

**PENYESUAIAN DIRI:
SEBAGAI UPAYA MENCAPAI KESEJAHTERAAN JIWA**

Muchamad Choirudin

Abstraksi

Kehidupan masyarakat di era globalisasi semakin kompleks dan majemuk, tuntutan untuk bisa mengikuti arus kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, industrialisasi yang serba instans dan begitu cepat tidak bisa dielakkan. Keanekaragaman kehidupan tersebut tidak saja membawa dampak positif bagi perkembangan individu, tetapi juga membawa problem sosial bahkan spiritual. Sebagai akibatnya individu dalam masyarakat dituntut untuk membuat berbagai macam bentuk penyesuaian diri yang terkadang sulit untuk dilakukan. Kesulitan untuk melakukan penyesuaian diri tersebut bisa menimbulkan kebingungan, kecemasan, ketakutan dan frustrasi bagi individu dalam masyarakat, bahkan menimbulkan konflik diri maupun konflik antar pribadi dan gangguan-gangguan emosional yang akan mudah menjadi tempat bertumbuhnya penyakit-penyakit mental. Maka diperlukan suatu upaya untuk membuat penyesuaian diri dalam rangka mencapai kesejahteraan jiwa.

Kata kunci: *penyesuaian diri, kesejahteraan jiwa*

A. Pendahuluan

Individu merupakan bagian dari realitas. Realitas mengajukan tuntutan, pembatasan, aturan dan norma-norma, sehingga individu harus belajar untuk menghadapi dan mengaturnya guna memperoleh penyesuaian yang efektif. Sikap dan cara individu bereaksi terhadap manusia dan lingkungan sosial yang membentuk realitas, juga merupakan aspek yang besar pengaruhnya terhadap proses penyesuaian diri untuk kebahagiaan dan kesejahteraan jiwa. Sikap yang sehat dan kontak yang baik terhadap realitas diperlukan untuk penyesuaian yang sehat.

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia akan berhadapan dengan berbagai bentuk penyesuaian, mulai dari yang sederhana sampai dengan yang rumit, yang di dalamnya terdapat suatu pola yang terdiri atas beberapa unsur tertentu yang dapat dilihat dengan jelas. Sebagai contoh seorang anak yang mendambakan kasih sayang ibunya yang disibukkan oleh tugas-tugas lain untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Keadaan tersebut dapat menjadikan anak merasa frustrasi dan akan berusaha sendiri untuk menemukan cara mengurangi ketegangan yang dialaminya. Begitu pula yang terjadi pada orang dewasa yang frustrasi, akan mencari beberapa bentuk kegiatan atau ekspresi untuk memenuhi keinginannya atau mereduksi ketegangannya.

Hal yang perlu diperhatikan dalam situasi frustrasi adalah apabila motivasi individu tidak mencapai pemuasan atau ekspresi yang wajar. Keadaan tersebut akan memunculkan perilaku menyimpang atau abnormal. Hal ini sering dialami individu yang kurang dipersiapkan untuk menghadapi berbagai hal yang mungkin terjadi di luar keinginannya,

atau karena motivasinya sedemikian rupa, sehingga menghalangi arah dan kontrol yang disadarinya. Individu akan melakukan tindakan positif apabila dia berada dalam situasi yang wajar (tidak sedang frustrasi). Hal ini dikuatkan oleh Segel D, bahwa individu yang frustrasi cenderung bertindak dalam cara yang berbeda bila dibandingkan dengan situasi yang tidak membuatnya frustrasi. Dia bereaksi dengan suatu cara yang ditentukan oleh dirinya sendiri dan di luar dirinya.¹ Dengan demikian, keinginan dan sikap dari individu-individu yang mengalami frustrasi perlu diarahkan kembali ke dalam suatu kegiatan yang mempunyai nilai yang bermanfaat bagi kesejahteraan dirinya maupun masyarakat luas.

