

BAB II

Penyesuaian Diri

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Kemampuan penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan merupakan salah satu prasyarat yang penting bagi terciptanya kesehatan jiwa/mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan, maupun masyarakat pada umumnya. Tidak sedikit orang-orang yang mengalami stress atau depresi akibat kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi lingkungan yang ada dan kompleks.

Menurut Agustiani (2006) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai cara tertentu yang dilakukan oleh individu untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya.

Menurut Enung Fatimah (2006:194-195) mengemukakan bahwa “ penyesuaian diri dapat diartikan sebagai penguasaan dan kematangan emosional. Kematangan emosional berarti memiliki respons emosional yang sehat dan tepat pada setiap persoalan dan situasi.

Schneiders (dalam M. Nur Ghuffor dan rini Risnawita S 2011:50) penyesuaian diri merupakan empat unsur, pertama *adaptation* artinya penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan beradaptasi. Orang yang penyesuaian dirinya baik berarti ia mempunyai hubungan yang memuaskan dengan lingkungan. Penyesuaian diri dalam hal ini diartikan dalam konotasi fisik, misalnya untuk menghindari ketidaknyamanan akibat cuaca yang tidak diharapkan, maka orang membuat sesuatu untuk bernaung. Kedua, *conformity* artinya seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya. Ketiga, *mastery* artinya orang yang mempunyai penyesuaian diri baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respons diri sehingga dapat menyusun dan menangani segala masalah dengan efisien.

Keempat, *individual variation* artinya ada perbedaan individual pada perilaku dan respon dalam menanggapi masalah.

Keberhasilan pendidikan seseorang terletak pada sejauh mana yang telah dipelajarinya itu dapat membantu dalam menyesuaikan diri dengan kebutuhan dan tuntutan lingkungan kehidupannya. Berdasarkan pengalaman dan pengetahuan yang diperoleh dari sekolah dan di luar sekolah, seseorang memiliki sejumlah kecakapan, minat, sikap, cita-cita dan pandangan hidup. Dengan pengalaman-pengalaman itu, secara berkesinambungan, ia dibentuk menjadi seorang pribadi yang matang dan memiliki tanggung jawab sosial dan moral.

Kondisi fisik, mental dan emosional dipengaruhi dan diarahkan oleh faktor-faktor lingkungan yang kemungkinan akan berkembang ke proses penyesuaian yang baik atau tidak baik. Sejak lahir sampai meninggal, seseorang individu merupakan organisme yang bergerak aktif dan dinamis. Ia aktif dengan tujuan dan aktivitas-aktivitasnya yang berkesinambungan. Ia berusaha untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhan jasmani dan rohaninya.

Dengan demikian, penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya.

2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Sesuai dengan perkembangan fase remaja maka penyesuaian diri dikalangan remaja pun memiliki aspek-aspek yang khas pula. Aspek-aspek penyesuaian diri remaja adalah sebagai mana dipaparkan berikut ini. (Ali dan Mohammad, 2015:179-181)

a. Penyesuaian diri remaja terhadap peran dan identitasnya.

Pesatnya perkembangan fisik dan psikis, seringkali menyebabkan remaja mengalami krisis peran identitasnya. Remaja senantiasa berjuang agar dapat memainkan perannya agar sesuai dengan perkembangan masa peralihannya dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Tujuannya adalah memperoleh identitas diri yang semakin jelas dan dapat dimengerti serta diterima oleh lingkungannya, baik lingkungan keluarga, sekolah, ataupun masyarakat. Penyesuaian diri remaja serta khas berupaya untuk dapat berperan sebagai

subjek yang kepribadiannya memang berbeda dengan anak-anak ataupun orang dewasa.

b. Penyesuaian diri terhadap remaja pendidikan

Remaja sebenarnya mengetahui bahwa untuk menjadi orang yang sukses harus rajin belajar. Upaya pencarian identitas diri yang kuat menyebabkan mereka seringkali lebih senang mencari kegiatan-kegiatan selain belajar tetapi menyenangkan bersama-sama kelompoknya. Seringkali ditemui remaja secara langsung khas berjuang ingin meraih sukses dalam studi, tetapi dengan cara-cara yang menimbulkan perasaan bebas dan senang, terhindar dari tekanan dan konflik, atau bahkan frustrasi.

c. Penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial

Dalam kehidupan keluarga sekolah, maupun masyarakat, tentunya memiliki ukuran-ukuran dasar yang dijunjung tinggi mengenai apa yang dikatakan baik atau buruk, benar atau salah, yang boleh atau tidak boleh dilakukan, dalam bentuk norma-norma, hukum, nilai-nilai dan moral, sopan santun, maupun adat-istiadat. Perjuangan penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial adalah ingin menginteraksikan antara dorongan untuk bertindak bebas di satu sisi, dengan tuntutan norma sosial pada masyarakat disisi lain. Tujuannya adalah agar terwujud internalisasi norma, baik pada kelompok remaja itu sendiri, lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat luas.

d. Penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan waktu luang

Waktu luang remaja merupakan kesempatan untuk memenuhi dorongan bertindak bebas. Remaja dituntut mampu menggunakan waktu luangnya untuk kegiatan-kegiatan yang bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain. Upaya penyesuaian diri remaja adalah melakukan penyesuaian dorongan kebebasannya serta inisiatif dan kreativitasnya dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Penggunaan waktu luang akan menunjang pengembangan diri dan manfaat sosial.

e. Penyesuaian diri terhadap penggunaan uang

Remaja juga berupaya untuk memenuhi dorongan sosial lain yang memerlukan dukungan finansial. Remaja belum sepenuhnya mandiri, dalam

masalah finansial, mereka memperoleh jatah dari orang tua sesuai dengan kemampuan keluarganya. Perjuangan penyesuaian diri remaja adalah berusaha untuk bertindak secara proposional, melakukan penyesuaian antara kelayakan pemenuhan kebutuhannya dengan kondisi ekonomi orang tuanya.

3. Karakteristik Penyesuaian Diri

Karakteristik penyesuaian diri adalah pesatnya perkembangan fisik dan psikis, seringkali menyebabkan remaja mengalami krisis peran dan identitas. Sesungguhnya, remaja senantiasa berjuang agar dapat memainkan perannya sesuai dengan perkembangan masa peralihannya dari masa anak-anak menjadi dewasa. Tujuannya adalah memperoleh identitas diri yang semakin jelas dan dapat dimengerti serta diterima oleh lingkungannya, baik lingkungan keluarga, sekolah, ataupun masyarakat. Muhammad Asrori, (2009:201-202).

Dalam hubungannya dengan rintangan-rintangan tersebut ada individu-individu yang dapat melakukan penyesuaian diri secara positif, namun ada pula individu-individu yang melakukan penyesuaian diri yang salah. Berikut ini akan ditinjau karakteristik penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah.

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.
- 2) Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis.
- 3) Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi.
- 4) Memiliki pertimbangan yang rasional dan pengarahan diri.
- 5) Mampu dalam belajar.
- 6) Menghargai pengalaman.
- 7) Bersikap realistis dan objektif.

Dalam penyesuaian diri secara positif, individu akan melakukan berbagai bentuk, antara lain :

- a) Penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung
Dalam situasi ini, individu secara langsung menghadapi masalah dengan akibat-akibatnya. Ia melakukan segala tindakan sesuai dengan masalah yang dihadapinya.
- b) Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan)
Dalam situasi ini, individu mencari berbagai pengalaman untuk menghadapi dan memecahkan masalahnya.
- c) Penyesuaian dengan *trial and error* atau coba-coba
Dalam cara ini, individu melakukan tindakan coba-coba, dalam arti kalau menguntungkan diteruskan dan kalau gagal tidak diteruskan. Taraf pemikiran kurang begitu berperan dibandingkan dengan cara eksplorasi.
- d) Penyesuaian dengan substitusi (mencari pengganti)
Jika individu merasa gagal dalam menghadapi masalah, maka ia dapat memperoleh penyesuaian dengan jalan mencari pengganti.
- e) Penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri
Dalam hal ini individu mencoba menggali kemampuan-kemampuan khusus dalam dirinya, dan kemudian dikembangkan sehingga dapat membantu menyesuaikan diri.
- f) Penyesuaian diri dengan belajar
Dengan belajar, individu akan banyak memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang dapat membantu menyesuaikan diri.
- g) Penyesuaian dengan inhibisi dan pengendalian diri
Dalam situasi ini individu berusaha memilih tindakan mana yang harus dilakukan, dan tindakan mana yang tidak perlu dilakukan. Cara inilah yang disebut inhibisi. Disamping itu, individu harus mampu mengendalikan dirinya dalam melakukan tindakannya.
- h) Penyesuaian dengan perencanaan yang cermat
Dalam situasi ini tindakan yang dilakukan merupakan keputusan yang diambil berdasarkan perencanaan yang cermat.

b. Penyesuaian diri yang salah

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian yang salah. Penyesuaian diri yang salah ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistis, agresif, dan sebagainya. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri yang salah, yaitu reaksi bertahan, reaksi menyerang, dan reaksi melarikan diri.

