

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN OPTIMISME
PADA SANTRI PENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN
AL-MUBAROK MRANGGEN DEMAK**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi (S-1)



Disusun oleh:

Wahyu Sekar Suci

30701800142

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN OPTIMISME PADA SANTRI PENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN AL-MUBAROK MRANGGEN DEMAK

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Wahyu Sekar Suci
30701800142

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan penguji guna
memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal


Luh Putu Shanti Kusumaningsih., S.Psi, M.Psi,
Psikolog

27 Juli 2022

Semarang, 27 Juli 2022

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung


Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN OPTIMISME PADA SANTRI PENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN AL-MUBAROK MRANGGEN DEMAK

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Wahyu Sekar Suci

Nim: 30701800142

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
pada tanggal 04 Agustus 2022

Dewan Penguji

1. Titin Suprihatin, S.Psi, M.Psi, Psikolog
2. Dra. Rohmatun, M.Si, Psikolog
3. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 30 Agustus 2022

Mengetahui



Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung

Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si
NIK. 210799001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Wahyu Sekar Suci dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi persyaratan ini, saya bersedia derajat sarjana saya dicabut.

Semarang, 27 Juli 2022

Yang Menyatakan



METERAI
TEMPEL

Wahyu Sekar Suci
30701800142



MOTTO

“Beberapa orang memimpikan kesuksesan, sementara yang lain bangun setiap pagi untuk mewujudkannya.”

Wayne Huizenga

“Kecemasan, ketakutan, kekhawatiran dan hal-hal buruk lain yang seringkali kita pikirkan hanyalah mimpi buruk semata yang belum tentu terjadi di kehidupan nyata, jadi jalani saja dengan hati yang tenang, senang dan ikhlas serta jangan lupa selalu bersyukur kepada Sang-Kuasa”

Wahyu Sekar Suci



PERSEMBAHAN

Bissmillahirohmannirrohim.. Karya ini aku persembahkan kepada:

Kedua orang tuaku tercinta, dua orang tersayang yang amat teristimewa dalam hidupku. Bapak Wahyuto dan Ibu Suripah, yang selalu berada disampingku, menjadi penguat di tiap-tiap langkahku dengan doa luarbiasa yang mereka panjatkan disetiap sujudnya. Dan menjadi penopang, penyokong serta pemberi dukungan hebat disampingku.

Kakak perempuanku satu-satunya, Yunita yang selalu menjadi tokoh idola serta pijakku untuk terus semangat selama ini.

Dosen pembimbingku, Ibu Luh Putu Shanti K., S. Psi, M. Psi yang telah merelakan segenap waktu, tenaga, pikiran serta ilmunya untuk membimbingku dengan penuh kesabaran dalam setiap proses penyelesaian skripsi.

Para sahabatku, Uyun Nur Faza, Siti Latifatul Fiqroh, Yuniar Anggraini, Nindia Adriani, Fainsa Alfiatar Rozaki dan Achmad Zakki Zulkarnain yang senantiasa telah selalu berada disekitarku dan menjadi tambahan pacuan semangat yang luarbiasa.

Dan Almamater kebanggaanku, UNISSULA.

Serta tak lupa kepada diriku sendiri yang sudah mau berjuang.

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik beserta hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan karya ini sebagai salah satu syarat guna mencapai derajat S-1 Sarjana Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Sholawat serta salam juga tak lupa senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Agung Muhammad SAW, yang telah membawa cahaya Islam ke dalam kehidupan setiap umat manusia.

Penulis menyadari bahwasanya dalam menyusun karya ini tidak luput dari berbagai pihak yang telah banyak membantu, mendukung dan menyemangati sehingga karya ini dapat terselesaikan. Penulis dengan penuh kerendahan hati mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan kemudahan dalam proses akademik dan perijinan penelitian.
2. Ibu Luh Putu Shanti K., S. Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu, mengajari dan membimbing dalam proses penyusunan karya ini.
3. Ibu Titin Suprihatin, S.Psi., M.Psi selaku dosen wali yang telah bersedia untuk meluangkan waktu, mengajari, membimbing dari semester satu hingga sekarang.
4. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Unissula sebagai tenaga pengajar yang telah memberikan ilmu sehingga penulis mendapatkan pengetahuan dan pengalaman sela menempuh studi ini.
5. Bapak dan Ibu Karyawan Fakultas Psikologi Unissula yang telah membantu proses administrasi.

6. Bapak Wahyuto Dan Ibu Suripah yang telah memberikan semangat dan segala dukungan dalam segala bentuk. Terimakasih telah selalu berada disampingku dan menjadi penopang hidupku.
7. Kakak perempuanku satu satunya yang telah memberikan semangat tiada henti.
8. Sahabat-sahabatku yang selalu berada disekitarku dan telah menjadi pendengar setia disetiap keluh kesahku.
9. Sahabatku terkhusus Uyun Nur Faza yang senantiasa selalu mendukung dan membantuku disetiap hal. Kamu selalu menjadi tokoh panutanku, terimakasih untuk setiap pembelajaran kehidupan dan terimakasih telah mengenalkanku pada indahnya Islam.
10. Teman-teman LEVIOISA periode 2019-2020, terimakasih sudah mau berbagi suka dan duka dalam organisasi.
11. Teman-teman kelas C 2018, terimakasih dunia perkuliahanku menjadi berwarna berkat kalian. Dan saling semangat untuk kita semua.
12. Terakhir untuk diriku sendiri, terimakasih sudah mau berjuang.

Kepada semua pihak yang telah memberikan doa, dukungan dan semangat kepada penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih atas doa, dukungan dan semangatnya.

Proses penyelesaian skripsi ini telah dikerjakan dengan sebaik-baiknya dan sungguh-sungguh. Semoga dengan ketidaksempurnaan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Psikologi dan semua pihak yang membutuhkan.

Wassalamu'alaikum Warrohmatullahi Wabarokatuh

Semarang, 22 Juli 2022



Wahyu Sekar Suci

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	1
PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Optimisme.....	9
1. Definisi Optimisme	9
2. Aspek-Aspek Optimisme	10
3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Optimisme.....	14
B. Penyesuaian Diri	15
1. Definisi Penyesuaian Diri.....	15
2. Aspek - Aspek Penyesuaian Diri	17
3. Karakteristik - Karakteristik Penyesuaian Diri	20
C. Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Optimisme.....	24
D. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Identifikasi Variabel Penelitian	27
B. Definisi Operasional.....	27
1. Optimisme.....	27

2. Penyesuaian Diri	27
C. Populasi, Sampel dan Teknik <i>Sampling</i>	28
1. Populasi.....	28
2. Sampel.....	28
3. Teknik <i>Sampling</i>	29
D. Metode Pengumpulan Data	29
E. Reliabilitas, Validitas dan Uji Daya Beda	30
1. Reliabilitas	30
2. Validitas	30
3. Uji Daya Beda	30
F. Teknik Analisis	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
A. Orientasi Kancan Penelitian dan Persiapan Penelitian.....	33
1. Orientasi Kancan Penelitian	33
2. Persiapan Penelitian	35
B. Pelaksanaan Penelitian	40
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	41
1. Uji Asumsi	41
2. Uji Hipotesis	42
D. Deskripsi Hasil Penelitian	42
1. Deskripsi Data Skala Optimisme.....	43
2. Deskripsi Data Skala Penyesuaian Diri	44
E. Pembahasan.....	45
F. Kelemahan Penelitian.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jadwal Kegiatan Pondok Al-Mubarak Mranggen Demak	3
Tabel 2 Uraian Surat Perijinan	35
Tabel 3 Sebaran Aitem Skala Optimisme.....	36
Tabel 4 Sebaran Aitem Skala Penyesuaian Diri	37
Tabel 5 Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala Optimisme	38
Tabel 6 Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala Penyesuaian Diri	39
Tabel 7 Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Optimisme	40
Tabel 8 Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Penyesuaian Diri	40
Tabel 9 Hasil Uji Normalitas	41
Tabel 10 Norma Kategorisasi Skor	43
Tabel 11 Deskripsi Skor Skala Optimisme.....	43
Tabel 12 Kategori Skor Subjek Skala Optimisme	44
Tabel 13 Deskripsi Skor Skala Penyesuaian Diri	44
Tabel 14 Kategori Skor Subjek Skala Penyesuaian Diri.....	45



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Optimisme	44
Gambar 2 Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Penyesuaian Diri	45



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Skala Uji Coba	54
Lampiran B Tabulasi Skala Uji Coba.....	64
Lampiran C Uji Daya Beda Aitem Dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba	71
Lampiran D Tabulasi Skala Setelah Aitem Gugur	79
Lampiran E Uji Normalitas, Linieritas dan Hipotesis	86
Lampiran F Surat Ijin Penelitian dan Dokumentasi Penelitian	90



**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN OPTIMISME
PADA SANTRI PENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN
AL-MUBAROK MRANGGEN DEMAK**

Wahyu Sekar Suci
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
Email: wahyusekarsuci@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan optimisme pada santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak. Populasi dalam penelitian ini yaitu santri penghafal Al-Qur'an Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak dengan sampel sejumlah 80 responden dan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling* jenuh. Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari dua skala yaitu skala optimisme dengan koefisien reliabilitas 0,874 dan skala penyesuaian diri dengan koefisien reliabilitas 0,765. Uji hipotesis dengan teknik korelasi *product moment* memperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,774 dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$), artinya ada hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan optimisme pada santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima.

Kata kunci : Optimisme, penyesuaian diri, santri penghafal Al-Qur'an.

**RELATIONSHIP BETWEEN PERSONAL ADJUSTMENT WITH
OPTIMISM AMONG SANTRI MEMORIZING QUR'AN OF PONDOK
PESANTREN AL-MUBAROK MRANGGEN DEMAK**

Wahyu Sekar Suci
Psychology Faculty
Sultan Agung Islamic University
Email: wahyusekarsuci@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between personal adjustment with optimism the santri memorizing Qur'an of Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak. The population in this study was santri memorizing Qur'an of Pondok Pesantren Al Mubarak with a sample of 80 respondents and used quantitative research method. The sampling technique used saturated sampling method. The measuring instrument in this study consisted of two scales, the optimism scale with a reliability coefficient of 0,874 and personal adjustment scale with a reliability coefficient 0,765. The hypothesis with the correlation product moment showed that the value corelation coefficient (r_{xy}) = 0,774 with significance $p = 0,000$ ($p < 0,01$), meaning that there was a positive significant relationship between personal adjustment with optimism the santri memorizing Qur'an of Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak. The result showed that the hypothesis was accepted.

Keywords : Optimism, Personal Adjusment, santri memorizing Qur'an.

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Al-Qur'an yaitu rahmat mu'jizat luar biasa bagi seluruh alam semesta yang diturunkan oleh Allah SWT dalam bentuk kitab suci kepada nabi Agung Muhammad SAW. Didalamnya terdapat wahyu Ilahi bagi setiap umat yang mempercayai serta mengamalkannya guna dijadikan sebagai pelajaran, pedoman dan petunjuk. Kitab suci Allah, Al-Qur'an, diturunkan oleh Yang Maha Esa Allah SWT paling akhir sesudah kitab Zabur, Taurat dan juga Injil. Kemudian kitab suci ini, yang dimaksudkan yakni selain itu, Al-Qur'an melengkapi kitab-kitab sebelumnya. yang mencakup kumpulan dari semua pokok-pokok mengenai syariat (Mubarakah, 2019).

Menghafal dan belajar Al-Qur'an sesungguhnya bukanlah merupakan sesuatu yang dikatakan sulit dan mustahil, dibutuhkan kemauan, usaha serta istiqamah yang tinggi dalam mempelajari serta menghafal Al-Qur'an guna bisa membaca serta memahami makna atau penjabaran isi dari Al-Qur'an yakni dengan Al-Qur'an yang bagus dan tepat (Mubarakah, 2019). Membaca dan juga menghafalkan tiap-tiap ayat suci Al-Qur'an adalah ibadah yang amat disarankan untuk umat muslim. Dalam firman-Nya, Allah SWT pada Q.S Al-Qamar ayat 22, juga sudah dijelaskan bahwasanya Allah telah memberikan suatu kemudahan kepada umatnya yang siapa saja menghafalkan Al-Qur'an. Berikut terjemahan arti dari Q.S Al-Qamar ayat 22 tersebut *"Dan sesungguhnya, telah kami mudahkan Al-Qur'an untuk peringatan maka adakah orang yang mengambil pelajaran?"*. Hukum dalam beribadah menghafalkan isi dari Al-Qur'an yakni hukumnya ialah *fardhu kifayah* atau yang memiliki makna bahwa seluruh umat Islam tidak diwajibkan dalam menjalankan menghafalkan Al-Qur'an. Dalam arti lain, beberapa Muslim yang mampu menghafal Al-Qur'an cukup melambangkan komitmen ini. Apa yang bisa dilakukan adalah menghafal Al-Qur'an untuk menjaga kelestariannya. Menghafalkan Al-Qur'an berarti memelihara kesucian dan hal tersebut merupakan perilaku terpuji serta amal yang sangat mulia. Menghafalkan

Al-Qur'an hendaknya harus benar-benar fasih dan juga sesuai dengan tajwid pelafalannya, hal tersebut yang membedakan dalam kegiatan menghafalkan Al-Qur'an dibandingkan menghafalkan buku atau kamus atau juga menghafal sesuatu yang lain (Supriono & Rusdiani, 2019).