B. Pengertian Penyesuaian Diri.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mengacu ke arah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dari motivasi dan tuntutan eksternal dari realitas. Penyesuaian dapat diartikan atau dideskripsikan sebagai berikut:

1. Penyesuaian berarti adaptasi; dapat mempertahankan eksistensinya, atau bisa survive dan memperoleh kesejahteraan jasmani dan rohani, dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial.
2. Penyesuaian dapat juga diartikan sebagai koformitas, yang berarti menyesuaikan sesuatu dengan standar atau prinsip dan lain-lain.²

Dengan memaknai 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 penyesuaian diri dimaknai sebagai usaha penguasaan (*mastery*), yaitu kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respon dalam cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan, dan frustrasi tidak terjadi.

Penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga seseorang merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungan.³ Dari pengertian ini dapat ditarik suatu maksud bahwa penyesuaian diri adalah suatu kemampuan untuk membuat hubungan yang serasi dan memuaskan antara individu dan lingkungannya. Individu diharapkan mampu melakukan penyesuaian diri dengan kehidupan sosial dan mampu memenuhi ekspektasi sosial setaraf dengan usianya.

Dalam upaya pencapaian harmonisasi hubungan antara tuntutan diri dan lingkungan ini akan muncul konflik, tekanan dan frustrasi, dan individu didorong untuk meneliti kemungkinan perilaku yang berbeda guna membebaskan diri dari ketegangan yang dialaminya.

¹ Segel D. dalam Alexander A. Schneider, *Personal Adjustment and Mental Health*. (Holt, Reinhart and Winston. 1974). hlm. 234.

² <http://belajarpsikologi.com/pengertian-penyesuaian-diri/> diakses pada 24 Juni 2015.

³ Sofyan Willis. *Remaja dan Masalahnya*. (Alfabeta. Bandung. 2005). hlm. 55.

C. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Pada dasarnya penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Untuk lebih jelasnya kedua aspek tersebut akan diuraikan sebagai berikut:

1. Penyesuaian Pribadi

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya.⁴ Individu tersebut menyadari sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak obyektif sesuai dengan kondisi dirinya tersebut. Keberhasilan penyesuaian pribadi 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 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.

2. Penyesuaian Sosial

Setiap individu hidup di dalam masyarakat. Di dalam masyarakat tersebut terdapat proses saling 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 patuhi, demi untuk mencapai penyelesaian bagi persoalan-persoalan hidup sehari-hari. Dalam bidang ilmu psikologi sosial, proses ini dikenal dengan proses penyesuaian sosial.⁵ Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan tersebut mencakup hubungan dengan masyarakat di sekitar tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, teman atau masyarakat luas. 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.

Apa yang diserap atau dipelajari individu dalam poroses 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

⁴. <http://belajarpsikologi.com/pengertian-penyesuaian-diri/>. Diakses pada 23 Oktober 2015.

⁵ Hurlock menyatakan bahwa **penyesuaian sosial** merupakan keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompok pada khususnya. Menurut Jourard (dalam Hurlock, 1990) salah satu indikasi **penyesuaian sosial** yang berhasil adalah kemampuan untuk menetapkan hubungan yang dekat dengan seseorang. Hurlock, Elizabeth B., Alih Bahasa: Med Meitasari T dan Muslichah Z.,1990. *Perkembangan Anak Jilid I*. (Jakarta : Erlangga, tt). hlm. 45.

untuk mematuhi norma-norma dan peraturan sosial kemasyarakatan. 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 mematuhinya sehingga menjadi bagian dari pembentukan jiwa sosial pada dirinya dan menjadi pola tingkah laku kelompok.

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. Hal inilah yang dikatakan Freud sebagai hati nurani (*super ego*),⁶ 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.

