

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Landasan Teori

##### 1. Penyesuaian Diri

###### a. Pengertian Penyesuaian Diri

Ada banyak pendapat dari para ahli tentang Penyesuaian diri. Masing-masing dari para ahli tersebut mempunyai definisi yang berbeda-beda. Menurut Schneiders bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Menurut schneiders penyesuaian diri dapat ditinjau dari 3 sudut pandang, yaitu penyesuaian diri sebagai bentuk adaptasi (*adaptation*), penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*), dan penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*).<sup>1</sup>

Menurut Ali dan Asrori menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan...*, hal.189

<sup>2</sup> Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja...*, hal 24

Menurut Desmita Penyesuaian diri adalah suatu konstruksi atau bangunan ilmu psikologi yang memiliki arti luas dan kompleks serta biasanya melibatkan segala bentuk reaksi individu pada tuntutan dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu sendiri. Dengan arti lain, masalah penyesuaian diri terkait dengan aspek yang menyangkut kepribadian individu dalam berinteraksi dengan lingkungan dalam dan luar dirinya.<sup>3</sup>

Jadi penyesuaian diri menurut peneliti adalah suatu proses atau usaha yang dilakukan oleh seseorang individu di lingkungan atau situasi yang baru dikenalnya yang bertujuan untuk mencapai suatu hubungan yang harmonis antara lingkungan yang baru dengan individu tersebut. Penyesuaian diri pada penelitian ini lebih difokuskan pada klien-klien yang berada di lingkungan Panti UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar.

#### **b. Aspek-aspek penyesuaian diri**

Menurut Atwater (1983) di dalam penyesuaian diri harus dilihat dari tiga aspek yaitu diri kita sendiri, orang lain dan perubahan yang terjadi. Namun pada dasarnya penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu: penyesuaian diri pribadi dan penyesuaian sosial. Berikut akan diuraikan mengenai penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial.<sup>4</sup>

##### **1. Penyesuaian pribadi**

---

<sup>3</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan...*, hal.191

<sup>4</sup> Garungan, *Psikologi Sosial*, (Bandung : Refika Aditama, 2004), hal. 46

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Ia menyadari sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak obyektif sesuai dengan kondisi dirinya tersebut. Keberhasilan penyesuaian diri ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan atau tanggungjawab, dongkol, kecewa, atau tidak percaya pada kondisi dirinya. Kehidupan kejiwaannya ditandai dengan tidak adanya kegoncangan atau kecemasan yang menyertai rasa bersalah, rasa cemas, rasa tidak puas, rasa kurang dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya.

Sebaliknya kegagalan penyesuaian diri pribadi ditandai dengan keguncangan emosi, kecemasan, ketidakpuasan dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya, sebagai akibat adanya gap antara individu dengan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungan. Gap inilah yang menjadi sumber terjadinya konflik yang kemudian terwujud dalam rasa takut dan kecemasan, sehingga untuk meredakannya individu harus melakukan penyesuaian diri.<sup>5</sup>

## 2. Penyesuaian sosial

Setiap seorang individu hidup di dalam masyarakat. Di dalam masyarakat tersebut terdapat proses saling

---

<sup>5</sup> Al-Mighwar, *Psikologi Remaja*, (Bandung : Pustaka Setia,2006), hal.35

mempengaruhi satu sama lain silih berganti. Dari proses tersebut timbul suatu pola kebudayaan dan tingkah laku sesuai dengan sejumlah aturan, hukum, adat dan nilai-nilai yang mereka harus patuhi, demi untuk mencapai penyelesaian bagi persoalan-persoalan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam bidang ilmu sosial, proses ini dikenal dengan proses penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan tersebut mencakup hubungan dengan masyarakat disekitar tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, teman atau masyarakat luas secara umum. Dalam hal ini individu dan masyarakat sebenarnya sama-sama memberikan dampak bagi komunitas. Individu menyerap berbagai informasi, budaya dan adat istiadat yang ada, sementara komunitas (masyarakat) diperkaya oleh eksistensi atau karya yang diberikan oleh sang individu.<sup>6</sup>

Apa yang diserap atau dipelajari individu dalam proses interaksi dengan masyarakat masih belum cukup untuk menyempurnakan penyesuaian sosial yang memungkinkan individu untuk mencapai penyesuaian pribadi dan sosial dengan cukup baik. Proses berikutnya yang harus dilakukan individu dalam penyesuaian sosial adalah kemauan untuk mematuhi norma-norma dan peraturan sosial kemasyarakatan.

---

<sup>6</sup> Kusdiarti, *Upaya meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Remaja Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Kelayan Panti Bina Remaja Wira Adi Karya Ungaran*, skripsi, Universitas Negeri Semarang, 2010, hal. 20-21

Setiap masyarakat biasanya memiliki aturan yang tersusun dengan sejumlah ketentuan dan norma atau nilai-nilai tertentu yang mengatur hubungan individu dengan kelompok. Dalam proses penyesuaian sosial individu mulai berkenalan dengan kaidah-kaidah dan peraturan-peraturan tersebut lalu mematuhi sehingga menjadi bagian dari pembentukan jiwa sosial pada dirinya dan menjadi pola tingkah laku kelompok.<sup>7</sup>

Kedua hal tersebut merupakan proses pertumbuhan kemampuan individu dalam rangka penyesuaian sosial untuk menahan dan mengendalikan diri. Pertumbuhan kemampuan ketika mengalami proses penyesuaian sosial, berfungsi seperti pengawas yang mengatur kehidupan sosial dan kejiwaan. Boleh jadi hal inilah yang dikatakan Freud sebagai hati nurani (super ego), yang berusaha mengendalikan kehidupan individu dari segi penerimaan dan kerelaannya terhadap beberapa pola perilaku yang disukai dan diterima oleh masyarakat, serta menolak dan menjauhi hal-hal yang tidak diterima oleh masyarakat.<sup>8</sup>

Schneiders mengemukakan bahwa penyesuaian diri yang baik meliputi enam aspek<sup>9</sup> yaitu sebagai berikut:

- a. Kontrol terhadap emosi yang berlebihan.
- b. Mekanisme pertahanan diri yang minimal.

---

<sup>7</sup> *Ibid*, hal.22

<sup>8</sup> *Ibid*, hal.23

<sup>9</sup> Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*, (Bandung : Pustaka Setia, 2006), hal. 34-35

- c. Frustrasi personal yang minimal.
- d. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri.
- e. Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu.
- f. Sikap realistik dan objektif.<sup>10</sup>

### 3. Karakteristik penyesuaian diri

Tidak semua individu berhasil dalam menyesuaikan diri dan banyak rintangannya, baik dari dalam maupun dari luar. Beberapa individu ada yang dapat melakukan penyesuaian diri secara positif, namun ada pula yang melakukan penyesuaian diri yang salah. Berikut kategori penyesuaian diri secara positif dan penyesuaian diri secara negatif (Sunarto, 2002):

#### a. Penyesuaian diri secara positif

Mereka yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut:

1. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yaitu apabila ketika individu mampu menghadapi suatu masalah yang dihadapi dengan tenang dan tidak menunjukkan ketegangan, misalnya tenang, ramah, senang, dan tidak mudah tersinggung.

---

<sup>10</sup> *Ibid*, hal. 36

2. Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi yaitu individu tidak menunjukkan perasaan cemas dan tegang pada situasi tertentu atau situasi yang baru, misalnya percaya diri dan tidak mudah putus asa.
3. Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri yaitu individu mampu menunjukkan atau memiliki pilihan yang tepat dan logis, individu mampu menempatkan dan memposisikan diri sesuai dengan norma yang berlaku, misalnya mempertimbangkan dahulu apa yang akan dilakukan dan berhati-hati dalam memutuskan sesuatu.
4. Mampu dalam belajar yaitu individu dapat mengikuti pelajaran yang ada di sekolah dan dapat memahami apa yang diperoleh dari hasil belajar, misalnya senang terhadap pelajaran dan berusaha menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru.
5. Menghargai pengalaman yaitu individu mampu belajar dari pengalaman sebelumnya, dan individu dapat selektif dalam bersikap apabila menerima pengalaman yang baik atau buruk, misalnya belajar dari pengalaman dan tidak melakukan kesalahan yang sama.
6. Bersikap realistis dan objektif yaitu individu dapat bersikap sesuai dengan kenyataan yang ada di lingkungan

sekitarnya, tidak membeda-bedakan antara satu dengan yang lainnya, dan bertindak sesuai aturan yang berlaku.<sup>11</sup>

b. Penyesuaian diri secara negatif

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian diri yang salah. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri yang salah, yaitu:

1. Reaksi bertahan (*defence reaction*)

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Ia selalu berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan. Bentuk reaksi bertahan antara lain:

- a. Rasionalisasi, yaitu suatu usaha bertahan dengan mencari alasan yang masuk akal.
- b. Represi, yaitu suatu usaha menekan atau melupakan hal yang tidak menyenangkan.
- c. Proyeksi, yaitu suatu usaha memantulkan ke pihak lain dengan alasan yang tidak dapat diterima.