Menghafalkan Al-Qur'an semakin banyak dikembangkan di sekolah-sekolah yakni khususnya di pesantren (Rusadi, 2018). Pesantren itu sendiri adalah salah satu lembaga yang juga termasuk kedalam lembaga pendidikan di Indonesia yang mana memiliki ciri khusus tersendiri serta berbeda halnya dengan lembaga-lembaga berbasis pendidikan lainnya. Pesantren lahir dan tumbuh serta berkembang sudah sejak lama. Pesantren sudah lebih dulu hadir sebelum adanya bentuk lembaga pendidikan yang lainnya di Indonesia. Pesantren ialah salah satu awal mulanya pendidikan terkhusus Islam tertua dan yang mengajarkan mengenai ajaran Islam di Indonesia (Fitriyah et al., 2018).

Adapun perlunya optimisme yang harus dimiliki oleh para santri yang sedang menimba ilmu dalam pondok pesantren yakni sebagai tombak dalam merespon segala hal maupun kegagalan dengan respon yang positif, tidak mudah menyerah dalam menggapai sesuatu serta aktif dalam bertindak pencarian solusi terkait masalah atau kegagalan yang menimpa santri tersebut. Santri dengan optimisme juga tidak ragu dalam meminta pertolongan maupun nasihat dari pihak lain sebagai sarana bertindak pada pemecahan masalah. Sehingga dengan demikian, optimisme diperlukan bagi para santri untuk terus dapat maju dan berkembang, khususnya dalam proses belajar dan menghafalkan Al-Qur'an (S. Kurniawan et al., 2015).

Khususnya dalam Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak, terdapat dua kelompok besar fokus belajar yakni menghafalkan Al-Qur'an dan belajar kitab. Adapun tuntutan jadwal kegiatan yang harus dilaksanakan oleh para santri di Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak yang fokus belajarnya pada menghafalkan Al-Qur'an yakni sebagai berikut:

Tabel 1. Jadwal Kegiatan Pondok Al-Mubarak Mranggen Demak

No	Waktu	Kegiatan	Pelaksana
1.	04.27 WIB	Sholat Subuh berjamaah dilanjut <i>Tahlilan</i> dan <i>Yasinan</i>	Seluruh santri
2.	08.00 WIB	<i>Ajuan</i>	Santri yang sudah tidak sekolah
3.	10.00 WIB	Piket mempersiapkan makan untuk seluruh santri	Santri yang sudah tidak sekolah
4.	11.45 WIB	Sholat Dzuhur berjamaah dilanjut <i>Murojaah</i>	Seluruh santri
5.	14.30 WIB	Madrasah	Seluruh santri
6.	16.00 WIB	Sholat Ashar berjamaah dilanjut pengajian <i>Fiqih</i>	Seluruh santri
7.	17.45 WIB – 20.30 WIB	Sholat Maghrib berjamaah dilanjut Sholat Isya' berjamaah, mengaji dan <i>ajuan</i>	Seluruh santri

Banyaknya kegiatan ekstrakurikuler di pondok pesantren jelas menimbulkan pertanyaan apakah santri masih mampu dan optimis dengan kemampuannya dalam menghafal Al-Qur'an. Menimbulkan pertanyaan bahwa tidak mudah bagi siswa untuk menghayati dan melaksanakan prosedur menghafal Al-Qur'an, belum lagi kegiatan belajar diluar kegiatan pondok pesantren bagi santri yang masih menjalani pendidikan reguler atau sekolah. Tentunya para santri membutuhkan pembagian tenaga dan waktu yang tepat agar tetap mampu selama proses menjalankan penghafalan Al-Qur'an. Selain itu, diperlukan istiqamah, kemauan, dan upaya untuk menjaga optimisme saat menghafal Al-Qur'an sedang dilakukan. Optimisme itu sendiri yakni cara berfikir yang realistis serta positif dalam memandang adanya suatu persoalan. Optimisme dengan berpikir secara positif yaitu berusaha dalam menggapa titik terbaik dari suatu kondisi terburuk. Optimisme bisa membantu suatu individu dalam meningkatkan kesehatan dalam kategori mental dan psikologis, menciptakan perasaan dan suasana hati yang positif

serta dapat menyelesaikan persoalan melalui cara yang lebih logis (Sidabalok et al., 2019).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwasanya optimisme adalah cara pada individu berpikir positif dalam menanggapi dan menghadapi persoalan-persoalan dan menyelesaikannya (Sidabalok et al., 2019). Individu-individu yang mempunyai optimisme ialah individu yang mempunyai ekspektasi-ekspektasi yang baik terhadap masa depan terkait kehidupannya. Ekspektasi-ekspektasi yang positif atau baik tersebut dapat mencakup mengenai harapan-harapan maupun tujuan yang positif dan baik untuk aspek kehidupan dirinya sendiri (Suseno, 2013).

Peneliti melakukan wawancara kepada beberapa santri yang fokus belajar pada bidang menghafalkan Al-Qur'an mengenai optimisme. Ditemukan beberapa santri yang mengalami berbagai kesulitan-kesulitan yang mengganggu rasa optimisme-nya dalam proses menjalani penghafalan Al-Qur'an. Berikut kutipan wawancara peneliti dengan beberapa santri tersebut:

“Kalau yang aku rasakan selama proses dalam menghafalkan Al-Qur'an, terlebih yang sangat mengganggu rasa optimisku dalam menghafalkan Al-Qur'an itu sendiri lebih pada kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan di lingkungan pondok ya. Menurutku itu sangat mengganggu sekali selama proses menghafalkan Al-Qur'an, karena saya merasa kurang nyaman di lingkungan yang baru ini. Jadwal pondok dan kegiatan-kegiatan di pondok sangat berbeda dengan apa yang saya lakukan di rumah. Aku merasa sangat beda sekali suasana di rumah dan di pondok yang sekarang ini. Jadi menurut saya, kesulitan aku pribadi yang menghalangi proses optimisme selama proses menghafal Al-Qur'an di pondok ya ini aku sulit menyesuaikan diri sendiri di pondok” (SA, 29 Oktober 2021).

“Aku juga sama si kesulitannya saat ngehafalin Al-Qur'an itu di penyesuaian diriku. Kan kita sebelumnya tinggal di rumah nah trus tiba-tiba kita pindah di pondok. Awal-awal saya kaget banget jadwal di pondok ternyata se-padat itu bagi aku yang sebelumnya tinggal di rumah ya. Dulu saya sepulang sekolah ya langsung tidur aja kalau tidak ya paling main sama temen trus baru lanjut malemnya belajar dikit materi di sekolah. Eh pas waktu di pondok ternyata berbeda, setelah sekolah di SMA pulang-pulang langsung lanjut kegiatan di pondok. Ya, kegiatan di SMA, kegiatan yang sedang berlangsung di pondok, dan penghafalan Al-Qur'an setiap hari semuanya berkontribusi pada perasaan awal saya yang sangat lelah. Menurut saya, menghafal Al-Qur'an setiap hari sangat memberatkan. ya dulu

ketika saya awal-awal masuk pondok. Kalau sekarang lumayan bisa ngehandle jadwal, sekarang sudah lumayan bisa membagi waktu. Tapi ya itu tadi yang paling membuat saya kesulitan menghafal Al-Qur'an ya saya kaget dengan jadwal di pondok, sedangkan penyesuaian diriku dulu juga lumayan lama (NA, 29 Oktober 2021).

"Kalau aku lebih kepada sulit dalam kepercayaan diriku sendiri sih mbak, aku ngerasa kalau aku tidak bisa menghafalkan Al-Qur'an secepat teman-teman saya yang lain. Saya minder duluan mbak karena saya ngerasa saya kalah cepat dan kalah banyak hafalannya dengan teman-teman saya. Jadi itu membuat rasa semangat saya dalam menghafal Al-Quran justru malah down duluan mbak. Tapi meskipun begitu saya tetep hafalan mbak, tetep berusaha meskipun setoran hafalan saya tidak sebanyak teman-teman saya setiap harinya" (APM, 29 Oktober 2021).

"Kalau ditanya soal kesulitan selama menghafalkan Al-Qur'an dimana itu dapat mengganggu optimisme saya ketika proses itu si sebenarnya banyak ya mbak, tapi yang paling sering terjadi dan paling sulit sehingga sangat mengganggu saya itu terkait masalah sama teman mbak. Pas waktu saya lagi ada masalah sama teman di pondok, entah salah paham apa masalah yang pokonya bikin berantem sama teman itu sangat mempengaruhi aku banget ketika menghafalkan Al-Qur'an mbak. Yang biasanya kalau menghafalkan Al-Qur'an itu saya lumayan cepet ya mbak tapi ketika saya lagi berantem sama temen jadi malah bikin kepikiran terus mbak, jadinya hafalan saya rada-rada susah. Aku jadi sering ngulang-ngulang lebih banyak lagi dalam menghafal biar bener-bener bisa lancar. Padahal biasanya aku lumayan cepet ya mbak meskipun tidak sangat cepat. Tapi itu sih berantem sama temen di pondok khususnya yang bikin aku kesulitan banget saat ngehafalin Al-Qur'an (USS, 29 Oktober 2021).

Dari sekian banyak kesulitan-kesulitan yang mengganggu rasa optimisme yang dialami oleh para santri selama proses menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak tersebut, banyak santri diantaranya yang mengungkapkan masalah serupa yakni kesulitan dalam menyesuaikan diri. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk mengungkap lebih dalam lagi mengenai penyesuaian diri yang mengganggu rasa semangat optimisme yang dialami oleh para santri dalam proses menjalankan penghafalan Al-Qur'an.

Penyesuaian diri itu sendiri diartikan sebagai suatu interaksi yang berkelanjutan terhadap dirinya sendiri yakni apa yang terdapat dalam dirinya sendiri, perilaku, tubuh, perasaan dan pemikiran terhadap orang lain maupun lingkungannya (Kumalasari et al., 2012). Penyesuaian diri juga memiliki definisi

penguasaan, yaitu mengenai penguasaan suatu individu yang memiliki kemampuan dalam menyusun rencana serta mengorganisasikan segala respon-respon yang ada sehingga dapat dijadikan untuk mengatasi adanya suatu persoalan atau masalah, frustasi, maupun kesulitan-kesulitan secara lebih efisien (Kumalasari et al., 2012).

Schneiders (Nuryani, 2019a) dalam pendapatnya mengenai pengertian dari penyesuaian diri yakni diartikan sebagai adanya suatu proses tingkah laku dan kecakapan mental suatu individu dalam menanggapi dan menghadapi adanya tuntutan-tuntutan diri yang timbul baik dari internal atau dalam diri pada suatu individu itu sendiri ataupun dari lingkungan di sekitarnya.

Selain itu, menurut Semiun (Handono et al., 2013) penyesuaian diri juga bisa diartikan sebagai adanya suatu pola proses individu yang mana melibatkan adanya respon-respon tingkah laku serta mental yang kemudian mengharuskan individu tersebut berusaha semaksimal mungkin dalam menanggulangi dan menyelesaikan kebutuhan-kebutuhan, konflik-konflik, tegangan-tegangan maupun frustrasi frustrasi serta menyelaraskan adanya tuntutan tuntutan hidup yang dihadapi. Carroll (Handono et al., 2013) juga menegaskan pembahasan mengenai penyesuaian diri yakni apabila kebutuhan-kebutuhan yang sama sekali ataupun sebagian besar gagal pada pemenuhan jangka waktu relatif yang panjang, maka dengan demikian individu tersebut tentunya tidak akan dapat atau kesulitan menyesuaikan dirinya.

Sehingga dapat disimpulkan berdasarkan teori dan pendapat para ahli mengenai penyesuaian diri yakni penyesuaian diri diartikan sebagai suatu proses mengenai belajar dari suatu individu yakni dalam mengerti, memahami serta dalam berusaha untuk dapat menjalankan sesuatu yang diharapkan oleh lingkungannya, yang sehingga dengan demikian individu tersebut bisa menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan kecil maupun besar yang kemungkinan dapat terjadi pada lingkungan tersebut. Lingkungan yang dimaksudkan dalam hal ini yakni dapat berupa apa lingkungan keluarga dan lingkungan sekitar maupun lingkungan sekolah (Handono et al., 2013).