D. Pembentukan Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri yang baik tidak akan dapat tercapai apabila 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. Lingkungan yang dapat menciptakan penyesuaian diri yang cukup sehat bagi individu, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Lingkungan Keluarga

Semua konflik dan tekanan yang ada dapat dihindarkan atau dipecahkan bila individu dibesarkan dalam keluarga di mana terdapat keamanan, cinta, respek, toleransi dan kehangatan. Dengan demikian penyesuaian diri akan menjadi lebih baik jika individu merasakan kehidupannya berarti dalam suatu keluarga.

Rasa dekat dengan keluarga adalah salah satu kebutuhan pokok bagi perkembangan jiwa seorang individu.⁷ Dalam prakteknya banyak orang tua yang mengetahui hal ini namun mengabaikannya dengan alasan mengejar karir dan mencari penghasilan yang besar demi memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga dan menjamin masa depan anak-anak. Hal ini

⁶ Super ego merupakan aspek sosiologis dan mencerminkan nilai-nilai tradisional serta cita-cita masyarakat yang masuk ke dalam kepribadian individu. Super ego mengutamakan kesempurnaan, keluhuran, ketimbang kenikmatan. Nilai-nilai serta cita-cita yang dimaksud juga kode moral yakni memberi ukuran baik atau buruk, benar atau salah, pantas atau tidak susila atau tidak, dalam George Boeree, C. *Personality Theory. Melacak kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia*, terj. Inyik Ridwan Muzir. (Yogyakarta. Prismsophie. 2006). hlm.39.

⁷ Sofyan Willis. *Remaja dan Masalahnya*., hlm. 49.

seringkali ditanggapi negatif oleh anak dengan merasa bahwa dirinya tidak disayangi, diremehkan bahkan dibenci. Bila hal tersebut terjadi berulang-ulang dalam jangka waktu yang cukup panjang (terutama pada masa kanak-kanak) maka akan sangat berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam menyesuaikan diri di kemudian hari. Meskipun bagi remaja hal ini kurang berpengaruh, karena remaja sudah lebih matang tingkat pemahamannya, tetapi tidak menutup kemungkinan pada beberapa remaja kondisi tersebut akan membuat dirinya tertekan, cemas dan stres.

Berdasarkan kenyataan di atas, maka pemenuhan kebutuhan anak akan rasa kekeluargaan harus diperhatikan. Orang tua harus terus berusaha untuk meningkatkan kualitas pengasuhan, pengawasan dan penjagaan pada anaknya, jangan semata-mata menyerahkannya pada pembantu. Jangan sampai semua urusan makan dan pakaian diserahkan pada orang lain. Karena hal demikian dapat membuat anak tidak memiliki rasa aman.

Lingkungan keluarga juga merupakan lahan untuk mengembangkan berbagai kemampuan, yang dipelajari melalui permainan, senda gurau, sandiwara dan pengalaman-pengalaman sehari-hari di dalam keluarga. Tidak diragukan lagi bahwa dorongan semangat dan persaingan antara anggota keluarga yang dilakukan secara sehat memiliki pengaruh yang penting dalam perkembangan kejiwaan seorang individu. Oleh sebab itu, orang tua sebaiknya jangan menghadapkan individu pada hal-hal yang tidak dimengerti olehnya atau sesuatu yang sangat sulit untuk dilakukan olehnya, sebab hal tersebut memupuk rasa putus asa pada jiwa individu tersebut.

Dalam keluarga, setiap individu juga belajar agar tidak menjadi egois, individu tersebut diharapkan dapat berbagi dengan anggota keluarga yang lain. Individu belajar untuk menghargai hak orang lain dan cara penyesuaian diri dengan anggota keluarga, mulai orang tua, kakak, adik, kerabat maupun pembantu. Kemudian dalam lingkungan keluarga individu mempelajari dasar dari cara bergaul dengan orang lain, yang biasanya terjadi melalui pengamatan terhadap tingkah laku dan reaksi orang lain dalam berbagai keadaan. Biasanya yang menjadi acuan adalah tokoh orang tua atau seseorang yang menjadi idolanya. Oleh karena itu, orangtua pun dituntut untuk mampu menunjukkan sikap-sikap atau tindakan-tindakan yang mendukung hal tersebut.

