

**PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI
PADA SISWA PONDOK PESANTREN****¹Edwina Renaganis Rosida dan ²Rini Lestari**

Magister Psikologi Profesi UMS

¹edwinarenaganis23@gmail.com

Abstrak. Siswa Pondok Pesantren memiliki tuntutan yang berbeda dengan anak diluar pondok. Tuntutan yang diberikan cukup beragam, mulai dari tuntutan secara akademik, kegiatan agama di luar kelas, interaksi dengan teman/lingkungan pondok selama kurang lebih 1 tahun, pada peraturan pondok, serta kemandirian dalam kegiatan sehari-hari. Dengan demikian siswa memerlukan kemampuan untuk mengatur dirinya sendiri agar dapat menyesuaikan diri selama tinggal di pondok pesantren. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pelatihan self efikasi terhadap kemampuan penyesuaian diri pada siswa Pondok Pesantren. Subjek penelitian ini adalah 9 siswa pondok pesantren Bahrul Ulum Kabupaten Klaten. Untuk mengetahui apakah intervensi berhasil dalam meningkatkan penyesuaian diri pada kelompok subjek, dilakukan pengukuran pre dan post test menggunakan skala penyesuaian diri. Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test, didapatkan skor Z : 0.008 (< 0.05, signifikan). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa pelatihan efikasi diri mampu meningkatkan penyesuaian diri siswa pondok pesantren.

Kata Kunci: penyesuaian diri, pelatihan self efikasi, siswa pondok pesantren.

PENDAHULUAN

Pondok pesantren menawarkan kurikulum yang berbeda dibandingkan dengan sekolah umum. Beberapa pondok pesantren memadukan kurikulum pemerintah dengan kurikulum yang dibuat sendiri oleh pesantren, sehingga selain dibekali ilmu umum para santri juga dapat memperdalam ilmu agama. Santri hidup dalam suatu komunitas khas, dengan kyai, ustadz, santri dan pengurus pesantren, berlandaskan nilai-nilai agama Islam lengkap dengan norma-norma dan kebiasannya tersendiri, yang tidak jarang berbeda dengan masyarakat umum yang mengitarinya (Bashori, 2003).

Kompetensi yang diharapkan ada pada siswa pondok adalah santri mampu menyerap dan menyampaikan kembali materi yang diajarkan di pondok serta mengembangkan ke dalam fikroh yang analogis tanpa meninggalkan syarat dan etika penuntut ilmu. Pembelajaran di pondok dibedakan menjadi kelas. Masing-masing kelas memiliki tingkat kesulitan materi

pokok, materi tambahan, dan materi hafalan yang berbeda-beda.

Kewajiban untuk tinggal di pondok pesantren menuntut santri untuk menyesuaikan diri terhadap segala aktivitas, budaya dan kebiasaan yang ada di lingkungan pesantren, demi terciptanya lingkungan pesantren yang harmonis dan kondusif, pengurus pondok pesantren mewajibkan kepada para remaja yang tinggal di pondok pesantren untuk menaati seluruh kegiatan dan peraturan yang berlaku di dalam pondok. Santri atau siswa pondok pesantren memiliki heterogenitas yang tinggi. Santri memiliki latar belakang yang berbeda, baik daerah asal, bahasa, ekonomi, serta tingkatan umur, termasuk santri yang berusia remaja.

Kenyataan yang terjadi padakehidupan di pondok pesantren santriseringkali mengalami hambatan dalam penyesuaian diri. Hal tersebut terlihat dari penggalan data awal oleh peneliti yang dilakukan di Pondok Pesantren Bahrul Ulum Klaten. Dari 39 siswa, didapatkan