2. Reaksi menyerang (*aggressive reaction*)

Orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah menunjukkan tingkah laku yang bersifat menyerang

---

<sup>11</sup> Sunarto dan Agung Hartono, *Perkembangan Peserta didik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), hal. 67



untuk menutupi kegagalannya, ia tidak mau menyadari kegagalannya. Reaksi yang muncul antara lain:

- a. Tidak Senang membantu orang lain
- b. Menggertak dengan ucapanj atau perbuatan menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka
- c. Menunjukkan sikap merusak
- d. Keras kepala
- e. Balas dendam
- f. Marah secara sadis

### 3. Reaksi melarikan diri (*escape reaction*)

Reaksi ini orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya. Reaksi yang muncul antara lain:

- a. Banyak tidur
- b. Minum-minuman keras
- c. Pecandu ganja dan narkotika
- d. Regresi atau kembali pada tingkat perkembangan yang lain<sup>12</sup>

### 4. Faktor-Faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri

Menurut Schneiders ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri (khusus remaja) adalah sebagai berikut :

---

<sup>12</sup> *Ibid*, hal.68

a. Kondisi fisik

Seringkali kondisi fisik berpengaruh kuat terhadap proses penyesuaian diri remaja. Aspek-aspek yang berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja adalah sebagai berikut:

1. Hereditas dan kondisi fisik, dalam mengidentifikasi pengaruh hereditas terhadap penyesuaian diri, lebih digunakan pendekatan fisik karena hereditas dipandang lebih dekat dan tak terpisahkan dari mekanisme fisik.
2. Sistem utama tubuh, termasuk ke dalam sistem utama tubuh yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri adalah sistem syaraf, kelenjar dan otot. Sistem syaraf yang berkembang dengan normal dan sehat merupakan syarat mutlak bagi fungsi-fungsi psikologis agar dapat berfungsi secara maksimal yang akhirnya berpengaruh secara baik pula kepada penyesuaian diri.
3. Kesehatan fisik, penyesuaian diri seorang akan lebih mudah dilakukan dan dipelihara dalam kondisi fisik yang sehat daripada yang tidak sehat. Kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan diri, kepercayaan diri, harga diri dan sejenisnya yang akan menjadi kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses penyesuaian diri. Sebaliknya kondisi fisik yang tidak sehat dapat mengakibatkan perasaan rendah diri, kurang percaya diri, atau bahkan

menyalahkan diri sehingga akan berpengaruh kurang baik bagi proses penyesuaian diri.<sup>13</sup>

b. Kepribadian

Unsur-unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

1. Kemauan dan kemampuan untuk berubah (*modifiability*), kemauan dan kemampuan untuk berubah merupakan karakteristik kepribadian yang pengaruhnya sangat menonjol terhadap proses penyesuaian diri. Sebagai suatu proses yang dinamis dan berkelanjutan, penyesuaian diri membutuhkan kecenderungan untuk berubah dalam bentuk kemauan, perilaku, sikap dan karakteristik sejenis lainnya.
2. Pengaturan diri (*self regulation*), pengaturan diri sama pentingnya dengan penyesuaian diri dan pemeliharaan stabilitas mental, kemampuan untuk mengatur diri, dan mengarahkan diri. Kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan malasuai dan penyimpangan kepribadian. Kemampuan pengaturan diri dapat mengarahkan kepribadian normal mencapai pengendalian diri dan realisasi diri.
3. Relisasi diri (*self relization*), proses penyesuaian diri dan pencapaian hasilnya secara bertahap sangat erat

---

<sup>13</sup> Mohammad Ali dan Muhammad Asrori, *Psikologi Remja...*, hal 89-90

kaitannya dengan perkembangan kepribadian. Jika perkembangan kepribadian berjalan normal sepanjang masa kanak-kanak dan remaja, di dalamnya tersirat potensi lain dalam bentuk sikap, tanggung jawab, penghayatan nilai-nilai, penghargaan diri dan lingkungan, serta karakteristik lainnya menuju pembentukan kepribadian dewasa.

4. Intelegensi, kemampuan pengaturan diri sesungguhnya muncul tergantung pada kualitas dasar lainnya yang penting peranannya dalam penyesuaian diri, yaitu kualitas intelegensi. Tidak sedikit, baik buruknya penyesuaian diri seseorang ditentukan oleh kapasitas intelektualnya atau intelegensinya. Intelegensi sangat penting bagi perolehan gagasan, prinsip, dan tujuan yang memainkan peranan penting dalam proses penyesuaian diri.<sup>14</sup>

c. Proses belajar (*Education*)

Unsur-unsur penting dalam proses belajar atau pendidikan yang mempengaruhi penyesuaian diri individu antara lain:

1. Belajar, kemauan belajar merupakan unsur terpenting dalam penyesuaian diri individu karena pada umumnya respon-respon dan sifat-sifat kepribadian yang

---

<sup>14</sup> *Ibid*, hal 91-92

diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh dan menyerap kedalam diri individu melalui proses belajar.

2. Pengalaman, ada dua jenis pengalaman yang memiliki nilai signifikan terhadap proses penyesuaian diri, yaitu pengalaman yang menyehatkan (*salutary experiences*) dan pengalaman traumatic (*traumatic experinces*). Pengalaman yang menyehatkan adalah peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai suatu yang menyenangkan, mengasyikkan, dan bahkan dirasa ingin mengulangnya kembali. Adapun pengalaman trauma adalah peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang sangat tidak menyenangkan, menyedihkan, atau bahkan sangat menyakitkan sehingga individu tersebut sangat tidak ingin peristiwa itu terulang lagi.
3. Latihan. Latihan merupakan proses belajar yang diorientasikan kepada perolehan ketrampilan atau kebiasaan. Penyesuaian diri sebagai suatu proses yang kompleks yang mencakup didalamnya proses psikologis dan sosiologis maka memerlukan latihan sungguh-sungguh agar mencapai hasil penyesuaian diri yang baik.

4. Deteminasi diri, berkaiatan erat dengan penyesuaian diri adalah sesungguhnya individu itu sendiri melakukan proses penyesuaian diri.<sup>15</sup>

d. Lingkungan

Faktor lingkungan sebagai variabel yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri itu meliputi lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

1. Lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga merupakan lingkungan utama yang sangat penting atau bahkan tidak ada yang lebih penting dalam kaitannya dengan penyesuaian diri individu.

2. Lingkungan sekolah

Lingkungan sekolah menjadi kondisi yang memungkinkan untuk berkembangnya atau terhambatnya proses berkembangnya penyesuaian diri. Pada umumnya sekolah dipandang sebagai media yang sangat berguna untuk mempengaruhi kehidupan dan perkembangan intelektual, sosial, nilai-nilai sikap dan moral peserta didik.

3. Lingkungan masyarakat

---

<sup>15</sup> *Ibid*, hal 93

Konsistensi nilai-nilai, sikap, aturan-aturan, norma, moral dan perilaku masyarakat akan diidentifikasi oleh individu yang berada dalam masyarakat tersebut sehingga akan berpengaruh terhadap proses perkembangan penyesuaian dirinya.<sup>16</sup>

e. Agama dan budaya

Agama berkaitan erat dengan faktor budaya agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktik-praktik yang memberikan makna yang sangat mendalam, tujuan, serta kestabilan dan keseimbangan hidup individu. Agama secara konsisten dan terus menerus mengingatkan manusia yang diciptakan oleh Tuhan, bukan sekedar nilai-nilai instrumental sebagaimana yang dihasilkan oleh manusia. Selain itu budaya juga merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kehidupan individu. Hal ini terlihat jika dilihat dari karakteristik budaya yang diwariskan kepada individu melalui berbagai media dalam lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat. Dengan demikian faktor agama dan budaya memberikan sumbangan yang berarti terhadap perkembangan penyesuaian diri individu.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> Al-Mighwar, *Psikologi Remaja...*, hal 56

<sup>17</sup> *Ibid*, hal 57

## 5. Telaah teks islam terhadap penyesuaian diri

Penyesuaian diri dalam perpektif disiplin ilmu psikologi adalah suatu proses perubahan dalam diri dari lingkungan, dimana individu harus dapat mempelajari tindakan atau sikap baru untuk hidup dan menghadapi tersebut sehingga tercapai kepuasan dalam diri, hubungan dengan orang lain dan lingkungan sekitar.