Interaksi individu dengan keluarganya juga mendorong individu tersebut mempelajari sejumlah adat atau kebiasaan seperti: kebiasaan dalam makan, minum, berpakaian, cara berjalan, berbicara, duduk dan lain sebagainya. Selain itu dalam keluarga masih banyak hal lain yang sangat berperan dalam proses pembentukan kemampuan penyesuaian diri yang sehat, seperti rasa percaya pada orang lain atau diri sendiri, pengendalian rasa ketakutan, toleransi, kefanatikan, kerjasama, keeratan, kehangatan dan rasa aman karena semua hal tersebut akan berguna bagi masa depannya.

2. Lingkungan Teman Sebaya

Dalam kehidupan pertemanan, pembentukan hubungan yang erat di antara sesama teman merupakan hal yang sangat penting pada masa remaja dibandingkan dengan masa-masa lainnya. Suatu hal yang sulit bagi remaja biasanya adalah menjauh dari temannya. Individu tersebut mengungkapkan kepada mereka secara bebas tentang rencananya, cita-citanya dan dorongan-dorongannya. Dalam semua itu, individu menemukan orang yang mau mendengarkan apa yang dikatakannya.

Dengan demikian pengertian yang diterima dari temanya akan membantu dirinya dalam penerimaan terhadap keadaan dirinya sendiri, ini sangat membantu diri individu dalam memahami pola-pola dan ciri-ciri yang menjadikan dirinya berbeda dari orang lain. Semakin mengerti individu akan dirinya maka individu akan semakin meningkat kebutuhannya untuk berusaha untuk menerima dirinya dan mengetahui kekuatan dan kelemahannya. Dengan demikian individu tersebut akan menemukan cara penyesuaian diri yang tepat sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

3. Lingkungan Sekolah

Sekolah mempunyai tugas yang tidak hanya terbatas pada masalah pengetahuan dan informasi saja, akan tetapi juga mencakup tanggungjawab pendidikan secara luas. Demikian pula dengan guru, tugasnya tidak hanya mengajar, tetapi juga berperan sebagai pendidik yang menjadi pembentuk masa depan. Guru juga dapat dikatakan sebagai langkah pertama dalam pembentukan kehidupan yang menuntut individu untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan.

Pendidikan modern menuntut guru atau pendidik untuk mengamati perkembangan individu dan mampu menyusun sistem pendidikan sesuai dengan perkembangan tersebut. Dalam pengertian ini berarti proses pendidikan merupakan penciptaan penyesuaian antara individu dengan nilai-nilai yang diharuskan oleh lingkungan menurut kepentingan perkembangan dan spiritual individu. Keberhasilan proses ini sangat bergantung pada cara kerja dan metode yang digunakan oleh pendidik dalam penyesuaian tersebut. Jadi guru memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan kemampuan penyesuaian diri individu.

Pendidikan hendaknya tidak didasarkan atas tekanan atau sejumlah bentuk kekerasan dan paksaan, karena pola pendidikan seperti itu hanya akan membawa kepada pertentangan antara orang dewasa dengan anak-anak sekolah. Jika para individu merasa bahwa mereka disayangi dan diterima sebagai teman dalam proses pendidikan dan pengembangan mereka, maka tidak akan ada kesempatan untuk terjadi pertentangan antar generasi.