bahwa permasalahan yang paling banyak dialami oleh siswa pondok pesantren tersebut adalah penyesuaian diri, yaitu sebanyak 38% atau 15 siswa. Masalah penyesuaian diri terjadi baik secara fisik maupun psikis. Data yang diperoleh dari FGD (*Focus Group Discussion*) menunjukkan bahwa beberapa siswa memperlihatkan adanya masalah penyesuaian diri. Permasalahan yang pertama yaitu tidak mampu mengelola emosi dengan baik. Hal itu terlihat dari ungkapan seluruh subjek bahwa merasa mudah tersinggung, bahkan saat temannya berusaha mengajak bercanda. Beberapa subjek mengungkapkan bahwa dirinya menjadi mudah marah. Namun pada beberapa subjek yang lain, yang tidak mampu mengungkapkan perasaannya, cenderung memendam konfliknya, hingga menimbulkan perasaan gelisah dan tidak nyaman. Permasalahan yang kedua yaitu beberapa subjek menunjukkan ketidakmampuan dalam memecahkan problem secara adaptif. Dimana problem tersebut antara lain adalah masalah kesulitan dalam belajar, masalah dengan teman pondok, mengatur kegiatan, hingga masalah keuangan. Ketidakmampuan subjek dalam menangani berbagai masalah, menyebabkan munculnya kecemasan, kebosanan, dan ketidaknyamanan dalam berinteraksi social. Selain itu, ketaatan subjek terhadap aturan yang ada, tidak jarang membuat subjek merasa tidak nyaman dan merendahkan diri sendiri jika tidak mampu mengikuti aturan. Subjek sering merasa sulit untuk berkonsentrasi dalam belajar. Sehingga menyebabkan kesulitan kelompok subjek untuk menghafalkan materi. Kelompok subjek juga mengungkapkan adanya penurunan daya tahan tubuh karena kondisi pondok yang berbeda dengan rumah, baik tentang kebersihan pondok maupun kebersihan teman sekamar.

Penelitian yang dilakukan oleh Yuniar dkk (2005) menunjukkan bahwa setiap tahunnya 5-10% dari santri baru di Pondok Pesantren Modern Islam (PPMI) Assalam Surakarta mengalami masalah dalam melakukan

proses penyesuaian diri, seperti tidak mampu mengikuti pelajaran, tidak biastinggal di asrama karena tidak bisa hidup terpisah dengan orang tua, melakukan tindakan-tindakan yang melanggar aturan pondok dan sebagainya. Penelitian Rochmadi (dalam Hidayat, 2009) menyatakan banyak santri keluar dari pondok pesantren sebelum masa studinya selesai. Sering terjadi pada santri kelas tiga Madrasah Tsanawiyah yang mau melanjutkan ke SMU. Schneiders (dalam Ali, 2005) berpendapat penyesuaian diri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yang pertama sebagai adaptasi (fisik, fisiologis atau biologis), sebagai bentuk konformitas (menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku, baik secara moral, sosial, maupun emosional), dan sebagai usaha penguasaan (kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respons dalam cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan dan frustrasi tidak terjadi). Karakteristik penyesuaian diri menurut Sunarto (2008) ada dua macam, yaitu penyesuaian diri secara positif dan penyesuaian diri secara negatif. Penyesuaian diri secara positif antara lain tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis, tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman, bersikap realistis dan objektif. Penyesuaian diri secara negatif antara lain reaksi bertahan (*defence reaction*), reaksi melarikan diri (*escape reaction*), reaksi menyerang (*aggressive reaction*)

Fatimah (2006) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, antara lain faktor fisiologis, psikologis, perkembangan dan kematangan, lingkungan, agama dan budaya. Salah satu determinan faktor psikologis yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah efikasi diri. Efikasi diri menurut Bandura (1997) adalah bagaimana seseorang merasa, berfikir, memotivasi diri, dan berperilaku. Risnawita dan Ghufroon (2011) mengungkapkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang

mengenai kemampuan-kemampuannya dalam mengatasi beranekaragam situasi yang muncul pada dirinya. Efikasi diri akan mempengaruhi beberapa aspek kognisi dari perilaku seseorang. Bandura (1997) mengatakan efikasi diri dapat dipelajari melalui 4 sumber yakni (1) Penguasaan keberhasilan pengalaman pribadi (*enactive mastery experience*). (2) Pengalaman keberhasilan dari orang lain (*vicarious experience*). (3) Persuasi verbal (*verbal persuasion*). (4) Keterkaitan fisik dan afeksi individu (*physiological and affective states*).

Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi, yakin bahwa mereka dapat menguasai tugas-tugas dan meregulasi cara belajarnya sendiri, dan mereka adalah yang paling mungkin mencapai prestasi yang baik di sekolah (Feldman, 2009). Dalam mengatasi permasalahan penyesuaian diri maka dapat dilakukan dengan memberikan pelatihan efikasi diri pada santri pondok. Pelatihan efikasi diri telah dilakukan sebelumnya oleh Wirawan dan Bandu (2016) yang menunjukkan hasil bahwa dengan pelatihan efikasi diri mampu meningkatkan adaptasi mahasiswa internasional, yang menggunakan bahasa Inggris sebagai bahasa kedua.

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah yang disusun oleh peneliti adalah apakah pelatihan efikasi diri mampu meningkatkan penyesuaian diri pada siswa pondok pesantren Bahrul Ulum Klaten? Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa pondok pesantren melalui pelatihan efikasi diri.

METODE PENELITIAN

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa pondok pesantren, berjumlah 59 siswa. Dari seluruh siswa, terdapat 15 siswa (38%) memiliki masalah penyesuaian diri dari 15 siswa tersebut, terdapat 4 perempuan, dan 11 laki-laki. Karena peraturan dari pondok yang memisahkan antara laki-laki dan perempuan, untuk efektivitas pelatihan, maka peneliti memilih siswa laki-laki, namun terdapat dua siswa yang mengundurkan diri, sehingga subjek penelitian ini adalah 9 orang, berusia 15-19 tahun. Desain penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest*. Pengukuran hasil *pre dan post test* memodifikasi skala penyesuaian diri yang dibuat oleh Nurfuad (2013) berdasar karakteristik penyesuaian diri. Skala penyesuaian diri ini terdiri dari 45 aitem. Pernyataan dalam skala ini terdiri dari pernyataan yang positif (*Favorable*) dan Negatif (*Unfavorable*). Variable bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan efikasi diri, dan variabel terikatnya adalah penyesuaian diri. Pelatihan dilakukan dalam enam sesi dengan total durasi waktu ± 300 menit. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Ujiwilcoxon* yaitu dengan mencari jenjang antara *pretest* dan *posttest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Intervensi dilaksanakan selama dua hari dan terbagi dalam 6 sesi. Berdasarkan hasil intervensi yang dilakukan dengan memberikan pelatihan efikasi diri, peneliti mendapatkan hasil secara kuantitatif dan kualitatif. Untuk hasil keantitatif, berikut skor secara individual masing-masing peserta *pre-test* dan *post-test* berdasarkan kriteria skala penyesuaian diri, yaitu sebagai berikut:

Tabel 1.
Identitas Subjek

Nama	J. Kel	Usia	Pre-	Post-	Ket
TN	Lk	15	155	162	Naik
MM	Lk	18	139	145	Naik
MAN	Lk	19	165	167	Naik
ATN	Lk	15	132	139	Naik
IAN	Lk	18	111	128	Naik
AAS	Lk	16	118	151	Naik
KF	Lk	15	119	139	Naik
NA	Lk	19	120	128	Naik
MLA	Lk	17	125	129	Naik

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa seluruh peserta mengalami kenaikan skor penyesuaian diri. Perbedaan skor paling tinggi dihasilkan dari subjek AAS yang mengalami

kenaikan skor 33, sedangkan kenaikan skor yang terendah adalah MAN, yaitu mengalami kenaikan skor 2.

Tabel 2.
Hasil Uji *Wilcoxon*

Test Statistics ^b	
	Pre-Post
Z	-2.668 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008

Hasil analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* yaitu hasil nilai signifikansinya adalah 0.008, dimana nilai tersebut kurang dari 0.05, sehingga pelatihan efikasi diri ini efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa pondok pesantren Bahrul Ulum Klaten. Rata-rata penyesuaian diri subjek mengalami peningkatan. Hal ini karena subjek ada usaha untuk menerapkan apa yang dipelajari dalam pelatihan efikasi diri. Hampir semua subjek merasakan perubahan dan manfaat setelah pelatihan, terutama lebih mampu untuk menilai diri lebih positif, mampu memotivasi diri sendiri dan orang lain, mengetahui penyelesaian masalah yang dimiliki, meningkatnya keakraban sebagai bentuk dukungan social.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Wirawan

dan Bandu (2016) yang menunjukkan bahwa dengan pelatihan efikasi diri mampu meningkatkan adaptasi mahasiswa internasional, yang menggunakan bahasa Inggris sebagai bahasa kedua.