Penelitian serupa mengenai penyesuaian diri yang telah dilakukan oleh Oki Tri Handono dan Khoiruddin Bashori (2013) yang berjudul “Hubungan antara

penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru” diperoleh hasil yang signifikan. Dalam penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru (Handono et al., 2013).

Penelitian lain yang serupa mengenai optimisme ialah penelitian yang telah dilakukan oleh Listiyo Rini dan Siswati (2017) yang berjudul “Hubungan antara regulasi diri dengan optimisme pada warga binaan yang menjadi pekerja pembantu di lembaga pemasyarakatan perempuan kelas II A Semarang” diperoleh hasil yang positif dan signifikan. Artinya terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi diri dengan optimisme pada warga binaan yang menjadi pekerja pembantu di lembaga pemasyarakatan perempuan kelas II A Semarang (Listiyo et al., 2017).

Berdasarkan dari penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hal tersebut namun dengan kasus dan subjek yang berbeda, yakni mengenai hubungan antara penyesuaian diri dengan optimisme pada santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini, yaitu: "Apakah terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan optimisme pada santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak".

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan optimisme pada santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Manfaat Secara Teoritis

Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian kepada penelitian selanjutnya, terkhusus penelitian yang mengacu pada penyesuaian diri dan optimisme.

2. Manfaat Secara Praktis

Untuk memberikan informasi mengenai gambaran perilaku penyesuaian diri dengan optimisme dan memberikan saran kepada para santri penghafal Al-Qur'an untuk dapat menyesuaikan diri dan tetap optimisme pada proses penghafalan Al-Qur'an.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Optimisme

1. Definisi Optimisme

Seligman (Seligman, 1991) optimisme diartikan sebagai suatu keyakinan dari individu mengenai peristiwa atau kejadian yang memiliki sifat buruk maupun kegagalan-kegagalan yakni hanya bersifat tidak tetap atau sementara. Peristiwa yang buruk maupun kegagalan tersebut tidak mempengaruhi aktivitas dari individu tersebut serta bukan disebabkan oleh individu itu sendiri namun disebabkan karena nasib, situasi maupun dari pihak lain. Sedangkan menurut pendapat Shapiro (Shapiro, 1998), optimisme didefinisikan sebagai masa yang akan datang yakni lebih dari hanya sekedar berpikir yang positif, yang artinya optimisme merupakan kecenderungan dalam memandang berbagai hal maupun situasi dari sisi yang baik serta mengharapkan hasil akhir yang paling baik. Individu yang memiliki rasa optimisme dalam dirinya memiliki kepercayaan bahwasanya adanya peristiwa yang positif yakni bersifat terus menerus sepanjang waktu atau permanen dan pervasif atau akan dapat terus terjadi meskipun pada situasi yang berbeda sekalipun. Rasa optimisme yang dimiliki oleh suatu individu yakni dapat juga mendorong individu tersebut untuk terus berpikir bahwasanya adanya hal yang terjadi dalam dirinya merupakan peristiwa yang terbaik untuk dirinya sendiri (Wini et al., 2020).

Segerestrom (Segerstrom et al., 1998) juga pernah mengulas mengenai optimisme, yaitu menyebutkan bahwasanya optimisme adalah cara dalam berpikir yang realistis serta positif dalam melihat adanya suatu persoalan. Di sisi lain, Lopez dan Snyder (Lopez & Snyder, 2003) menyatakan bahwa optimisme merupakan suatu harapan yang dimiliki oleh individu mengenai segala peristiwa tentunya akan selalu berjalan yang mengarah pada kebaikan. Rasa optimisme yang dimiliki oleh suatu individu akan membawa individu tersebut kepada tujuan yang diharapkan serta mempercayai dirinya sendiri dan kemampuan yang ada.

Menurut Caver dan Scheier (Suseno, 2013) optimisme diartikan sebagai kepercayaan terhadap kejadian atau peristiwa di masa mendatang atau masadepan yakni akan dapat membuahkan hasil akhir yang baik dan positif (Suseno, 2013).

Optimisme juga diartikan yakni sebagaicara berfikir yang realistis serta positif dalam memandang adanya suatu persoalan. Optimisme dengan berpikir secara positif yaitu berusaha dalam menggapaititik terbaik dari suatu kondisi terburuk. Optimisme bisa membantu suatu individu dalam meningkatkan kesehatan dalam kategori mental dan psikologis, menciptakan perasaan dan suasana hati yang positif serta dapat menyelesaikan persoalan melalui cara yang lebih logis (Sidabalok et al., 2019). Dengan demikian kesimpulan terkait optimisme diindikasikan sebagai cara individu berpikir positif dalam menanggapi persoalan-persoalan dan menyelesaikannya (Sidabalok et al., 2019). Individu yang mempunyai optimisme ialah individu yang mempunyai ekspektasi-ekspektasi yang positif atau baik terhadap masa depan terkait kehidupannya. Ekspektasi-ekspektasi yang baik tersebut dapat mencakup mengenai harapan-harapan maupun tujuan yang positif dan baik untuk aspek kehidupan dirinya sendiri (Suseno, 2013).

Usaha dalam menumbuhkan rasa optimisme terhadap adanya masa depan ialah hal yang sangat penting untuk dapat diterapkan agar suatu individu memiliki cara dan pola berpikir yang baik dan positif mengenai situasi dan kondisi yang individu tersebut alami serta agar individu tersebut terus memiliki harapan-harapan mengenai masa depan di dalam kehidupannya kelak (Suseno, 2013).

Kesimpulan berdasar uraian diatas mengindikasikan optimisme ialah suatu kepercayaan dan pola pikir realistis yang dimiliki oleh suatu individu mengenai segala peristiwa yang dihadapi akan membuahkan hasil yang positif.

2. Aspek-Aspek Optimisme

Menurut pendapat dari Seligman (W. Kurniawan, 2019) mengenai aspek-aspek optimisme yakni terdiri dari 3 aspek. Diantaranya sebagai berikut:

a. *Permanence*.

Maksud dari *permanence* yaitu individu yang memiliki optimisme memiliki keyakinan bahwa adanya suatu kejadian peristiwa negatif atau kurang baik yang menyimpannya yakni bersifat tidak tetap atau sementara. Sedangkan kebalikannya, bahwa kejadian peristiwa positif atau baik yang menyimpannya yakni bersifat permanen atau lama (Wini et al., 2020). *Permanence* ini juga diartikan sebagai pola pikir suatu individu mengenai kurun waktu seberapa lama atau seberapa sering adanya suatu kejadian peristiwa baik maupun buruk yang akan dialaminya (W. Kurniawan, 2019). *Permanence* itu sendiri yakni terdiri dari dua, *permanence good* dan *permanence bad*. Yang dikatakan dengan *permanence good* merupakan pola pikir yang menunjukkan kurun waktu berapa lama adanya peristiwa yang baik atau positif akan dialami, sedangkan yang dikatakan dengan *permanence bad* merupakan pola pikir yang menunjukkan kurun waktu seberapa lama adanya peristiwa buruk akan dialami (W. Kurniawan, 2019).

b. *Pervasiveness*

Maksud dari *pervasiveness* yaitu individu yang optimis memiliki keyakinan bahwa terjadinya suatu kegagalan dalam dirinya yakni disebabkan oleh karena adanya sesuatu hal yang memiliki sifat spesifik, sedangkan untuk kesuksesan yang dialami oleh individu tersebut yakni disebabkan oleh suatu hal yang bersifat universal (Wini et al., 2020). *Pervasiveness* juga diartikan sebagai pola pikir terkait terjadinya adanya suatu peristiwa yakni disebabkan oleh karena ruang lingkupnya (W. Kurniawan, 2019). *Pervasiveness* yakni terdiri dari *pervasiveness good* dan *pervasiveness bad*. Yang dimaksud dengan *pervasiveness good* yaitu pola pikir terkait ruang lingkup dari terjadinya adanya kejadian-kejadian yang baik, sedangkan untuk *pervasiveness bad* yaitu kebalikannya atau pola pikir terkait ruang lingkup dari terjadinya adanya kejadian-kejadian yang tidak baik atau buruk (W. Kurniawan, 2019).

c. *Personalization*.

Yang dimaksud dengan *personalization* yaitu individu yang optimis memiliki keyakinan terhadap kesalahan yang dialaminya yakni disebabkan oleh adanya faktor eksternal dalam dirinya, sedangkan kesuksesan yang dialaminya yakni disebabkan oleh adanya faktor internal atau berasal dari diri suatu individu itu sendiri (Wini et al., 2020). Dalam artian lain, *personalization* diartikan sebagai pola pikir dari suatu individu terkait siapa penyebab dari terjadinya suatu peristiwa peristiwa yang dialami oleh individu itu sendiri (W. Kurniawan, 2019). *Personalization* juga terbagi menjadi dua yakni *personalization good* dan *personalization bad*. *Personalization good* yaitu pola fikir dari suatu individu mengenai siapa saja penyebab dari terjadinya adanya kejadian-kejadian ataupun peristiwa-peristiwa yang baik, sedangkan untuk *personalization bad* adalah sebaliknya yakni pola fikir dari individu mengenai siapa penyebab dari terjadinya adanya peristiwa peristiwa yang buruk (W. Kurniawan, 2019).

Adapula teori *expectancy-value* (Carver & Scheier, 2001) menjelaskan mengenai perilaku optimisme suatu individu yakni disusun oleh dua aspek, diantaranya sebagai berikut:

a. Tujuan atau *goal*

Tujuan yang dimaksud dalam hal ini yaitu suatu tindakan dari individu yang dinilai dan dianggap merupakan suatu hal yang diharapkan atau tidak diharapkan oleh individu tersebut. Suatu individu akan berusaha dalam menyesuaikan diri dan perilakunya terhadap suatu hal yang diinginkan atau diharapkan serta akan berusaha dalam menjauhkan diri terhadap hal-hal maupun peristiwa-peristiwa yang tidak diharapkan atau tidak diinginkan. Apabila tujuan tersebut memiliki nilai yang semakin penting maka hal tersebut dapat memberikan motivasi yang lebih besar terhadap individu tersebut untuk bertindak optimis.

b. Ekspektasi atau *expectancy*

Maksud dari ekspektasi disini yakni berupa kepercayaan dan keraguan di dalam menggapai suatu tujuan. Apabila suatu individu memiliki kepercayaan

positif terhadap suatu hal maka akan timbul adanya tindakan, namun sebaliknya apabila suatu individu ragu-ragu maka tidak akan memunculkan adanya tindakan. Keraguan yang dimiliki oleh suatu individu dapat mengganggu adanya usaha dalam mencapai tujuan, namun ketika suatu individu memiliki ekspektasi yang cukup baik maka hal tersebut dapat menumbuhkan semangat untuk melanjutkan usahanya.

Hatifah & Nirwana (2014) menyebutkan mengenai aspek-aspek optimisme diantaranya yakni sebagai berikut:

a. Keyakinan pada hati

Keyakinan sangat erat hubungannya terhadap keyakinan, dan orang-orang dengan keyakinan yang kuat mungkin akan memberikan kekuatan batin bagi orang lain sehingga mereka dapat melihat ke masa depan. Selain itu juga, individu yang mempunyai iman kuat tentunya juga memiliki pondasi yang kokoh dalam menjalani kehidupannya. Keimanan yang dimaksud dalam hal ini yakni berupa suatu kesungguhan, akhlak yang baik, kekhusyukan, dan kerja keras. Individu yang menggunakan keyakinan dalam hati untuk melakukan segala hal secara bersungguh-sungguh maka tentunya akan berhasil. Keyakinan inilah yang membuktikan bahwa ketika suatu individu melakukan setiap hal dengan suatu keyakinan, optimis dan niat yang positif maka hal tersebut merupakan suatu pondasi yang kokoh untuk mencapai suatu kesuksesan (Hatifah & Nirwana, 2014).

b. Berpikir positif

Pikiran positif yang jauh dari angan-angan dan nafsu negatif dapat menjadi suatu kekuatan mental bagi suatu individu. Sehingga, dengan adanya pikiran positif yang dimiliki oleh suatu individu mampu menjadikan individu tersebut memiliki harapan-harapan yang positif dalam memandang masa mendatang (Hatifah & Nirwana, 2014).

Kesimpulan berdasar uraian diatas mengindikasikan individu yang optimis memiliki aspek-aspek yang meliputi aspek *permanence*, *pervasiveness*, *personalization*, adanya tujuan dan ekspektasi, keyakinan dalam hati serta berfikir positif.