Telaah penyesuaian diri dalam perpektif islam telah tertuang dalam Al-Qur'an surat al-Isra ayat 15.

Firman Allah swt:

مَنْ أَهْتَدَىٰ فَأِنَّمَا هُتَدَىٰ لِذَاتِهِ، وَمَنْ ضَلَّٰ فَأِنَّمَا يَضِلُّ عَنْهَا ۗ وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ.  
وَمَا كُنَّا مُعَذِّبِينَ حَتَّىٰ نَبْعَثَ رَسُولًا {15}

Artinya : *“Barang siapa yang berbuat sesuai dengan hidayah (Allah), Maka Sesungguhnya dia berbuat itu untuk (keselamatan) dirinya sendiri; dan barang siapa yang sesat Maka Sesungguhnya dia tersesat bagi (kerugian) dirinya sendiri. Dan seorang yang berdosa tidak dapat memikul dosa orang lain, dan kami tidak akan menga'azab sebelum kami mengutus seorang rasul”.*(Q.S. Al-Israa :15)

Kandungan surat Al-Israa ayat 15 bahwa Allah swt telah menerangkan dan mengingatkan kepada hamba-Nya yang pertama untuk menyelamatkan dirinya sendiri sesuai dengan hidayah yang telah ditunjukkan oleh Allah swt, sedangkan yang kedua untuk mengingatkan kepada hamba-Nya bahwa seseorang yang telah melakukan dan memilih jalan yang sesat akan menimbulkan



kerugian pada kerugian pada dirinya sendiri. Hal ini terkait dengan proses penyesuaian diri yang dilakukan oleh manusia, bahwa dimanapun dia berada dituntut untuk menyelesaikan dimana ia berada. Sehingga individu mampu memperoleh ketenangan dimasa yang akan datang<sup>18</sup>.

Allah swt tidak akan mempersulit hamba-Nya dalam melakukan aktifitas sehari-hari, kecuali bagi manusia yang menyulitkan dirinya sendiri dengan meninggalkan perintah-Nya dan melakukan larangan-Nya. Namun manusia mampu untuk berusaha dan berdo'a untuk mencapai tujuan dan impian yang telah diharapkan. Sebagaimana yang tersurat dala Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 286.

Firman Allah swt:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَ رَبَّنَا لَا نُؤَا جِدُنَا إِن نَسِينَا  
 أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ، عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا  
 تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ، وَأَعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى  
 الْكُفْرِينَ {286}

Artinya: *“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya, ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdo'a): “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat*

---

<sup>18</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahannya*, (Bandung : Diponegoro,2008)

*sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. beri ma'aflah Kami; ampunilah Kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong kami, Maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir". (Q.S. Al-Baqarah :286)*

Firman Allah swt dalam surat Al-Baqarah ayat 286 telah dapat ditarik kesimpulan bahwa Allah swt tidak akan membebani suatu permasalahan diluar batas kemampuan setiap manusia itu sendiri, meskipun permasalahan itu dianggap berat bagi manusia namun semua itu mampu untuk diselesaikan dengan selalu berusaha agar mendapatkan jalan keluar. Ketika seseorang mampu untuk melakukan yang terbaik dimana ia berada maka sebenarnya ia mampu untuk menyesuaikan diri dengan baik, dalam firman Allah swt dia atas telah diserukan bahwa setiap manusia yang mampu melakukan kebaikan yang sesuai dengan syariat islam maka Allah swt akan memberikan pahala kepada hamba-nya dan sebaliknya.<sup>19</sup>

## **2. Remaja**

### **a. Pengertian**

Hurlock menjelaskan bahwa masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang diikuti dengan berbagai masalah yang ada karena perubahan fisik, psikis dan

---

<sup>19</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahannya*, (Bandung : Diponegoro,2008)

sosial. Masa peralihan itu banyak menimbulkan kesulitan-kesulitan dalam penyesuaian terhadap dirinya maupun terhadap lingkungan sosial. Hal ini dikarenakan remaja merasa bukan anak-anak lagi tetapi juga belum dewasa dan remaja ingin diperlakukan sebagai orang dewasa.<sup>20</sup>

Menurut Erikson bahwa masa remaja merupakan tahap pencarian identitas diri dengan beberapa tugas perkembangan yang harus dapat diselesaikan dengan baik dan benar. Kegagalan dalam melaksanakan tugas perkembangan dapat berpengaruh pada tahap perkembangan yang berikutnya. Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja ini antara lain pencapaian hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebaya serta pencarian peran sosial laki-laki perempuan, tanggung jawab, kemandirian emosional, persiapan karir dan keluarga dan alin sebagainya.<sup>21</sup>

Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 sampai 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu 12 sampai 15 tahun merupakan masa remaja awal, 15 sampai 18 tahun merupakan masa remaja pertengahan, dan 18 sampai 21 tahun merupakan masa remaja akhir.<sup>22</sup>

Dari berbagai penjelasan diatas dapat di simpulkan bahwa remaja adalah suatu masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju

---

<sup>20</sup> E.B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2006), hal. 174

<sup>21</sup> Junia trisnawati, Fathra Annis Nauli, Agrina, jurnal, *Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku agresif remaja di SMK Negeri 2 Pekanbaru*. Universitas Riau, 2014

<sup>22</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan...*, hal 190

masa dewasa, yang di tandai dengan perubahan fisik, perkembangan kognitif serta sosial dalam rentan usia antara 12 sampai 21 tahun yang dibedakan atas tiga fase , yaitu fase remaja awal, fase remaja pertengahan dan fase remaja akhir.

#### **b. Ciri-Ciri Remaja**

Menurut Hurlock ada 8 ciri-ciri remaja, yaitu sebagai berikut:

- 1) Periode yang penting, masa remaja sebagai periode yang penting karena berakibat alngsung terhadap sikap dan perilaku serta berakibat panjang.
- 2) Periode peralihan, masa remaja sebagai periode peralihan karena pada periode ini status individu tidak jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan.
- 3) Periode perubahan, perubahan sikap dan perilaku sejajar dengan perubahan fisik, jika perubahan fisik terjadi secara pesat perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung secara pesat.
- 4) Usia bermasalah, masalah remaja sering sulit diatasi karena hal ini sering disebabkan selama masa kanak-kanak sebagian bermasalahnya diselesaikan oleh orang tua, sehingga belum berpengalaman mengatasinya.
- 5) Masa mencari identitas, pada awal masa remaja penyesuaian diri dengan kelompok masih penting, kemudian lambat laun

mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman sebayanya.

- 6) Usia yang menimbulkan ketakutan, adanya anggapan bahwa remaja merupakan anak-anak yang tidak rapi, tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku dapat merusak, membuat orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi remaja menjadi bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal
- 7) Masa yang tidak realistis, artinya remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang dia inginkan dan bukan bagaimana adanya.
- 8) Ambang masa dewasa, disini remaja mulai bertindak seperti layaknya orang dewasa.<sup>23</sup>

### **c. Karakteristik Remaja**

Ada beberapa karakteristik remaja diantaranya adalah sebagai berikut :

#### 1) Perkembangan Fisik Remaja

Papalia & Olds menjelaskan bahwa perkembangan fisik adalah perubahan-peubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris, dan ketrampilan motorik. Piaget menambahkan bahwa perubahan pada tubuh ditandai dengan pertambahannya tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, kematangan

---

<sup>23</sup> E. B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan...*, hal.207

organ seksual dan fungsi reproduksi. Tubuh remaja mulai beralih dari tubuh anak-anak menjadi tubuh dewasa yang cirinya ialah kematangan. Perubahan fisik otak strukturnya semakin sempurna untuk meningkatkan kemampuan kognitif.