Efikasi diri menurut Bandura (1997) adalah bagaimana seseorang merasa, berfikir, memotivasi diri, dan berperilaku. Seluruh kondisi tersebut terbentuk melalui proses kognitif, proses motivasi, proses afektif, dan proses seleksi. Efikasi diri berkaitan dengan keyakinan seseorang terkait kompetensi yang dimilikinya dalam hal mengorganisasikan dan menjalankan serangkaian aktivitas kesehariannya sehingga mampu meraih harapan-harapan dan hasil yang diinginkannya. Dengan demikian individu akan mampu melakukan analisa sejauh mana tujuan yang ingin diraih serta bagaimana langkah

yang harus dilakukan untuk meraih tujuan tersebut. Efikasi diri mampu menggerakkan dan meningkatkan perilaku seseorang dengan mendayagunakan aspek kognitif, afeksi, dan psikomotorik.

Bandura (1997) mengatakan efikasi diri dapat dipelajari melalui 4 sumber. Sumber yang pertama yaitu penguasaan keberhasilan pengalaman pribadi (*enactive mastery experience*), dimana sumber ini didapatkan peserta pelatihan pada sesi kedua. Hal ini berkaitan dengan pengalaman-pengalaman kesuksesan yang pernah diraih oleh seseorang. Pengalaman kesuksesan tersebut dapat menjadi bahan penilaian seseorang terkait sejauh mana kemampuan efikasi diri yang dimilikinya, menjadi acuan individu dalam menjalankan aktivitas belajar untuk prestasi, sebagai motivasi dan mampu mengatasi setiap kegagalan yang menimpa dirinya. Pada awal sesi ini, seluruh merasa kesulitan untuk menemukan potensi dan kelebihan dirinya. Namun setelah dilakukan pelatihan, peserta mampu menemukan kelebihan dan potensi dirinya, sehingga peserta terlihat lebih termotivasi untuk terus belajar.

Sumber efikasi diri yang kedua yaitu pengalaman keberhasilan dari orang lain (*vicarious experience*) yaitu melalui proses pengamatan dan *modelling* terhadap sosok figur tertentu atau orang lain yang dianggap mampu mendapatkan kesuksesannya. Proses mengamati keberhasilan orang lain akan memberikan sebuah informasi terkait langkah-langkah dan bagaimana cara yang dilakukan seseorang dalam mendapatkan kesuksesan, sehingga subjek akan memproyeksikan dirinya seperti sosok figur tersebut dalam meraih kesuksesannya. Dalam hal ini, peserta pelatihan mendapatkan modeling melalui beberapa tokoh dan juga teman peserta, yang dianggap mampu. Peserta pada mulanya diminta untuk menyebutkan kesulitan-kesulitan yang dialaminya, kemudian peserta lain memberikan masukan dalam mengatasi permasalahannya. Misalnya adalah kesulitan dalam membagi waktu, maka peserta lain

yang dianggap mampu mengatur waktu, membagikan tips dalam membagi waktu.

Sumber efikasi diri yang ketiga yaitu persuasi verbal (*verbal persuasion*), yaitu Adanya dukungan dari orang lain yang berbentuk saran, nasihat atau bimbingan positif mampu meningkatkan efikasi diri seseorang. Persuasi verbal bertujuan memberikan dorongan positif supaya individu lebih giat demi meraih sebuah keberhasilan. Dalam hal ini peran orang lain yang berada disekitar individu mampu berkontribusi meningkatkan efikasi diri individu melalui persuasi positif dalam bentuk verbal yang diberikan. Peserta yang tinggal dalam lingkungan pondok, tentu saja membutuhkan dukungan dari teman-teman dan ustadz di pondok. Peserta pada mulanya menganggap bahwa dia hanya membutuhkan dukungan dari keluarganya, namun setelah pelatihan dilakukan, seluruh peserta menyadari pentingnya mendukung dan mendapat dukungan dari lingkungan pondok dalam beraktivitas sehari-hari serta menyelesaikan tugas-tugas.