1) Reaksi bertahan (*Defence Reaction*)

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya dengan seolah-olah ia tidak menghadapi kegagalan. Ia selalu berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan. Bentuk khusus reaksi ini antara lain:

- a) *Rasionalisasi*, yaitu bertahan dengan mencari-cari alasan (dalam) untuk membenarkan tindakannya.
- b) *Represi*, yaitu berusaha untuk menekan pengalamannya yang dirasakan kurang enak ke alam tidak sadar. Ia berusaha melupakan pengalamannya yang kurang menyenangkan. Misalnya, seseorang pemuda berusaha melupakan kegagalan cintanya dengan seorang gadis.
- c) *Proyeksi*, yaitu melemparkan sebab kegagalan dirinya kepada pihak lain untuk mencari alasan yang dapat diterima. Misalnya, seorang siswa yang tidak tulus mengatakan bahwa gurunya membenci dirinya.
- d) "*Sour grapes*" (anggur kecut), yaitu dengan memutarbalikkan kenyataan. Misalnya, seorang siswa yang gagal mengetik, mengatakan bahwa mesin ketiknya rusak, padahal dia sendiri tidak bisa mengetik.

2) Reaksi menyerang (*Aggressive Reaction*)

Orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah menunjukkan tingkah laku yang bersifat menyerang untuk menutupi kegagalannya. Ia tidak mau menyadari kegagalannya. Reaksi-reaksinya tampak dalam tingkah laku:

- a) Selalu membenarkan diri sendiri,
- b) Mau berkuasa dalam setiap situasi,
- c) Mau memiliki segalanya,

- d) Bersikap senang mengganggu orang lain,
- e) Menggertak baik dengan ucapan maupun dengan perbuatan,
- f) Menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka,
- g) Menunjukkan sikap menyerang dan merusak,
- h) Keras kepala dalam perbuatannya,
- i) Bersikap balas dendam,
- j) Memperkosa hal orang lain,
- k) Tidak serampangan, dan
- l) Marah secara sadis.

3) Reaksi melarikan diri (*Escape Reaction*)

Dalam reaksi ini orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya, reaksinya tampak dalam tingkah laku sebagai berikut : berfantasi yaitu memuaskan keinginan yang tidak tercapai dalam bentuk angan-angan (seolah-olah sudah tercapai), banyak tidur, minum-minuman keras, bunuh diri, menjadi pecandu ganja, narkoba, dan regresi yaitu kembali kepada tingkah laku yang semodel dengan tingkat perkembangan yang lebih awal (misal orang dewasa yang bersikap dan berwatak seperti anak kecil), dan lain-lain. Sunarto dan Agung Hartono (2006:224-229)

4. Dinamika Penyesuaian Diri Remaja

Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang bersifat dinamis. Dinamika penyesuaian diri itu melibatkan sejumlah faktor-faktor psikologis dasar yang mengantarkan individu kepada perilaku yang ajastif/penyesuaian diri yang baik (*adjustment behaviour*). Perilaku ajastif merupakan respons-respons yang diarahkan kepada usaha memenuhi tuntutan internal dan eksternal. Tujuan dari respons-respos yang ajastif adalah untuk menyiapkan hubungan yang tepat dan akurat antara individu dengan realistas.