E. Perilaku Penyesuaian dan Kebutuhan Dasar

Kepribadian mempunyai fungsi sebagai penentu primer terhadap penyesuaian diri. Penentu berarti faktor yang mendukung, mempengaruhi, atau menimbulkan efek pada proses penyesuaian diri. Penentu penyesuaian diri identik dengan faktor-faktor yang mengatur perkembangan dan terbentuknya pribadi secara bertahap. Penentu-penentu tersebut dapat dikelompokkan sebagai berikut:

1. Kondisi-kondisi fisik, termasuk di dalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan saraf, kelenjar, dan sistem otot, kesehatan, penyakit.
2. Perkembangan dan kematangan, khususnya kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosional.
3. Penentuan psikologis, termasuk di dalamnya pengalaman, belajarnya, pengkondisian, penentuan diri, frustrasi, dan konflik.
4. Kondisi lingkungan, khususnya keluarga dan sekolah.
5. Penentuan kultural termasuk agama.

Selain itu, banyak juga faktor yang berpengaruh terhadap upaya mencapai penyesuaian diri pada individu. Ada istilah menyesuaikan diri terhadap diri sendiri adalah hal mudah untuk dilakukan padahal banyak orang yang tidak mampu untuk menyesuaikan dirinya dengan diri sendiri. Akibatnya tampak dirinya dalam keadaan gelisah dan konflik batin. Hal ini dapat ditunjukkan dalam keadaan seperti berikut ini:

1. Pemuasan Kebutuhan Dasar

Semua perilaku penyesuaian berorientasi pada pemenuhan kebutuhan dasar dan motif-motif.⁸ Pemuasan kebutuhan dasar ini merupakan sesuatu yang mutlak perlu, dan hal ini akan berpengaruh pada reaksi-reaksi yang diberikan individu, mulai dari yang sangat sederhana sampai pada yang sangat rumit dan kompleks. Termasuk kebutuhan dasar di sini adalah kebutuhan yang bersifat fisiologis, psikologis, dan sosial.⁹

Respon-respon semacam ini tampaknya sesuai dengan konsep penyesuaian yang digunakan dan diinterpretasi dalam pemikiran psikologis dewasa ini. Kebutuhan adalah tuntutan internal yang harus dipuaskan guna mencapai pemuasan. Jika kebutuhan-kebutuhan dasar tersebut mengalami hambatan, frustrasi atau tidak memperoleh kesempatan ekspresi yang wajar, individu cenderung melakukan reaksi-reaksi mental yang bisa membentuk perilaku-perilaku yang tidak wajar, menyimpang, aneh atau menunjukkan gejala gangguan lainnya. Sebagai contoh; seorang anak yang ditolak oleh orang tuanya kemungkinan menunjukkan gejala kecemasan, agresivitas atau permusuhan, atau menarik diri dari pergaulan dengan orang lain, karena kebutuhan rasa amannya terhambat, dan dia tidak tahu

⁸ *Ibid.*, hlm. 44.

⁹ *Ibid.*, hlm. 45.

bagaimana mencapainya. Bisa saja anak tersebut menjadi nekat dalam usahanya untuk mereduksi ketegangan yang dialaminya.

Jika kebutuhan-kebutuhan tersebut dapat dikontrol secara sadar, frustrasi tidak akan terjadi, tetapi karena kebutuhan-kebutuhan itu mewakili kepentingan individu yang aktual, maka ketegangan-ketegangan yang ditimbulkannya harus direduksi dengan cara tertentu. Bila situasi memuaskan kebutuhan, perilaku normal yang akan timbul, tetapi bila tidak demikian, barangkali akan timbul gejala salah suai (mal-adjustment)¹⁰ atau abnormalitas.¹¹

2. Kebiasaan dan Ketrampilan

Kebiasaan dan ketrampilan diperlukan individu untuk dapat membantu memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang mendesak. Kebiasaan dan ketrampilan tersebut terbentuk pada tahap pertama dari kehidupan individu, yaitu dalam masa kanak-kanak. Dalam masa ini yang merupakan periode dasar bagi kehidupan, ditentukan sikap-sikap, kebiasaan-kebiasaan dan pola-pola tingkah laku, yang untuk sebagian besar menentukan sukses seseorang dalam menyesuaikan diri pada kehidupan dikemudian hari.¹²

Rasa optimis dan positif itu akan mendorong individu berbuat lebih banyak dan teliti sehingga kemungkinan berhasil akan diperolehnya. Selanjutnya orang dewasa akan berpandangan pesimis dan negatif jika menghadapi masalah yang rumit, disebabkan diwaktu kecilnya sering memperoleh pengalaman yang buruk dan gagal dalam menghadapi berbagai masalah termasuk masalah yang serupa.

Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri sebenarnya merupakan hasil dari pengalaman dan latihan yang dilalui oleh individu, yang mempengaruhi cara untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dan pergaulannya dengan orang lain dalam kehidupan sosial.

3. Pengenalan Diri

Pengenalan diri merupakan kemampuan seseorang untuk melihat kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya sehingga dapat melakukan respon yang tepat terhadap tuntutan yang muncul dari dalam maupun dari luar. Pengenalan diri merupakan langkah yang sangat diperlukan untuk dapat menjalankan kehidupan ini secara efektif. Kekuatan-kekuatan yang ada pada diri merupakan aset dalam kehidupan sehari-hari, namun demikian apabila kekuatan-kekuatan ini tidak disadari maka kesempatan untuk mengaktualisasikan diri akan hilang.

Demikian halnya dengan kelemahan-kelemahan yang ada pada diri seseorang. Kelemahan-kelemahan yang tidak disadari, tidak hanya merugikan diri sendiri tetapi juga

¹⁰ Mal-adjustment atau malasuai adalah ketidakanggapan manusia, jiwa dan raganya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru.

¹¹ Abnormal adalah pribadi yang dihindangi oleh gangguan mental; orang abnormal selalu diliputi banyak konflik-konflik batin, miskin jiwanya dan tidak stabil, tidak ada perhatian pada lingkungannya.

¹² Soesilo W. *Psikologi Perkembangan*. (Surabaya. Usaha Nasional. 1980), hlm. 17.

dapat menyusahkan orang lain. Ada orang yang menganggap bahwa dirinya orang terlalu percaya diri, sehingga dia merasa lebih mampu, sementara orang lain menganggap bahwa kemampuannya biasa biasa saja.

Selain itu, pengenalan diri adalah salah satu cara untuk membentuk konsep diri. Konsep diri merupakan persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri, baik secara fisik, psikis, sosial, maupun moral. Persepsi tersebut meliputi sesuatu yang dicita-citakan maupun keadaan yang sesungguhnya. Aspek fisik yang dipersepsi meliputi penilaian sosial dalam masyarakat. Sementara aspek moral meliputi nilai dan prinsip yang memberi arti dan arah dalam kehidupan seseorang.

Konsep diri positif pada akhirnya akan membentuk harga diri yang kuat.¹³ Harga diri merupakan penilaian tentang keberartian diri dan nilai seseorang yang didasarkan atas proses pembuatan konsep dan pengumpulan informasi tentang diri beserta pengalamannya. Oleh karenanya, orang dengan konsep diri positif akan lebih tepat memberikan nilai keberartian dirinya. Orang dengan harga diri rendah menyebabkan kurang percaya diri, sehingga tidak efektif dalam pergaulan sosial. Merasa baik akan diri yaitu, mempunyai citra diri yang positif dan harga diri yang tinggi adalah penting di mana kesuksesan dan kebahagiaan yang sesungguhnya tidak bias diraih tanpanya. Walaupun demikian menyukai diri atau memiliki citra diri yang baik bukanlah hal yang mudah unuk didapat. Kenyataannya, sebagian besar orang tidak menyukai diri mereka sendiri atau paling tidak, mereka tidak menyukai sesuatu tentang diri sendiri. Jika mental sehat dicapai maka individu memiliki integrasi, penyesuaian diri, dan identifikasi positif terhadap orang lain. Di sini individu belajar menerima tanggung jawab, kadi mandiri, dan mencapai integrasi tingkah laku.¹⁴

