

THE MATERIAL DEVELOPMENT OF STUDENTS' SELF-ADJUSTMENT

Sukarti¹, Zulfan Saam², Elni Yakub³

Email: sukarti.adekk@gmail.com, zulfansaam@yahoo.com, elni_yakub@yahoo.com

No. Tel 082285990586, 081365273952, 08127621880

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstract: *One of attempts to be carried out in order to build good, health and dynamic relationship is the how someone can adjust himself to his surrounding. Adjusting oneself influences students much in classroom not only for self-acceptance in classroom environment but also in learning process. Hence, the material services needs to be develop to be a material regarding students' self –adjustment that is expected to applied by guidance and counseling teachers to be taught to their students. The objectives of this research are This study aims at (1) to arrange the material for students' character building based on the clarity, the systematic, the supporting pictures, the instruments, the novelty of material, and the supporting of game and video, (2) to know the result of the students' character building quality. The material is arranged by using research and development method, then it is experimented to the students with the time allocated is 4 lesson hours (4 x 45'). This material is validated by first and second guidance lectures, guidance and counseling teacher, and the students of SMA 14 Pekanbaru. The materials consist of the definition of self-adjustment, the factors of self adjustment, the kinds of self adjustment and the tips to have good self-adjustment. The result of the material development is the arrangement a self-adjustment module with the material quality is in "Very Good" category with the score obtained 4,22 for the whole aspects of assessment.*

Keywords : *Guidance And Counseling, Self-Adjustment, Senior High School*

PENGEMBANGAN MATERI PENYESUAIAN DIRI SISWA

Sukarti¹, Zulfan Saam², Elni Yakub³

Email: sukarti.adekk@gmail.com, zulfansaam@yahoo.com, elni_yakub@yahoo.com

No. Tel 082285990586,081365273952,08127621880

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak :Salah satu usaha yang dilakukan dalam menjalin pergaulan yang baik, sehat, dan dinamis yaitu dengan cara bagaimana seseorang tersebut dapat menyesuaikan diri dengan hal disekelilingnya. Penyesuaian dirisangatlah mempengaruhi siswa di kelas baik itu penerimaan dirinya di lingkungan kelas maupun menyangkut dalam proses belajarnya. Oleh sebab itu materi layanan ini perlu untuk dikembangkan menjadi suatu materi tentang penyesuaian diri siswa, yang diharapkan bisa digunakan oleh guru bimbingan dan konseling untuk diajarkan kepada siswanya. Tujuan penelitian ini adalah 1) Tersusunnya materi Penyesuaian diri siswa ditinjau dari kejelasan, sistematika, dukungan gambar, kelengkapan, keterbaruan, *games/video*. 2) Untuk mengetahui kualitas materi penyesuaian diri siswa yang dihasilkan. Materi ini disusun menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development/R&D*), Kemudian diuji cobakan kepada siswa dengan alokasi waktu 4 jam pelajaran (4 x 45'). Materi ini divalidasi oleh dosen pembimbing 1&2, guru BK dan 37 siswa SMA Negeri 14 Pekanbaru. Materi ini terdiri dari pengertian penyesuaian diri, macam-macam penyesuaian diri, ciri-ciri dan karakter penyesuaian diri, aspek penyesuaian diri. faktor penyesuaian diri, jenis penyesuaian diri, serta kiat penyesuaian diri yang baik. Hasil penelitian dari pengembangan materi ini tersusunnya sebuah modulpenyesuaian diri dengan kualitas materi yang dihasilkan berada pada kategori “Sangat Baik”, dengan perolehan skor **4,22** untuk keseluruhan aspek penilaian.

Kata kunci : Bimbingan Konseling, Penyesuaian diri, Sekolah Menengah Atas

PENDAHULUAN

Pada hakikatnya Pendidikan merupakan usaha untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan potensinya. Hal ini didasarkan pada UU RI No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Pada bab 2 pasal 3 dijelaskan bahwa Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Sebagaimana diketahui bahwa bimbingan dan konseling disekolah bertujuan untuk memberikan bimbingan kepada siswa dalam mencapai tingkat perkembangan yang optimal. Dalam pelayanan bimbingan dan konseling ada sepuluh layanan yang harus diberikan yaitu Layanan Orientasi, Informasi, Penempatan Penyaluran, Konten, Bimbingan Kelompok, Konseling Kelompok, Konseling Perorangan, Mediasi, dan Advokasi. Setiap layanan ini mampu membantu tercapainya tujuan bimbingan konseling di sekolah. Dalam masalah ini penulis merasa bahwa salah satu dari kesepuluh layanan ini dapat membantu dalam proses pembentukan perilaku peserta didik dan menambah wawasannya akan pemahaman dirinya sendiri, yakni layanan informasi.