## 2) Perkembangan Psikis Remaja

Widyastuti menjelaskan perubahan psikis pada masa remaja. Perubahan-perubahan yang berkaitan dengan psikis pada remaja adalah:

- a) Perubahan emosi, seperti sensitif, cemas, frustrasi, agresif, ada kecenderungan tidak patuh pada orang tua dan lebih senang pergi dengan temannya daripada tinggal di rumah.
- b) Perkembangan intelegensia, seperti cenderung mengembangkan cara berpikir abstrak, suka memberikan kritik, cenderung ingin mencoba hal-hal yang baru.<sup>24</sup>

## 3) Perkembangan Kognitif Remaja

Perkembangan kognitif adalah perubahan kemampuan mental yang meliputi belajar, memori, menalar, berpikir dan bahasa. Menurut Piaget seorang remaja termotivasi untuk memahami dunia karena perilaku adaptasi secara biologis mereka. Dalam pandangan Piaget, remaja secara aktif membangun dunia kognitif mereka, di mana informasi yang didapatkan tidak langsung diterima begitu saja ke dalam skema kognitif mereka. Remaja telah mampu membedakan antara hal-

---

<sup>24</sup> Desmita, *Psikologi Remaja...*, hal 194

hal atau ide-ide yang lebih penting dibanding ide lainnya, lalu remaja juga mengembangkan ide-ide ini. Seorang remaja tidak saja mengorganisasikan apa yang dialami dan diamati, tetapi remaja mampu mengolah cara berpikir mereka sehingga memunculkan suatu ide baru.<sup>25</sup>

#### 4) Perkembangan Emosi Remaja

Masa remaja biasanya memiliki energi yang besar, emosi berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang dan khawatir kesepian. Ali dan ansori mengemukakan perkembangan emosi seseorang pada umumnya tampak jelas pada perubahan tingkah lakunya. Perkembangan emosi remaja juga demikian halnya. Kualitas atau fluktuasi gejala yang tampak dalam tingkah laku itu sangat tergantung pada tingkat fluktuasi emosi yang ada pada individu tersebut. Dalam kehidupan sehari-hari sering dilihat beberapa tingkah laku emosional, misalnya agresif, rasa takut yang berlebihan, sikap apatis, dan tingkah laku menyakiti diri.<sup>26</sup>

Menurut Ali dan Asrori faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi remaja adalah sebagai berikut:

- a) Perubahan jasmani
- b) Perubahan pola interaksi dengan orang tua.
- c) Perubahan pola interaksi dengan teman sebaya.

---

<sup>25</sup> Yudrik Jahja, *Psikologi perkembangan*, (Jakarta : Kencana, 2011), hal 231

<sup>26</sup> Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Perkembangan...*, hal. 12

- d) Perubahan pandangan luar.
- e) Perubahan interaksi dengan sekolah.<sup>27</sup>

d. Tugas Perkembangan Remaja

Hurlock menjelaskan bahwa semua tugas perkembangan pada masa remaja dipusatkan pada pusaka penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kenak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa. Tugas perkembangan remaja tersebut antara lain :

- 1) Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
- 2) Mencapai peran sosial pria dan wanita.
- 3) Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
- 4) Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
- 5) Mencapai kemandirian emosional dan orang tua dan orang-orang dewasa lainnya.
- 6) Mempersiapkan karir ekonomi.
- 7) Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.
- 8) Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.<sup>28</sup>

---

<sup>27</sup> *Ibid*, hal. 13

<sup>28</sup> E. B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan...*, hal. 209



### 3. Remaja Terlantar Putus Sekolah

Remaja terlantar adalah remaja yang tidak dapat tumbuh dan berkembang serta tidak terpenuhi kebutuhannya secara wajar baik fisik, mental, spiritual maupun sosial. Menurut R. Iyeng Wiraputra yang dimaksud anak putus sekolah adalah anak yang karena satu atau alasan lain meninggalkan sekolah, tidak menyelesaikan jenjang sekolah yang telah ditentukan.<sup>29</sup>

Ada berbagai faktor yang menyebabkan remaja putus sekolah, menurut Widodo antara lain yaitu ekonomi keluarga, kurangnya kemampuan dan minat remaja dalam mengikuti pendidikan di sekolah, kondisi tempat tinggal remaja, pandangan masyarakat terhadap pendidikan, adat istiadat dan ajaran-ajaran tertentu. Dengan kondisi tersebut, akhirnya saat ini banyak remaja putus sekolah yang terpaksa harus bekerja dengan kemampuan seadanya, untuk membantu perekonomian keluarga.<sup>30</sup>

### 4. Konseling Logoterapi Sufistik

#### a. Pengertian Konseling Logoterapi Sufistik

Istilah konseling berasal dari bahasa Inggris "*counseling*" di dalam kamus artinya di kaitkan dengan kata "*consel*" yang mempunyai beberapa arti yaitu: nasihat, anjuran, dan pembicaraan.

---

<sup>29</sup> Elita Metica Tamba, dkk, *Pelayanan sosial bagi remaja putus sekolah...*, hal.162

<sup>30</sup> *Ibid*, hal. 161

Berdasarkan arti diatas, konseling secara etimologi berarti pemberian nasihat, anjuran dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.<sup>31</sup>

Mortensen menyatakan bahwa konseling merupakan proses hubungan antar pribadi dimana orang yang satu membantu yang lainnya untuk meningkatkan pemahaman dan kecakapan menemukan masalahnya. Dalam pengertian ini menunjukkan bahwa konseling merupakan situasi pertemuan atau hubungan antarpribadi (konselor dan klien) dimana konselor membantu klien supaya memperoleh pemahaman dan kecakapan menemukan masalah yang dihadapinya.<sup>32</sup>

Konseling yaitu proses memeberi bantuan oleh seseorang kepada orang lain dalam membuat keputusan atau memecahkan masalah melalui pemahaman terhadap fakta-fakta, harapan, kebutuhan dan perasaan-perasaan konseli. Konseling diselenggarakan melalui wawancara yang menuntut komunikasi dan interaksi yang mendalam. Perlu usaha bersama antara konselor dengan konseli untuk mencapai tujuan konseling, berupa pemecahan masalah, pemenuhan kebutuhan atau perubahan sikap dan perilaku pada lingkup layananan pendidikan.<sup>33</sup>

Kata logoterapi berasal dari dua kata, yaitu “logo” berasal dari bahasa Yunani “logos” yang berarti makna atau *meaning* dan juga rohani. Adapun kata “terapi” berasal dari bahasa inggris “therapy”

---

<sup>31</sup> Tohirin, *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah (berbasis integrasi)*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2014) , hal. 21

<sup>32</sup> *Ibid*, hal. 22

<sup>33</sup> Sumardjono padmomartono, *Konseling Remaja*, (Yogyakarta: Penerbit Ombak, 2014), hal. 80

yang artinya penggunaan teknik-teknik untuk menyembuhkan dan mengurangi atau meringankan suatu penyakit. Jadi kata “logoterapi” artinya penggunaan teknik atau menyembuhkan dan mengurangi atau meringankan suatu penyakit melalui penemuan makna hidup. Logoterapi bertugas membantu pasien menemukan makna hidup. Artinya, logoterapi membuat si pasien sadar tentang adanya *logo* tersembunyi dalam hidupnya.<sup>34</sup>

Dalam logoterapi Viktor E. Frankl, mengaku peran agama atau spiritualitas bagi manusia yang sangat memungkinkan manusia menghadapi berbagai cobaan hidup, sekaligus memenuhi kebutuhan rasa amannya. Manusia merupakan kesatuan utuh dimensi-dimensi ragawi, kejiwaan dan spiritual. Dimensi-dimensi ini hanya dapat dibedakan, tetapi tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Seorang psikoterapis tak mungkin dapat memahami dan melakukan terapi secara baik bila mengabaikan dimensi rohani yang justru merupakan salah satu sumber kekuatan dan kesehatan manusia. Selain itu logoterapi memusatkan perhatian pada kualitas-kualitas insani, seperti hasrat untuk hidup bermakna, hati nurani, kreativitas, rasa humor dan memanfaatkan kualitas-kualitas dalam terapi.

