

KONSEP PENYESUAIAN DIRI PESERTA DIDIK USIA SEKOLAH MENENGAH / REMAJA

A. Pengertian dan Karakteristik Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Kemampuan penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan merupakan salah satu prasarat yang penting bagi terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri baik dengan kehidupan keluarga sekolah pekerjaan, maupun masyarakat pada umumnya.

Tidak sedikit orang-orang yang mengalami stres akibat kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi lingkungan yang ada dan kompleks.

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 seorang individu merupakan organisme yang bergerak aktif dan dinamis. Ia aktif dengan tujuan dan aktifitas-aktifitasnya yang ber-kesinambungan. Ia berusaha memuaskan kebutuhan-kebutuhan jasmani dan rohaninya.

Pengertian penyesuaian diri (adaptasi) berasal dari pengertian yang didasarkan pada ilmu biologi, yang dikemukakan oleh *Charles Darwin* pada teori evolusinya. "*Genetik Changes can Improve ability of organisms to survive, reproduce, and an animal, raise offspring, this process is called adaptation*". Artinya, tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat ia hidup, seperti cuaca dan berbagai unsur alamiah lainnya.

Menurut *Davidov*, "*Suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri dan tuntutan lingkungan sekitarnya*".

Jadi penyesuaian diri merupakan suatu proses *alamiah* dan *dinamis* yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya, penyesuaian diri dapat diartikan sebagai berikut :

- a. Penyesuaian diri yang berarti adaptasi dapat mempertahankan eksistensi, atau bisa dibilang "*survive*" dan memperoleh kesejahteraan jasmani dan rohani, dan dapat mengadakan relasi atau hubungan yang memuaskan dengan tuntutan lingkungan sosial.
- b. Penyesuaian diri dapat pula diartikan sebagai *konformitas* yang berarti menyesuaikan sesuatu dengan standar atau prinsip yang berlaku umum.
- c. Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan juga mengorganisasi respons-respons sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan, dan frustrasi-frustrasi secara efektif. Individu memiliki kemampuan menghadapi realitas hidup dengan cara yang kuat atau memenuhi syarat.
- d. Penyesuaian diri sebagai penguasaan dan kematangan *emosional*. Kematangan emosional berarti memiliki respons *emosional* yang sehat dan tepat pada setiap persoalan dan situasi.

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. Karakteristik Penyesuaian Diri

Sesuai dengan perkembangan fase remaja maka penyesuaian diri di kalangan remaja memiliki karakteristik yang khas pula. Berikut ini bentuk karakteristik penyesuaian diri remaja :

1) Penyesuaian Diri Remaja terhadap Peran dan Identitasnya

Pesatnya perkembangan fisik dan psikis, seringkali menyebabkan remaja mengalami krisis peran dan identitas. Sesungguhnya, remaja senantiasa berjuang agar dapat memainkan perannya agar sesuai dengan perkembangan masa peralihannya dari masa anak-anak menjadi dewasa. Tujuannya untuk menemukan identitasnya dalam lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat.

2) Penyesuaian Diri Remaja terhadap Pendidikan

Krisis identitas yang dialami oleh remaja seringkali menimbulkan kendala dalam penyesuaian diri terhadap kegiatan belajarnya. Pada umumnya remaja mengetahui jika ingin menjadi sukses harus belajar yang rajin, namun dalam upayanya mencari identitasnya para remaja seringkali mencari kegiatan yang bersifat diluar belajar. Tidak jarang remaja ingin sukses dalam pendidikan tetapi dengan cara yang mudah tanpa belajar.

3) Penyesuaian Diri Remaja terhadap Seks

Secara fisik remaja mengalami kematangan pertumbuhan fungsi seksual, sehingga dorongan seksualnya juga kuat. Artinya, remaja perlu menyesuaikan dirinya untuk bisa mengendalikan hasrat seksualnya, dalam batas nilai – nilai moral masyarakat dan agama.

4) Penyesuaian Diri Remaja terhadap Norma Sosial

Dalam kehidupan bermasyarakat, tentunya memiliki aturan – aturan yang harus dijunjung tinggi mengenai baik atau buruk, benar atau salah, boleh atau tidak boleh dilakukan dalam bentuk norma – norma, hukum, nilai moral, sopan santun maupun adat istiadat. Berbagai bentuk aturan kelompok masyarakat belum tentu bisa diterima oleh remaja saat ini. Dalam konteks ini penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial adalah menginteraksikan antara dorongan untuk bertindak bebas, dengan tuntutan norma sosial pada masyarakat.

5) Penyesuaian Diri Remaja terhadap Penggunaan Waktu Luang

Waktu luang remaja merupakan kesempatan untuk memenuhi dorongan bertindak bebas. Namun disisi lain, remaja dituntut agar dapat menggunakan waktu luang untuk kegiatan yang bermanfaat. Jadi upaya penyesuaian diri remaja adalah melakukan penyesuaian antara dorongan kebebasan serta inisiatif dan kreativitas dengan kegiatan yang bermanfaat. Dengan demikian penggunaan waktu luang akan menunjang diri dan manfaat sosial.