Bimbingan konseling merupakan bagian terpadu dari proses pendidikan yang memiliki peranan dalam meningkatkan sumber daya manusia, potensi, bakat, minat, kepribadian, prestasi seseorang (peserta didik), dan mengembangkan kemampuan yang meliputi masalah akademik dan keterampilan. Layanan Informasi adalah layanan BK yang membantu peserta didik menerima dan memahami berbagai informasi diri, sosial, belajar, karir/jabatan, dan pendidikan lanjutan secara terarah, objektif dan bijak (Prayitno, dkk. 2014). Informasi dalam layanan ini mengacu pada seluruh bidang pelayanan konseling, yaitu bidang pengembangan pribadi, sosial, kegiatan belajar, perencanaan karir, kehidupan berkeluarga, dan beragama.

Manusia merupakan makhluk sosial yang selalu mengadakan interaksi dengan lingkungan untuk memenuhi berbagai kebutuhannya. Individu selalu berusaha mencapai hubungan yang harmonis dengan lingkungannya. Manusia juga dituntut untuk mampu mengatasi segala masalah yang timbul sebagai akibat dari interaksi dengan lingkungan sosial dan harus mampu menampilkan diri sesuai dengan norma atau aturan yang berlaku. Konseli sebagai individu yang dinamis dan berada dalam proses perkembangan memiliki kebutuhan dan dinamika dalam interaksinya dengan lingkungan. Manusia sebagai pribadi yang unik memiliki perbedaan karakteristik antara individu yang satu dengan individu yang lain. Saat seseorang memasuki masa remaja, terkadang individu tersebut mengalami berbagai masalah yang ada karena terjadi perubahan fisik, psikis, dan juga lingkungan sosial. Masa transisi ini sangat banyak menimbulkan kesulitan-kesulitan dalam penyesuaian dirinya terhadap lingkungan yang baru. Perkembangan remaja pada hakekatnya adalah usaha penyesuaian diri yaitu usaha secara aktif mengatasi tekanan-tekanan dan mencoba mencari jalan keluar dari berbagai masalah yang dihadapinya. Kemampuan individu mengatasi masalah yang ada tersebut tergantung dari bagaimana seorang remaja mempergunakan pengalaman yang diperoleh dari lingkungan dan selanjutnya kemampuan menyelesaikan masalah tersebut akan dapat membentuk sikap pribadi yang optimis dan dewasa.

Satmoko (Ghufro dan Risnawita, 2010) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai interaksi seseorang yang secara kontinyu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan dunianya. Desmita (2010) menjelaskan bahwa penyesuaian diri terjadi setiap individu dihadapkan pada kondisi-kondisi lingkungan baru yang membutuhkan suatu respon. Perubahan lingkungan terkadang membuat beberapa remaja mengalami masalah dengan penyesuaian diri. Begitu pula dengan siswa berada pada lingkungan sekolah baru yang memiliki karakteristik berbeda dengan lingkungan yang ditemui sebelumnya. Ketika berada di sekolah, siswa harus memahami dan menerapkan segala peraturan yang berlaku di sekolah. Ia akan bertemu dengan teman, guru, dan lingkungan baru yang membuat remaja, dalam hal ini adalah siswa, harus mampu menyesuaikan diri agar dapat menyelesaikan pendidikannya. Tidak sedikit siswa yang mengalami kesulitan untuk bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan baru tersebut. Siswa yang mengalami penyesuaian diri buruk tersebut akan mengakibatkan munculnya permasalahan lain. Berbagai kesulitan siswa dalam melakukan penyesuaian diri disekolah ditampilkan dalam bentuk perilaku, seperti rendah diri, berkelahi, melanggar tertib sekolah, menentang guru, tidak melaksanakan tugas sekolah, membolos, terlambat datang ke sekolah, dan lain-lain. Beberapa perilaku siswa yang menunjukkan kesulitan untuk menyesuaikan diri antara lain, siswa yang cenderung diam dan sering merasa minder hampir dalam kesehariannya di sekolah, siswa yang datang terlambat, siswa yang tidak mengikuti pelajaran, dan siswa yang membolos sekolah karena merasa tidak nyaman dengan lingkungan. Selain itu, ada pula siswa yang cenderung memilih untuk menjauh dari teman-temannya karena tidak percaya diri dan merasa tidak pantas untuk dekat dengan teman-teman yang dianggap lebih baik daripada dirinya, siswa yang memilih untuk menutup diri karena ia memiliki masalah yang berhubungan dengan kondisi fisik. Kurangnya motivasi untuk sekolah, permasalahan pribadi siswa mengenai kondisi fisik dan kurangnya rasa percaya diri. Sementara itu, faktor lain yang dimungkinkan menjadi penyebab dari munculnya masalah yang berkaitan dengan penyesuaian diri tersebut adalah rendahnya kemampuan siswa dalam berkomunikasi dengan orang lain. Komunikasi interpersonal merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari seluruh aktivitas manusia. Suranto (2011) mengemukakan bahwa manusia berkomunikasi karena memiliki keinginan untuk saling berbicara, tukar menukar gagasan, berbagi pengalaman, ingin menciptakan hubungan baru, serta bekerja sama dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan. Keinginan tersebut dapat terpenuhi melalui interaksi dengan orang lain dengan komunikasi. Dalam hal ini Sulisworo Kusdiyati, & Lilim Halimah, Faisaluddin (2011) Penyesuaian Diri Di Lingkungan Sekolah Pada Siswa kelas XI Sma Pasundan 2 Bandung Juga Menyatakan masalah “penyesuaian diri” menempati peringkat teratas. Pelanggaran-pelanggaran yang termasuk di dalam aspek penyesuaian diri diantara membolos, terlambat datang ke sekolah, lalai dalam mengerjakan tugas, mencontek, berpakaian tidak sesuai dengan aturan sekolah, merokok, bahkan minum minuman beralkohol dan menggunakan obat terlarang di lingkungan sekolah. Hasilnya bahwa ternyata terdapat lebih dari 50% siswa kelas XI SMA Pasundan 2 memiliki penyesuaian diri yang buruk di sekolah (tepatnya 52,5%). Juga selain itu belum tersedianya bahan ajar mengenai materi ini untuk siswa SMA/SMK sederajat di Provinsi Riau, yang nantinya akan dapat dijadikan sebagai bahan ajar bagi guru Bimbingan Konseling yang disajikan dalam bentuk materi yang efektif, efisien dan menarik didukung dengan adanya video dan *games* yang diharapkan akan dapat memberikan pengaruh baik terhadap peningkatan kognitif, afektif dan konatif siswa mengenai Penyesuaian Diri.