Ada sejumlah faktor psikologis dasar yang memiliki pengaruh kuat terhadap dinamika penyesuaian diri, yaitu :

- a. Kebutuhan (*need*)
- b. Motivasi (*motivation*)

- c. Persepsi (*perception*)
- d. Kemampuan (*capacity*)
- e. Kepribadian (*personality*)

Bagaimanakah masing-masing faktor psikologis dasar itu mempengaruhi dinamika penyesuaian diri remaja adalah sebagaimana diskusikan berikut ini :

a. Kebutuhan (*need*)

Ini merupakan kebutuhan yang bersifat internal. Dari faktor ini, penyesuaian diri ditafsirkan sebagai suatu jenis respon yang diarahkan untuk memenuhi tuntutan-tuntutan untuk mengatasinya itu dalam prosesnya didorong secara dinamis oleh kebutuhan-kebutuhan internal yang disebut dengan “need” tersebut.

b. Motivasi (*motivation*)

Penafsiran terhadap karakter dan tujuan respon individu serta hubungannya dengan penyesuaian diri tergantung pada konsep-konsep yang menerangkan hakikat motivasi. Ada lima teori motivasi yang dapat digunakan untuk menerangkan dinamika penyesuaian diri, yaitu:

1) Teori *stimulus-respons*

Dari persepsi teori ini, motivasi dianggap sesuatu yang kurang berarti sebab perilaku, termasuk penyesuaian diri, muncul hanya sebagai pengondisian untuk merespon stimulus sehingga perilaku reflex dan kebiasaan membentuk totalitas respon sebagai individu.

2) Teori *fisiologis*

Teori ini erat kaitannya dengan teori stimulus respons, dan berpandangan bahwa pengurangan atau usaha pemuasan motif tertentu ditentukan oleh stimulus.

3) Teori *instrinsik*

Teori ini memiliki beberapa bentuk, tergantung pada filsafat yang melandasinya, tetapi ada dua pandangan yang sangat menonjol dalam hubungannya dengan penyesuaian diri, yaitu: pandangan “*hornic*” dan “*psikoanaisis*”.

4) Teori motivasi tak sadar

Sebagai salah satu bukti adanya motivasi tak sadar yang mempengaruhi dinamika penyesuaian diri dibuktikan oleh Sigmund Freud dalam eksperimennya melalui pengalaman-pengalaman psikologi klinisnya yang mendapati bahwa orang-orang yang berperilaku mala-suai (maladjustment) maupun yang berperilaku ajastif (adustif) mengungkapkan bahwa motivasi yang mendasari simptom perilakunya itu sering tidak diketahui atau tak disadari.

5) Teori *hedonistic*

Menurut teori ini. Suasana hedonisme berarti perilaku yang diarahkan untuk memenuhi kesenangan individu dan ini dianggap penting karena pada dasarnya kebutuhan merupakan tuntutan internal yang harus dipenuhi agar dapat mencapai penyesuaian diri yang baik.

c. Persepsi (*perception*)

Setiap individu dalam menjalani hidupnya selalu memiliki persepsi sebagai hasil pengahayatannya terhadap berbagai stimulus yang berasal dari lingkungannya. Jadi, persepsi sesungguhnya merupakan proses menginterpretasikan dan mengorganisasikan pola-pola stimulus yang berasal dari lingkungan. Dalam pengertian ini terhadap dua unsur penting yakni interpretasi dan pengorganisasian. Dengan demikian persepsi terjadi pada individu melalui tahap-tahap sebagai berikut: (1) daya stimulus yang ditangkap melalui pancaindra, (2) adanya kesadaran individu terhadap stimulus, (3) individu menginterpretasikan stimulus tersebut, dan (4) individu mewujudkannya ke dalam tindakan.

d. Kemampuan (*capacity*)

Perkembangan kemampuan remaja dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotorik, juga dapat mewarnai dinamika penyesuaian dirinya. Pengaruh aspek-aspek itu dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Kemampuan kognitif seperti pengamatan perhatian, tanggapan, fantasi, dan berpikir merupakan saran dasar dalam melakukan penyesuaian diri.

- 2) Kemampuan efektif seperti sikap, perasaan, emosi, dan penghayatan terhadap nilai-nilai dan moral akan menjadi dasar pertimbangan bagi kondisi dalam proses penyesuaian diri remaja.
- 3) Kemampuan psikomotorik menjadi sumber kekuatan yang mendorong remaja untuk melakukan penyesuaian diri sesuaikan dengan dorongan dan kebutuhannya.

e. Kepribadian (*personality*)

Remaja yang sedang mengalami perkembangan pesat pada segala aspeknya, maka kepribadiannya pun sangat dinamis. Kedinamisan kepribadian remaja itu akan sangat mewarnai dinamika penyesuaian dirinya Asrori (2003:303-312).