3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Optimisme

Berdasarkan pendapat dari Vinacle (W. Kurniawan, 2019) mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi optimisme yakni sebagai berikut:

a. Faktor etnosentris.

Digambarkan sebagai sifat-sifat tertentu yang dimiliki oleh suatu kelompok tertentu, bentuk, atau pihak lain yang membedakannya sebagai anggota kelompok tersebut. Status sosial, budaya, gender, keluarga, dan agama adalah contoh dari elemen etnosentris ini.

b. Faktor egosentris.

Digambarkan sebagai karakteristik khusus yang dimiliki setiap orang yang terutama didasarkan pada kenyataan bahwa setiap orang tentu saja unik dan memiliki karakteristik yang berbeda dari orang lain. Faktor egosentris tersebut yakni berentuk aspek-aspek dari kepribadian atau proses mental yang dimiliki oleh tiap-tiap individu yang tentunya berbeda antara satu dan lainnya serta berisi mengenai keunikannya masing-masing.

Seligman (Prasetyo et al., 2014) ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi optimisme, seperti berikut ini:

a. Kepercayaan diri

Individu yang optimis mempunyai keyakinan besar terhadap segala kelebihan pribadi yang terdapat dalam diri suatu individu itu sendiri.

b. Dukungan sosial

Apabila suatu individu memiliki dukungan sosial maka dapat menjadikan suatu individu tersebut menjadi lebih optimis, hal tersebut dikarenakan individu tersebut lebih merasa yakin jika apabila nantinya dirinya membutuhkan suatu bantuan maka akan selalu tersedia.

c. Akumulasi pengalaman

Maksud dari akumulasi pengalaman yaitu segala macam pengalaman-pengalaman maupun tantangan-tantangan yang dimiliki oleh suatu individu ketika menghadapi adanya persoalan. Akumulasi pengalaman-pengalaman ini mampu menumbuhkan perasaan dan sikap optimis bagi suatu individu ketika sedang menghadapi suatu persoalan yang akan datang.

d. Harga diri

Harga diri setiap individu tentunya akan berbeda-beda. Harga diri yang tinggi dapat memunculkan motivasi dalam diri suatu individu untuk terus menjada harga dirinya secara positif serta mampu mencari segala aset-aset pribadi yang dapat digunakan untuk mengimbangi kegagalan. Dengan demikian, harga diri tinggi yang dimiliki oleh suatu individu juga dapat menumbuhkan kerja keras terhadap usaha-usaha berikutnya untuk mencapai keberhasilan.

Hurlock (S. Kurniawan et al., 2015) juga menjelaskan mengenai faktor yang mampu mempengaruhi optimisme yakni faktor internal atau dapat disebut juga faktor yang ada pada dalam diri suatu individu tersebut. Faktor tersebut yakni unsur kepribadian yang merupakan konsep diri. Konsep diri ini sendiri pada dasarnya adalah harapan serta pengertian dari suatu individu mengenai pandangan terhadap dirinya sendiri, bagaimana cita-cita dari suatu individu dan realita secara psikologis maupun fisik dalam kehidupan yang sesungguhnya.

Adapun temuan teori yang telah disampaikan pada penemuan yang telah dilakukan oleh Melissa A. Wright, Anava A. Wren, Tamara J. Somers, Mark C. Goetz, Anne Marie Fras, Billy K. Huh, Lesco L. Rogers, and Francis J. Keefe bahwasanya terdapat hubungan antara penyesuaian diri terhadap penerimaan rasa sakit, harapan dan optimisme. Hal tersebut berarti bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi optimisme adalah penyesuaian diri (Melissa et al., 2011).

Kesimpulan berdasar uraian diatas mengindikasikan terdapat faktor-faktor yang bisa mempengaruhi optimisme diantaranya meliputi faktor etnosentris, egosentris, kepercayaan diri, dukungan sosial, akumulasi pengalaman, harga diri, konsep diri dan penyesuaian diri.

B. Penyesuaian Diri

1. Definisi Penyesuaian Diri

Sangat penting bagi santri di pesantren untuk dapat beradaptasi dengan kepribadian yang berbeda. Karena hal tersebut sangat memiliki pengaruh besar

terhadap segala hal aktivitas individu tersebut baik didalam maupun diluar lingkungan pondok pesantren (Nuryani, 2019b).

Penyesuaian diri adalah sebuah interaksi yang berkelanjutan pada dirinya sendiri, yakni apa-apa yang telah terdapat pada dirinya sendiri, pemikiran, perasaan, tubuh dan perilaku terhadap orang lain dan juga lingkungannya. Penyesuaian diri yakni menuntut adanya kemampuan pada suatu individu untuk dapat hidup dan juga bergaul secara normal pada lingkungan sekitarnya, sehingga dengan demikian diharapkan individu tersebut dapat merasa dengan puas pada dirinya sendiri dan juga lingkungannya tersebut. Penyesuaian diri juga yakni salah satu kunci bekal sangat diutuhkan untuk suatu individu ketika dirinya terjun dan membaur dalam lingkup masyarakat yang luas. Penyesuaian diri ini ialah salah satu dari persyaratan yang sangat penting pula untuk terciptanya adanya mental dan jiwa yang sehat pada suatu individu. Sendiri juga diartikan sebagai penguasaan. Penguasaan di sini maksudnya yaitu suatu individu mempunyai kemampuan dalam membuat rencana serta mengorganisasikan respon-respon yang hendak dilakukan untuk dapat mengatasi kemungkinan adanya konflik, frustrasi frustrasi maupun kesulitan secara efisien (Kumalasari & Ahyani, 2012).

Menurut pendapat Schneiders (Nuryani, 2019b) penyesuaian diri yakni perilaku dan proses mental seseorang dalam menanggapi tuntutan yang datang baik dari dalam maupun dari luar orang tersebut, tergantung pada situasinya.

Pendapat dari Mappiare (Kumalasari & Ahyani, 2012) mengenai upaya individu untuk menyesuaikan diri dengan kelompok tertentu yakni dengan cara mengikuti kemauan-kemauan yang ada dalam kelompok tersebut. Dalam hal ini, individu yang menjalankan penyesuaian dirinya lebih banyak dalam mengabaikan adanya kepentingan-kepentingan pribadinya demi untuk kepentingan kelompok yang diikuti guna dapat diterima dan tidak diacuhkan oleh kelompok tersebut.

Sedangkan menurut Kartono (Kumalasari & Ahyani, 2012) penyesuaian diri didefinisikan sebagai usaha dari suatu individu untuk dapat mencapai harmonisasi pada dirinya sendiri serta lingkungannya. Dengan demikian, adanya rasa dengki, prasangka, permusuhan, kemarahan, dengki atau iri hati, dan depresi

serta emosi-emosi lain yang bersifat negatif yang merupakan respon tidak sesuai dapat di minimalisir bahkan dikikis habis.

Selain itu, menurut Semiun (Handono et al., 2013) adanya proses individu yang melibatkan reaksi perilaku atau mental merupakan indikasi lain dari penyesuaian diri yang kemudian mengharuskan individu tersebut berusaha semaksimal mungkin dalam menanggulangi dan menyelesaikan kebutuhan-kebutuhan, konflik-konflik, tegangan-tegangan maupun frustrasi frustrasi serta menyelaraskan adanya tuntutan tuntutan hidup yang dihadapi.

Carroll (Handono et al., 2013) juga menegaskan pembahasan mengenai penyesuaian diri yakni apabila kebutuhan-kebutuhan yang sama sekaligus sebagian besar gagal pada pemenuhan jangka waktu relatif panjang, maka menyebabkan individu tersebut tentunya tidak akan dapat dalam menyesuaikan dirinya.

Kesimpulan berdasar uraian diatas mengindikasikan penyesuaian diri merupakan proses dalam belajar suatu individu pada tahapan mengerti, memahami serta berusaha guna dapat menjalankan sesuatu yang diharapkan oleh lingkungannya, gunadiharapkan mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan kecil maupun besar yang kemungkinan dapat terjadi pada lingkungan tersebut. Lingkungan yang dibicarakan tersebut dapat berupa lingkungan keluarga, lingkungan sekitar maupun lingkungan sekolah dan lain sebagainya.

2. Aspek - Aspek Penyesuaian Diri

Berdasarkan pendapat Schneiders (Handono et al., 2013) mengenai aspek-aspek dari penyesuaian diri yang meliputi 4 aspek, diantaranya sebagai berikut:

a. *Adaptation*

Yang dimaksud dengan *adaptation* adalah penyesuaian diri yakni dinilai sebagai kemampuan suatu individu dalam melakukan adaptasi. Suatu individu yang telah mampu mempunyai adanya penyesuaian diri bersifat yang baik, ditunjukkan dengan makna bahwa individu tersebut telah mempunyai hubungan yang positif atau baik dan memuaskan pula terhadap lingkungannya.

Pada hal ini, penyesuaian diri yang dimaksud yaitu diartikan sebagai konotasi fisik.

b. *Conformity*

Conformity memiliki makna bahwa hanya individu yang dinilai memiliki adanya penyesuaian diri dinilai positif atau baik ketika individu tersebut telah memenuhi adanya kriteria dalam jaring sosial.

c. *Mastery*

Yang dimaksud dengan *mastery* ini yakni orang yang kuat dalam mengorganisir dan merencanakan dari tanggapan mereka sendiri, yaitu orang yang memiliki penyesuaian diri positif yang baik. Sehingga individu tersebut dapat menanggapi dan menyelesaikan setiap persoalan yang dihadapi secara efisien.

d. *Individual variation*

Maksud dari *individual variation* yaitu terdapat adanya suatu perbedaan individual mengenai perilaku dan respon respon suatu individu dalam menanggapi adanya suatu persoalan.

Selain itu, mengenai banyak aspek penyesuaian diri, Albert dan Emmons (Kumalasari & Ahyani, 2012 menyebutkan hal-hal berikut:

a. *Self knowledge* dan *self insight*

Aspek *self knowledge* dan *self insight* ini memiliki arti bermakna suatu keahlian dalam mengetahui adanya kelebihan maupun kekurangan dalam diri sendiri dari suatu individu. Kemampuan tersebut yakni harus ditunjukkan dengan kesadaran diri atau emosional *insight* terhadap kelemahan diri sendiri yang didukung dengan adanya sikap positif yang dianggap sehat terhadap adanya kelemahan diri.

b. *Self objectivity* dan *self acceptance*

Aspek *self objectivity* dan *self acceptance* disini maksudnya adalah ketika suatu individu sudah dapat mengetahui dirinya sendiri, maka individu tersebut akan bersikap realistis. Sehingga di masa depan mendatang, dengan sikap realistis itu dapat mengarahkan individu tersebut terhadap penerimaan diri yang baik.

c. *Self development* dan *self control*

Yang dimaksud dengan aspek dari *self development* serta *self control* yaitu bagaimana suatu individu dapat mengarahkan dirinya sendiri, mengatur sikap, kebiasaan, impuls-impuls, pemikiran-pemikiran, tingkah laku dan emosi yang tepat. Dengan adanya *self development* dan *self control* yang baik dapat mengembangkan kepribadian dari suatu individu menuju ke arah yang lebih matang dan cerdas dalam proses penyelesaian masalah.

d. *Satisfaction*

Aspek *satisfaction* adalah ketika terdapat suatu perasaan puas pada apapun yang sudah dilakukan oleh suatu individu dan menganggap bahwasanya segala sesuatu yang telah terjadi merupakan sebuah pengalaman tersendiri. Dalam aspek *satisfaction* ini, individu dengan keinginan yang telah terpenuhi akan merasa puas terhadap dirinya sendiri.

Fatimah (Enung, 2008) juga memaparkan mengenai aspek-aspek dari penyesuaian diri, diantaranya yakni :

a. Penyesuaian pribadi

Yang dimaksud disini ialah suatu kemampuan yang dimiliki oleh suatu individu guna dapat menerima dirinya sendiri demi teraihnya suatu hubungan baik yang selaras dan harmonis baik terhadap dirinya sendiri, individu yang lain maupun dengan lingkungan sekitarnya.

b. Penyesuaian sosial

Suatu individu tentunya memiliki kehidupan bermasyarakat, dimana dalam kehidupan bermasyarakat tersebut timbulah proses saling dapat mempengaruhi terhadap individu satu terhadap individu lainnya secara terus menerus. Dengan demikian, terciptalah suatu pola perilaku dan kebudayaan yang selaras dengan aturan, nilai-nilai, norma sosial, adat istiadat yang berlaku dalam kehidupan bermasyarakat tersebut.

Kesimpulan berdasar uraian diatas mengindikasikan aspek-aspek terkait penyesuaian diri yakni meliputi *adaptation*, *conformity*, *mastery*, *individual variation*, *self knowledge* dan *self insight*, *self objectivity* dan *self acceptance*, *self*

development dan *self control*, *satisfaction*, penyesuaian pribadi, serta penyesuaian sosial.