6) Penyesuaian Diri Remaja terhadap Penggunaan Uang

Dalam kehidupannya remaja juga berupaya menemui dorongan sosial lain yang memerlukan dukungan finansial. Karena remaja belum mampu memperoleh penghasilan sendiri, dengan adanya rangsangan, tantangan, tawaran maupun kesempatan seringkali mengakibatkan jatah uang yang diterima dari orang tua dianggap kurang. Jadi, perjuangan penyesuaian diri remaja adalah berusaha untuk mampu bertindak proposional dalam memenuhi kebutuhan sosial.

7) Penyesuaian Diri Remaja terhadap Kecemasan, Konflik dan Frustrasi

Karena dinamika perkembangan yang sangat dinamis, remaja seringkali dihadapkan pada kecemasan, konflik dan frustrasi. Strategi penyesuaian diri dalam hal ini biasanya melalui suatu mekanisme oleh Sigmund Freud (Corey, 1989) disebut dengan mekanisme pertahanan diri seperti kompensasi, rasionalisasi, sublimasi, identifikasi, regresi, fiksasi.

Dalam kenyataan, tidak selamanya individu akan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri. Hal itu disebabkan adanya rintangan atau hambatan tertentu yang menyebabkan ia tidak mampu melakukan penyesuaian diri secara optimal. Rintangan-rintangan tersebut, ada individu-individu yang mampu melakukan penyesuaian diri secara positif, tetapi ada pula yang melakukan penyesuaian diri secara tidak tepat.

Dalam kenyataan tidak selamanya individu akan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri. Hal itu disebabkan adanya rintangan atau hambatan tertentu yang menyebabkan ia tidak mampu melakukan penyesuaian diri secara optimal. Rintangan-rintangan itu dapat bersumber dari dalam dirinya (keterbatasan) atau mungkin dari luar dirinya. Untuk lebih jelasnya, berikut akan diuraikan karakteristik penyesuaian diri yang positif dan yang salah.

a. Penyesuaian diri yang positif

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

1. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan,
2. Tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang salah,
3. Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi,
4. Memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahan diri,
5. Mampu belajar dari pengalaman,
6. Bersikap realistis dan objektif,

Dalam penyesuaian diri secara positif, individu akan melakukan berbagai bentuk berikut ini;

- Penyesuaian diri dalam menghadapi masalah secara langsung
- Penyesuaian diri dengan melakukan penjelajahan atau explorer
- Penyesuaian diri dengan trial and error
- Penyesuaian dengan substitusi atau mencari pengganti
- Penyesuaian diri dengan belajar
- Penyesuaian diri dengan pengendalian diri
- Penyesuaian diri dengan perencanaan yang cermat

b. Penyesuaian Diri yang Salah

Akibat daripada tidak berhasilnya penyesuaian diri secara positif maka akan timbul pribadi yang salah dalam menyesuaikan diri. Pribadi tersebut ditandai dengan adanya sikap yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistis, membabi buta, dan sebagainya. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian 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 sedang menghadapi kegagalan. Ia akan berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kesulitan. Berikut reaksi-reaksi yang terjadi :

- Rasionalisasi, mencari kebenaran atas tindakannya yang salah

- Represi, melupakan perasaan atau pengalaman yang pahit
- Proyeksi, menyalahkan kegagalannya kepada orang lain
- *Sour grapes* (anggur kecut), membalikkan fakta dengan kebenarannya dia sendiri

2. Reaksi Menyerang (*aggressive reaction*)

Individu yang salah penyesuaian akan menunjukkan sikap dan perilaku yang bersifat menyerang atau konfrontasi untuk menutupi kekurangan atau kegagalannya. Ia tidak mau menyadari kegagalannya atau tidak mau menerima kenyataan. Reaksi-reaksinya antara lain:

- selalu membenarkan diri sendiri,
- selalu ingin berkuasa dalam setiap situasi,
- merasa senang bila mengganggu orang lain,
- bersikap menyerang dan merusak, dan sebagainya.

3. Reaksi Melarikan Diri (*escape reaction*)

Dalam reaksi ini, individu akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan konflik atau kegagalannya. Reaksinya tampak sebagai berikut:

- Suka berfantasi untuk memuaskan keinginan yang tidak tercapai dengan bentuk angan-angan.
- Banyak tidur, suka minuman keras, bunuh diri, atau menjadi pecandu narkoba.

- Regresi, yaitu kembali pada tingkah laku kekanak-kanakan.