Dalam Khazanah Islam, Tasawuf adalah yang paling cocok dalam mengantarkan manusia dalam memahami berbagai peristiwa kehidupan yang dialaminya. Disinilah kehadiran logoterapi sufistik dibutuhkan sebagai upaya untuk “menyempurnakan” atau

---

<sup>34</sup> Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2011), hal. 364

“mengembangkan” dimensi spiritual yang diakui eksistensinya dalam logoterapi Frankl. Realitas membuktikan bahwa manusia saat ini telah memerlukan sebuah dimensi spiritual yang mampu memberikan solusi atas persoalan kejiwaan yang mereka hadapi.<sup>35</sup> Istilah “menyempurnakan” disini bukan berarti logoterapinya Frankl penuh dengan kekurangan-kekurangan, tetapi lebih pada sebuah usaha dari seorang yang berlatar belakang tasawuf untuk memahami dimensi spiritual dalam logoterapi itu sepenuhnya dengan perpektif sufistik (perspektif yang diambil dari pandangan ulama-ulama sufi). Sedangkan istilah “mengembangkan” merupakan sebuah ijtihad yang dibangun setelah mengisi dimensi spiritual logoterapi tersebut dengan dimensi spiritual versi para sufi, sehingga akan dihasilkan logoterapi sufi yang khas, yang lebih kaya dan komprehensif untuk menemukan hidup bermakna.<sup>36</sup>

Logoterapi sufistik dalam penelitian ini merupakan logoterapi pengembangan logoterapi Viktor Frankl yang dilakukan oleh Dr. H. Sulaiman. Logoterapi sufistik ini merupakan penyatuan dua disiplin ilmu yaitu logoterapi dan tasawuf. Dalam penyatuan dua disiplin ilmu ini logoterapi memang menjadi kerangka acuan teoritik bagi disiplin ilmu baru ini. Manusia adalah makhluk sosial yang eksploratif dan potensial. Dikatakan makhluk eksploratif, karena manusia memiliki kemampuan untuk mengembangkan diri baik

---

<sup>35</sup> Sulaiman, *Logoterapi Sufistik*, (Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang : Walisongo Pres, 2017), hal. 21

<sup>36</sup> *Ibid*, hal. 9

secara fisik, psikis maupun spiritualnya. Manusia sebagai makhluk potensial karena pada diri manusia tersimpan sejumlah kemampuan bawaan yang dapat dieksplorasikan dan diaplikasikan dalam dunia nyata. Selanjutnya manusia juga disebut sebagai makhluk yang memiliki prinsip tanpa daya, karena untuk tumbuh dan berkembang secara normal manusia memerlukan bantuan dari luar dirinya. Bantuan yang di maksud antara lain dalam bentuk bimbingan dan pengarahan dari lingkungannya. Dalam hal ini menurut pengembangan sulaiman, kehadiran logoterapi sufistik bertujuan untuk memberikan terapi sufistik kepada klien yang komperehensif dan holistik<sup>37</sup>

Istilah terapi atau pengobatan dalam Islam disebut *tahaibun*. Istilah *thaibun nabawi* berasal dari bahasa Arab yang berarti pengobatan dengan mengikuti metode nabi Muhammad SAW. Metode ini sangat luar biasa dan canggih, lebih hebat dari metode pengobatan saat sekarang ini yang mengandalkan akal semata, yaitu Memahami hakikat kejadian manusia. Manusia diciptakan Allah SWT, ciptakan terdiri dari empat unsur lahir (angin, air, api, dan tanah) serta empat unsur batin (ruh, akal, nafsu, dan jasad). Keempat unsur itu wajib doberi makan agar kita tetap sehat wal afiat.

Iman adalah 'itiqat, aqidah yang mantap, keyakinan yang mutlak kepada keesaan Tuhan, iman itu sering naik turun (*yazid wa yanqus*). Iman dapat menyehatkan mental karena iman itu manjadi

---

<sup>37</sup> *Ibid*, hal. 34

pengendali sikap, ucapan, tindakan, dan perbuatan. Yang mana jika tanpa adanya kendali itu orang-orang akan mudah melakukan hal-hal yang merugikan dirinya atau orang lain dan dapat menimbulkan penyesalan dan kecemasan yang akan menyebabkan terganggunya kesehatan jiwa. Iman dapat menyetatkan karena iman itu menjadi pengendali sikap, ucapan, tindakan, dan perbuatan. Tanpa kendali tersebut maka orang akan mudah melakukan hal-hal yang merugikan dirinya atau orang lain dan dapat menimbulkan penyesalan dan kecemasan yang akan menyebabkan terganggunya kesehatan jiwa.

Islam adalah syariat lahir atau fiqih (paham) yang tertulis dalam Al Qur'an dan Hadis, yang wajib diamalkan oleh umat islam sebagaimana yang diajarkan dan dicontohkan Rasulullah SAW kepada para sahabat lalu diturunkan kepada tabi'in lalu diturunkan kepada tabi'ut tabi'in hingga sampai kepada kita secara turun-temurun. Menurut Abdul Mujib, realisasi metode islam ini dapat membentuk kepribadian muslim yang mendorong seseorang untuk hidup bersih, suci dan dapat menyesuaikan diri dalam setiap kondisi, yang mana kondisi ini merupakan syarat mutlak bagi terciptanya kesehatan mental.

Kepribadian dalam Islam akan menciptakan kesehatan mental karena mencerminkan 5 karakter Muslim:

- 1) Karakter syahadatain, yaitu karakter yang mampu menghilangkan dan membersihkan diri dari segala belenggu atau

dominasi tuhan-tuhan temporal dan relatif seperti materi dan hawa nafsu (QS. Al-Furqan:43). Selain itu karakter syahadatain juga menghendaki individu untuk selalu cinta dan mematuhi perintah Allah dan Rasul-Nya serta menjauhi larangannya (QS al-Hasyr:7)

- 2) Karakter Mushalli, yaitu karakter yang mampu berkomunikasi dengan Allah (ditandai dengan takbir) dan dengan sesama manusia (ditandai dengan salam). Karakter mushalli menghendaki adanya kebersihan dan kesucian lahir yang diwujudkan dalam wudhu (QS. Al-Maidah: 1-2).
- 3) Karakter Muzakki, yaitu karakter yang berani mengorbankan hartanya untuk kebersihan dan kesucian jiwa (QS. At-Taubah 103), serta untuk pemerataan kesejahteraan umat pada umumnya. Karakter Muzakki menghendaki adanya pencarian harta secara halal dan mendistribusikannya secara halal pula. Ia menuntut adanya produktivitas dan kreativitas.
- 4) Karakter Sho'im, yaitu karakter yang mampu mengendalikan dan menahan diri dari nafsu-nafsu rendah, seperti menahan diri dari makan, minum, hubungan seksual pada waktu, tempat yang dilarang.
- 5) Karakter Haji, yaitu karakter yang mau mengorbankan harta, waktu bahkan nyawa demi memenuhi panggilan Allah.

Ihsan adalah syariat atau perkara – perkara yang berhubungan dengan akhlak, perkara-perkara kerohanian. Imam Malik ra berkata

“barang siapa befiqh (syariat lahir) tetapi tidak bertasawuf (syariat batin) maka fasiklah ia, dan barang siapa bertasawuf tetapi tidak berfiqh maka zindiklah ia (kafir tanpa sadar). Individu akan memperoleh kesehatan mental ketika dalam hidupnya selalu menempuh jalan yang baik serta berbuat baik. Orang yang berbuat baik berarti menempuh jalan yang baik, yaitu jalan yang tidak menanggung resiko, sehingga hidupnya terhindar dari permusuhan, pertikaian dan iri hati. Dalam kondisi seperti ini individu akan memperoleh kesehatan mental.<sup>38</sup>

#### **b. Konsep-konsep dasar (Filosofis) Logoterapi**

Menurut Frankl ada tiga pilar filosofis tentang masa depan kehidupan manusia yang lebih berharga dan bermakna: yaitu kebebasan berkehendak (*freedom of will*), kehendak hidup bermakna (*will to meaning*), dan makna hidup (*meaning of life*).<sup>39</sup>

- 1) Kebebasan berkendak (*freedom of will*) maksudnya adalah manusia memiliki kebebasan untuk menentukan sikap (*freedom to take stand*) ketika berhadapan dengan berbagai situasi. Kebebasan ini bukan berarti bahwa kita mampu membebaskan diri dari kondisi-kondisi biologis, psikologis atau sosiologis, tetapi manusia mempunyai kebebasan untuk menentukan sikapnya terhadap suatu hal. Kebebasan ini juga membuat manusia mampu mengambil jarak bagi dirinya sendiri (*self*

---

<sup>38</sup> <http://psikologiislamterapan.blogspot.com/p/logoterapi-dan-islam.html> pada tanggal 20 agustus 2018 pukul 12.35 WIB

<sup>39</sup> *Ibid*, hal. 47



*detachment*) dan membuat manusia mampu menentukan apa yang diinginkannya untuk kehidupannya (*the self determining being*).