Untuk mencapai penyesuaian diri yang baik, upaya pengenalan terhadap diri sendiri adalah salah satu syarat yang pokok. Pengenalan diri ini menyangkut pemahaman terhadap seluruh kepribadian secara bulat dan utuh, yang menyangkut segi-segi fisik dan psikis, seperti pemahaman terhadap keadaan tubuh dan kondisi jasmaniah, karakter, temperament, kemampuan, minat, dan sebagainya. Kesadaran untuk mengenal dan memahami diri ini merupakan hal yang penting untuk mencapai kesehatan jiwa.

4. Penerimaan diri (*self acceptance*)

Setelah mengenal dan memahami diri, diharapkan individu dapat menerima dirinya seperti kenyataan yang ada.¹⁵ Menurut Maslow dalam Hjelle dan Ziegler penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap dirinya sendiri, ia dapat menerima keadaan dirinya secara tenang, dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Mereka bebas dari rasa bersalah, rasa

¹³ Lihat Konsep diri atau *Self concept* yang dikemukakan oleh Rogers, atau *Counseling Centered*.

¹⁴ Andi Mappiare AT. *Pengantar konseling dan Psikoterapi*. (Jakarta. Raja Grafindo Persada. 2006), hlm. 47.

¹⁵ Lihat tugas-tugas perkembangan menurut Havighurst.

malu, dan rendah diri karena keterbatasan diri serta kebebasan dari kecemasan akan adanya penilaian dari orang lain terhadap keadaan dirinya.¹⁶ Menerima diri memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, atau lawannya, tidak berikap sinis terhadap diri sendiri.¹⁷ Di samping itu, pandangan orang lain terhadap diri individu merupakan faktor yang penting karena akan berpengaruh terhadap perilaku individu. Jika pandangan orang lain terhadap diri baik, akan mendorong individu untuk melakukan penyesuaian diri dengan baik pula. Sebaliknya bila individu tidak menerima dirinya akan masuk dalam situasi frustrasi yang bisa menimbulkan ketidakberdayaan, dan akhirnya sulit untuk melakukan penyesuaian diri.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri yang dikemukakan oleh Hurlock,¹⁸ faktor-faktor yang mempengaruhi dalam penerimaan diri adalah :

- a. Keinginan individu untuk menerima dirinya.
- b. Adanya hal yang realistik. Hal ini timbul jika individu menentukan sendiri harapannya dengan disesuaikan dengan pemahaman dengan kemampuannya, dan bukan diarahkan oleh orang lain dalam mencapai tujuannya dengan memiliki harapan yang realistik, maka akan semakin besar kesempatan tercapainya harapan itu, dan hal ini akan menimbulkan kepuasan diri yang merupakan hal penting dalam penerimaan diri.
- c. Tidak adanya hambatan di dalam lingkungan. Walaupun seseorang sudah memiliki harapan yang realistik, tetapi jika lingkungan disekitarnya tidak memberikan kesempatan atau bahkan menghalangi, maka harapan individu tersebut akan sulit tercapai.
- d. Sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan. Sika-sikap tersebut salah satunya yaitu sikap yang tidak menimbulkan prasangka, tetapi sikap yang menghargai kemampuan sosial orang lain dan kesedian individu mengikuti kebiasaan lingkungan.
- e. Tidak adanya gangguan emosional yang berat. Dengan tidak adanya gangguan tersebut maka dapat mendorong terciptanya individu yang dapat bekerja sebaik mungkin dan merasa bahagia.
- f. Pengaruh keberhasilan yang dialami, baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Keberhasilan yang dialami individu akan dapat menimbulkan penerimaan diri dan sebaliknya jika kegagalan yang dialami individu akan dapat mengakibatkan adanya penolakan diri.
- g. Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik Individu yang mengidentifikasi dengan individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan dapat membangun sikap-sikap yang positif terhadap diri sendiri, dan

¹⁶ Hjelle, L. A & Zeigler, D. J. *Personality Theories : Basic Assumptions, Research And Application*. (Tokyo : MC Graw Hill. 1992), hlm. 40.