B. Proses dan Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

1. Proses Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan. Seperti kita ketahui bahwa penyesuaian yang sempurna tidak akan pernah tercapai. Penyesuaian lebih bersifat suatau proses psikologi sepanjang hayat. (*live Long Process*) Dan manusia terus menerus akan berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat. Pada dasarnya penyesuaian diri melibatkan individu dengan lingkungannya. Beberapa faktor lingkungan yang dianggap dapat menciptakan penyesuaian diri yang cukup sehat bagi remaja adalah sebagai berikut;

a. *Lingkungan Keluarga yang Harmonis*

Apabila dibesarkan dilingkungan keluarga yang harmonis yang di dalamnya terdapat cinta kasih, respect, toleransi, dan rasa aman. Seorang anak akan dapat penyesuaian diri secara sehat dan baik. Rasa dekat dengan keluarga merupakan salah satu kebutuhan pokok bagi perkembangan jiwa seorang anak. Dalam kenyataannya banyak orang tua mengetahui hal ini tetapi mereka mengabaikannya dengan alasan mencari penghasilan yang besar untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga dan menjamin masa depan anak.

b. *Lingkungan Teman Sebaya*

Menjalin hubungan yang erat yang harmonis dengan teman sebaya sangatlah penting pada masa remaja. Suatu hal yang sulit bagi remaja menjauh dari dan dijauhi oleh temannya. Remaja mencurahkan kepada teman-temannya apa yang tersimpan di hatinya, dari angan-angan, pemikiran, dan perasaan-perasaannya. Ia mengungkapkan kepada teman sebayanya yang akrab secara bebas dan terbuka tentang rencana, cita-cita, dan kesulitan-kesulitan hidupnya.

c. *Lingkungan sekolah*

Sekolah mempunyai tugas yang tidak hanya terbatas pada masalah pengetahuan dan informasi saja, tetapi juga mencakup tanggung jawab moral dan sosial secara luas dan kompleks. Demikian pula guru tugasnya tidak hanya mengajar saja tetapi juga berperan sebagai pendidik, pembimbing, dan pelatih bagi murid-muridnya. Pendidikan modern menuntut guru untuk mengamati perkembangan penyesuaian diri pada murid-muridnya serta mampu menyusun sistem pendidikan yang sesuai dengan perkembangan tersebut

2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Pada dasarnya penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu, penyesuaian diri pribadi dan penyesuaian diri sosial.

a. *Penyesuaian Pribadi*

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan seorang untuk menerima diri demi tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitarnya. Ia menyatakan sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak objektif sesuai dengan kondisi dan potensi dirinya. Keberhasilan penyesuaian diri pribadi ditandai oleh tidak adanya rasa benci, tidak ada keinginan untuk lari dari kenyataan, atau tidak percaya pada potensi dirinya. Sebaliknya, kegagalan penyesuaian pribadi ditandai oleh adanya keguncangan dan emosi, kecemasan, pribadi, ketidakpuasan, dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya. Sebagai akibatnya *adanya jarak pemisah antara kemampuan individu dan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungannya.*

b. *Penyesuaian Sosial*

Dalam kehidupan di masyarakat terjadi proses saling mempengaruhi satu sama lain yang terus menerus dan silih berganti. Dari proses tersebut timbul suatu pola kebudayaan dan pola tingkah laku yang sesuai dengan aturan hukum adat-istiadat, nilai, dan norma sosial yang berlaku di dalam masyarakat. Proses ini dikenal dengan istilah proses penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial ditempat individu itu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan sosial tersebut mencakup hubungan dengan anggota keluarga, masyarakat sekolah, teman sebaya, atau anggota masyarakat luas secara umum. Apa yang diserap yang dipelajari individu dalam proses interaksi dengan masyarakat masih belum cukup untuk menyempurnakan penyesuaian sosial yang memungkinkan individu untuk mencapai penyesuaian pribadi dan sosial sangat baik. Proses berikutnya yang harus dilakukan individu dalam penyesuaian sosial adalah kemauan untuk mematuhi nilai dan norma sosial yang berlaku dalam masyarakat. Setiap kelompok atau suku bangsa memiliki sistem nilai yang berbeda-beda. Dalam proses penyesuaian sosial, individu berkenalan dengan nilai dan norma sosial yang berbeda-beda lalu berusaha untuk mematuhi, sehingga menjadi bagian dan membentuk kepribadiannya. Seperti yang dikatakan oleh *Sigmud Freud* bahwa hati nurani atau super ego, akan 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.

C. Implikasi Penyesuaian Diri Peserta Didik

Lingkungan sekolah mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan jiwa remaja. Selain mengemban fungsi pengajaran, sekolah juga mengemban fungsi pendidikan (transformasi nilai dan norma sosial).

Upaya yang dapat dilakukan untuk memperlancar proses penyesuaian diri remaja di sekolah adalah sebagai berikut :

1. Menciptakan situasi sekolah yang dapat menimbulkan rasa betah bagi siswa, baik secara sosial, fisik maupun akademis.
2. Menciptakan suasana belajar mengajar yang menyenangkan bagi siswa
3. Berusaha memahami siswa secara menyeluruh, baik prestasi belajar, sosial, maupun aspek pribadinya.

4. Menggunakan metode dan alat mengajar yang mendorong gairah belajar.
5. Menciptakan ruangan kelas yang memenuhi syarat kesehatan
6. Menggunakan prosedur evaluasi yang dapat memperbesar motivasi belajar.
7. Adanya keteladanan dari para guru dalam segala aspek pendidikan
8. Mendapatkan kerja sama dan saling pengertian dari para guru dalam menjalankan kegiatan pendidikan
9. Melaksanakan program bimbingan dan penyuluhan yang sebaik-baiknya.
10. Membuat tata tertib sekolah yang jelas dan dipahami siswa.