3. Karakteristik - Karakteristik Penyesuaian Diri

Menurut pendapat dari Schneiders (Nuryani, 2019b) mengenai karakteristik dari penyesuaian diri yang normal yaitu terdapat 7 karakteristik, diantaranya yaitu sebagai berikut:

a. Tidak terdapat emosi yang berlebihan

Maksud dari tidak terdapat emosi atau perasaan yang berlebihan pada individu yang mempunyai penyesuaian diri yang normal yaitu dalam merespon segala persoalan yang dihadapi, individu tersebut cenderung akan bersikap tenang dan dapat mengontrol emosi untuk menyelesaikan dan memecahkan persoalan tersebut. Dengan bersikap tenang dan dapat mengontrol emosi menjadikan suatu individu dapat berpikir lebih jernih pada persoalan yang sedang dihadapi dan berusaha menyelesaikan persoalan tersebut dengan berbagai cara-cara yang bijak.

b. Tidak terdapat perasaan frustrasi pribadi

Individu yang memiliki penyesuaian diri normal tentunya akan terlepas dari adanya perasaan frustrasi internal pribadi. Adanya perasaan frustrasi pribadi dalam diri suatu individu dapat menjadikan individu tersebut mendapatkan kesulitan dalam bereaksi secara normal terhadap adanya persoalan yang menimpa dirinya. Individu yang mengalami frustrasi terhadap suatu masalah akan bereaksi berbeda, yakni mengganti adanya reaksi yang normal wajar dengan cara mekanisme secara psikologis yang sulit untuk menyesuaikan dirinya sendiri. Contohnya seperti individu yang sering marah-marah dan tidak disertai adanya suatu sebab tertentu ketika sedang bergaul dengan individu lain.

c. Adanya pemanfaatan masa lalu

Individu akan menggunakan kemampuan dari pengalaman pada masa lalunya guna dipelajari dan kemudian digunakan sebagai cara untuk menghadapi suatu persoalan yang menimpa dirinya. Dengan demikian, pengalaman pada masa lalu dari suatu individu yang mempunyai penyesuaian

diri yang normal merupakan suatu nilai berharga yang diusahakan oleh individu tersebut sebagai suatu pelajaran hidup.

d. Tidak terdapat mekanisme psikologis

Tidak ditemukan adanya mekanisme psikologis pada individu yang mempunyai penyesuaian diri wajar yang normal. Hal tersebut mempunyai makna bahwasanya, individu yang memiliki penyesuaian diri normal akan mengakui segala kegagalan yang dialami ketika usahanya tidak berhasil dan akan terus berusaha kembali guna mendapatkan keberhasilan yang diharapkannya. Individu yang memiliki penyesuaian diri normal tidak melakukan mekanisme psikologis seperti proyeksi, rasionalisasi maupun kompensasi. Sedangkan individu yang mempunyai penyesuaian diri buruk maka akan berusaha melakukan mekanisme psikologis, seperti contoh rasionalisasi yaitu dengan memutar balikkan dan menimpakan suatu kesalahan pada pihak lain.

e. Terdapat sikap objektif dan realistik

Sikap objektif dan realistik yang terdapat pada individu yang mempunyai penyesuaian diri normal yakni individu tersebut mampu dalam menerima adanya segala kenyataan, baik kenyataan yang positif maupun negatif tanpa adanya keterlibatan konflik pribadi serta dapat melihat kenyataan tersebut secara lebih objektif. Sikap objektif dan realistik yang ditemui pada orang yang memiliki penyesuaian diri normal yakni didasarkan pada adanya proses belajar dari pengalaman pada masa lampau, serta pertimbangan yang rasional dan juga sikap menghargai terhadap adanya suatu persoalan.

f. Terdapat kemampuan dalam mengarahkan diri dan adanya pertimbangan rasional

Yang dimaksud dengan kemampuan dalam mengarahkan diri dan adanya pertimbangan rasional pada individu yang mempunyai penyesuaian diri normal yaitu suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam menghadapi segala konflik, frustrasi maupun persoalan yakni dengan menggunakan proses kemampuan berfikir bersifat rasional serta mampu mengarahkan dirinya

sendiri dalam pola tingkah laku secara tepat sehingga memunculkan penyesuaian diri yang normal.

g. Kemampuan terus belajar

Kemampuan untuk terus belajar yang dimiliki oleh individu yang memiliki penyesuaian diri normal didefinisikan sebagai adanya keinginan untuk terus menerus belajar dan berusaha memecahkan segala persoalan yang dihadapi dengan bersungguh-sungguh meskipun persoalan tersebut penuh dengan konflik, stres dan frustrasi.

Berdasarkan sudut pandang Adler (Agustiani, 2009), individu yang dikatakan berhasil mempunyai penyesuaian diri positif yang baik yakni memiliki karakteristik penyesuaian diri sebagai berikut:

a. *Inferiority*

Emosi kompleks muncul dalam bentuk rasa rendah diri, yang merupakan cara seseorang mempertahankan diri dari ketidakmampuannya sendiri. Individu yang demikian akan mencoba berusaha dalam mengatasi kekurangan dalam dirinya secara bersungguh-sungguh untuk mengembangkan kekurangan tersebut.

b. Gaya hidup

Gaya hidup dalam hal ini yakni mencerminkan kepribadian dari diri suatu individu. Ketika suatu individu mampu melihat dan mengerti apa yang menjadi tujuan hidupnya, maka secara otomatis individu tersebut dapat mengambil arah yang baik bagi dirinya sendiri.

c. Minat sosial

Minat sosial ini yakni melibatkan adanya perasaan yang menyatu terhadap yang lainnya, baik terhadap individu lain maupun suatu lingkungan. Minat sosial ini menjadi suatu potensi bagi suatu individu untuk mengatasi ketidakpercayaan terhadap dirinya sendiri. Individu yang kurang memiliki kemampuan dalam mengembangkan minat sosialnya, maka sebagai konsekuensinya individu tersebut akan memiliki hubungan yang sedikit dengan individu lain.

Hurlock (Andriyani, 2016) menyebutkan terdapat tiga karakteristik dari penyesuaian diri untuk menentukana sejauh mana suatu individu dapat dianggap telah memiliki capaian ukuran penyesuaian diri positif yang baik. Ketiga karakteristik tersebut diantaranya sebagai berikut:

- a. *Overtperformance* (penampilan nyata berdasarkan tingkah laku dan sikap yang nyata)

Perilaku sosial yang memenuhi standar harapan kelompok adalah perilaku yang dapat disetujui oleh sekelompok kelompok tertentu. Sedangkan bentuk dari penampilan yang nyata diantaranya meliputi aktualisasi diri, sikap keterbukaan dengan individu yang lain dan ketrampilan kemampuan dalam menjalin hubungan antar individu.

- b. Sikap sosial

Maksud dari sikap sosial dalam hal ini yaitu individu yang bisa menunjukkan adanya perilaku yang menyenangkan pada individu lain maupun kelompoknya serta mampu berpartisipasi dan menyesuaikan diri secara sosial.

- c. Penyesuaian diri dengan berbagai kelompok

Penyesuaian diri disini maksudnya yaitu suatu individu yang mampu dalam menyesuaikan dirinya tidak hanya dalam kelompok orang dewasa namun juga mampu menyesuaikan dirinya dalam kelompok teman sebaya. Dimana suatu individu memiliki sikap setia kawan, kerja sama yang baik dan bertanggung jawab.

Kesimpulan berdasar uraian diatas mengindikasikan karakteristik-karakteristik dari penyesuaian diri yakni meliputi tidak terdapat suatu emosi berlebihan, tidak juga terdapat perasaan frustrasi pribadi, adanya pemanfaatan masa lalu, tidak terdapat mekanisme psikologis, objektif, realistik, rasional, kemampuan terus belajar, *inferiority*, gaya hidup, minat sosial, *overtperformance*, sikap sosial dan penyesuaian diri terhadap kelompok.

C. Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Optimisme

Penyesuaian diri yakni suatu proses tingkah laku dan kecakapan mental yang dimiliki oleh suatu individu dalam menjalankan adanya tuntutan-tuntutan yang timbul baik pada diri individu itu sendiri maupun lingkungan di sekitarnya (Nuryani, 2019b). Penyesuaian diri biasanya dianggap sebagai proses di mana seseorang belajar untuk memahami dan berusaha untuk melakukan sesuatu yang diharapkan oleh lingkungan.. Dengan demikian diharapkan mampudengan tanggap menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan kecil maupun besar yang kemungkinan dapat terjadi dalam lingkungan tersebut. Lingkungan tersebut dapat berupa lingkungan keluarga, lingkungan sekitar maupun lingkungan sekolah dan lain sebagainya.

Kemampuan penyesuaian diri dari suatu individu khususnya pada santri yang berada di pondok pesantren sangat penting untuk dimiliki. Karena hal tersebut sangat memiliki pengaruh besar terhadap segala hal aktivitas individu tersebut baik didalam maupun diluar lingkungan pondok pesantren khususnya pada kegiatan belajar dipondok pesantren tersebut, seperti dalam terus mempertahankan rasa optimisme selama proses dalam menghafalkan Al-Qur'an (Nuryani, 2019b).

Optimisme yakni suatu harapan yang dimiliki oleh individu mengenai segala peristiwa tentunya akan selalu berjalan yang mengarah pada kebaikan. Rasa optimisme yang dimiliki oleh suatu individu akan membawa individu tersebut kepada tujuan yang diharapkan serta mempercayai dirinya sendiri dan kemampuan yang ada (W. Kurniawan, 2019). Secara garis besar, optimisme diartikan sebagai suatu kepercayaan dan pola pikir realistis yang dimiliki oleh suatu individu mengenai segala peristiwa yang dihadapi akan membuahkan hasil yang positif.

Usaha dalam menumbuhkan rasa optimisme diperlukan memiliki gaya berpikir dan pola perilaku yang baik dan positif tentang masa depan mengenai situasi dan kondisi yang individu tersebut alami serta agar individu tersebut terus memiliki harapan-harapan mengenai masa depan di dalam kehidupannya kelak (Suseno, 2013).

Tidak hanya dikalangan para santri yang bertempat tinggal dilingkungan pondok pesantren yang harus memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri untuk

mempertahankan rasa optimisme menghafal Al-Qur'an, penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan pada para narapidana yang berada di lapas juga mengungkapkan fakta bahwasanya narapidana yang lebih mudah dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan barunya yakni di lapas yaitu para narapidana yang mempunyai rasa optimisme internal dalam dirinya, yakni rasa optimisme yang tidak mudah berputus asa dalam setiap menghadapi persoalan serta dapat menerima akibat dari perbuatannya sehingga memiliki semangat untuk memperbaiki keagalannya serta bangkit dari keterpurukannya. Para narapidana yang dapat menerima dan mempertanggungjawabkan perbuatannya yakni dapat menjalani masa tahanannya dengan lebih baik dan terhindar dari stres. Para narapidana yang mempunyai adanya penyesuaian diri jika ada perubahan positif yang bagus, dia akan lebih mampu beradaptasi dengan situasi pada lingkungan lapas yang merupakan lingkungan barunya. Narapidana tersebut dapat menyesuaikan diri baik secara psikologis, fisik, maupun sosial (Agustina & Susanti, 2009).

Dengan demikian, adanya penguasaan kemampuan penyesuaian diri tentunya memiliki hubungan yang erat dengan rasa optimisme. Khususnya dalam hal ini yakni pada santri khusus menghafal Al-Qur'an, dimana santri yang memiliki penguasaan kemampuan penyesuaian diri yang baik terhadap lingkungan di pondok pesantren tentu akan menumbuhkan rasa nyaman, dapat baik secara kasat mata atau fisik, psikologis juga sosial. Sehingga rasa semangat optimisme dalam proses menghafalkan ayat-ayat Al-Qur'an akan terus berkobar yang berdampak positif dan efektif dalam proses menjalankan menghafalkan Al-Qur'an itu sendiri.

