

## **BAB II**

### **TINJAUAN DAN KERANGKA TEORI**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

Pada bab ini disajikan beberapa penelitian yang terdahulu sebelum membahas lebih jauh lagi tentang teoritis yang melandasi penelitian.

Penelitian skripsi yang dilakukan oleh Septa Nikmati Aliyah (2015) yang berjudul “Kontrol Diri Santri Putri Jenjang Pendidikan SMP Di Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta Tahun Ajaran 2015/2016”, peneliti menyimpulkan bahwa penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena yang terjadi pada santri putrid pondok pesantren jenjang pendidikan SMP yang memiliki karakteristik perilaku pelanggaran terhadap aturan yang ditetapkan oleh pondok pesantren. Hasil penelitian pada kelima subjek yakni SM, AM, PJ, AR dan AL, subjek penelitian ini memiliki kontrol diri yang berbeda-beda.

Penelitian yang kedua, dilakukan oleh Sakinah (2016), pada kesimpulan hasil penelitian yang dilakukan diambil dari beberapa kutipan wawancara dengan beberapa informan menggambarkan bahwa selain guru, orang tua juga harus berperan didalam mendidik seorang anak dirumah dengan cara mengajarkan dan mempraktekan nilai-nilai keislaman serta memberikan bimbingan-bimbingan khusus seperti yang sama dilakukan oleh guru pesantren. Peran guru tidak hanya memberikan

ilmu keagamaan semata akan tetapi guru juga mengajarkan kepada siswa bagaimana cara mengaplikasikan dan mengamalkannya nanti.

Selanjutnya penelitian ketiga, oleh Sugeng Pramono (2016) penelitian ini menyimpulkan bahwa menunjukkan tahapan culture shock (Budaya Mengejutkan) yang dialami oleh santri etnis luar Jawa terdiri dari empat fase yaitu; fase optimis, fase kekecewaan, fase pemulihan, dan fase penyesuaian. Fase optimis santri menganggap Solo merupakan kota yang kental akan budayanya. Fase kekecewaan yaitu santri merasakan culture shock dari segi bahasa dan bentuk sopan santun Jawa. Fase pemulihannya adalah santri melakukan pembelajaran mengenai bahasa dan bentuk sopan santun melalui teman dekat di pondok. Fase penyesuaian dari culture shock yaitu santri sudah bisa menyesuaikan dan beradaptasi dengan lancar mengenai bahasa dan norma-norma yang berlaku di lingkungan pondok pesantren Al Muayyad Mangkuyudan Solo.

Penelitian skripsi keempat yang berjudul “Kepatuhan Santri Terhadap Aturan di Pondok Pesantren Modern”, oleh Anita Dwi Rahmawati (2015), kesimpulan ialah menunjukkan bahwa kepatuhan santri terhadap aturan dipengaruhi oleh faktor internal diantaranya kondisi emosi, kesadaran diri, tanggung jawab, penalaran moral dan kontrol diri, serta faktor eksternal meliputi perilaku teman sebaya, keteladanan guru, keteladanan pengurus organisasi sekolah, penegakkan aturan dan hukuman. Santri yang menunjukkan kepatuhan terhadap aturan mampu

mengerti nilai-nilai patuh dan disiplin sehingga mampu mengontrol tindakan menentang aturan.