- 2) Kehendak hidup bermakna (*will to meaning*) merupakan motivasi utama manusia. Hasrat inilah yang memotivasi setiap orang untuk bekerja, berkarya, dan melakukan kegiatan-kegiatan penting lainnya. Manusia selalu mencari makna-makna dalam setiap kegiatannya sehingga kehendak untuk hidup bermakna ini selalu mendorong setiap manusia untuk memenuhi makna tersebut. Hasrat ini akan membuat manusia secara menjadi seseorang yang berharga, mempunyai arti dalam hidupnya.
- 3) Makna Hidup (*meaning of life*), makna hidup ini akan menjadikan manusia mampu memenuhi kebermaknaan hidupnya, tanpa makna hidup manusia akan kehilangan arti dalam kehidupannya sehari-hari. Dalam makna hidup ini terkandung juga tujuan hidup manusia sehingga antara keduanya tidak bisa dibedakan. Makna hidup sendiri mempunyai beberapa karakteristik, yaitu makna hidup bersifat unik dan personal. Artinya, apa yang dianggap penting bagi orang lain, belum tentu akan dianggap penting bagi kita. Makna hidup ini akan memberikan pedoman dan arah terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan sehingga makna hidup

seakan-akan menantang (*challenging*) dan mengundang (*inviting*) seseorang untuk memenuhinya.<sup>40</sup>

### c. Teknik-teknik Logoterapi

Frankl dengan logoterapinya diakui kalangan psikoterapis tidak hanya sebagai penyumbang teori, tetapi juga sebagai penyumbang teknik-teknik terapi yang spesifik kepada dunia psikoterapi. Pengakuan ini menunjukkan fakta, bahwa Frankl mengembangkan logoterapi bukan hanya sekumpulan teori, melainkan metode penanganan atas kasus konkrit, yang menjadikan logoterapi suatu pendekatan psikoterapi yang memiliki fungsi pemecahan praktis. Yang paling utama Teknik-teknik terapi yang dimaksud adalah intensi paradoksikal, derefleksi, bimbingan rohani.<sup>41</sup>

#### 1) Teknik *Paradoxical Intention-Suhbah*

Teknik *paradoxical intention* pada dasarnya memanfaatkan kemampuan mengambil jarak (*self detachment*) dan kemampuan mengambil sikap terhadap kondisi diri sendiri (biologis dan psikologis) dan lingkungan. Disamping itu juga rasa humor, khususnya humor terhadap diri sendiri. Menurut Viktor E. Frankl, jika segala sesuatu dilihat dari perpektif humor, maka seseorang akan mampu menguasai seni kehidupan.

Dalam tradisi sufi humor juga digunakan oleh guru-guru sufi sebagai alat untuk membantu kita menjadi lebih sadar

---

<sup>40</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi...*, hal. 268-270

<sup>41</sup> Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi...*, hal. 388-389

terhadap kesalahan-kesalahan, sebagai media untuk menyampaikan informasi bahwa sebuah hubungan tengah memburuk, sebagai cara untuk menemukan bahwa seorang guru tak lebih dari melayani kita. Guru-guru sufi menjadikan humor sebagai sebuah katalis menuju kesadaran spiritual. Hal ini memang sering kurang di pahami oleh mereka yang kaku dalam memahami karakter manusia. Para guru sufi karena kedalaman mereka dalam memahami karakter manusia, humor bisa menyindir tanpa menimbulkan ketersinggungan orang lain. Melalui humor mereka juga mengajak kita untuk “menertawakan” rasa pedih dan sakit yang kita alami. Rumi dalam salah satu pernyataannya mengatakan: “Dengarkan, hatiku, selagi engkau merasakan perbedaan antara senang dan sedih, engkau akan tercabik-cabik.” Maksudnya, Rumi mengajak kita untuk tidak lagi membedakan antara kesedihan dan kesenangan.<sup>42</sup>

Dalam penerapannya, teknik *Paradoxical Intention* ini klien diminta untuk tidak lagi menghindari atau melawan gejalanya, tetapi justru berusaha sekuat-kuatnya memunculkan gejalanya, tetapi justru berusaha sekuat-kuatnya memunculkan gejalanya, atau sekurang-kurangnya mengharapkan agar gejala-gejala itu benar-benar terjadi. Dalam dibayangkan betapa sulitnya teknik ini dilaksanakan kalau tidak disertai rasa humor,

---

<sup>42</sup> Sulaiman, *Logoterapi Sufistik...*, hal. 208-211

artinya diupayakan agar penderita melihat gejala-gejala dan pelaksanaannya sebagai sesuatu yang berat, mencekam tetapi sebagai hal ringan dan lucu.<sup>43</sup>

Dalam literatur tasawuf, teknik ini dapat disejajarkan dengan *Suhbah* (pergaulan). Pergaulan yang paling utama adalah dengan para mursyid pewaris Nabi saw. Mereka adalah obat penangkal yang sangat mujarab. Menjauh dari mereka adalah racun yang mematikan. Mereka adalah sekelompok manusia yang tidak akan membuat sengsara orang yang bergaul dengan mereka. Bergaul dengan mereka adalah terapi praktis yang sangat efektif untuk memperbaiki jiwa, memurnikan akhlak, menanamkan akidah dan mengokohkan iman. Sebab, hal-hal tersebut tidak mungkin diraih dengan hanya membaca buku dan mengkaji ilmu pengetahuan. Semua itu adalah sifat-sifat praktis intuitif yang hanya dapat diserap dengan peneladanan, dengan interaksi dari hati ke hati dan dengan pengaruh spiritual.<sup>44</sup>

## 2) Teknik *De-reflection*

Sama seperti intensi paradoksikal, untuk menjelaskan prinsip derefleksi Frankl juga menggunakan kecemasan antisipatori sebagai titik tolak. Menurut Frankl pada kasus dimana kecemasan antisipatori menunjukkan pengaruhnya yang kuat, kita bisa mengamati satu fenomena yang cukup menonjol,

---

<sup>43</sup> *Ibid*, hal. 213

<sup>44</sup> *Ibid*, hal. 217

yakni paksaan kepada observasi diri atau pemaksaan untuk mengatasi diri sendiri. Istilah lain untuk fenomena tersebut adalah perenungan yang berlebihan (*hyper-reflection*). Didalam etimologi suatu neurosis, menurut Frankl, kita sering menemukan kelebihan perhatian maupun keinginan.

Tenik *dereflektion*, klien diminta berusaha untuk mengabaikan sama sekali keinginannya untuk mengalami sesuatu yang menyenangkan dan berusaha mengalihkan perhatian pada kegiatan yang lebih penting. Seorang penderita insomnia yang biasanya sangat mendambakan tidur justru dianjurkan untuk tidak tidur sama sekali dan melakukan berbagai kegiatan yang positif supaya tidak tidur. Teknik ini memanfaatkan kemampuan transendensi diri (*self-transcendence*) yang ada pada setiap manusia dewasa. Artinya kemampuan untuk membebaskan diri dan tak memperhatikan lagi kondisi yang tak nyaman untuk kemudian lebih mencurahkan perhatian kepada hal-hal lain yang positif dan bermanfaat. Selain itu diharapkan akan terjadi perubahan sikap, yaitu dari yang semula terlalu memperhatikan diri sendiri menjadi komitmen terhadap sesuatu yang penting baginya.

Untuk kasus lainnya, teknik *dereflektion* ini sangat membantu klien yang tengah dirundung duka yang dialaminya tanpa berkesudahan. Klien dibantu untuk memahami bahwa ia harus percaya tentang adanya suratan takdir Tuhan, dan bahwa

suratan itu tidak dimaksudkan sebagai hukuman atau ketidakadilan Tuhan. Disini logoterapis sufistik bisa mengenalkan teknik *dereflection* tentang konsep *Raja*'.