D. Hipotesis

Berdasarkan dari uraian di atas, maka hipotesis yang dapat diajukan oleh peneliti terhadap penelitian ini ialah, ada hubungan positif antara penyesuaian diri dengan optimisme pada santri menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak. Artinya semakin tinggi penyesuaian diri yang dimiliki oleh para santri menghafal Al-Qur'an maka semakin tinggi pula optimisme para santri dalam menghafal Al-Qur'an.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan suatu objek, sifat, atribut, ataupun suatu individu yang mempunyai variasi antara satu objek dengan objek yang lain atau satu orang dengan orang lainnya yang ditetapkan oleh peneliti sehingga dapat dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2019). Berikut merupakan kedua variabel yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Variabel Tergantung (Y) : Optimisme
2. Variabel Bebas (X) : Penyesuaian Diri

B. Definisi Operasional

1. Optimisme

Optimisme merupakan suatu kepercayaan dan pola pikir realistis yang mana dimiliki oleh suatu individu mengenai segala peristiwa yang dihadapi yakni akan membuahkan hasil yang positif. Usaha dalam menumbuhkan rasa optimisme ini sangat penting untuk dapat diterapkan agar suatu individu memiliki cara dan pola berpikir yang baik dan positif. Skala yang akan digunakan untuk mengukur didasarkan pada aspek-aspek optimisme Seligman (W. Kurniawan, 2019) yaitu *permanence*, *pervasiveness*, serta *personalization*. Jika semakin tinggi skor yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi tingkat optimisme pada subjek. Sebaliknya jika semakin rendah skor yang diperoleh subjek, maka semakin rendah tingkat optimisme yang dimiliki oleh subjek tersebut.

2. Penyesuaian Diri

Yakni proses menimba atau belajar suatu individu dalam mengerti, memahami serta berusaha dalam menjalankan sesuatu yang diharapkan oleh lingkungannya, dengan demikian diharapkan mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan baik perubahan kecil maupun besar yang

kemungkinan dapat terjadi dalam lingkungan tersebut. Lingkungan yang dimaksudkan dapat berupa lingkungan keluarga dan lingkungan sekitar maupun lingkungan sekolah serta lain sebagainya. Skala yang digunakan untuk mengukur penyesuaian diri yakni disusun atas dasar adanya aspek-aspek terkait penyesuaian diri oleh Schneiders (Handono et al., 2013) yaitu *adaptation*, *conformity*, *mastery* dan *individual variation*. Jika semakin tinggi skor yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi tingkat penyesuaian diri pada subjek. Sebaliknya jika semakin rendah skor yang diperoleh subjek, maka semakin rendah tingkat penyesuaian diri yang dimiliki oleh subjek tersebut

C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah bidang spekulasi yang mana terdiri dari adanya subyek ataupun obyek tertentu yang mempunyai karakteristik serta kuantitas tertentu yang sudah ditetapkan oleh peneliti guna dijadikan sebagai bahan yang dipelajari serta kemudian untuk diperoleh kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Populasi tersebut yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak dengan kriteria santri yang baru memasuki tahun pertama di pondok pesantren dengan jumlah 80 santri. Sugiyono (Sugiyono, 2019) juga menyatakan bahwa apabila populasi berjumlah kurang dari 100 maka sebaiknya keseluruhan populasi dijadikan sampel.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari adanya karakteristik dan juga jumlah yang terdapat dari keseluruhan populasi (Sugiyono, 2019). Sampel yang diambil untuk suatu penelitian yakni harus yang benar-benar dapat mewakili suatu populasi (Sugiyono, 2019). Sampel yang peneliti ambil dalam penelitian ini adalah 80 santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak yang baru memasuki tahun pertama di pondok pesantren.

3. Teknik *Sampling*

Teknik *sampling* merupakan suatu teknik pengambilan sampel dimana sampel tersebut nantinya akan digunakan dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2019). *Sampling* yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu *sampling* jenuh. *Sampling* jenuh merupakan teknik pengambilan sampel dimana seluruh dari jumlah populasi yakni digunakan menjadi sampel (Sugiyono, 2019)

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala psikologi. Skala psikologi merupakan kumpulan pernyataan yang telah disusun oleh peneliti sebagai pengungkap atribut tertentu dengan cara memberikan respon terhadap adanya pernyataan tersebut (Azwar, 2012). Penelitian ini yakni menggunakan skala optimisme dan skala penyesuaian diri. Skala tersebut memuat aitem-aitem berupa pertanyaan deskriptif yang terdiri dari aitem *favourable* dan *unfavourable* serta empat tingkatan jawaban yakni sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

1. Skala Optimisme

Skala optimisme ini merupakan skala yang disusun atas berdasarkan terkait aspek-aspek pada penjelasan yang dikemukakan oleh Seligman. Aspek-aspek tersebut diantaranya meliputi *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*. Peneliti menggunakan skala ini untuk mengungkapkan penyesuaian diri pada santri penghafal Al-Qur'an Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak.

2. Skala Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri ini merupakan skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Schneiders. Aspek-aspek tersebut diantaranya meliputi adaptasi, konformitas, penguasaan dan variasi individu. Peneliti menggunakan skala ini untuk mengungkapkan penyesuaian diri pada santri penghafal Al-Qur'an Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak.

E. Reliabilitas, Validitas dan Uji Daya Beda

1. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan keakuratan suatu alat ukur yang dapat dipercaya dan menghasilkan data yang relatif sama meskipun dilakukan beberapa kali pengukuran. Koefisien dari reliabilitas yakni berada dalam kisaran rentang angka 0 hingga 1,00 (Azwar, 2017). Hal tersebut menandakan bahwa koefisien dari reliabilitas yang memiliki angka semakin mendekati dengan 1,00 maka artinya alat ukur tersebut semakin reliabel (Azwar, 2017). Penelitian ini menggunakan teknik analisis reliabilitas *Alpha Cronbach* dengan bantuan program IBM SPSS Statistics 24. Alat ukur dalam penelitian ini adalah skala optimisme dan skala penyesuaian diri.

2. Validitas

Validitas ialah sejauh mana dari tingkat akurasi dari suatu skala maupun tes ketika menjalankan fungsi dari pengukurannya (Azwar, 2017). Suatu pengukuran yakni dapat dianggap mempunyai validitas yang relatif tinggi ketika pengukuran tersebut mampu menghasilkan suatu data yang akurat dapat memberikan adanya suatu gambaran terkait suatu variabel yang telah diukur tersebut sesuai pada tujuan dari adanya pengukuran (Azwar, 2017). Penelitian ini yakni menggunakan adanya validitas isi dimana elemen-elemen dari instrumen dapat merepresentasikan tujuan pengukuran dengan penilaian rasional oleh penilaian profesional (*professional judgement*) yang dalam hal ini ialah dosen pembimbing. Disini dosen pembimbing adalah *professional judgement* yang menganalisis adanya validitas dari alat ukur pada penelitian ini.

3. Uji Daya Beda

Uji daya beda aitem digunakan dalam membedakan antara skor aitem dengan skor total penelitian. Daya diskriminasi aitem adalah kemampuan dari suatu aitem dalam membedakan individu ataupun kelompok yang memiliki atribut yang sedang diukur dan individu ataupun kelompok yang tidak memiliki atribut yang sedang diukur. Aitem yang korelasinya memperoleh nilai minimal yakni 0,30 dianggap baik atau memuaskan, sedangkan untuk item yang memperoleh nilai kurang dari 0,30 dinilai sebagai aitem yang mempunyai daya beda rendah (Azwar,

2015). Perhitungan skor aitem pada penelitian kali ini peneliti akan menggunakan program komputer SPSS versi 20.0 *for windows release*.

F. Teknik Analisis

Analisis data adalah suatu kegiatan lanjutan dimana ketika data yang telah diperoleh dari keseluruhan responden maupun sumber-sumber data lain telah dikumpulkan (Azwar, 2017). Kegiatan-kegiatan yang termasuk dalam analisis data ini meliputi pengelompokan data yang didasarkan pada jenis responden dan variabel, tabulasi data yang didasarkan pada variabel dari keseluruhan responden, mensajikan data dari seluruh variabel yang telah diteliti, menghitung guna menjawab adanya rumusan masalah, serta melakukan hitungan guna menguji adanya hipotesis yang sudah diajukan sebelumnya (Azwar, 2017). Tujuan utama dalam penelitian ini yaitu untuk melihat hubungan antara penyesuaian diri dengan optimisme pada santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak. Oleh karena itu untuk menganalisis hipotesis yang sudah diajukan sebelumnya, maka penelitian kali ini menggunakan teknik analisis *product moment* dan pengolahan data yakni akan dibantu oleh penggunaan program IBM SPSS Statistics 24.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian atau yang disebut juga dengan orientasi lapangan adalah suatu hal yang perlu peneliti lakukan serta perhatikan sebelum melakukan penelitian, dengan tujuan agar peneliti dapat mempersiapkan setiap sesuatu yang diperlukan atau dibutuhkan selama proses penelitian berlangsung, sehingga penelitian dapat berjalan dengan optimal serta tercapainya keberhasilan dalam penelitian yang dilakukan.

Tahapan awal dalam penelitian kali ini yakni menentukan tempat penelitian. Tempat yang dijadikan penelitian dalam hal ini berada di Pondok Pesantren Al Mubarak yang beralamat di Jl. Brumbungan No 194 Mranggen Demak Jawa Tengah. Pondok pesantren Al Mubarak adalah pondok pesantren yang berada di bawah naungan pondok pesantren Futuhiyyah. Berdiri pada tahun 1960 yang didirikan oleh KH. Makhdum Zein (1929-2002). KH. Makhdum Zein adalah menantu KH. Muslih bin Abdurrohman (pendiri Pondok Pesantren Futuhiyyah Mranggen Demak). Dalam perkembangannya, Pondok Pesantren Al Mubarak terbukti mampu menunjukkan eksistensinya dalam rangka penyelenggaraan pendidikan, khususnya pendidikan agama Islam di Kecamatan Mranggen. Saat ini, Pondok Pesantren Al Mubarak diasuh oleh KH. Abdullah Ashif, Lc dan Ibu Nyai Hj. Ibu Ma'unah Ahsan, AH. Pondok Pesantren Al Mubarak selain sebagai lembaga pendidikan, juga telah berevolusi dalam rangka mendukung terciptanya generasi masyarakat yang mandiri, dan terampil terutama dalam bidang wira usaha. Hal itu dibuktikan dengan didirikannya Koperasi Pondok Pesantren dan Tempat Keterampilan Usaha Santri (TPKU). Selain mengadakan proses pendidikan didalam pesantren, Pondok Pesantren Al Mubarak juga mendukung para santrinya dalam memperoleh tambahan pengalaman pendidikan di luar pesantren. Salah satunya adalah belajar dibalai latihan kerja dan lembaga pendidikan lainnya di luar

pesantren. Berbagai program diselenggarakan seperti kajian kitab kuning, Tahfidzul Qur'an, sholat berjamaah, pelatihan Qira'ah dan khitobiyyah. Program tersebut diharapkan mampu membentuk insan yang sholih sholihah, beriman, bertakwa, berilmu, berakhlakul karimah, dan memiliki tanggungjawab. Dilanjutkan dengan tahapan wawancara awal sebagai data awal yang peneliti lakukan terhadap empat santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak yang baru memasuki tahun awal atau pertama di pondok pesantren. Peneliti menentukan subjek penelitian dengan menggunakan teknik *sampling* jenuh, dimana pengambilan sampel penelitian adalah seluruh dari jumlah populasi yang terdapat yaitu santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak yang baru memasuki tahun pertama yang berjumlah 80 responden.

Peneliti menentukan subjek yang telah diuraikan diatas sebagai sampel dari penelitian, yakni dengan pertimbangan berikut:

- a. Peneliti yakni mengambil populasi santri yang baru memasuki tahun pertama di pondok pesantren, dikarenakan terkait topik variabel yang diteliti sesuai dengan situasi subjek yang diteliti, yakni penyesuaian diri dari lingkungan sebelum memasuki pondok pesantren ke dunia pondok pesantren khususnya dalam proses menghafalkan Al-Qur'an.
- b. Peneliti melaksanakan teknik *sampling* jenuh terhadap subjek penelitian, dikarenakan seluruh dari jumlah populasi digunakan sebagai responden atau subjek penelitian, yakni 80 santri yang memasuki tahun pertama di pondok pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak.
- c. Peneliti melakukan penelitian terhadap santri di Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak, dikarenakan perizinan penelitian yang diajukan cukup mudah dan tidak membutuhkan proses yang panjang.

Berdasarkan pertimbangan yang telah diuraikan diatas, membuat peneliti tertarik dalam melakukan penelitian tentang hubungan antara penyesuaian diri dengan optimisme pada santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak.

2. Persiapan Penelitian

Penelitian membutuhkan proses yang terperinci dengan baik, dengan harapan untuk meminimalisir adanya kemungkinan kesalahan yang dapat mengakibatkan hambatan dalam terlaksananya penelitian dalam mencapai keberhasilan. Persiapan peneliti dalam melakukan penelitian ini melalui beberapa tahapan, yaitu :

a. Tahap Perijinan

Tahap perijinan merupakan syarat awal atau sebagai jalan masuk untuk melakukan penelitian terhadap responden. Tahap pertama yang dilakukan peneliti yaitu dengan mengajukan permohonan perijinan melalui surat ijin penelitian yang dikeluarkan oleh Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yang kemudian akan diserahkan kepada Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak.

