

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Penyesuaian Diri

##### 1. Definisi Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan proses yang melibatkan mental individu serta proses respon guna menyeimbangkan tuntutan batin yang dipaksakan oleh lingkungan kepada individu.<sup>27</sup> Menurut Ali dan Asrori dalam semium berpendapat bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon mental dan perilaku yang diusahakan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan internal, frustasi, konflik, ketegangan dan untuk menghasilkan kualitas serta keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu maupun tuntutan lingkungannya.<sup>28</sup>

Menurut Schneiders dalam Agustiani berpendapat bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang mana individu berusaha untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustasi, dan konflik, yang bertujuan agar mendapatkan keharmonisan serta keselarasan dengan tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan lingkungan dimana individu tinggal.<sup>29</sup> Pendapat lain dari Sobur penyesuaian diri merupakan proses bagaimana individu meraih

---

<sup>27</sup> Yustinus Semium, *Kesehatan Mental I*. (Yogyakarta: Kasinus, 2006), hal. 37.

<sup>28</sup> M Ali and Muhammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2015), hal. 176.

<sup>29</sup> Hendrianti Agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*. (Bandung: Refika Aditama, 2006), hal. 146.

keseimbangan dalam dirinya guna memenuhi kebutuhan yang sesuai dengan lingkungannya.<sup>30</sup>

Berdasarkan beberapa definisi di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses adaptasi dengan lingkungannya dengan berusaha mengurangi ketegangan, perasaan negatif, dan prasangka sehingga mampu membuat hubungan yang menyenangkan dengan lingkungannya.

## **2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri**

Menurut Schneiders berkaitan dengan penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu, terdapat tujuh aspek sebagai berikut:<sup>31</sup>

### **a. Mengontrol emosi berlebihan**

Tidak adanya gejala emosi yang berlebihan menunjukkan penyesuaian diri yang normal. Seseorang yang memiliki kontrol emosi yang baik akan mampu mengatasi dan menghadapi situasi yang menekan begitu juga sebaliknya.

### **b. Mengurangi mekanisme pertahanan diri**

Reaksi normal terhadap tekanan dan tuntutan akan menunjukkan keterbukaan dan kejujuran terhadap masalah atau konflik yang dihadapi individu.

### **c. Mengurangi rasa frustrasi**

Tidak adanya gejala depresi atau stres saat menghadapi berbagai kesulitan dan masalah adalah tanda penyesuaian diri yang

---

<sup>30</sup> Alex Sobur, *Semiotika Komunikasi*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2016), hal. 222.

<sup>31</sup> Alexander A Schneiders, *Personal Adjustment and Mental Health*. (New York: Holt, Rinehart and Winston, 1964), hal. 169.

normal. Selain tidak berperilaku menyimpang, individu cenderung bersikap dan bereaksi secara wajar.

**d. Pola pikir rasional**

Bagaimana seseorang bertindak dapat dipengaruhi oleh kemampuan kognitif mereka untuk mempertimbangkan konsekuensi dari keputusan mereka. Individu yang berpikir rasional dapat menghindari perilaku atau tindakan yang menyimpang.

**e. Mampu untuk belajar**

Belajar adalah proses kognitif yang berlangsung sepanjang hidup, dan tujuan belajar adalah untuk memecahkan masalah, baik saat ini maupun dimasa depan.

**f. Pemanfaatan pengalaman masa lalu**

Apabila seseorang mampu mengambil pelajaran dari pengalaman masa lalunya dan mampu mengatasi trauma, mereka dianggap belajar.

**g. Objektif**

Aspek ini berkaitan dengan cara seseorang melihat realitas saat ini. Penyesuaian ini ditandai dengan cara seseorang berpikir dan menilai sesuatu secara objektif, menggunakan pertimbangan rasional dan emosional.

### 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Soeparwoto faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri terdapat dua kelompok yakni faktor internal dan faktor eksternal.<sup>32</sup>

#### a. Faktor internal

1. Motif, merupakan dorongan sosial seperti keinginan untuk berprestasi, keinginan untuk memperbaiki lingkungan, dan keinginan untuk bersosialisasi.
2. Konsep diri, adalah bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri dan sikapnya yang dipengaruhi oleh dimensi fisik, karakteristik, dan motivasi diri. ini juga mencakup kebaikan dan keburukan diri, dan orang yang memiliki konsep diri yang baik akan lebih mudah menyesuaikan diri.
3. Persepsi, adalah proses melihat dan menilai sesuatu melalui emosi dan kognitif seseorang terhadap sesuatu atau peristiwa yang digunakan untuk membuat ide baru.
4. Sikap, adalah kesiediaan seseorang untuk bertindak. Individu yang bersikap positif cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungannya dibandingkan dengan individu yang bersikap tidak positif.
5. Intelegensi dan minat, jika seseorang memiliki minat terhadap sesuatu, itu akan mempercepat proses penyesuaian diri

---

<sup>32</sup> Fani Kumalasari and Latifah Nur Ahyani, 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Pantia Asuhan.', *Universitas Muria Kudus* Vol. 1 No. 1 (2012): hal. 23-24.

mereka. Intelegensi juga berfungsi sebagai langkah awal dalam berinteraksi atau proses penyesuaian diri.

