasi yang kedua (Erickson,2022)

Menurut Aristya (dalam Ambarwati, 2021) Masa remaja merupakan proses seseorang menjadi insan manusia yang bertumbuh dewasa seiringnya berjalan waktu. Menjadi dewasa berbagai pengalaman manis, pahit, sedih, senang akan dialami untuk menemukan jati diri. Keingintahuan diri remaja kadang tidak disertai dengan pikiran yang rasional yang mantap akan tujuan yang akan menjadikan akibat dari suatu perbuatan. Masa remaja dianggap sebagai masa dimana individu masih sangat labil, dan berusaha untuk mencari dimana

jati

diri. Di masa ini, individu akan mengalami perubahan fisik, emosi, sosia, intelektual, psikoseksual atau pengetahuan akan dirinya sendiri. Remaja juga akan menuntut tujuan berkomunikasi dengan orang lain baik itu di lingkungan sekolah, lingkungan rumah atau lingkungan keluarga.

Menurut Barata (dalam Liza Rizqi, 2021) remaja akan mencari suatu dukungan sosial kepada orang lain ketika sedang berada didalam sebuah masalah atau ketika sedang membutuhkan bantuan. Berdasarkan dari hasil studi penelitian yang terdahulu menemukan bahwa *self disclosure* yang dikaitkan dengan penyesuaian diri. menunjukan hasil bahwa penyesuaian diri memiliki hubungan yang signifikan dengan *self disclosure* dengan arah hubungan yang positif. Artinya *self disclosure* dipengaruhi oleh penyesuaian diri.

Penyesuaian diri adalah kemampuan seorang dalam menghadapi situasi atau perubahan kondisi, seperti transisi ke lingkungan perkuliahan dan sistem pembelajaran teori-praktik. *Self-disclosure* adalah sebuah komunikasi dimana seseorang mengungkapkan informasi mengenai dirinya dan biasanya bersifat tersembunyi. Setiap mahasiswa akan mengalami masa transisi ke lingkungan baru, termasuk mahasiswa keperawatan. Masa transisi ini akan mendorong mahasiswa keperawatan untuk beradaptasi dengan suasana baru dan kurikulum baru. Pengungkapan diri akan membantu mahasiswa keperawatan untuk berkomunikasi mengenai kesulitan yang dialami dalam menyesuaikan diri.(Anisa Kusumaningtyas, 2023).

Penyesuaian diri menurut Haber & Ruyon (dalam Rufaida & Kustanti, 2019)

yaitu sebuah proses bukan keadaan yang tetap. Penyesuaian diri dinyatakan efektif bila ada tanda-tanda jika individu berupaya untuk menempuh suatu situasi dan keadaan yang selalu berubah. Penyesuaian diri juga merupakan salah satu faktor terpenting untuk modal individu dalam melakukan sosialisasi dengan lingkungan, penyesuaian diri juga hal yang penting dan utama karena menciptakan kesehatan jiwa dan mental remaja.

Calhoun dan Acocella, (dalam Ambarwati, 2021) mendefinisikan penyesuaian diri merupakan interaksi yang dilakukan oleh seseorang secara kontinyu dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan dengan lingkungan di sekitarnya. Menurut Sunarto dan Hartono (dalam Ambarwati, 2021) penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya. Penyesuaian diri merupakan suatu perubahan yang dialami seseorang untuk mencapai suatu hubungan yang memuaskan dengan orang lain dan lingkungan di sekitarnya.

Penyesuaian diri didalam tubuh seorang remaja masih perlu untuk diasah atau dilakukan secara bertahap tidak secara instan akan langsung jadi tetapi harus melalui step demi step yang akan menghasilkan hasil yang sesuai dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan disekitar dan juga dapat berkomunikasi dengan orang lain selain orang tua dan keluarga. Menurut Scheiders (dalam Barata,2020) salah satu faktor adanya penyesuaian diri yang sangat berpengaruh adalah kondisi psikologis. Penyesuaian diri dapat menciptakan peranan penting didalam kesehatan mental individu khususnya remaja yang sedang tidak mampu untuk mencapai kebahagiaan didalam hidup karena belum mampu untuk menyesuaikan diri. Terdapat banyak masalah

tentang penyesuaian diri seperti sulitnya remaja untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, teman baru dan suasana baru, apalagi sulitnya remaja untuk membuka diri maka dari itu penyesuaian diri dan *self disclosure* sangat aktif berperan dalam menghadapi lingkungan dan dalam menghadapi masalah (Kustanti, 2020).