Sumber yang terakhir yaitu keterkaitan fisik dan afeksi individu (*physiological and affective states*), yaitu kondisi fisik dan gejala emosi yang muncul dalam diri seseorang seringkali memberikan isyarat tertentu terkait respon individu terhadap kejadian yang terjadi disekitarnya. Kondisi tersebut mengakibatkan munculnya persepsi seseorang terhadap kemampuan dan kekuatan yang dimilikinya dalam rangka menyelesaikan sebuah tugas. Dengan mengubah setiap persepsi dan cara pandang menjadi senantiasa positif akan membuat individu merasa telah memiliki efikasi diri yang positif. Setelah diadakan pelatihan ini, seluruh peserta mampu mengungkapkan sikap positif terhadap dirinya, bahwa ia dapat menyelesaikan tugas dan masalah-masalah yang dihadapinya. Dengan meningkatnya persepsi positif terhadap dirinya, menunjukkan adanya efikasi diri yang meningkat pada peserta pelatihan. Peningkatan efikasi diri peserta, mampu meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungannya.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperlihatkan bahwa pelatihan efikasi diri efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri pada siswa di pondok pesantren Bahrul Ulum. Efektivitas pelatihan ini terlihat secara kuantitatif, yaitu nilai signifikansi dan secara kualitatif. Perubahan secara kualitatif yaitu subjek mampu meyakini kemampuannya dalam mengatasi beraneka ragam situasi yang muncul dalam diri serta meningkatkan motivasi subjek, sehingga meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan pondok.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa intervensi pelatihan efikasi diri mampu meningkatkan penyesuaian diri pada siswa pondok pesantren Bahrul Ulum.

Hal tersebut dibuktikan dengan meningkatnya seluruh skor yang dimiliki peserta pelatihan, dan skor uji *Wilcoxon* yang didapat yaitu $p = 0.008$; $p < 0.05$ (signifikan).

Dari hasil pelaksanaan yang sudah dilakukan maka saran yang dapat diberikan adalah (1) Peserta yang telah memiliki pemahaman mengenai efikasi diri, maka diharapkan dapat mempraktikkan ilmu yang telah didapat. (2) Peserta yang telah memiliki keakraban satu sama lain, mampu memotivasi satu sama lain, dapat menerapkannya pada teman yang lain, diluar kelompok penelitian. (3) Bagi pondok, diharapkan mampu meningkatkan fasilitas yang ada dipondok dapat dilakukan kegiatan diluar kelas sebagai sarana keakraban dan hiburan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M dan Asrori, M. 2005. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H Freeman Company.
- Bashori, K. 2003. *Problem Psikologis Kaum Santri: Resiko Insekuritas Kelekatan*. Yogyakarta : Forum Kajian Budaya dan Agama.
- Fatimah, E. 2006. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hidayat. 2009. Perbedaan Penyesuaian Diri Santri Di Pondok Pesantren Tradisional dan Modern. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surakarta : Fakultas Psikologi UMS.
- Nurfuad, A. 2013. Meningkatkan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII B Smp N 2 Juwana Tahun 2012/2013. *Skripsi*. Jurusan Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang
- Papalia D.E., Olds, S.W, & Feldman, R.D. 2009. *Human Development (Perkembangan Manusia edisi 10 buku 2)*. (Penerj. Brian Marwensdy). Jakarta: Salemba Humanika.
- Risnawita S, R., Ghufron. M. N. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Sunarto & Hartono, A. 2002. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wirawan, H., Bandu, M.T. (2016). *Self-Efficacy Training For International Student*. International Journal of Information and Learning Technology, 33 (2)
- Yuniar, M., Zainal, A., & Tri, P.A. 2005. Penyesuaian Diri Santri Putri Terhadap Kehidupan Pesantren: Studi Kualitatif pada Madrasah Takhasusiah Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Surakarta. *Jurnal Psikologi Undip*, 2, (1), 10-17