Oleh karena itu, berdasarkan penjelasan dan pengamatan serta belum tersedianya materi layanan bimbingan dan konseling tentang penyesuaian diri ini dan mengingat materi ini sangat penting untuk dibahas di sekolah maka penelitian ini bermaksud untuk dikembangkan Dengan judul “PENGEMBANGAN MATERI PENYESUAIAN DIRI SISWA SMA/SEDERAJAT”

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian dan Pengembangan (*Research and Development/R&D*). Menurut Sugiono (2007) langkah – langkah penelitian dan pengembangan meliputi: identifikasi masalah, pengumpulan informasi, penyusunan outline materi, validasi desain, perbaikan desain, uji coba materi, revisi materi, revisi materi tahap akhir, dan finalisasi materi. Validator terdiri dari Dosen, Guru Bimbingan & Konseling dan juga Siswa. Adapun prosedur validasi penyusunan materi sebagai berikut. Peneliti menyusun materi berdasarkan jurnal dan literature (buku-buku). Materi yang sudah direvisi, ditelaah dan diberikan penilaian oleh Dosen, guru BK dan juga siswa. Validator diminta pendapatnya mengenai materi yang telah disusun. Dan validator memberikan pendapat : 1. Materi dapat digunakan tanpa perbaikan, 2. Ada perbaikan, 3. Dirombak total. Materi yang sudah direvisi, direview oleh guru Bimbingan dan Konseling dengan memberikan penilaian dan saran, lalu memperbaiki materi berdasarkan saran guru BK, mengkonsultasikan materi yang sudah direvisi dengan pembimbing I dan pembimbing II, kemudian disempurnakan sampai siap untuk diuji cobakan kepada siswa, dan tahap terakhir Peneliti melakukan uji coba materi kepada siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil pengumpulan dan analisis data diperoleh gambaran seperti tabel 1 berikut

Tabel 1 *Hasil Analisis Validitas Materi Penyesuaian diri oleh Seluruh Validator*

No	Indikator yang Dinilai	Dosen	Guru BK	Siswa	Rata-rata	Kualitas
1	Kejelasan Materi	4	4	4,05	4,01	Baik
2	Sistematika Materi	4,5	4	4,16	4,22	Sangat Baik
3	Dukungan Gambar	4	4,33	4,48	4,27	Sangat baik
4	Keterbaruan Materi	4,5	4	4,16	4,22	Sangat Baik
5	Kelengkapan Materi	4	5	4,45	4,48	Sangat baik
6	Dukungan Games/Video	4	4	4,51	4,17	Baik
	Rata-rata	4,16	4,22	4,30	4,22	Sangat Baik

(Sumber : Data Olahan Penelitian)

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data dengan memperhatikan skor ideal dan kriteria kualitas maka dapat diketahui hasil penelitian ini adalah tersusunnya materi Penyesuaian diri siswa yang sesuai untuk siswa kelas X SMA, dengan kualitas materi yang dihasilkan berada pada kategori “Sangat Baik”. Hal ini didapatkan dari penilaian yang dilakukan oleh dosen pembimbing I dan 2, guru BK dan 37 siswa. Dari hasil kualitas tersebut maka dapat dikatakan materi Penyesuaian diri yang telah disusun dapat menjadi bahan pertimbangan oleh guru bimbingan dan konseling/ konselor sekolah untuk dijadikan sebagai bahan ajar dalam pemberian layanan informasi khususnya untuk kelas X SLTA/MA sederajat. Siswa yang mendapatkan materi tentang penyesuaian diri ini maka akan memiliki Penyesuaian diri yang baik dan dapat mendorong dan menumbuhkan motivasi belajar siswa di sekolah. Siswa yang mampu mengatasi situasi yang dihadapinya dengan suatu tindakan merupakan salah satu indikator siswa yang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Dengan adanya kemampuan menyesuaikan diri maka akan terciptalah hubungan yang baik antara diri dengan lingkungan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Scheneiders (Syamsu Yusuf, 2008), menjelaskan bahwa penyesuaian diri itu adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan perbuatan seseorang dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan, dan mengatasi ketegangan, frustasi dan konflik secara sukses, serta menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan dirinya dengan norma atau tuntutan lingkungannya tempat dia hidup. Penyesuaian diri juga ditentukan oleh 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 kekurangan dirinya.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan pengumpulan data validasi yang telah dilakukan peneliti mengenai pengembangan materi Penyesuaian Diri siswa, didapatkan bahwa :