Selanjutnya penelitian dilakukan, oleh Septa Nikmati Aliyah (2015) yang berjudul “Kontrol Diri Santri Putri Jenjang Pendidikan SMP di Pondok Al-Muayyad Surakarta Tahun Ajaran 2015/2016, dari hasil penelitian ini bahwa santri memiliki kontrol diri yang berbeda-beda yang dipengaruhi oleh faktor motivasi yang dimiliki subjek untuk mondok dan pengaruh teman sebaya sehingga terdapat subjek yang memiliki kontrol diri lemah dan kuat.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Dian Febriana (2013) yang berjudul “Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Orientasi Karir Para Santri Remaja di Pondok Pesantren Ali Maksum Yogyakarta”, hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa faktor eksternal lebih banyak memberikan pengaruh dalam membangun orientasi karir para santri remaja di Pondok Pesantren Ali Maksum Yogyakarta. Aspek minat dari faktor internal adalah aspek yang memberikan pengaruh paling besar dalam membangun orientasi karir para santri remaja di Pondok Pesantren Ali Maksum Yogyakarta (34,64%), sedangkan faktor eksternal aspek pengaruh orang tua merupakan aspek utama yang memberikan pengaruh paling besar dalam membangun orientasi karir para santri remaja di Pondok Pesantren Ali Maksum Yogyakarta (36,97%).

Judul penelitian yang ketujuh yaitu “Perubahan Perilaku Santri (Studi Kasus Alumni Pondok Pesantren Salafiyah di Desa Langkap

Kecamatan Besuki Kabupaten Situbondo)”, yang dilakukan oleh Happy Susanto dan Muhammad Muzaki (2016) dari penelitian ini bisa disimpulkan bahwa mengubah santri agar lebih baik dengan menanamkan nilai-nilai islam untuk santri, mengajarkan santri keterampilan sehingga mereka akan percaya diri terhadap guru, orang tua, dan teman.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Anis Fajar Rochman (2017), yang berjudul “Metode Pendidikan Karakter Pada Santri di Pondok Pesantren Riyadlul Ulum Kalijero Kabupaten Kebumen”, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa metode pendidikan karakter pada santri di pondok Pesantren Riyadlul Ulum Kalirejo Kabupaten Kebumen dilaksanakan dan diterapkan langsung dalam kegiatan-kegiatan kesehariannya santri di pondok pesantren. Metode pendidikan karakter yang digunakan yaitu metode mengajarkan, simulasi, atau bermain peran dan metode praktik atau latihan. Adapun beberapa proses dalam pendidikan karakter baik agar pendidikan karakter santri belajar sesuai sasaran adalah dengan melalui proses pemahaman, pembiasaan dan keteladanan.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Meidiana Pritaningrum (2012), hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek penelitian ini menunjukkan bentuk perilaku penyesuaian diri adaptasi, yaitu mengubah tingkah laku agar sesuai dengan lingkungan. Faktor-faktor yang membedakan proses yang mempengaruhi penyesuaian diri remaja yang tinggal di pondok pesantren modern Nurul Izzah Gresik pada tahun

pertama terhadap kedua subjek adalah pada subjek 1 tidak ditemukan adanya faktor dan pendidikan (belajar) sedangkan pada subjek 2 ditemukan adanya faktor edukasi dan pendidikan (belajar).

Pada penelitian skripsi yang terakhir, yang dilakukan oleh Dzulfiqar 2018 berjudul tentang “Pengaruh Peraturan Pesantren Terhadap Kedisiplinan Santri Pada Pondok Pesantren Jabal Nur Jadid Desa Meurandeh Kabupaten Aceh Barat Daya”, dan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa peraturan pesantren memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kedisiplinan santri pada pondok pesantren Jabal Nur Jadid.

Yang membedakan penelitian terdahulu dengan penelitian yang sekarang ialah dimana penelitian yang sekarang lebih fokus membahas tentang permasalahan yang terjadi pada kesiapan mental alumni santriwati pondok ketika sudah kembali lagi ke tempat tinggal masing-masing, dan perubahan-perubahan apa saja yang terjadi setelah mereka kembali ke tempat tinggal masing-masing atau ketika sudah lulus dari pondok tersebut.

