

BAB I

PENDAHULUAN

Remaja menjalani suatu fase perkembangan yang krusial karena terjadi proses beralih dari periode kanak-kanak ke fase kedewasaan. Fase ini ditandai oleh proses adaptasi yang terjadi pada ranah fisik, psikologis, sosial, dan kognitif. Secara umum, remaja berada pada rentang usia 12–18 tahun, dengan karakteristik perkembangan yang berbeda pada setiap tahapannya. Remaja usia 15–18 tahun, termasuk dalam fase remaja tengah, di mana tantangan perkembangan menjadi lebih kompleks karena melibatkan tuntutan akademik, sosial, dan proses pembentukan identitas diri. Pada masa ini, remaja dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan, antara lain memahami diri sendiri, mengelola emosi, membangun keterikatan sosial yang sehat, serta merencanakan peran dan tujuan hidup di masa depan. Menurut Erikson (dalam Herliyana dkk., 2025) fase remaja berada dalam kerangka *identity versus role confusion*, yang menjadi titik krusial dalam pembentukan identitas. Secara kognitif, Piaget menjelaskan bahwasanya remaja telah memasuki tahap operasional formal yang memungkinkan mereka berpikir secara abstrak dan mengevaluasi berbagai kemungkinan dalam pemecahan masalah (Herliyana dkk., 2025).

Lingkungan pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk pengalaman perkembangan remaja. Pesantren merupakan salah satu lingkungan pendidikan khas di Indonesia yang menyelenggarakan pendidikan formal dan keagamaan secara bersamaan dengan sistem berasrama. Berbeda dengan sekolah biasa, pesantren menuntut santri untuk hidup mandiri, mematuhi aturan, menjalani jadwal kegiatan yang padat, serta membiasakan nilai-nilai religius dalam keseharian. Kondisi ini menuntut remaja untuk beradaptasi secara terus-menerus dengan lingkungan sosial, sekaligus mengembangkan disiplin, tanggung jawab, dan kemandirian (Zamzami, 2018).

Namun, tidak semua remaja mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan kehidupan di pesantren, beberapa santri kesulitan dalam menyesuaikan diri, rasa tidak percaya diri, dan kelelahan emosional. Menteri Agama Nasaruddin Umar menyatakan masih terdapat sejumlah santri yang cenderung kurang percaya diri,

minder, dan enggan tampil di depan umum, dan kondisi psikologis tersebut perlu mendapat perhatian karena berpotensi menghambat perkembangan diri dalam pembelajaran dan aktivitas sosial di pesantren (www.antaranews.com). Terdapat kasus laporan mengenai tantangan psikologis santri terkait target hafalan. Tekanan untuk mencapai target tertentu membuat sebagian santri menarik diri dari interaksi sosial karena merasa malu jika belum setoran hafalan. Gejala yang muncul mulai dari gangguan tidur hingga penurunan motivasi belajar secara drastis. (www.pcnutuban.or.id).

Fenomena serupa juga tampak pada remaja yang tinggal di lingkungan Pesantren Modern Al Kautsar Al Akbar Medan. Berdasarkan pengamatan awal, yaitu mengungkapkan adanya perasaan sulit beradaptasi dengan aturan dan rutinitas pesantren yang ketat. Subjek A menyampaikan bahwasanya ia sering merasa terbebani dengan jadwal kegiatan yang padat, mulai dari salat berjamaah, belajar kitab, hingga sekolah formal, sehingga kadang merasa lelah dan ingin menyerah. Sementara itu, Subjek B menyampaikan bahwasanya ia juga kadang merasa bosan dan ingin menyerah karena sulit menyesuaikan diri dengan aturan dan kegiatan di pesantren yang begitu padat. Rasa tertekannya semakin besar saat melihat teman-temannya lebih cepat memahami pelajaran, sedangkan ia merasa tertinggal. Kondisi ini menjadi dasar untuk memahami kemampuan mereka dalam bangkit dari kesulitan.

Resiliensi adalah tahapan psikologis yang menautkan dimensi individu, sosial, dan lingkungan, yang menandakan kapasitas seseorang untuk bangkit dari tekanan emosional akibat hambatan signifikan (Hendriani, 2018). Rahmawati dkk, (2019), Resiliensi merupakan proses adaptasi yang membuat seseorang mampu bertahan dalam kesulitan dan tetap berkembang.

Menurut Connor dan Davidson (dalam Mirza dkk., 2024) Resiliensi terbentuk melalui pengaruh dari lima aspek yang saling berkaitan, yakni (a) Kompetensi pribadi, orientasi pada standar tinggi, dan ketekunan menjadi indikator bahwasanya seseorang mampu mencapai keberhasilan meskipun menghadapi hambatan besar; (b) Menaruh keyakinan pada naluri, kemampuan bangkit dari kegagalan, dan kesadaran akan manfaat stres, tampak dalam sikap tenang, kewaspadaan, serta fokus menghadapi kesulitan; (c) Menerima perubahan dengan

cara yang baik terhadap perubahan dan menjalin keterikatan sosial yang solid ditandai dengan sikap positif serta kepercayaan diri dalam komunikasi; (d) Kontrol menunjukkan daya seseorang untuk mengendalikan perilaku dan mengarahkan usaha menuju keberhasilan; (e) Pengaruh spiritualitas menjadi faktor yang mendukung disiplin diri dan pencapaian tujuan, di mana keyakinan pada Tuhan dan takdir memberi dorongan untuk terus berjuang meski menghadapi kesulitan.