6. Kepribadian, prinsipnya orang yang *ekstrovert* cenderung lebih mudah menyesuaikan diri daripada orang yang *introvert*.

**b. Faktor eksternal**

1. dengan orang lain. Pada dasarnya pola asuh keluarga akan menentukan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri, keluarga yang menganut pola asuh demokrasi memiliki kesempatan lebih besar untuk menyesuaikan diri.
2. Kondisi sekolah, lingkungan sekolah yang ramah akan sangat membantu siswa dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan mereka.
3. Kelompok sebaya, kelompok sebaya dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri individu. Beberapa kelompok dapat membantu dalam menyesuaikan diri, tetapi ada juga yang membuatnya sulit.
4. Prasangka sosial, apabila seseorang dilabeli negatif oleh orang lain, seperti nakal, suka melanggar peraturan, menentang orang tua, dan sebagainya, prasangka sosial akan menghambat proses penyesuaian diri.

## B. Tipe Kepribadian

### 1. Definisi Tipe Kepribadian

Dalam Mastuti, Allport berpendapat didalam Barrick dan Ryan (2003), bahwa kepribadian didefinisikan sebagai organisasi yang selalu berubah dalam diri seseorang, yang merupakan sistem psikopysikal, dan yang menentukan penyesuaian diri unik seseorang terhadap lingkungan.<sup>33</sup> Sedangkan menurut Larsen dan Buss kepribadian adalah kumpulan sifat psikologis dan mekanisme yang terorganisir yang mempengaruhi cara seseorang berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungannya. Pendapat lain Feist dan Feist dalam Mastuti mengemukakan bahwa kepribadian didefinisikan sebagai pola, sifat, disposisi, atau karakteristik yang relatif stabil dalam seseorang yang memberikan beberapa standar untuk perilakunya.<sup>34</sup>

Kemudian Jung dalam Alwisol juga berpendapat bahwa kepribadian dapat dipahami sebagai *psyche* yang mencakup keseluruhan pikiran, perasaan, dan perilaku, serta aspek kesadaran yang dan ketidaksadaran.<sup>35</sup> Dalam Friedman dan Schustack, Jung juga menekankan bahwa pertumbuhan pribadi adalah suatu dinamika yang proses evolusi berlangsung sepanjang hidup individu. Jung meyakini setiap individu memiliki kemampuan untuk menerima berbagai kebenaran yang tidak hanya dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu,

---

<sup>33</sup> Mastuti, 'Analisis Faktor Alat Ukur Kepribadian Big Five (Adaptasi Dari IPIP) Pada Manusia Suku Jawa.', hal. 265-266.

<sup>34</sup> Mastuti, hal. 266.

<sup>35</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: UMM Press, 2007), hal. 39.

tetapi juga pengetahuan dan pengalaman kolektif yang diwariskan oleh nenek moyang.<sup>36</sup> Secara mendasar kepribadian mencakup semua aspek perkembangan termasuk fisik, motorik, mental, sosial, dan moral. Kepribadian juga merupakan kesatuan antara aspek jiwa dan tubuh yang menghasilkan konsistensi dalam tindakan dan perilaku individu. Menurut Jung dalam Sobur, perilaku seseorang tidak hanya ditentukan oleh pengalaman masa lalu, seperti yang diungkapkan oleh Freud, tetapi juga dipengaruhi oleh tujuan masa depan individu tersebut. Jung melihat individu sebagai perencana yang secara terus menerus merancang masa depannya.<sup>37</sup>

Dengan memahami kepribadian sebagai sistem yang terus berkembang, Jung mengidentifikasi adanya kecenderungan individu dalam memproses informasi dan berinteraksi dengan lingkungan. Konsep ini yang kemudian dikembangkan oleh Isabel Briggs Myers dan Katherine Cook Briggs menjadi *Myers-Briggs Type Indicator* (MBTI) yang membagi kepribadian individu ke dalam 16 tipe kepribadian berdasarkan empat dimensi utama:<sup>38</sup>

## 2. Dimensi Myers-Briggs Type Indicator

### a. *Ekstrovert (E) – Introvert (I)*

Dimensi ini melihat orientasi energi seseorang kedalam atau keluar. *Ekstrovert* menjelaskan aliran psikis keluar sehingga

---

<sup>36</sup> Howard S. Friedman and Miriam W. Schustack, *Kepribadian, Teori Klasik Dan Riset Modern* (Jakarta: Erlangga, 2008), hal. 127.