## **B. Kerangka Teori**

### **1. Kesiapan Mental**

#### **a. Pengertian kesiapan**

Menurut Poerwadarminto:1985 kesiapan berasal dari kata “siap” yang berarti sudah sedia atau sudah disediakan”. Jadi yang dimaksud kesiapan ialah kondisi yang sudah siap. Menurut

Cronbach kesiapan ialah segenap sikap atau kekuatan yang membuat seseorang bereaksi dengan cara tertentu. Pola pembentukan kesiapan berbeda dalam diri masing-masing orang karena setiap orang memiliki latar belakang perkembangan berbeda. Jadi setiap orang memiliki kesiapan mental masing-masing yang berbeda yang ada pada diri mereka. Adapun seseorang yang mentalnya kuat ketika berada di lingkungan yang baru, dan ada juga seseorang yang mentalnya tidak siap dengan keadaan atau lingkungan yang baru, jadi setiap orang berbeda-beda.

b. Mental

Berdasarkan *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, mental dapat diartikan sebagai batin. Mental bersangkutan dengan batin dan juga watak manusia. Mental adalah konsepsi perilaku yang muncul dari jiwa seseorang sebagai reaksi atas dasar situasi yang mempengaruhinya.

Jadi mental merupakan sikap yang muncul dari diri seseorang yang pada saat itu muncul sebagai reaksi karena, dasar dari sebuah lingkungan atau kondisi yang di temui nya dan membuat seseorang itu terpengaruh oleh lingkungan tersebut. Jika seseorang bisa menerima lingkungan yang baru dengan baik maka akan baik pula mental mereka, tetapi jika seseorang tidak siap atau belum siap dengan lingkungan baru nya, maka seseorang tersebut

akan mengalami kekagetan atas lingkungan baru tersebut. Setiap masing-masing seseorang berbeda akan kesiapan mental nya.

c. Kesiapan Mental

Menurut Gulo dalam jurnal “hubungan antara kesiapan mental dengan motivasi belajar pada mata pelajaran biologi” (2016), kesiapan mental ialah suatu titik kematangan psikis untuk menerima dan mempraktekkan tingkah laku tertentu. Dipertegas oleh Good bahwa kesiapan mental dan sebagai sesuatu kemauan/keinginan tertentu yang tergantung pada tingkat kematangan, pengalaman, dan emosi. Kesiapan mental juga terdapat pada aspek afektif, aspek kognitif, dan juga aspek psikomotorik.

Berdasarkan definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa kesiapan mental adalah suatu titik kematangan yang diwujudkan dalam sikap atau perlakuan untuk melakukan atau mempraktekkan tugas-tugas tertentu yang harus dilakukan dalam suatu aktifitas dan ditinjau dari sisi psikologis nya.

d. Batasan Usia Dewasa Awal

Hurlock (1980) mengemukakan bahwa masa dewasa awal dimulai pada umur 18-40 tahun. Jadi yang di maksud Hurlock masa dewasa awal itu dimulai ketika pada umur 18-40 tahun.

Menurut (Monks et all, 2004) di Indonesia batas kedewasaan ialah

21 tahun, karena pada usia tersebut seseorang sudah dianggap dewasa dan untuk selanjutnya juga sudah dianggap mempunyai tanggung jawab terhadap perbuatan-perbuatannya. Sedangkan, Levinson (dalam Monks et al, 1998) menyatakan bahwa memasuki masa dewasa awal mencakup tiga periode, yakni periode pengenalan orang dewasa 22-28 tahun dimana individu menyadari peran dan juga tanggung jawab masing-masing sebagai orang dewasa. Selanjutnya periode usia 28-33-40 tahun yang merupakan fase pemantapan, dimana individu memantapkan diri dalam karir, kehidupan keluarga dan tempatnya dalam masyarakat. Dan periode terakhir yaitu pada usia 40 tahun dan itu merupakan puncak masa dewasa sampai menuju masa dewasa madya pada usia 45 tahun. Untuk batasan ukuran usia dewasa pada penelitian ini mengacu pada teori Levinson, dan untuk ukuran usia dewasa dalam penelitian ini cenderung pada periode 22-28 tahun.

