



# **PENYESUAIAN DIRI**

Perkembangan Peserta  
Didik

## DEFINISI

Penyesuaian berarti adaptasi; dapat mempertahankan eksistensinya, atau bisa *survive* dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniah, dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial.

# DEFINISI

Hurlock (dalam Gunarsa, 2003) memberikan perumusan tentang penyesuaian diri secara lebih umum, yaitu **bilamana seseorang mampu menyesuaikan diri terhadap orang lain secara umum ataupun terhadap kelompoknya, dan ia memperlihatkan sikap serta tingkah laku yang menyenangkan berarti ia diterima oleh kelompok atau lingkungannya.** Dengan perkataan lain, orang itu mampu menyesuaikan sendiri dengan baik terhadap lingkungannya

## DEFINISI 2

Kartono (2000), penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya → permusuhan, kemarahan, depresi, dan emosi negatif lain sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis.

## DEFINISI 2

Ali dan Asrori (2005) penyesuaian diri dapat didefinisikan sebagai **suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada.**

## DEFINISI 2

Scheneiders menjelaskan penyesuaian diri sebagai suatu proses yang melibatkan **respon-respon mental dan perbuatan individu** dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan, dan mengatasi ketegangan, frustasi dan konflik secara sukses serta **menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan dirinya dengan norma atau tuntutan lingkungan** dimana dia hidup.

# PROSES PENYESUAIAN DIRI

Penyesuaian yang sempurna dapat terjadi jika manusia / individu selalu dalam **keadaan seimbang antara dirinya dengan lingkungannya**, tidak ada lagi kebutuhan yang tidak terpenuhi, dan semua fungsi-fungsi organisme / individu berjalan normal.

Penyesuaian diri lebih bersifat **suatu proses sepanjang hayat, dan manusia terus menerus** menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi sehat.

# KARAKTERISTIK PENYESUAIAN DIRI

## 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 rasional dan pengarahan diri
5. Mampu dalam belajar
6. Menghargai pengalaman
7. Bersikap realistik dan objektif.



# PENYESUAIAN DIRI SECARA POSITIF

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

1. Penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung
2. Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi
3. Penyesuaian dengan trial and error atau coba-coba
4. Penyesuaian dengan substitusi
5. Penyesuaian diri dengan menggali kemampuan pribadi
6. Penyesuaian dengan belajar
7. Penyesuaian dengan inhibisi dan kontrol diri
8. Penyesuaian dengan perencanaan yang cermat.

# PENYESUAIAN DIRI YANG SALAH

Bentuk reaksi dalam penyesuaian yang salah yaitu :

## a. Reaksi Bertahan

Rasionalisme, yaitu bertahan dengan mencari-cari alasan untuk membenarkan tindakannya.

Repressi, yaitu berusaha untuk menekan pengalamannya yang dirasakan kurang enak ke alam tak sadar.

Proyeksi, yaitu melemparkan sebab kegagalan dirinya kepada pihak lain.

## b. Reaksi Menyerang

Selalu membenarkan diri sendiri

Mau berkuasa dalam setiap situasi

Mau memiliki

## c. Reaksi Melarikan diri : minuman keras, obat-obatan, bunuh diri, tidur, berfantasi.

# FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PROSES PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA

1. Kondisi-kondisi fisik (keturunan, konstitusi fisik, susunan saraf kelenjar, sistem otot, kesehatan, penyakit dan sebagainya).
2. Perkembangan dan kematangan khususnya kematangan intelektual, sosial, moral dan emosional.
3. Penentu psikologis, termasuk didalamnya pengalaman, belajar, pengkondisian, penentuan diri (*self – determination*), frustrasi dan konflik.
4. Kondisi lingkungan khususnya keluarga dan sekolah.
5. Penentu cultural/ budaya, termasuk agama.