1). Materi yang dihasilkan adalah materi penyesuaian diri yang sesuai untuk siswa kelas X SMA, 2). Kualitas materi tentang penyesuaian diri yang dihasilkan pada keseluruhan aspek berada dalam kategori sangat baik, tetapi jika di lihat perindikator, indikator Kejelasan Materi Penyesuaian diri ini berada pada kualitas baik dengan rata-rata skor terendah dari ke lima aspek indikator lainnya. Sedangkan rata-rata skor tertinggi terdapat pada indikator Kelengkapan materi.

Rekomendasi

Adapun rekomendasi dari penulis adalah :

1). Materi penyesuaian diri dapat dikembangkan oleh guru BK pada seluruh siswa kelas X melalui layanan informasi, 2). Materi penyesuaian diri ini dapat disosialisasikan oleh guru BK dipertemuan guru-guru, seperti dalam MGBK, seminar dan sebagainya,

3).Materi ini dapat digunakan dan dikembangkan lebih lanjut oleh peneliti lain dalam lingkup yang lebih luas sehingga materi ini lebih lengkap, lebih baik dan dapat bermanfaat untuk siswa, 4).Untuk Peneliti selanjutnya, Harap lebih meperhatikan kembali aspek kejelasan materi pada materi ini, hingga materi ini lebih jelas dan lebih di pahami oleh siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Achlis Nurfuad. 2013. Meningkatkan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas Viii B Smp N 2 Juwana Tahun 2012/2013. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang
- Dika Christyanti, Dewi Mustami'ah, Wiwik Sulistiani. 2010. Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa. *Jurnal mahasiswa psikologi* 12 (3). Fakultas Psikologi Universitas Hang-Tuah. Surabaya.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Remaja Rosda Karya
- Dicky Hastjarjo. 2009. *Ringkasan buku Cook & Campbell*. Jakarta
- Fani Kumalasari, Latifah Nur Ahyani. 2012. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi*. 1 (1). Universitas muria Kudus Jawa tengah
- Fatimah, Enung. 2010. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia
- Ghuftron dan Risnawati. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Hurlock, Elizabeth. B. 1999. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa : Istiwidayanti & Soedjarwo. Jakarta : Erlangga.
- Kartono, K. 2000 *Hygine mental* Mandar Maju Bandung.
- Kusdiyati, Sulisworo., Halimah, Lilim. 2011. Penyesuaian Diri Di Lingkungan Sekolah Pada Siswa Kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung. *Humanitas*, vol. VIII No. 2 Agustus.

- Lilis Suryani, Syahniar, Zikra. 2013. Penyesuaian Diri Pada Masa Pubertas. *Jurnal Ilmiah Konseling* 2 (1). Fakultas BimbinganKonseling.Pandang. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- Marta Ratih Kusumaningsih. 2013.Hubungan antara Komunikasi Interpersonal dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Remaja. *jurnal mahasiswa psikologi* 2(1). fakultas psikologi. semarang. <Http://ejournal.unesa.ac.id/index.php>
- Mei Retno Adiwaty, Zumrotul Fitriyah. 2015. Efektivitas Strategi Penyesuaian Mahasiswa Baru Pada Proses Pembelajaran Di Perguruan Tinggi. *Jurnal Neo-Bis*. 9 (1). Jawa Timur
- Moh. Hadi Mahmudi, Suroso. 2014.Efikasi Diri, Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar.*Jurnal Psikologi*. 3 (2). Surabaya
- Prayitno. 2004. *Buku Kecil Layanan BK 17 Plus*. FKIP UNP. Padang.
- Prayitno dkk. 2014. *Pembelajaran Melalui Pelayanan BK Di Satuan Pendidikan*. Abkin. Jakarta.
- Putri Rosalia Ningrum. 2013. Perceraian Orang Tua Dan Penyesuaian Diri Remaja. *eJournal Psikologi*. 1 (1). Samarinda. <Http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.org>.
- Purwanti, Endang dan Nur Widodo. 2002. *Perkembangan Peserta Didik*. Malang: UMM Press
- Rizka Amalia Nurhadi. 2013. Hubungan Antara Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja Di Boarding School. Fakultas Pendidikan Psikologi. Malang
- Santrock, J. 2003. *Adolescence, Perkembangan Remaja*. Erlangga.Jakarta.2007. *Remaja*.Erlangga. Jakarta
- Supriyo.2008. *Studi kasus Bimbingan dan Konseling*. Semarang: Nieuw setapak
- Syamsu. Yusuf . 2004. *Mental Hygiene . Perkembangan Kesehatan Dalam Kajian Psikologi dan agama*. Pustaka Bani Quraisy. Bandung
- Tamzil Yusuf (2010). pengaruh religiusitas dan penyesuaian diri terhadap kinerja karyawan perbankan syariah. *jurnal mahasiswa ekonomi*.fakultas ekonomi universitas. balikpapan