Keterbukaan diri (*self disclosure*) merupakan salah satu ketrampilan dalam berkomunikasi yang penting bagi seorang individu ketika sedang berhubungan dan menjalin interaksi dengan individu lain. Komunikasi berperan penting dalam berinteraksi yang menciptakan sebuah hubungan baik antar individu yang lain. (dalam Lestari, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti lakukan pada tanggal 5 Desember 2024 dengan guru pembina asrama dan beberapa santri di Pondok Pesantren Diniyah V Jurai Sungai Pua, menyatakan bahwa kehidupan santri di lingkungan pesantren ditandai kedisiplinan, interaksi sosial yang instens, serta tuntutan untuk meraih nilai akademik dan spriritual yang baik. Kondisi tersebut sering menimbulkan masalah dalam proses penyesuaian diri, terutama bagi santri baru atau santri yang berasal dari latar budaya yang berbeda. Para santri sering merasa canggung dan bingung karena pertama kali tinggal jauh dari orang tua dan kesulitan untuk terbuka tentang masalah pribadi kepada teman-teman karena khawatir tidak dipahami dan masalahnya akan tersebar, sehingga mereka memilih untuk memendam sendiri.

Santri juga merasa asing dengan jadwal kegiatan dan lingkungan yang baru serta mengalami kerinduan terhadap keluarga, tetapi mereka merasa malu untuk mengeluh karena takut di pandang lemah oleh teman-teman. Hasil

wawancara menunjukkan bahwa *self disclosure* memainkan peran penting dalam membantu santri menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren. Namun, terdapat beberapa hambatan, seperti rasa malu, takut dihakimi, dan kurangnya kepercayaan. Banyak santri yang merasa khawatir bahwa pengungkapan masalah pribadi akan menyebabkan mereka dinilai negatif oleh teman sebaya atau pendamping. Budaya pesantren juga sering kali membuat santri merasa bahwa berbicara tentang masalah pribadi adalah hal yang tabu atau menunjukkan kelemahan. Santri baru membutuhkan waktu lebih lama untuk mengenali orang-orang di sekitarnya dan membangun rasa aman untuk berbagi cerita.

Penelitian terdahulu yang membahas mengenai *self disclosure* dan penyesuaian diri juga pernah dilakukan oleh Kusumangtiyas pada tahun 2023 dengan judul “Hubungan antara *self disclosure* dan penyesuaian diri pada mahasiswa prodi D3 Keperawatan Poltekkes Semarang” hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan yang positif antara *self disclosure* dan penyesuaian diri pada mahasiswa prodi D3 Keperawatan Poltekkes Semarang. Sehingga dapat dikatakan apabila semakin tinggi *self disclosure*, maka semakin baik penyesuaian diri mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Semarang. Sebaliknya, semakin rendah *self disclosure*, maka semakin buruk juga penyesuaian diri pada mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Semarang. Penelitian lainnya tentang *self disclosure* dan penyesuaian diri juga pernah dilakukan oleh Ermawati pada tahun 2010 dengan judul “Hubungan antara *self disclosure* dengan penyesuaian diri pada menantu perempuan yang tinggal serumah dengan

mertua. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self disclosure* terhadap penyesuaian diri dengan kontribusi sebesar 31,3%.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh lagi atau lebih mendalam tentang *self disclosure* dengan penyesuaian diri yang dimiliki oleh santri madrasah tsanawiyah pondok pesantren Diniyah V Jurai.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *self disclosure* dengan penyesuaian diri pada santri Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Diniyah V Jurai Sungai Pua?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah agar mampu menggambarkan hubungan antara *self disclosure* dengan penyesuaian diri pada santri madrasah tsanawiyah pondok pesantren Diniyah V Jurai Sungai pua.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya temuan-temuan dalam bidang Psikologi dan dapat dijadikan masukan dalam pengembangan ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa

Hasil penelitian ini dapat membantu santri memahami pentingnya keterbukaan diri (*self disclosure*) dalam membentuk penyesuaian diri yang positif di lingkungan pesantren. Dengan meningkatkan kemampuan berbagi pikiran dan perasaan, santri dapat menjalin hubungan sosial yang lebih sehat dan adaptif.

b. Bagi pihak sekolah

Penelitian ini memberikan masukan kepada pihak pesantren dalam merancang program bimbingan dan konseling yang mendorong santri untuk lebih terbuka dan mampu menyesuaikan diri. Hal ini penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan psikososial santri.

c. Bagi para orang tua

Orang tua dapat memperoleh pemahaman tentang bagaimana keterbukaan komunikasi anak berpengaruh terhadap penyesuaian diri mereka. Dengan demikian, orang tua dapat mendukung anaknya dengan cara membangun komunikasi yang lebih terbuka dan suportif, baik sebelum maupun selama masa pendidikan di pesantren.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan atau landasan bagi penelitian lanjutan yang ingin mengkaji lebih dalam tentang faktor-faktor psikologis yang memengaruhi penyesuaian diri santri, atau memperluas variabel lain seperti dukungan sosial, kepribadian, atau kecerdasan emosional.