# KONDISI FISIK/ JASMANIAH

1. Kondisi jasmaniah merupakan kondisi primer yang penting bagi proses penyesuaian diri (sistem saraf, kelenjar otot)
2. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan-gangguan dalam sistem syaraf, kelenjar dan otot menimbulkan gejala-gejala gangguan mental, tingkah laku dan kepribadian.
3. Kondisi sistem tubuh yang baik merupakan syarat bagi tercapainya proses penyesuaian diri yang baik.
4. Kualitas penyesuaian diri yang baik hanya dapat diperoleh dan dipelihara dalam kondisi kesehatan jasmaniah yang baik pula. Penyakit jasmaniah yang diderita oleh seseorang akan mengganggu proses penyesuaian dirinya. Gangguan penyakit yang kronis dapat menimbulkan kurangnya kepercayaan pada diri sendiri, perasaan rendah diri, ketergantungan, perasaan ingin dikasihani dan sebagainya.

# PERKEMBANGAN, KEMATANGAN DAN PENYESUAIAN DIRI

Sesuai dengan hukum perkembangan, tingkat kematangan yang dicapai berbeda – beda antara individu yang satu dengan yang lainnya, sehingga **pencapaian pola – pola penyesuaian diri pun berbeda pula secara individual.**

Pola penyesuaian diri akan bervariasi sesuai dengan tingkat perkembangan dan kematangan yang dicapainya. **Kondisi – kondisi perkembangan mempengaruhi setiap aspek kepribadian seperti emosional, sosial, moral, keagamaan dan intelektual.**

# **PENENTU PSIKOLOGIS TERHADAP PENYESUAIAN DIRI**

## **Pengalaman**

Tidak semua pengalaman mempunyai arti bagi penyesuaian diri. Pengalaman yang menyenangkan akan menimbulkan penyesuaian diri yang baik dan sebaliknya.

## **Belajar**

Proses belajar merupakan suatu dasar yang fundamental dalam proses penyesuaian diri, karena melalui belajar ini akan berkembang pola – pola respon yang akan membentuk kepribadian. Sebagaimana besar respon dan ciri kepribadian lebih banyak yang diperoleh dari proses belajar daripada yang diperoleh secara diwariskan. Proses belajar ini akan berlangsung sepanjang hayat.

# PENENTU PSIKOLOGIS TERHADAP PENYESUAIAN DIRI 2

## Determinasi diri

Dalam proses penyesuaian diri, disamping ditentukan oleh faktor – faktor tersebut diatas, orang itu sendiri menentukan dirinya, terdapat faktor kekuatan yang mendorong untuk mencapai taraf penyesuaian yang tinggi. Faktor – faktor itulah yang disebut **determinasi diri**.

Determinasi diri mempunyai peranan penting dalam proses penyesuaian diri karena mempunyai peranan dalam pengendalian arah dan pola penyesuaian diri. Ada beberapa orang dewasa yang mengalami pengalaman penolakan ketika masa kanak – kanak, tetapi mereka dapat menghindarka diri dari pengaruh negatif karena dapat menentukan sikap atau arah dirinya sendiri.

# **PENENTU PSIKOLOGIS TERHADAP PENYESUAIAN DIRI 2**

## **Konflik dan Penyesuaian**

Tanpa memperhatikan tipe – tipe konflik, mekanisme konflik secara essensial sama yaitu pertentangan antara motif – motif.

Konflik dapat bermanfaat memotivasi seseorang untuk meningkatkan kegiatan.



# **LINGKUNGAN SEBAGAI PENENTU PENYESUAIAN DIRI**

1. Rumah dan Keluarga
2. Hubungan Orang Tua dan Anak
3. Hubungan Saudara
4. Masyarakat
5. Sekolah

# KULTURAL DAN AGAMA SEBAGAI PENENTU PENYESUAIAN DIRI

Lingkungan kultural dimana individu berada dan berinteraksi akan menentukan pola penyesuaian diri.

Contohnya tata cara kehidupan di sekolah, di masjid dan semacamnya akan mempengaruhi bagaimana anak menempatkan diri dan bergaul dengan masyarakat sekitarnya.