Lampiran Materi

PENYESUAIAN DIRI

Oleh : Sukarti

Nim : 1205135700

POKOK PEMBAHASAN :

1. Pengertian penyesuaian diri
2. Macam- macam penyesuaian diri
3. Ciri-ciri dan karakter penyesuaian diri
4. Proses penyesuaian diri
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri
6. Aspek-aspek penyesuaian diri
7. Jenis penyesuaian diri
8. Kiat-kiat penyesuain diri yang baik

Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment* atau personal *adjustment*. Schneiders (dalam Dika Christyanti *et al*, 2010) menyatakan penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya. Sedangkan Kartono, K, (2000) menyebutkan penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis. Ada juga penyesuaian diri diartikan sama dengan penyesuaian yang mencakup konformitas terhadap suatu norma. Pemaknaan penyesuaian diri seperti ini pun terlalu banyak membawa akibat lain. Menurut Desmita (2009), melalui pengertian penyesuaian diri sebagai usaha konformitas, menyiratkan bahwa individu seakan-akan mendapat tekanan kuat untuk harus selalu mampu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku, baik secara moral, sosial, maupun emosional. Sudut pandang berikutnya adalah bahwa penyesuaian diri dimaknai sebagai usaha penguasaan (*mastery*), yaitu kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respons dalam cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan, dan frustrasi tidak terjadi.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Atas dasar pengertian tersebut dapat diberikan batasan bahwa kemampuan manusia sanggup untuk membuat hubungan-hubungan yang menyenangkan antara manusia dengan lingkungannya.

Macam-Macam Penyesuaian Diri (Personal)

Schneiders (dalam Ghufron & Rini. 2011) menyebutkan Penyesuaian diri personal adalah penyesuaian diri yang diarahkan kepada diri sendiri. Penyesuaian diri personal meliputi :

- 1).Penyesuaian diri fisik dan emosi (melibatkan respons-respons sehingga dalam penyesuaian diri fisik ini kesehatan fisik merupakan pokok untuk pencapaian

penyesuaian diri yang sehat). 2).Penyesuaian diri seksual (merupakan kapasitas bereaksi terhadap realitas seksual : nafsu, pikiran konflik, frustrasi, perasaan salah, dan perbedaan seks),3).Penyesuaian diri moral dan religius (moralitas adalah kapasitas untuk memenuhi moral kehidupan secara efektif dan bermanfaat yang dapat memberikan kontribusi ke dalam kehidupan yang baik dari individu),4).Penyesuaian diri sosial. Penyesuaian ini meliputi :

1) penyesuaian diri terhadap rumah dan keluarga (penyesuaian diri ini menekankan hubungan yang sehat antar anggota keluarga, otoritas orang tua, kapasitas tanggung jawab berupa pembatasan dan larangan), 2) penyesuaian diri terhadap sekolah (perhatian dan penerimaan siswa atau antar siswa beserta partisipasinya terhadap fungsi dan aktivitas sekolah, manfaat hubungan dengan teman sekolah, guru, konselor, penerimaan keterbatasan dan tanggung jawab, dan membantu sekolah untuk merealisasikan tujuan intrinsik dan ekstrinsik), 3).Penyesuaian diri terhadap masyarakat (kehidupan di masyarakat menandakan kapasitas untuk bereaksi secara efektif dan sehat terhadap realitas).

5. Penyesuaian diri jabatan dan vokasional, Penyesuaian ini sangat berhubungan erat dengan penyesuaian diri akademis.

Ciri Dan Karakter Penyesuaian Diri

1. Ciri-ciri Penyesuaian diri

Menurut Runyon dan Haber (dalam Putri Rosalia Ningrum, 2013) individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, umumnya memiliki ciri-ciri yaitu:

a).Memiliki Persepsi yang Akurat Terhadap Realita,b).Kemampuan untuk Beradaptasi dengan Tekanan atau Stres dan Kecemasan.c).Mempunyai Gambaran Diri yang Positif tentang Dirinya,d).Kemampuan untuk Mengekspresikan Perasaannya