## 2. Teori-Teori Perubahan Perilaku

### a. Teori Fungsi: Katz

Perubahan perilaku terjadi karena adanya kebutuhan. Oleh sebab itu stimulus atau obyek perilaku harus sesuai dengan kebutuhan orang (subyek).

Yang termasuk merupakan prinsip teori fungsi ialah: (a) perilaku merupakan fungsi instrumental (memenuhi kebutuhan subyek), (b) perilaku merupakan pertahanan diri dalam

menghadapi lingkungan (bila hujan, panas), (c) perilaku sebagai penerima obyek dan pemberi arti obyek (respons terhadap gejala sosial), (d) perilaku berfungsi sebagai nilai ekspresif dalam menjawab situasi (marah, senang)

b. Health Belief Model (Model Kepercayaan Kesehatan)

*Health belief model* didasarkan atas 3 faktor esensial yaitu:

1. Kesiapan individu untuk merubah perilaku dalam rangka menghindari suatu penyakit atau memperkecil risiko kesehatan.
2. Adanya dorongan dalam lingkungan individu yang membuatnya merubah perilaku.
3. Perilaku itu sendiri.

3. Perilaku

Perspektif perilaku (behavioral perspective) pendekatan ini awalnya diperkenalkan oleh John B. Watson (1941,1919), dan pendekatan ini cukup banyak mendapatkan perhatian dalam psikologi di antara tahun 1920-an sampai dengan 1960-an. Dalam psikologi obyektif maka fokusnya harus pada sesuatu yang “dapat diamati” (*observable*), yaitu pada “apa yang dikatakan (*sayings*) dan apa yang dilakukan (*doings*)”.

Para “behaviorist” memasukan perilaku ke dalam satu unit yang dinamakan “tanggapan” (*responses*), dan lingkungan ke dalam unit “rangsangan” (*stimuli*).

4. Perilaku Sosial

Menurut Walgito 2014:15 perilaku manusia tidak lepas dari keadaan individu itu sendiri dan lingkungan dimana individu itu berada.

Menurut Rusli Ibrahim 2001:23 perilaku sosial adalah suasana saling ketergantungan yang merupakan keharusan untuk menjamin keberadaan manusia artinya bahwa kelangsungan hidup manusia berlangsung dalam suasana saling mendukung dalam kebersamaan. Perilaku sosial memusatkan perhatiannya kepada antar hubungan antara individu dan lingkungannya yang terdiri atas bermacam-macam objek sosial dan non sosial atau tidak menyenangkan objek tersebut. Perilaku sosial seseorang merupakan sifat relatif untuk menanggapi orang lain dengan cara-cara yang berbeda. Contoh dari perilaku sosial ini misalnya kerjasama antara manusia satu dengan yang lainnya ketika menjalankan sebuah tugas, dan orang itu ada yang melakukannya dengan tekun, sabar dan selalu mementingkan kepentingan bersama bukan untuk kepentingan pribadinya.

#### 5. Bentuk-bentuk Perubahan Perilaku

Berubahnya sebuah perilaku seseorang dapat dilihat melalui tiga hal perubahan antara lain:

- a. Perubahan alamiah, yaitu perubahan perilaku yang terjadi karena perubahan alam (lingkungan) secara alamiah.
- b. Perubahan terencana, merupakan perubahan perilaku karena memang direncanakan oleh seseorang yang bersangkutan.

- c. Kesiapan perubahan, ialah perubahan perilaku karena terjadinya proses internal pada diri seseorang yang bersangkutan, dimana pada proses internal ini bisa terjadi berbeda pada setiap individu seseorang.

## 6. Tahapan Perubahan Perilaku

Menurut Simon-Morton, Green & Gottlieb: 1995, terdapat adanya tahapan perubahan perilaku antara lain:

### a. Prekontemplasi

Yang dimaksud dengan tahap prekontemplasi ini pada diri seorang klien belum menyadari adanya permasalahan ataupun kebutuhan untuk melakukan perubahan. Oleh karena itu memerlukan informasi dan umpan balik untuk menimbulkan kesadaran akan adanya masalah dan kemungkinan untuk berubah. Dalam tahap untuk hal ini apabila seorang klien diberi nasehat mengenai sesuatu hal/informasi tidak akan berhasil.