Agama memberi tuntunan, Agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, frustasi dan ketegangan lainnya.

konsep dan falsafah hidup yang meyakinkan dan benar. Oleh pemilikan semua ini orang akan memperoleh arti hidup, kemana tujuan hidup, apa yang dicari dalam hidup ini dan bagaimana ia harus berperan dalam hidup sehingga hidupnya di dunia tidak sia-sia.

# PERMASALAHAN – PERMASALAHAN PENYESUAIAN DIRI REMAJA

Masalah yang berhubungan dengan *orang tua* :

Pelaksanaan tugas perkembangan dalam hal mendapatkan kebebasan emosional dari orang tua. Remaja ingin bebas menentukan tujuan hidupnya sendiri, sementara orang tua masih takut memberi tanggung jawab kepada remaja sehingga terus membayangi remajanya.

Kebutuhan – kebutuhan akan perhatian, kasih sayang dari orang tua yang tidak selamanya dapat terpenuhi karena antara lain kesibukan dalam soal ekonomis orang tuanya.

Tugas – tugas perkembangan yang bertentangan dengan kebergantungan secara ekonomis, khususnya dalam kelangsungan pendidikan atau sekolah. Kesemuanya menjadi bahan pemikiran dan dirasakan sebagai pengganggu hidupnya.

# **MASALAH YANG BERHUBUNGAN DENGAN DIRI ATAU PRIBADI REMAJA ITU SENDRI**

Perasaan dan pikiran mengenai fisik (jasmani)nya. Ada bentuk badan yang diidam – idamkan dan dipikirkan untuk dicapai; bentuk badan atau wajah bintang film dalam poster – poster atau majalah, yang dbandingkan dengan keadaan dirinya sendiri.

# **MASALAH YANG BERHUBUNGAN DENGAN DIRI ATAU PRIBADI REMAJA ITU SENDRI**

Sikap dan perasaan mengenai kemampuannya. Remaja ingin berhasil dalam mengerjakan sesuatu, sementara di rumah dan di sekolah anak remaja tersebut sering kali menghadapi kegagalan dalam berbagai hal : merasa gagal

Sikap pandangan diri terhadap nilai – nilai. Akibat perkembangan kemampuan pikir, remaja memikirkan tentang nilai – nilai, yang benar dan yang salah yang baik dan yang buruk yang patut dan tidak patut yang diterima dari lingkungannya

# **MASALAH YANG BERHUBUNGAN DENGAN MASYARAKAT**

Pergaulan sehari hari dalam masyarakat luas, menantang masalah sejak remaja keluar dari ikatan keluarga, sejak memperluas pergaulan dari kelompok teman sebaya.

Persiapan dalam masa depan, sekolah dan jabatan menjadi bahan pemikiran.

# **IMPLIKASI PROSES PENYESUAIAN DIRI REMAJA TERHADAP PENYELENGGARAAN PENDIDIKAN**

1. Menciptakan situasi sekolah yang nyaman
2. Menciptakan suasana belajar yang menyenangkan
3. Pemahaman terhadap anak didik secara menyeluruh (pribadi, sosial, prestasi belajar)
4. Menggunakan metode dan alat mengajar yang menarik anak didik untuk belajar
5. Ruangan kelas yang memenuhi syarat2 kesehatan
6. Peraturan dan tata tertib yang jelas dan dipahami anak didik
7. Hubungan yang baik dan penuh pengertian antara sekolah dengan orang tua siswa dan masyarakat, dll

# IMPLIKASI BAGI GURU

1. Memberikan kesempatan dan antusias dalam aktivitas
2. Ramah dan optimis
3. Mampu mengontrol diri
4. Senang humor
5. Mengetahui dan mengakui kesalahan sendiri
6. Jujur dan objektif dalam memperlakukan siswa
7. Memiliki rasa pengertian, simpati dalam bekerja dan bersama siswa