2. Karakteristik penyesuaian diri menurut Sunarto (dalam Dika Christyanti *et al* 2010) ada dua macam, yaitu:

1. Penyesuaian diri secara Positif

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

- a. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, yaitu individu mampu menghilangkan adanya ketegangan emosional yang ada pada diri individu dalam proses penyesuaian diri, salah satunya yaitu emosinya stabil. Dengan kata lain, individu mampu mengontrol dan mengendalikan emosinya serta mampu merespon emosi secara sehat dan wajar.
- b. Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis, yaitu individu dapat mengelola mekanisme psikologis. Menurut Buss (Dicky Hastjarjo, 2009) merumuskan mekanisme psikologis sebagai sekumpulan proses di dalam diri organisme yang (a) ada dalam bentuk yang sekarang ini oleh karena mekanisme ini memecahkan satu problem khusus dari keberlangsungan hidup atau reproduksi individu secara berulang kali sepanjang sejarah evolusioner manusia, (b) hanya mengambil informasi atau input tertentu yang dapat bersifat internal atau eksternal, dapat disarikan secara aktif atau diterima secara pasif dari lingkungan, dan menetapkan bagi individu problem adaptif tertentu yang dihadapinya, dan (c) mengubah informasi menjadi output melalui satu prosedur dimana outputnya akan mengatur aktivitas fisiologis, memberikan informasi pada mekanisme psikologis lain atau menghasilkan tindakan, dan memecahkan satu problem adaptif (penyesuaian) untuk mempertahankan kelangsungan hidup.

- c. Menekan frustrasi pribadi, yaitu individu mampu menghilangkan frustrasi dalam menghadapi proses penyesuaian diri.
- d. Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, yaitu individu dapat melakukan perencanaan yang cermat dengan mempertimbangkan untung dan rugi. Keputusan yang diambil tersebut tidak lah asal mengambil tindakan saja, tetapi setelah mempertimbangkan dari berbagai segi, yaitu segi untung dan rugi.
- e. Mampu dalam belajar, yaitu individu akan belajar memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang dapat membantu menyesuaikan diri..
- f. Menghargai pengalaman, yaitu individu belajar dari pengalaman agar menjadi lebih baik, baik pengalaman yang baik dan buruk. Individu akan mengulang kembali pengalaman yang menyehatkan, dan tidak mengulangi pengalaman yang traumatik.
- g. Bersikap realistis dan objektif, yaitu individu mampu bertindak menerima dan menilai kenyataan lingkungan di luar dirinya secara objektif sesuai dengan pertimbangan-pertimbangan rasional dan perasaan.

Menurut Supriyo (2008) ciri-ciri penyesuaian diri yang positif antara lain adalah sebagai berikut:

- a. Kemampuan menerima dan memahami diri sebagai mana adanya dan sanggup menerima kelemahan-kelemahan, kekurangan-kekurangan, di samping kelebihanannya.
- b. Kemampuan menerima dan menilai kenyataan lingkungan di luar dirinya secara obyektif sesuai dengan perkembangan rasional dan perasaan dan memiliki ketajaman dalam memandang realitas.
- c. Kemampuan bertindak sesuai dengan potensi diri, kemampuan yang ada pada dirinya dan kenyataan obyektif yang ada pada luar dirinya.
- d. Memiliki perasaan aman yang memadai.
- e. Rasa hormat pada sesama manusia dan mampu bertindak toleran.
- f. Bersifat terbuka dan sanggup menerima umpan balik.
- g. Memiliki kestabilan psikologis terutama kestabilan emosi.
- h. Mampu bertindak sesuai dengan norma yang berlaku, serta selaras dengan hak dan kewajibannya.

Sedangkan karakteristik penyesuaian diri remaja menurut Ali dan Asrori (2005) yaitu:

- a. Penyesuaian diri remaja terhadap peran dan identitasnya
 - b. Penyesuaian diri remaja terhadap pendidikan
 - c. Penyesuaian diri remaja terhadap kehidupan seks
 - d. Penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial
 - e. Penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan waktu luang
 - f. Penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan uang
 - g. Penyesuaian diri remaja terhadap kecemasan, konflik, dan frustrasi
2. Penyesuaian diri secara negatif

Karakteristik penyesuaian diri secara negatif tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1. Reaksi bertahan (*defence reaction*), yaitu dalam reaksi ini individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Individu selalu berusaha untuk menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan.

2. Reaksi melarikan diri (*escape reaction*), yaitu dalam reaksi ini individu mempunyai penyesuaian diri yang salah, yaitu menunjukkan tingkah laku yang bersifat menyerang untuk menutupi kegagalannya. Dalam hal ini, individu tidak mau menyadari kegagalannya.
3. Reaksi menyerang (*aggressive reaction*), yaitu individu mempunyai penyesuaian diri yang salah. Dalam hal ini, individu akan menunjukkan hal-hal seperti melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya, reaksinya akan nampak dalam tingkah laku, yaitu berfantasi seolah-olah telah tercapai, seperti dalam hal banyak tidur, minum-minuman keras, dan regresi yaitu kembali kepada tingkah laku pada tingkat perkembangan yang lebih awal.