Scheffers dkk., (2020) Resiliensi terbentuk melalui kontribusi dari dua faktor utama. Faktor pertama bersifat internal, mencakup aspek kemandirian (*autonomy*), penerimaan diri (*self- acceptance*), serta kondisi kesehatan fisik (*physical health*). Faktor kedua bersifat eksternal, mencakup keberadaan jaringan dukungan sosial (*a supportive social network*) serta rutinitas harian (*daily activities*). Resiliensi terbentuk melalui berbagai faktor, salah satunya penerimaan diri.

Menurut Scheffers dkk., (2020) Penerimaan diri diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menerima keadaan dirinya sepenuhnya, serta menilai hambatan hidup sebagai bagian dari proses yang harus dihadapi. Neff dkk, (2018) Penerimaan diri berarti kemampuan seseorang untuk menerima setiap peristiwa dalam hidup, meski tidak selalu sesuai harapan, serta menyadari bahwasanya tidak semua hal berjalan sesuai keinginan.

Hurlock (dalam Ramadani dkk., 2023) konsep penerimaan diri mencakup delapan aspek yang saling berkaitan, antara lain: (1) sifat percaya diri dan menghargai diri sendiri, sifat ini ditunjukkan melalui rasa mampu melakukan sesuatu dan kesiapan untuk menanggapi permintaan; (2) kesediaan menerima kritikan orang lain, yaitu individu yang matang secara psikologis menerima kritik dan saran dengan baik, serta menunjukkan kedewasaan melalui sikap realistis dan pemahaman bahwasanya dirinya tidak selalu benar; (3) mampu menilai diri dan mengoreksi kelemahan, yaitu kemampuan mengevaluasi diri secara objektif disertai dengan penyesuaian diri yang sesuai kenyataan; (4) jujur terhadap diri sendiri dan orang lain, yaitu individu yang mampu menyadari serta mengakui keterbatasan yang ada pada dirinya; (5) nyaman dengan dirinya sendiri, yaitu individu yang memiliki keluwesan dalam menghadapi perubahan diri, baik dari sisi fisik maupun psikologis; (6) memanfaatkan kemampuan dengan efektif, yaitu individu yang

berani mengeksplorasi potensi, memiliki motivasi berprestasi, senang menetapkan tujuan, tertantang oleh kesulitan, dan penuh rasa ingin tahu; (7) mandiri dan berpendidikan, yaitu orang yang mengerti bahwasanya ketergantungan merupakan hambatan emosional yang tumbuh akibat kurangnya sikap realistis.; serta (8) bangga menjadi diri sendiri, yaitu orang yang menerima segala aspek dirinya dengan rasa puas dan memiliki keterampilan beradaptasi.

Riset terdahulu menunjukkan keterikatan yang konsisten antara penerimaan diri dan resiliensi pada remaja panti asuhan yang dilakukan oleh Wulandari dkk, (2023) dalam risetnya yang berjudul “*Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan Kecamatan Sako Palembang*” menunjukkan penerimaan diri memiliki keterikatan yang positif dengan resiliensi. Temuan riset menegaskan bahwasanya penerimaan diri merupakan prediktor resiliensi, dibuktikan melalui nilai signifikansi $0.000 < 0.01$: nilai R-square sebesar 0.322: artinya kemampuan penerimaan diri dapat mempengaruhi resiliensi pada remaja panti asuhan dengan kontribusi sebesar 32.2% terhadap peningkatan resiliensi. potensi diri memiliki kemampuan lebih baik dalam bangkit dari kegagalan.

Hal serupa juga ditemukan dalam riset Ananda dkk, (2024) memperlihatkan adanya keterikatan positif dan signifikan antara penerimaan diri dengan resiliensi pada remaja panti asuhan Woro wiloso Salatiga, Hasil analisis Pearson Product Moment memperoleh koefisien korelasi $r = 0.450$ dengan $p = 0.001$ ($p < 0.05$) dan koefisien determinasi $r^2 = 0.2025$ (20.25%), yang berarti penerimaan diri memberikan pengaruh sebesar 20.25% terhadap resiliensi. Artinya, semakin meningkat penerimaan diri semakin meningkat pula resiliensi pada remaja panti asuhan.

Hipotesa dalam riset ini adalah adanya keterikatan positif antara penerimaan diri dengan resiliensi pada remaja. Asumsinya adalah semakin meningkat penerimaan diri maka semakin meningkat resiliensi pada remaja. Sebaliknya jika semakin menurun penerimaan diri maka semakin menurun juga resiliensi pada remaja. Merujuk pada penjelasan sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk mengadakan riset dengan judul “*Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Resiliensi pada Remaja Pesantren Al Kautsar Al Akbar Medan*”

Mengacu pada latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti menyusun rumusan masalah yang hendak diteliti, yaitu “Apakah terdapat Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Resiliensi pada Remaja Pesantren Al Kautsar Al Akbar Medan?”. Riset ini dimaksudkan untuk meneliti Hubungan antara Penerimaan diri dengan Resiliensi pada Remaja Pesantren Al Kautsar Al Akbar Medan. Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari riset ini yaitu: (1) Secara Teoritis, riset ini diharapkan dapat memberikan kontribusi perkembangan psikologi, Khususnya dalam bidang psikologi tentang penerimaan diri dengan resiliensi. (2) Secara Praktis, bagi Remaja, riset ini diharapkan mampu membantu remaja menjadi lebih disiplin dalam mengatur waktu belajar, ibadah, dan kegiatan sehari-hari. Mengembangkan kemandirian dalam menyelesaikan masalah dan mengambil keputusan. Meningkatkan tanggung jawab terhadap tugas akademik dan kegiatan keagamaan. Bagi Pesantren, riset ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun program pembinaan psikologis dan penguatan karakter, agar remaja bisa lebih bangkit dari tantangan hidup.