### b. Kontemplasi

Dalam hal kontemplasi sudah timbul kesadaran akan adanya suatu permasalahan. Namun seseorang masih dalam tahap keragu-raguan., menimbang-nimbang alasan untuk berubah ataupun tidak nya.

### c. Preparasi

Preparasi atau yang dimaksud ialah jendela kesempatan seseorang melangkah untuk maju atau kembali ke tahap kontemplasi.

d. Aksi (Tindakan)

Untuk hal ini seorang klien mulai melakukan perubahan-perubahan, dan untuk sebuah goalnya adalah bisa dihasilkannya perubahan-perubahan perilaku sesuai masalahnya.

e. Pemeliharaan

Memelihara sebuah perubahan perilaku yang telah dicapai perlu dilakukan supaya untuk mencegah terjadinya kekambuhan (supaya tidak terulang kembali perubahan perilaku yang tidak baik).

f. Relaps

Apabila terjadi kekambuhan pada perubahan perilaku yang tidak baik maka proses perubahan perlu diawali kembali, dan tahapan ini bertujuan untuk kembalinya ke upaya aksi (tindakan).

7. Santri

Santri ialah sebutan bagi peserta didik yang sedang menuntut dan mendalami ilmu keagamaan, dan santri tersebut tinggal di dalam sebuah pondok pesantren. Menurut Dhofier, 2011 santri berasal dari bahasa Jawa yaitu “cantrik” yang berarti seseorang yang selalu mengikuti seorang guru kemana guru itu pergi menetap. Santri ialah remaja yang sedang berada dalam masa peralihan yaitu masa transisi

antara masa kanak-kanak dan dewasa, disertai dengan banyak perubahan baik fisik, kognitif dan sosial (Papalia, Olds dan Feldman 2009).

Jadi santri merupakan seseorang yang sedang menuntut ilmu dan mendalami ilmu keagamaan dan bertempat di sebuah pondok pesantren.

#### 8. Pondok Pesantren

Menurut Zamakhsyari Dofier 1982: 18 secara pengertian kharfiah berarti tempat tinggal para santri dan kyai dimana keduanya membentuk hubungan mutualismen yang satu menuntut ilmu agama dan yang satu lagi sebagai kyai atau dorongan kewajiban syariat Islam mengajarkan pengetahuan ajaran Islam dalam rangka menyebarkan pengetahuan Islam. Sedangkan menurut Nata (2001:89) menjelaskan pesantren berasal dari kata santri yaitu seseorang yang belajar agama Islam, sehingga dengan demikian pesantren mempunyai arti tempat orang berkumpul untuk belajar agama Islam. Dengan demikian kesimpulannya pondok pesantren ialah sebuah tempat untuk mempelajari dan mendalami ilmu agama Islam oleh seorang santri.

#### 9. Teori Akulturasi dan Culture Shock

Menurut (Berry : 1987) yaitu suatu proses dimana kita mengadopsi budaya baru dengan mengadopsi nilai-nilainya, sikap, dan kebiasaannya. Akulturasi adalah sebuah istilah yang digunakan untuk menggambarkan apa yang terjadi disaat orang yang berasal dari suatu

budaya masuk ke dalam budaya yang berbeda. Akulturasi ditandai dengan perubahan secara fisik dan psikologi yang terjadi sebagai hasil dari adaptasi yang dipersyaratkan untuk memfungsikan dalam konteks budaya yang baru atau budaya yang berbeda.