Proses Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri yang baik, yang selalu ingin diraih setiap orang, tidak akan dapat tercapai, kecuali bila kehidupan orang tersebut benar-benar terhindar dari tekanan, kegoncangan dan ketegangan jiwa yang bermacam-macam, dan orang tersebut mampu untuk menghadapi kesukaran dengan cara objektif serta berpengaruh bagi kehidupannya, serta menikmati kehidupannya dengan stabil, tenang, merasa senang, tertarik untuk bekerja, dan berprestasi. Pada dasarnya penyesuaian diri melibatkan individu dengan lingkungannya, pada penulisan ini beberapa lingkungan yang dianggap dapat menciptakan penyesuaian diri yang cukup sehat bagi remaja, diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Lingkungan Keluarga

Semua konflik dan tekanan yang ada dapat dihindarkan atau dipecahkan bila individu dibesarkan dalam keluarga dimana terdapat keamanan, cinta, respek, toleransi dan kehangatan.

b. Lingkungan Teman Sebaya

Begitu pula dalam kehidupan pertemanan, pembentukan hubungan yang erat diantara kawan-kawan semakin penting pada masa remaja dibandingkan masa-masa lainnya. (Enung. 2006)

c. Lingkungan Sekolah

Sekolah mempunyai tugas yang tidak hanya terbatas pada masalah pengetahuan dan informasi saja, akan tetapi juga mencakup tanggung jawab pendidikan secara luas. (Poerwati, dan Nurwidodo.2000).

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri

Menurut Fani Kumalasari *et al* (2012) faktor penyesuaian diri dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor internal

- a. Motif, yaitu motif-motif sosial seperti motif berafiliasi, motif berprestasi dan motif mendominasi.
- b. Konsep diri remaja, yaitu bagaimana remaja memandang dirinya sendiri, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial maupun aspek akademik. Remaja dengan konsep diri tinggi akan lebih memiliki kemampuan untuk melakukan penyesuaian diri yang menyenangkan dibanding remaja dengan konsep diri rendah, pesimis ataupun kurang yakin terhadap dirinya.

- c. Persepsi remaja, yaitu pengamatan dan penilaian remaja terhadap objek, peristiwa dan kehidupan, baik melalui proses kognisi maupun afeksi untuk membentuk konsep tentang objek tertentu.
- d. Sikap remaja, yaitu kecenderungan remaja untuk berperilaku positif atau negatif. Remaja yang bersikap positif terhadap segala sesuatu yang dihadapi akan lebih memiliki peluang untuk melakukan penyesuaian diri yang baik dari pada remaja yang sering bersikap negatif.
- e. Intelegensi dan minat, intelegensi merupakan modal untuk menalar. Menganalisis, sehingga dapat menjadi dasar dalam melakukan penyesuaian diri. Ditambah faktor minat, pengaruhnya akan lebih nyata bila remaja telah memiliki minat terhadap sesuatu, maka proses penyesuaian diri akan lebih cepat.
- f. Kepribadian, pada prinsipnya tipe kepribadian ekstrovert akan lebih lentur dan dinamis, sehingga lebih mudah melakukan penyesuaian diri dibanding tipe kepribadian introvert yang cenderung kaku dan statis.

2. Faktor eksternal

- a. Keluarga terutama pola asuh orang tua. Pada dasarnya pola asuh demokratis dengan suasana keterbukaan akan lebih memberikan peluang bagi remaja untuk melakukan proses penyesuaian diri secara efektif.
- b. Kondisi sekolah. Kondisi sekolah yang sehat akan memberikan landasan kepada remaja untuk dapat bertindak dalam penyesuaian diri secara harmonis.
- c. Kelompok sebaya. Hampir setiap remaja memiliki teman-teman sebaya dalam bentuk kelompok. Kelompok teman sebaya ini ada yang menguntungkan pengembangan proses

Aspek-Aspek Penyesuain Diri

Menurut Fatimah (dalam Moh. Hadi Mahmudi *et al* 2014) ada dua aspek penyesuaian diri :

1. *Penyesuaian pribadi*. Menurut Fatimah (2010) penyesuaian pribadi adalah kemampuan seseorang untuk menerima diri demi tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitarnya. Individu akan menyatakan sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak objektif sesuai dengan kondisi dan potensi dirinya.
2. *Penyesuaian Sosial*. Menurut Fatimah (2010) penyesuaian sosial adalah proses saling mempengaruhi satu sama lain yang terus menerus dan silih berganti. Proses tersebut menimbulkan suatu pola kebudayaan dan pola tingkah laku yang sesuai dengan aturan, hukum, adat istiadat, nilai dan norma sosial yang berlaku dalam masyarakat.

Jenis Penyesuain Diri

Lilis Suryani *et al* (2013) Menyatakan Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan terungkap bahwa remaja kurang baik dalam melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan fisik. Pembahasan hasil penelitian mengenai penyesuaian diri terhadap perubahan

fisik adalah sebagai berikut:

1. Penyesuaian diri terhadap perubahan fisik

a. Penyesuaian diri terhadap perubahan fisik tentang ukuran tubuh

Remaja mengalami masalah dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan ukuran tubuh. Remaja akan mengalami perubahan tinggi badan dan berat badan yang pesat selama masa puber.