<sup>37</sup> Alex Sobur, *Psikologi Umum Dalam Lintas Sejarah*. (Bandung: CV Pustaka Setia, 2003), hal. 312.

<sup>38</sup> I. B. Myers and K. C. Briggs, *Panduan MBTI: Indikator Tipe Kepribadian Myers-Briggs*. (Jakarta: Erlangga, 2010), hal. 15.

akan lebih mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar dengan orientasi objektif, sedangkan tipe *introvert* mengalirkan energi psikis ke dalam sehingga individu menerima dunia luar dengan sangat selektif dan dengan pandangan subjektif.<sup>39</sup>

**b. *Sensing (S) – Intuition (N)***

Dimensi ini melihat bagaimana individu memproses informasi. *Sensing* memproses informasi dengan cara bersandar pada fakta yang konkrit. Mereka menggunakan pedoman pengalaman serta memilih cara-cara yang sudah terbukti. Mereka fokus pada apa yang bisa diperbaiki sekarang. Sementara tipe *intuition* memproses informasi dengan melihat pola hubungan serta berbagai kemungkinan yang bisa terjadi. Mereka berfokus pada apa yang mungkin dicapai dimasa mendatang.<sup>40</sup>

**c. *Thinking (T) – Feeling (F)***

Dimensi ini melihat bagaimana individu mengambil keputusan. *Thinking* adalah individu yang selalu mengandalkan logika dan kemampuan analisis dalam proses pengambilan keputusan. Mereka cenderung fokus pada tugas dan tujuan, serta sering kali terlihat kaku dan keras kepala. Mereka menerapkan prinsip-prinsip dengan konsisten dan memiliki kemampuan analisis yang baik. Di sisi lain, *feeling* adalah individu yang mempertimbangkan perasaan, empati dan nilai-nilai yang diyakini

---

<sup>39</sup> Feist and J. Feist, *Teori Kepribadian*, hal. 137.

<sup>40</sup> Feist and J. Feist, hal. 140-141.

saat membuat keputusan. Mereka lebih berorientasi pada hubungan yang bersifat subjektif.<sup>41</sup>

**d. *Judging (J) – Perceiving (P)***

Dimensi ini mengukur tingkat fleksibilitas individu. *Judging* tidak berarti bersikap menghakimi, melainkan merujuk pada tipe yang selalu mengandalkan rencana yang sistematis dan cenderung berpikir dan bertindak dengan teratur. Mereka tidak menyukai situasi yang tidak sesuai dengan rencana. Sedangkan tipe *perceiving* adalah individu yang bersikap fleksibel, spontan, dan adaptif. Mereka tidak masalah dengan perubahan mendadak dan justru menghadapi ketidakpastian.<sup>42</sup>

**C. Kerangka Berpikir**

Kepribadian merupakan pola karakteristik yang mencakup pikiran, perasaan, dan perilaku yang konsisten pada individu, sehingga membedakannya dengan orang lain. Dalam penelitian ini, teori tipe kepribadian yang digunakan adalah *Myers-Briggs Type Indicator* (MBTI) yang membagi kepribadian individu ke dalam 16 tipe kepribadian berdasarkan empat dimensi utama yaitu *ekstrovert-introvert*, *sensing-intuition*, *thinking-feeling*, serta *judging-perceiving* memberikan landasan untuk memahami perbedaan respon individu terhadap lingkungan baru. Tipe kepribadian berperan dalam kemampuan individu untuk beradaptasi, misalnya individu *ekstrovert* cenderung lebih mudah membangun relasi

---

<sup>41</sup> Eko Susanto and Mudaim, 'Pengembangan Inventori MBTI Sebagai Alternatif Instrumen Pengukuran Tipe Kepribadian.', *Universitas Muhammadiyah Metro* Vol. 1 No. 1 (2017): hal. 45.

<sup>42</sup> Susanto and Mudaim, hal. 45.

sosial, sedangkan individu *introvert* cenderung lebih sulit menyesuaikan diri karena lebih rentan terhadap stres.

Penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu merespon tuntutan lingkungan dan mengelola konflik untuk mencapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan lingkungan. Dalam konteks pondok pesantren, santri baru dihadapkan pada tantangan adaptasi terhadap budaya, aturan, dan hubungan sosial yang baru, sehingga kemampuan penyesuaian diri sangat penting untuk mendukung kesejahteraan mereka. Kemudian dalam konteks santri, tipe kepribadian dapat menentukan bagaimana mereka menghadapi tantangan adaptasi di pesantren, yang merupakan lingkungan dengan aturan yang ketat dan budaya yang khusus.