Tabel 2 Uraian Surat Perijinan

No	Tujuan	Tanggal Surat Masuk	Nomor Surat
1.	Surat ijin try-out penelitian di Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak	18 Mei 2022	367/C.1/Psi-SA/V/2022
2.	Surat ijin penelitian di Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak.	6 Juni 2022	419/C.1/Psi-SA/VI/2022

b. Penyusunan Alat Ukur

Penelitian ini yakni menggunakan dua skala psikologi yaitu skala optimisme dan skala penyesuaian diri.

1. Skala Optimisme

Skala yang pertama ini yakni skala optimisme. Skala berikut disusun yakni berdasarkan adanya aspek-aspek pada optimisme yang disampaikan oleh Seligman (W. Kurniawan, 2019) yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*. Skala optimisme ini memiliki 4 alternatif jawaban dengan skor yang berbeda, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS),

dan sangat tidak sesuai (STS). Penilaian aitem favorable yaitu 4 untuk jawaban sangat sesuai (SS), 3 untuk jawaban sesuai (S), 2 untuk jawaban tidak sesuai (TS), dan 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS).

Tabel 3 Sebaran Aitem Skala Optimisme

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Permanence</i>	1,2,3,4,5	6,7,8,9,10	10
2.	<i>Pervasiveness</i>	11,12,13,14, 15	16,17,18,19,20	10
3.	<i>Personalization</i>	21,22,23,24, 25	26,27,28,29,30	10
Total		15	15	30

Sebaran skala optimisme tersebut terdiri dari 30 item yang masing-masing terdiri dari 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*.

2. Skala Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Schneiders. Aspek-aspek tersebut diantaranya meliputi adaptasi, konformitas, penguasaan dan variasi individu. Adapun alternatif jawaban pada skala ini juga meliputi 4 alternatif jawaban dengan skor yang berbeda, diantaranya yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Penilaian aitem favorable yaitu 4 untuk jawaban sangat sesuai (SS), 3 untuk jawaban sesuai (S), 2 untuk jawaban tidak sesuai (TS), dan 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS).

Tabel 4 Sebaran Aitem Skala Penyesuaian Diri

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Adaptasi	1,2,3,4	6,7,8,9	8
2.	Konformitas	5,11,12,13	10,16,17,18	8
3.	Penguasaan	14,15,21,22	19,20,27,28	8
4.	Variasi Individu	23,24,25,26	29,30,31,32	8
Total		16	16	32

Sebaran skala penyesuaian diri tersebut terdiri dari 32 item yang masing-masing terdiri dari 16 aitem *favorable* dan 16 aitem *unfavorable*.

c. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur yang dilakukan terhadap subjek penelitian bertujuan untuk mengetahui sejauhmana kualitas dari instrumen yang digunakan terhadap penelitian. Kemudian untuk uji coba pada alat ukur penelitian ini yakni dilaksanakan pada tanggal 18 Mei 2022 pada santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak. Peneliti melakukan uji coba terhadap 80 subjek yang terdiri dari santri penghafal Al-Qur'an tahun pertama masuk di pondok pesantren. Uji coba dilakukan dengan membuat skala dalam bentuk buku cetak yang kemudian disebarakan secara langsung kepada subjek penelitian di pondok pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak.

d. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda aitem dan reliabilitas alat ukur dilakukan dengan tujuan untuk melihat sejauh mana setiap aitem dapat membedakan terkait antara individu yang mempunyai atribut dan tidak memiliki atribut yang hendak diukur. Uji daya beda aitem juga dilakukan agar memperoleh aitem dengan daya beda tinggi yang menunjukkan bahwa aitem tersebut sesuai dengan tujuan alat ukur skalanya.

Aitem yang korelasinya mendapatkan nilai minimal 0,30 dianggap memuaskan atau memiliki daya beda tinggi, sedangkan untuk item yang mendapatkan nilai kurang dari 0,30 dianggap sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah (Azwar, 2015). Perhitungan skor aitem pada penelitian ini peneliti menggunakan program komputer SPSS versi 20.0 *for windows release*.

1. Skala Optimisme

Skala optimisme memiliki 3 aspek dan pada setiap aspek yakni tentu memiliki indikator. Indikator yang dimaksudkan tersebut digunakan oleh peneliti untuk mempermudah membantu dalam membuat pertanyaan. Total aitem terkait skala optimisme berjumlah 30 aitem yang mana terdiri dari 15 aitem favorable dan 15 aitem unfavorable. Berikut ini disajikan tabel sebaran masing-masing aitem daya beda tinggi dan rendah pada skala optimisme.

Tabel 5 Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala Optimisme

No	Aspek perilaku	Aitem		DayaBeda Aitem	
		Favorable	Unfavorable	Tinggi	Rendah
1.	Permanence	1, 2, 3, 4, 5*	6*,7,8,9,10	9	2
2.	Pervasiveness	11, 12, 13, 14, 15	16, 17, 18, 19, 20*	9	1
3.	Personalization	21, 22, 23*, 24, 25	26, 27, 28, 29, 30	9	1
Total		15	15	26	4

Ket : Aitem dengan daya beda rendah bertanda (*)

Berdasarkan hasil perhitungan daya beda aitem pada skala optimisme yang berjumlah 30 aitem, diperoleh 26 aitem yang memiliki daya beda tinggi dan 4 aitem yang memiliki daya beda rendah.

2. Skala Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri memiliki 4 aspek, total aitem pada skala penyesuaian diri ini berjumlah 32 item yang terdiri dari 16 aitem favorable dan 16 aitem unfavorable. Berikut disajikan tabel sebaran masing-masing daya beda tinggi dan rendah pada skala penyesuaian diri.

Tabel 6 Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala Penyesuaian Diri

No	Aspekperil aku	Aitem		DayaBeda Aitem	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Tinggi	Rendah
1.	Adaptasi	1*,2*,3,4*	6*,7,8,9	4	4
2.	Konformitas	5*, 11*, 12*, 13*	10, 16*, 17*, 18*	1	7
3.	Penguasaan	14*,15,21,22	19, 20, 27*, 28*	5	3
4.	Variasi Individu	23*,24,25,26	29, 30, 31, 32	7	1
Total		16	16	17	15

Ket : Aitem dengan daya beda rendah bertanda (*)

Berdasarkan hasil perhitungan daya beda aitem pada skala penyesuaian diri yang berjumlah 32 aitem, diperoleh 17 aitem yang memiliki daya beda tinggi dan 15 aitem yang memiliki daya beda rendah.

e. Penomoran Ulang

Selanjutnya yang dilakukan adalah tahap proses penomoran ulang aitem yang berdaya rendah dihilangkan. Susunan aitem baru dilakukan pada kedua skala, yakni pada skala optimisme dan skala penyesuaian diri.

1. Skala Optimisme

Tabel 7 Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Optimisme

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Permanence</i>	1,2,3,4	7(5), 8(6), 9(7), 10(8)	8
2	<i>Pervasiveness</i>	11(9), 12(10), 13(11), 14(12), 15(13)	16(14), 17(15), 18(16), 19(17)	9
3	<i>Personalization</i>	21(18), 22(19), 24(20), 25(21)	26(22), 27(23), 28(24), 29(25), 30(26)	9
Total		13	13	26

Keterangan : (...) nomor aitem baru

2. Skala Penyesuaian Diri

Tabel 8 Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Penyesuaian Diri

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Adaptasi	3(1)	7(2), 8(3), 9(4)	4
2.	Konformitas	-	10(5)	1
3.	Penguasaan	15(6), 21(9), 22(10)	19(7), 20(8)	5
4.	Variasi Individu	24(11), 25(12), 26(13)	29(14), 30(15), 31(16), 32(17)	7
Total		7	10	17

Keterangan : (...) nomor aitem baru.

B. Pelaksanaan Penelitian

Karena keterbatasan subjek di dalam penelitian, peneliti memutuskan untuk menggunakan metode *try out* terpakai, dimana skala hanya disebar satu kali untuk *try out* sekaligus penelitian.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi adalah tahapan yang perlu dilalui dan diperhatikan peneliti sebelum melakukan analisis data. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinieritas.

a. Uji Normalitas

Berfungsi memeriksa apakah variabel tergantung dalam model regresi berdistribusi normal atau tidak. Pelaksanaan uji normalitas dengan bantuan SPSS versi 20.0 menggunakan teknik *One-Sample Kolmogrov Smirnov Z*. Data dikatakan terdistribusi normal jika signifikansi $>0,05$. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini yaitu :

Tabel 9 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	StdD eviasi	KS- Z	Sig	P	Ket.
Optimisme	82,83	9,020	0,083	0,200	$>0,05$	Normal
Penyesuaian Diri	51,35	6,046	0,063	0,200	$>0,05$	Normal

Hasil dari uji normalitas tersebut, maka dapat diketahui bahwasanya variabel optimisme adalah normal, sedangkan variabel penyesuaian diri juga normal. Dikatakan bahwa variabel optimisme normal karena signifikansi yang dihasilkan adalah 0,200 yang artinya $>0,05$. Sedangkan variabel penyesuaian diri dikatakan normal karena signifikansi yang dihasilkan adalah 0,200 yang artinya $>0,05$.

b. Uji Linieritas

Yakni berfungsi untuk mencari tahu hubungan antarvariabel apakah secara signifikan berhubungan linier ataukah tidak dalam sebuah penelitian. Suatu variabel pada penelitian mampu diindikasikan memperoleh hubungan yang dikatakan linier jika variabel tersebut memiliki taraf signifikansi $\leq 0,05$. Hasil pengujian linier dari penyesuaian diri dengan optimisme diperoleh nilai F linier sebesar 116,732 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel penyesuaian diri dengan optimisme mempunyai hubungan yang linier.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* yang bertujuan untuk menguji apakah ada hubungan antara penyesuaian diri dengan optimisme pada santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak.

Hasil uji korelasi yang diperoleh pada skor koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,774 dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima bahwasanya ada hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan optimisme pada santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Tujuan dari deskripsi data adalah untuk memberi pandangan umum skor pada subjek yang digunakan sebagai ukuran. Bertujuan untuk mempelajari lebih lanjut tentang bagaimana perasaan responden tentang variabel yang diteliti. Model distribusi normal berfungsi sebagai dasar untuk klasifikasi normatif peserta yang digunakan dalam penyelidikan ini. Hal ini bertujuan untuk membagi subjek ke dalam kelompok-kelompok yang bertingkat pada setiap variabel yang diungkap. Berikut adalah norma kategori yang digunakan :

Tabel 10 Norma Kategorisasi Skor

RentangSkor			Kategorisasi
$\mu+1.5 \sigma$	$<$	X	Sangat Tinggi
$\mu+0.5 \sigma$	$< x \leq$	$\mu+1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu -0.5 \sigma$	$< x \leq$	$\mu+0.5 \sigma$	Sedang
$\mu -1.5 \sigma$	$< x \leq$	$\mu-0.5 \sigma$	Rendah
X	$\leq$	$\mu-1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan : μ = Mean hipotetik ; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skala Optimisme

Skala optimisme terdiri dari 26 aitem yang memiliki indeks daya beda tinggi dan masing-masing aitem diberi skor yang berkisaran antara 1-4. Skor terendah yang mungkin diperoleh responden adalah 26 berasal dari (26×1) dan skor tertinggi adalah 104 yang berasal dari (26×4). Rentang skor skala yang diperoleh sebesar 78 berasal dari ($104-26$) kemudian dibagi enam satuan deviasi standar, sehingga didapatkan nilai standar deviasi sebesar 13 yang diperoleh dari ($((104-26) : 6)$), dengan mean hipotetik sebesar 65 yang diperoleh dari ($((104+26) : 2)$).

Deskripsi skor skala optimisme berdasarkan hasil penelitian didapatkan skor minimum empirik sebesar 61, skor maksimum 100, mean empirik 81,64 dan standar deviasi 6,826. Deskripsi skor skala optimisme sebagai berikut:

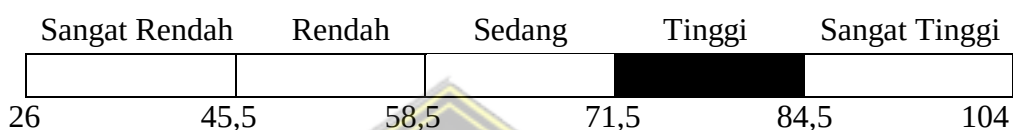
Tabel 11 Deskripsi Skor Skala Optimisme

	Empirik	Hipotetik
Skor minimum	61	26
Skor maksimum	100	104
Mean (M)	81,64	65
Standar Deviasi (SD)	6,826	13

Berdasarkan nilai mean empirik yang terdapat pada norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, diketahui rentang skor subjek berada pada kategori tinggi yaitu 81,64.