Dalam tasawuf, *raja*' adalah mengharapkan rahmat Allah, yang sesungguhnya selalu mengelilingi kita, tetapi jarang diperhatikan. Sikap sufistik ini muncul dari iman. Dengan iman kepada Allah orang yang akan berharap untuk memperoleh kebaikan di dunia dan keselamatan di akhirat. Orang yang beriman batin dan jiwanya menjadi kuat, sehingga tidak akan pernah gentar menghadapi hidup yang penuh cobaan. Kekuatan itu diperoleh karena ada harapan kepada Allah. Dia tidak akan mudah putus asa, karena dia yakin bahwa Allah selalu menyertainya sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-Qur'an yang *Artinya*: "*Dia bersama kamu dimana pun kamu berad. Allah melihat jelas apa yang kamu lakukan*" (QS. Al-Hadid/57: 4). "*Maka kemana pun kamu berpaling, disanalah wajah Allah*" (QS. Al-Baqarah/2: 115). Implikasi dari pemahaman ini adalah bahwa seseorang selalu menambatkan harapannya kepada Allah. Dan, pada gilirannya, ia yakin dengan seyakini-yakinnya bahwa Allah berkuasa untuk membuat orang tertawa dan menangis. Maka ia akan memulangkan segala urusan kepada Tuhan dan percaya bahwa apa pun yang terjadi pada dirinya semuanya mengandung hikmah.<sup>45</sup>

---

<sup>45</sup> *Ibid*, hal. 224-225

#### **d. Tahapan Terapi**

Dalam proses terapi yang dilakukan ini ada 4 tahapan yang dilakukan, yaitu sebagai berikut :

##### 1) Pemahaman Pribadi (*Self evaluation*)

Pada tahap pertama ini, klien harus mengenali kelemahan diri dan kelebihan yang ada dalam diri klien, selanjutnya berusaha untuk mengurangi kelemahan yang ada. Setelah itu memusatkan energi untuk meningkatkan kelebihan-kelebihan yang dimiliki, mengoptimalkan potensi diri sehingga mampu mencapai kesuksesan.

##### 2) Bertindak Positif

Tahapan kedua adalah bertindak positif yang tidak hanya sekedar berpikir positif. Tindakan-tindakan positif ini jika dilakukan secara berulang-ulang akan menjadi suatu kebiasaan yang efektif. Jika telah mempunyai kebiasaan yang efektif maka hidup akan lebih bermakna. Bertindak positif ini seperti melakukan kegiatan yang bermanfaat, olahraga, mengikuti ceramah keagamaan, menulis buku, atau membina hubungan sosial yang bermakna dengan orang lain.

##### 3) Pengakraban Hubungan

Hubungan dengan orang lain merupakan sumber nilai dan makna hidup, hidup akan terasa berharga dengan memiliki banyak teman yang bisa diajak berdiskusi. Hubungan sosial merupakan sumber dukungan ketika mengalami kesusahan.

Dengan pengakraban hubungan dengan orang lain akan merasa bahwa masih banyak orang yang mempercayai diri anda, masih banyak orang yang mau memberikan kasih sayang, perhatian dan akan memunculkan perasaan bahwa anda dicintai dan mampu mencintai orang lain, bahwa anda memberikan sesuatu yang berharga bagi orang lain.

#### 4) Ibadah

Tahap selanjutnya adalah berusaha mendekatkan diri dengan Sang Maha pencipta, mencari Keberkatan-Nya, Rahmat-Nya dan Keridhoan-Nya. Melalui kegiatan ibadah, kita akan menerima kedamaian, ketenangan dan pemenuhan harapan. Dengan ibadah ini menunjukkan rasa syukur, rasa berbakti kepada Tuhan, dan dengan kekhusukan berdo'a akan memperoleh kekuatan lahir dan batin.<sup>46</sup>

### **5. Kelebihan dan kelemahan Logoterapi Sufistik**

#### 1. Kelebihan Logoterapi sufistik

- a) Kesatuan yang utuh dalam eksistensi manusia.
- b) Dimensi spiritual menjadi dimensi pembeda antara manusia dengan makhluk-makhluk lainnya.
- c) Lebih unggul dibanding pemikiran psikologi sebelumnya, psikoanalisa dan behaviorisme.

---

<sup>46</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi...*, hal. 274



- d) Sifat asli dan azalಿಯang tak terpisahkan dari eksistensi manusia dan menjadi hakikat kemanusiaannya.
  - e) Manusi seolah-olah *causa prima* yang unik, pemilik akal budi yang sangat sehat, dan mempunyai kebebasan berbuat sesuai kehendak.
2. Kelemahan logoterapi sufistik
- a) Konsep ruh merupakan salah satu dari determinan bukanlah ruh yang dipahami dalam tasawuf.
  - b) Pengalaman spiritual adalah versi ilmiah, karenanya dimensi spiritual dalam Frankl masih berada ditingkat satu yang belum menyentuh tingkat jiwa yang suci, karena dimensi spiritual tidak berkaitan dengan agama.
  - c) Orientasi filsafatnya bersifat antroposentris manusia sebagai pusat segala pengalaman dan relasinya serta penentu utama semua peristiwa.
  - d) Frankl jatuh pada sikap optimisme yang berlebihan di mana manusia dengan kualitas dirinya semata dipandang lewat beberapa proses penyadaran dan pengembangan kualitas diri, telah mampu keluar dari problematika yang di hadapinya.<sup>47</sup>

## **B. Penelitian Terdahulu**

Penelitian ini mengangkat tema Logoterapi sufistik dan Penyesuaian diri sudah pernah dilakukan penelitian sebelumnya, namun

---

<sup>47</sup> Sulaiman, *Logoterapi Sufistik...*, hal. 36-37

pada penelitian sebelumnya belum dilakukan penelitian eksperimen untuk menguji efektivitas konseling Logoterapi Sufistik dalam meningkatkan penyesuaian diri pada remaja putus sekolah di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar.

Untuk menyatakan keaslian penelitian ini, maka perlu adanya tinjauan pustaka dari penelitian-penelitian yang terdahulu yang relevan dengan penelitian yang penulis kaji. Adapun penelitian terdahulu sebelumnya adalah:

**Tabel 2.1**  
**Penelitian Terdahulu**

No.	Judul	Hasil Penelitian	Variabel Penelitian
1	Konseling Logoterapi Untuk meningkatkan makna hidup pada warga binaan lembaga pemasyarakatan anak blitar	Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Niniek Kartini pada tahun 2008 tentang Konseling Logoterapi untuk meningkatkan makna hidup pada warga binaan lembaga pemasyarakatan anak blitar, bahwa terapi ini mampu untuk membantu meningkatkan makna hidup pada warga binaan anak blitar. Sehingga terapi ini bisa dikatakan efektif.	Variabel X (Konseling Logoterapi Sufistik) Variabel Y (Meningkatkan Makna Hidup pada Warga Binaan Anak Blitar)
2	Pengaruh Logoterapi terhadap konsep diri dan kemampuan memaknai hidup pada narapidana remaja di lembaga pemasyarakatan kelas 1 Semarang	Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dwi Happy Rohmawati, Betie Febriana dan Aji Presetyo Nugroho tentang pengaruh logoterapi terhadap konsep diri dan kebermaknaan hidup, secara statistik pemberian logoterapi tidak memberikan pengaruh terhadap konsep diri. Tetapi ada peningkatan konsep diri sebelum dan sesudah pemberian logoterapi, meskipun peningkatannya tidak menunjukkan angka yang	Variabel X (Pengaruh Logoterapi) Variabel Y (Konsep diri dan kebermaknaan hidup)

		signifikan. Sedangkan logoterapi untuk kebermaknaan hidup ada pengaruh yang cukup signifikan.	
3	Meningkatkan Penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII B SMP N 2 Juwana Tahun 2012/2013	Penelitian ini dilakukan oleh Achlis Nurfuad, hasil dari penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok secara empiris ada peningkatan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah. Sebelum diberikan bimbingan rata-rata penyesuaian diri yaitu 61,03%, sesudah diberikan bimbingan kelompok menjadi 71,57%. Dengan demikian terjadi peningkatan sebesar 10,54%.	Variabel X (Layanan Bimbingan Kelompok) Variabel Y (Penyesuaian diri)
4.	Pengaruh logoterapi terhadap penyesuaian diri narapidana perempuan dengan narkoba di lembaga pemasyarakatan kelas IIA Palembang	Penelitian ini dilakukan oleh Sri Maryatun hasil dari penelitian ini menyatakan ada perbedaan yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah di berikan terapi Logoterapi.	Variabel X (Logoterapi) Variabel Y (Penyesuaian diri)