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri

Proses penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, baik internal maupun eksternal. Faktor-faktor itu dapat dikelompokkan sebagai berikut :

a. Faktor fisiologis

Konfisi fisik, seperti struktur fisik dan temperamen sebagai disposisi yang diwariskan, aspek perkembangannya secara instrinsk berkaitan erat dengan susunan tubuh. Struktur jasmaniah merupakan kondisi yang primer bagi tingkah laku dapat diperkirakan bahwa system syaraf, kelenjar, dan otot merupakan faktor yang penting bagi proses penyesuaian diri.

b. Faktor psikologis

Banyak faktor psikologis yang mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri seperti pengalaman, hasil belajar, kebutuhan-kebutuhan, aktualisasi diri, frustrasi, depresi dan sebagainya.

1) Faktor pengalaman

Tidak sama pengalaman mempunyai makna dalam penyesuaian diri. Pengalaman yang mempunyai arti dalam penyesuaian diri. Terutama pengalaman yang menyenangkan atau pengalaman traumatik (menyusahkan).

2) Faktor belajar

Proses belajar merulakan suatu dasar yang fundamental dalam proses penyesuaian diri. Hal ini karena mulai belajar, pola-pola respons yang membentuk kepribadian akan berkembang.

c. Faktor Lingkungan

Berbagai lingkungan, seperti keluarga, sekolah, masyarakat, kebudayaan, dan agama berpengaruh kuat terhadap penyesuaian diri seseorang.

a) Pengaruh Lingkungan Keluarga

Faktor lingkungan keluarga merupakan faktor yang sangat penting karena keluarga merupakan media sosialisasi bagi anak-anak. Proses sosialisasi dan interaksi sosial yang pertama dan utama dijalani individu dilingkungan keluarganya.

b) Pengaruh Hubungan dengan Orang Tua

Pola hubungan antara orangtua dengan anak mempunyai pengaruh positif terhadap suatu proses penyesuaian diri. Beberapa pola hubungan yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

- a. Menerima (*acceptance*)
- b. Menghukum dan disiplin yang berlebihan
- c. Memanjakan dan melindungi anak secara berlebihan
- d. Penolakan

c) Hubungan Saudara

Hubungan saudara yang penuh persahabatan, saling menghormati, penuh kasih sayang, berpengaruh terhadap penyesuaian diri yang lebih baik. Sebaliknya, suasana permusuhan, perselisihan, iri hati, kebencian, kekerasan, dan sebagainya dapat menimbulkan kesulitan dan kegagalan anak dalam penyesuaian dirinya.

d) Lingkungan Masyarakat

Keadaan lingkungan masyarakat tempat individu berada menentukan proses dan pola-pola penyesuaian diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

gejala tingkah laku salah satu perilaku menyimpang bersumber dari pengaruh keadaan lingkungan masyarakatnya.

e) Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah berperan sebagai media sosialisasi, yaitu mempengaruhi kehidupan intelektual, sosial, dan moral anak-anak. Suasana di sekolah, baik sosial maupun psikologis akan mempengaruhi proses dan pola penyesuaian diri para siswanya.

d. Faktor Budaya dan Agama

Proses penyesuaian diri anak, mulai lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat secara bertahap dipengaruhi oleh faktor-faktor kultur dan agama. Lingkungan kultural tempat individu berada dan berinteraksi dan menemukan pola-pola penyesuaian dirinya. Agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, frustrasi, dan ketegangan lainnya. Agama juga memberikan suasana damai dan tenang bagi anak. Enung Fatimah (2006:199-203)

C. Penelitian Relevan

Penelitian yang berkaitan dengan penyesuaian diri yang diangkat oleh peneliti diantaranya :

Penelitian dari Moh. Rizki Djibran (2012) yang menyatakan bahwa dianalisis dengan menggunakan analisis presentase hasil.

(1) Indikator penyesuaian diri terkait dengan persepsi yang akurat terhadap realita berada pada kategori sedang.

(2) Indikator penyesuaian diri terkait kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stress dan kecemasan berada pada kategori sedang.

(3) Indikator penyesuaian diri terkait dengan kemampuan mempunyai gambaran diri yang positif tentang dirinya berada pada kategori sedang

(4) Indikator penyesuaian diri terkait dengan kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya berada pada kategori sedang.

(5) Indikator penyesuaian diri terkait dengan relasi interpersonal yang baik berada pada kategori sedang.