Akulturasi tidak hanya mempengaruhi satu pihak saja tetapi akulturasi merupakan sebuah proses interaktif antara sebuah kebudayaan dan kelompok tertentu. Hasil dari berbagai macam pengalaman dan berbagai hal yang berhubungan dengan stress saat memasuki budaya baru disebut dengan kondisi culture shock. dari hal tersebut akan menghasilkan disorientasi, kesalahpahaman, konflik, stress dan kecemasan.

Menurut (Kalervo Oberg) mengaplikasikan culture shock untuk efek yang dihubungkan dengan tekanan dan kecemasan saat memasuki budaya baru yang dikombinasikan dengan sensasi kerugian, kebingungan, dan ketidakberdayaan, sebagai hasil dari kehilangan norma budaya dan ritual sosial.

Dalam hal itu mental seseorang bisa goyah akan lingkungan nya yang baru. Seperti terbawa suasana oleh kehidupan di lingkungan sekitar yang baru, sehingga dapat menyebabkan mental seseorang bisa saja tidak kuat untuk menerima lingkungan yang baru, dan sulit untuk menyesuaikan dengan lingkungan baru tersebut.

Jika seseorang mengalami hal tersebut bisa saja seseorang itu sulit untuk mengontrol diri nya, seperti mengikuti gaya hidup yang serba

mewah karena lingkungan sekitar yang baru, mengikuti gaya berpakaian yang sedang trend di lingkungan baru nya, bahkan ada yang terpengaruh oleh hal-hal negatif lainnya seperti kenakalan remaja dan efek lainnya dari lingkungan baru tersebut.

#### 10. Kontrol Diri

Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Yang dimaksud pengendalian diri ialah melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dulu sebelum melakukan atau memutuskan sesuatu untuk dilakukan. Semakin tinggi kontrol diri semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku (Ghufron, 2014: 25). Menurut pakar psikologi kontrol diri (Lazarus : 1976) kontrol diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan.

Menurut (Gleitman : 1999) mengatakan bahwa kontrol diri merujuk ada kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang ingin dilakukan tanpa terhalangi baik oleh rintangan maupun kekuatan yang berasal dari individu. Jadi kontrol diri merupakan sebuah kemampuan seseorang untuk mengendalikan ego ataupun dorongan-dorongan dari diri seseorang sendiri ataupun dari luar diri seseorang itu sendiri. Kontrol diri merupakan sebuah tindakan yang efektif, yang juga berpengaruh pada diri sendiri dan kesuksesan pada studi seseorang tersebut.

## 11. Aspek-aspek kontrol diri

Menurut (Averill : 1973) Secara umum kontrol diri dibedakan menjadi tiga kategori utama yaitu :

1. Mengontrol kognitif (*cognitive control*), merupakan cara seseorang dalam menafsirkan, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif. Mengontrol kognisi merupakan kemampuan dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan.
2. Mengontrol keputusan (*decision control*), merupakan kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan.
3. Kemampuan mengontrol keputusan akan berfungsi bilamana individu memiliki kesempatan, kebebasan, dan berbagai alternatif dalam melakukan suatu tindakan.

## 12. Cara mengembangkan kontrol diri

Kontrol diri menggambarkan kemampuan setiap individu untuk mengontrol lingkungan pribadi sebagai kebutuhan intrinsik.

Menurut Wandersman (dalam Holahan & Wandersman : 1987) Secara umum, strategi untuk memaksimalkan kontrol diri dapat digolongkan menjadi tiga kategori yaitu :

- a. Membuat atau memodifikasi lingkungan menjadi responsive atau menunjang tujuan-tujuan yang ingin dicapai oleh individu. Pada

prinsipnya, arah ini menempatkan pada objek (lingkungan) sebagai sentral atau pusat pengembangan.

- b. Memperbanyak informasi dan kemampuan untuk menghadapi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan. Subjek atau individu menjadi fokus atau sentral pengembangan.
- c. Menggunakan secara lebih efektif kebebasan memilih dalam pengaturan lingkungan. Misalnya, menggunakan waktu atau posisi individu dalam situasi atau lingkungan tertentu.