Tabel 12 Kategori Skor Subjek Skala Optimisme

Norma			Kategorisasi	Jumlah	Presentase
84,5	<	X	Sangat Tinggi	30	37,5%
71,5	< x ≤	84,5	Tinggi	43	53,8%
58,5	< x ≤	71,5	Sedang	6	7,5%
45,5	< x ≤	58,5	Rendah	1	1,3%
X	≤	45,5	Sangat Rendah	0	0%
Total				80	100%



Gambar 1 Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Optimisme

2. Deskripsi Data Skala Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri terdiri dari 17 aitem yang memiliki indeks daya beda tinggi dan masing-masing aitem diberi skor yang berkisaran antara 1-4. Skor terendah yang mungkin diperoleh responden adalah 17 berasal dari (17 x 1) dan skor tertinggi adalah 68 berasal dari (17 x 4). Rentang skor skala yang diperoleh sebesar 51 berasal dari (68 – 17), kemudian standar deviasi sebesar 8,5 yang diperoleh dari $((68 - 17) : 6)$ dengan mean hipotetik sebesar 42,5 yang diperoleh dari $((68 + 17) : 2)$.

Deskripsi skor skala penyesuaian diri berdasarkan hasil penelitian didapatkan skor minimum empirik sebesar 37, skor maksimum 56, mean 50,34 dan standar deviasi 4,834. Deskripsi skor skala penyesuaian diri yakni sebagai berikut :

Tabel 13 Deskripsi Skor Skala Penyesuaian Diri

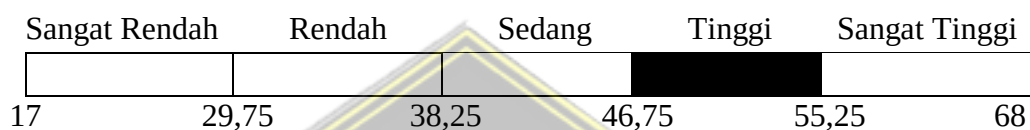
	Empirik	Hipotetik
Skor minimum	37	17
Skor maksimum	65	68
Mean (M)	50,34	42,5
Standar Deviasi (SD)	4,834	8,5

Berdasarkan dari mean empirik yang terdapat pada norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, diketahui rentang skor subjek berada pada

kategori sangat tinggi yaitu 50,34.

Tabel 14 Kategori Skor Subjek Skala Penyesuaian Diri

Norma			Kategorisasi	Jumlah	Presentase
55,25	<	X	Sangat Tinggi	21	26,3%
46,25	< x ≤	55,25	Tinggi	43	53,8%
38,25	< x ≤	46,75	Sedang	14	17,5%
29,75	< x ≤	38,25	Rendah	2	2,5%
X	≤	29,75	Sangat Rendah	0	0%
Total				80	100%



Gambar 2 Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Penyesuaian Diri

E. Pembahasan

Penelitian kali ini dilakukan dengan tujuan guna mengetahui apakah terdapat adanya suatu hubungan antara penyesuaian diri dengan optimisme pada santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak. Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti memiliki hipotesis yaitu terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan optimisme pada santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak. Artinya semakin tinggi penyesuaian diri yang dimiliki oleh para santri penghafal Al-Qur'an maka semakin tinggi pula optimisme para santri dalam menghafal Al-Qur'an. Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis pada penelitian ini yakni dilakukan dengan penggunaan teknik korelasi *Product Moment*, menunjukkan bahwa korelasi antara penyesuaian diri dan optimisme memperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,774 dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini dapat diartikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan optimisme pada santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak. Artinya semakin tinggi penyesuaian diri yang dimiliki oleh para santri penghafal Al-Qur'an maka semakin tinggi pula optimisme para santri dalam

menghafal Al-Qur'an. Berdasarkan hasil data yang dijabarkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Setiap individu merupakan pribadi yang unik dan beragam. Begitu pula selama proses dalam menghafalkan ayat-ayat Al-Qur'an tentunya tiap-tiap dari individu mempunyai tingkat optimisme yang tentunya berbeda-beda. Optimisme seringkali dikaitkan dengan penyesuaian diri, khususnya dalam hal ini yaitu selama proses dalam menghafalkan ayat-ayat Al-Qur'an didalam lingkungan pondok pesantren. Pesantren yang dimaksudkan itu sendiri adalah lembaga pendidikan yang menjurus pengajaran ajaran Islam dan memiliki ciri khusus tersendiri serta berbeda terhadap lembaga-lembaga pendidikan yang lain. (Fitriyah et al., 2018). Adapun teori terkait yang telah dikemukakan pada temuan sebelumnya oleh Melissa A. Wright, Anava A. Wren, Tamara J. Somers, Mark C. Goetz, Anne Marie Fras, Billy K. Huh, Lesco L. Rogers, and Francis J. Keefe (2011) pada artikel jurnal yang berjudul "*Adjustment: Relationship Pain Acceptance, Hope, and Optimism in Patients With Chronic Musculoskeletal Pain*" bahwasanya terdapat hubungan antara penyesuaian diri terhadap penerimaan rasa sakit, harapan dan optimisme. Dengan demikian, temuan oleh Melissa A. Wright, Anava A. Wren, Tamara J. Somers, Mark C. Goetz, Anne Marie Fras, Billy K. Huh, Lesco L. Rogers, and Francis J. Keefe menjadi bukti penguat pada penelitian ini bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan optimisme. Sehingga, untuk dapat terjun dan membaur di lingkungan pondok pesantren, santri perlu memiliki dan mengasah keahlian penyesuaian diri positif yang baik. Sehingga, dengan bekal penyesuaian diri yang baik tersebut, diharapkan santri mampu menempatkan dirinya sendiri secara tepat terhadap hal maupun situasi apapun, termasuk dapat mempertahankan optimisme menghafalkan Al-Qur'an.

F. Kelemahan Penelitian

Temuan penelitian yang dilaksanakan mengungkapkan sejumlah masalah yang ternyata menjadi kelemahan penelitian. Adapun keterbatasan tersebut penjelasannya diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Peneliti kurang mampu mengontrol saat pengisian skala berlangsung. Hal tersebut disebabkan pengisian skala dilakukan pada waktu istirahat pondok, sehingga para santri duduk tersebar tidak beraturan di ruangan pondok pesantren.
2. Peneliti kurang menggali lebih banyak informasi pada wawancara dan observasi awal sebelum dilakukan penelitian.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa hipotesis yang terdapat dalam penelitian ini yakni diterima, yaitu ada hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan optimisme pada santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak. Artinya semakin tinggi penyesuaian diri yang dimiliki oleh para santri penghafal Al-Qur'an maka semakin tinggi pula optimisme para santri dalam menghafal Al-Qur'an.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari kesimpulan penelitian, dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi santri

Para santri sudah memiliki penyesuaian diri yang tinggi, sehingga rekomendasi yang dapat diberikan peneliti kepada para santri yaitu terus pertahankan penyesuaian diri dalam segala aktivitas dan segala kondisi di pondok pesantren.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang berminat untuk melakukan penelitian dengan permasalahan yang sama, maka disarankan untuk menganalisis dan atau menambah variabel-variabel lain yang mungkin saja dapat mempengaruhi rasa optimisme para santri khususnya dalam proses menghafalkan Al-Qur'an. Seperti contoh variabel motivasi berprestasi, variabel kecerdasan emosi, variabel kepercayaan diri ataupun variabel-variabel lain. Sehingga, nantinya diharapkan dapat menambah literasi pengetahuan baru mengenai apa saja yang dapat mempengaruhi optimisme dalam proses selama menghafalkan Al-Qur'an. Dan selain itu juga sebagai acuan pengetahuan

baru yang sangat berguna kususnya bagi para santri yang sedang menghafalkan Al-Qur'an.



DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. (2009). *Psikologi perkembangan: pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja* (D. Pakar (ed.)). Bandung: PT Reflika Aditama.
- Agustina, E., & Susanti, N. D. (2009). Hubungan antara optimisme dan penyesuaian diri dengan stress pada narapidana kasus napza di lapas kelas iia bulak kapal bekasi. *Jurnal Soul*, 2(2), 1–32. <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/soul/article/view/619/508>
- Andriyani, J. (2016). Korelasi peran keluarga terhadap penyesuaian diri remaja. *Al-Bayan*, 22(34), 39–52.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi (kedua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Dasar-dasar psikometri (kedua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Reabilitas dan validitas (IV)*. (Anggota IKAPI). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Carver, C., & Scheier, M. F. (2001). Optimism, pessimism, and self regulation. optimism and pessimism: implications for theory, research and practice, 31–51.
- Enung, F. (2008). *Psikologi perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Fitriyah, W., Wahid, A. H., & Muali, C. (2018). Eksistensi pesantren dalam pembentukan kepribadian santri. *Palapa*, 6(2), 155–173. <https://doi.org/10.36088/palapa.v6i2.73>
- Handono, O. T., Psikologi, F., & Bashori, K. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. *Jurnal Fakultas Psikologi*. 1(2), 79–89.
- Hatifah, S., & Nirwana, D. (2014). Pemahaman hadis tentang optimisme. *Jurnal Studia Insania*, 2(2), 115–130. <https://doi.org/10.18592/jsi.v2i2.1096>

- Kumalasari, F., & Ahyani, latifah nur. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Pendidikan Islam*, 09(01), 127–148.
- Kumalasari, F., Pengajar, S., & Psikologi, F. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan latifah nur ahyani. *Jurnal Psikologi Pitutur*. 1(1), 21-31.
- Kurniawan, S., Priyatama, A. N., & Karyanta, N. A. (2015). Hubungan konsep diri dengan optimisme dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS. *Jurnal Psikologi*, 275–285.
- Kurniawan, W. (2019). Relationship between think positive towards the optimism of psychology student learning in Islamic University Of Riau. *Jurnal Nathiqiyah*, 2(1), 13–25.
- Listiyo, R, Siswati. (2017). Hubungan antara regulasi diri dengan optimisme pada warga binaan yang menjadi pekerja pembantu di lembaga pemasyarakatan perempuan klas II A. *Jurnal Empati*. 7(3), 297-302.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment: a handbook of models and measures*. Washington: Amazon Kindle.
- Melissa A. Wright, Anava A. Wren, Tamara J. Somers, Mark C. Goetz, Anne Marie Fras, Billy K. Huh, Lesco L. Rogers, and Francis J. Keefe (2011). Adjustment: relationship pain acceptance, hope, and optimism in patients with chronic musculoskeletal pain. *The Journal Of Pain*. 12(11), 1155-1162.
- Mubarokah, S. (2019). Strategi tahfidz Al-Qur'an Mu'allimin dan Mu'allimat Nahdlatul Wathan. *Jurnal Penelitian Tarbawi*, 4(1), 1–17.
- Nuryani. (2019). Dampak kesulitan menyesuaikan diri pada santri. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4(1), 174–179.
- Prasetyo, A. R., Kustanti, E. R., & Nurtjahjanti, H. (2014). Gambaran optimisme pahlawan devisa Negara (calon tenaga kerja wanita di BLKLN Jawa Tengah).

Jurnal Universitas Diponegoro, 2(1) 261–269.

Rusadi, B. erno. (2018). 268761-Implementasi-pembelajaran-Tahfiz-Al-Qura-13651E90. *INTIQAD : Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam*, 3(1). 268-282

Segerstrom, S. C., Taylor, S. E., Kemeny, M. E., & Fahey, J. L. (1998). Optimism is associated with mood , coping and immune change in response optimism is associated with mood , coping , and immune change in response to stress. July. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.6.1646>

Seligman. (1991). *Learned optimism*. A.A knopt. Inc.

Shapiro, L. E. (1998). *Mengajarkan emotional intelligence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Sidabalok, R. N., Marpaung, W., & Manurung, Y. S. (2019). Optimisme dan self esteem pada pelajar sekolah menengah Atas. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(1), 48-58. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v3i1.1319>.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi Kedua)*. Bandung: Penerbit ALFABETA.

Supriono, I. A., & Rusdiani, A. (2019). Implementasi kegiatan menghafal Al-Qur'an siswa di Lptq Kabupaten Siak. *Jurnal Isema : Islamic Educational Management*, 4(1), 54–64. <https://doi.org/10.15575/isema.v4i1.5281>

Suseno, M. N. (2013). Efektivitas pembentukan karakter spiritual untuk meningkatkan optimisme terhadap masa depan anak yatim piatu. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 5(1), 1–24. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol5.iss1.art1>

Wini, N., Marpaung, W., Wini, N., & Marpaung, W. (2020). Optimisme ditinjau dari penerimaan diri pada remaja di panti asuhan. *Jurnal Proyeksi*. 15 (1), 12–21.