b. Penyesuaian diri terhadap perubahan fisik tentang perubahan proporsi tubuh

Remaja yang telah memasuki masa pubertas mengalami perubahan yang pesat pada bagian-bagian tubuh tertentu, seperti bahu, lengan, pinggang dan tungkai. Perubahan pesat pada bagian tubuh sehingga remaja terlihat gemuk merupakan kondisi yang alami dan wajar terjadi pada masa pubertas. Sesuai dengan pendapat Elizabeth B Hurlock (dalam Lilis Suryani *et al.* 2013) bahwa kegemukan selama masa puber bagi anak laki-laki dan perempuan tidaklah aneh. Pada permulaan terjadinya pertumbuhan pesat remaja cenderung menumpuk lemak di perut, pinggul, paha, pipi, leher dan rahang. Perubahan pada bagian-bagian tubuh akan mengganggu keseimbangan tubuh remaja. Bahu yang lebar, lengan yang panjang, tungkai kaki yang berubah menjadi panjang, pinggang yang lebar dan gemuk membuat remaja tidak percaya diri. Bagian tubuh yang berubah menjadi lebar dan panjang akan memudahkan remaja untuk mengikuti berbagai kegiatan di sekolah, misalnya olahraga dan kesenian dan dapat membantu pekerjaan orangtua di rumah.

c. Penyesuaian diri terhadap perubahan fisik tentang ciri-ciri seks primer

Remaja yang memasuki masa pubertas ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan ciri-ciri seks primer, yaitu organ seks. Pada periode remaja organ seks mulai menjalankan fungsinya. Sesuai dengan pendapat Sunarto dan Hartono Agung bahwa memasuki masa remaja alat kelamin mulai berfungsi, yaitu saat pertama kali anak laki-laki mengalami mimpi basah dan pada anak perempuan yaitu saat pertama kali mengalami menstruasi atau haid. Alat kelamin yang mulai berfungsi akan disertai dengan kematangan organ seksual selama masa pubertas. Remaja kurang menerima perubahan yang terjadi pada organ seksualnya.

d. Penyesuaian diri terhadap perubahan fisik tentang ciri-ciri seks sekunder

Salah satu sumber keprihatinan remaja pada masa pubertas adalah mengenai perkembangan ciri-ciri seks sekunder, misalnya kulit, rambut dan suara. Remaja sulit menerima perubahan yang terjadi pada dirinya karena penampilan yang diinginkan tidak sesuai dengan keadaan yang terjadi pada dirinya. Pada masa remaja kulit menjadi kasar, warna kulit menjadi gelap, kulit pucat dan pori-pori bertambah besar, kelenjer lemak atau yang memproduksi minyak dalam kulit semakin membesar dan menjadi lebih aktif sehingga menimbulkan jerawat.

Menurut Havighurst (dalam Elida Prayitno, 2006) salah satu tugas perkembangan yang harus dicapai pada periode remaja adalah menerima keadaan fisik dan mempergunakannya secara efektif.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan terungkap bahwa remaja kurang baik dalam melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan psikologis. Pembahasan hasil penelitian mengenai penyesuaian diri terhadap perubahan psikologis adalah sebagai berikut:

a. Penyesuaian diri terhadap perubahan psikologis tentang emosi

Pada masa pubertas, remaja mengalami gejolak emosi yang cenderung tinggi. Sesuai dengan pendapat Elida Prayitno (2006) bahwa periode remaja cenderung memperlihatkan temperamental atau beremosi tinggi, dalam arti emosi negatif mereka lebih mudah muncul. Emosi negatif tersebut misalnya sedih, cemas, marah, cemburu dan kecewa. Emosi lain yang dialami remaja adalah cinta, sayang dan bahagia. Pada tahap puber, remaja senang berkelompok dengan teman sebaya dan mulai tertarik dengan lawan jenis.

b. Penyesuaian diri terhadap perubahan psikologis tentang perilaku

Penyesuaian diri juga dilakukan remaja terhadap perubahan perilaku. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa remaja lebih suka menyendiri. Sesuai dengan pendapat

Elizabeth B Hurlock (dalam Elida Prayitno. 2006) bahwa salah satu akibat perubahan masa puber pada sikap dan perilaku adalah ingin menyendiri. Remaja menarik diri dari teman, berbagai kegiatan keluarga, sering bertengkar dengan teman dan dengan anggota keluarga. Remaja membantah perkataan orang lain yang tidak disenanginya.

Kiat-Kiat Penyesuaian Diri Yang Baik

Menurut Rizka Amalia Nurhadi (2013) bahwa penyesuaian yang baik itu adalah :

1. Mampu menerima diri dan keadaannya, ini akan lebih mudah melakukan penyesuaian diri.
2. Menerima keadaan diri dan lingkungannya
3. Tidak banyak mengeluh dengan keterbatasan lingkungan pergaulan dan kehidupan, ketatnya disiplin
4. Merasa bertanggung jawab dengan pilihannya.

Remaja saat ini lebih menunjukkan tingkah laku yang adaptif dan kooperatif dengan lingkungan, sehingga penyesuaian dirinya lebih baik dibandingkan remaja yang dipaksa dan merasa terpaksa masuk ke dalam lingkungannya. Remaja dengan penyesuaian diri yang baik mampu untuk mentaati peraturan di sekolah, mereka belajar dengan baik dan rajin mengerjakan tugas, serta berusaha untuk menjalin persahabatan yang baik dengan teman – temannya. Mereka mampu untuk bereaksi secara sehat dan efektif terhadap hubungan, situasi dan kenyataan sosial