Dari beberapa penelitian sebelumnya diatas dapat diketahui, bahwa penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini memang berbeda dengan penelitian sebelumnya. Perbedaan ini terletak pada jenis penelitian dan variabel yang di teliti oleh peneliti. Pada penelitian yang dilakukan oleh Niniek Kartini ini menggunakan pendekatan kualitatif yang menggunakan alat bantu *Purpos in Life Test* yang menggunakan konseling Logoterapi. Namun pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif Ekperimen dengan menggunakan terapi Konseling Logoterapi sufistik. Variabel yang di gunakan juga berbeda, Niniek Kartini meneliti tentang meningkatkan makna hidup warga binaan anak

blitar. Sedangkan peneliti meneliti tentang meningkatkan penyesuaian diri pada remaja putus sekolah.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Achlis Nurfuad ini menggunakan penelitian kuantitatif eksperimen sama seperti pada penelitian oleh peneliti. Pada penelitian Achlis ini variabel yang digunakan adalah Layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa, sedangkan pada penelitian ini menggunakan terapi Konseling Logoterapi sufistik dalam meningkatkan penyesuaian diri pada remaja putus sekolah. Pada penelitian yang dilakukan oleh Sri Maryatun ini menggunakan Logoterapi sedangkan pada penelitian ini menggunakan konseling Logoterapi sufistik.

### **C. Kerangka Berpikir Penelitian**

Berdasarkan latar belakang penelitian dan kajian teori yang terkait “Konseling Logoterapi Sufistik Dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri pada Remaja Terlantar Putus Sekolah di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar” maka peneliti menentukan Konseling Logoterapi Sufistik sebagai Variabel bebas dan Penyesuaian Diri pada remaja Terlantar Putus Sekolah sebagai Variabel Terikat. Berikut dipaparkan kerangka konseptual penelitian:

Remaja terlantar putus sekolah adalah remaja yang berusia 13-21 tahun yang tidak dapat tumbuh dan berkembang serta tidak terpenuhi kebutuhannya secara wajar baik fisik, mental, spiritual maupun sosial. Ada berbagai faktor yang menyebabkan remaja tersebut terlantar sehingga putus sekolah salah satunya adalah keterbatasan ekonomi dalam

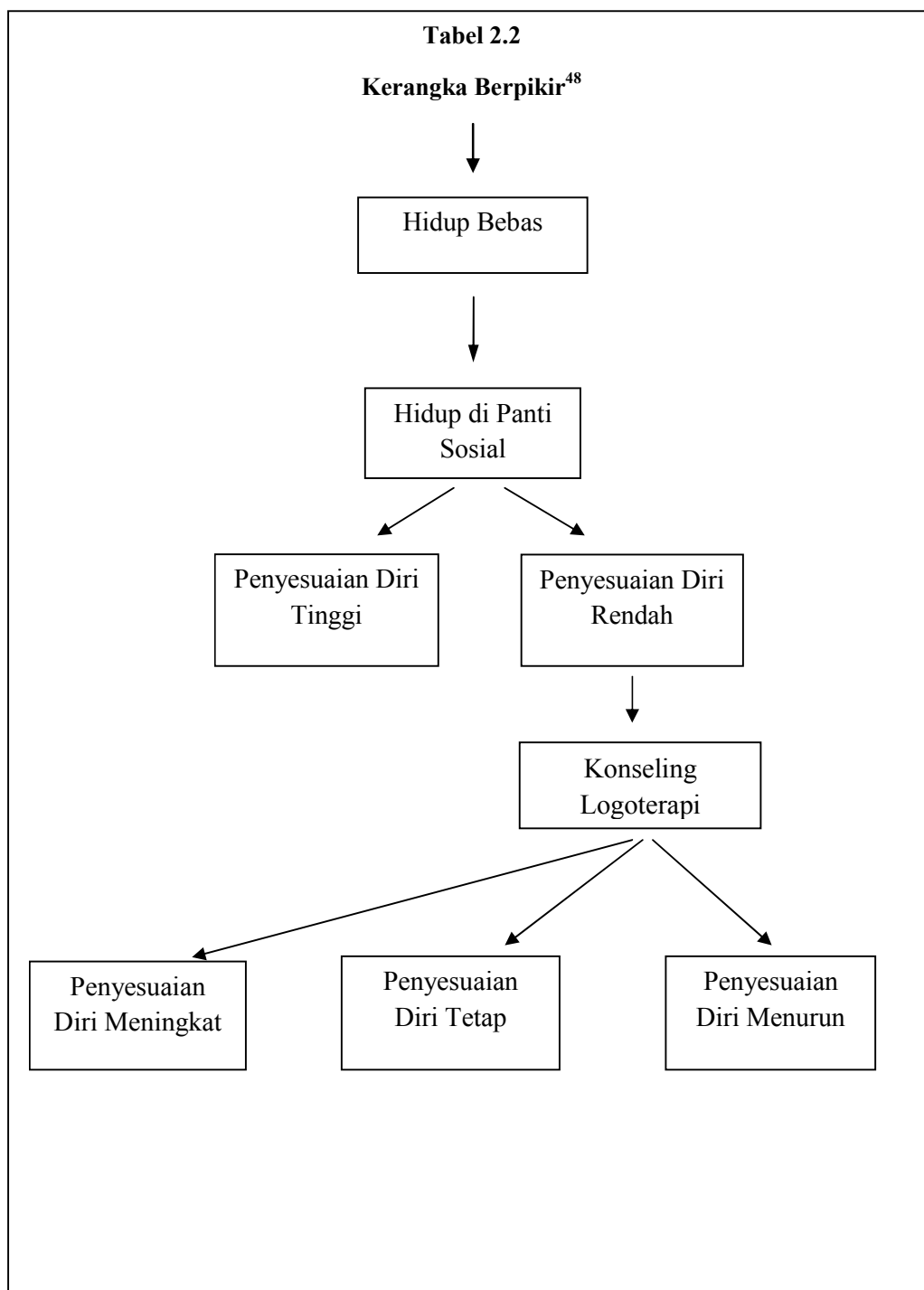
keluarga. Remaja yang terlantar ini jika dibiarkan saja akan berpotensi melakukan hal-hal yang menyimpang dari aturan dan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat, agama dan juga negara. Hal tersebut dikarenakan remaja yang terlantar kurang mendapatkan kasih sayang dan kurang perhatian dari orang tua maupun lingkungan dimana remaja itu tinggal.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini remaja akan mengalami masa perkembangan dan masa pencarian jati diri. Ketika anak menginjak usia remaja lingkungan sekitar akan berpengaruh dalam masa pertumbuhan mereka, tidak jarang dari mereka yang tidak akan terpengaruh oleh hal-hal yang kurang baik dari lingkungan sekitar. Jika pada saat remaja mereka kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari keluarganya, mereka akan berbuat sesuka hati mereka dan hidup bebas tanpa pengawasan dari orang tua. Ketika mereka berada di dalam suatu panti sosial mereka akan sulit untuk beradaptasi karena sudah terbiasa hidup bebas, namun didalam panti sosial mereka mau tidak mau harus mematuhi dan menaati segala peraturan yang telah dibuat oleh lembaga panti sosial tersebut.

Tidak semua orang ketika berada di tempat yang baru akan langsung bisa beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan yang baru. Mereka yang kurang bisa menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungan tersebut akan berpengaruh pada kondisi kejiwaan mereka seperti bisa menyebabkan stres ataupun

depresi. Hal ini dikarenakan mereka belum bisa menerima masalah yang sedang dihadapi dan ketidakmampuan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan panti.

Remaja yang mempunyai tingkat penyesuaian diri yang rendah sangat dibutuhkan suatu metode atau terapi yang tepat untuk meningkatkan penyesuaian diri tersebut agar bisa bersosialisasi dengan baik terhadap lingkungan maupun orang-orang sekitar. Salah satu metode atau terapi tersebut adalah Konseling Logoterapi Sufistik. Terapi ini merupakan terapi yang dilakukan untuk mencari makna hidup. Diharapkan terapi ini dapat membantu mereka ketika sudah menemukan makna hidupnya maka diharapkan mereka akan dapat menyesuaikan diri dengan baik.



<sup>48</sup> Achlis Nurfuad, Skripsi, *Meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII B Smp N 2 Jumawa Tahun 2012/2013*. Universitas negeri semarang, hal. 45