¹⁷ Lihat A. Supratiknya. *Komunikasi Antarpribadi*. (Yogyakarta. Kanisius. 1995), hlm. 84.

¹⁸ Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta : Erlangga. 1996), hlm.65.

bertingkah laku dengan baik yang menimbulkan penilaian diri yang baik dan penerimaan diri yang baik.

- h. Adanya perspektif diri yang luas yaitu memperhatikan pandangan orang lain tentang diri perspektif yang luas ini diperoleh melalui pengalaman dan belajar. Dalam hal ini usia dan tingkat pendidikan memegang peranan penting bagi seseorang untuk mengembangkan perspektif dirinya.
- i. Pola asuh dimasa kecil yang baik. Seorang anak yang diasuh secara demokratis akan cenderung berkembang sebagai individu yang dapat menghargai dirinya sendiri.
- j. Konsep diri yang stabil. Individu yang tidak memiliki konsep diri yang stabil, akan sulit menunjukkan pada orang lain.

Ada faktor lain yang dapat menghambat penerimaan diri yaitu: konsep diri yang negatif, kurang terbuka dan kurang menyadari perasaan-perasaan yang sesungguhnya, kurang adanya keyakinan terhadap diri sendiri, merasa rendah diri. Sedangkan menurut menurut Sheerer dalam Sutadipura, menyebutkan faktor-faktor yang menghambat penerimaan diri, antara lain:

- a. Sikap anggota masyarakat yang tidak menyenangkan atau kurang terbuka.
- b. Adanya hambatan dalam lingkungan.
- c. Memiliki hambatan emosional yang berat.
- d. Selalu berfikir negatif tentang masa depan.

Dampak dari adanya penerimaan diri Hurlock,¹⁹ menjelaskan bahwa semakin baik seseorang dapat menerima dirinya, maka akan semakin baik pula penyesuaian diri dan sosialnya. Kemudian Hurlock,²⁰ membagi dampak dari penerimaan diri dalam 2 kategori yaitu:

- a. Dalam penyesuaian diri orang yang memiliki penyesuaian diri, mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya. Salah satu karakteristik dari orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik adalah lebih mengenali kelebihan dan kekurangannya yang ditandai dengan memiliki keyakinan diri (*self confidence*). Selain itu juga dapat menerima kritik, dibandingkan dengan orang yang kurang dapat menerima dirinya. Dengan demikian orang yang memiliki penerimaan diri dapat mengevaluasi dirinya secara realistis, sehingga dapat menggunakan semua potensinya secara efektif. Hal tersebut dikarenakan individu memiliki anggapan yang realistis terhadap dirinya, sehingga dapat bersikap jujur dan tidak berpura-pura.
- b. Dalam penerimaan diri biasanya disertai dengan adanya penerimaan dari orang lain. Orang yang memiliki penerimaan diri akan merasa aman untuk memberikan perhatiannya pada orang lain, seperti menunjukkan rasa empati. Dengan demikian

¹⁹ *Ibid.*, hlm.76.

²⁰ *Ibid.*, hlm.77.

orang yang memiliki penerimaan diri dapat mengadakan penyesuaian sosial yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang merasa rendah diri atau merasa tidak kuat sehingga mereka itu cenderung untuk bersikap berorientasi pada dirinya sendiri (*self-oriented*). Penerimaan diri sangat berhubungan erat dengan konsep diri karena penerimaan diri memiliki peranan yang penting dalam pembentukan konsep diri dan kepribadian yang positif. Orang yang memiliki penerimaan diri yang baik maka dapat dikatakan memiliki konsep diri yang baik pula, karena selalu mengacu pada gambaran diri ideal, sehingga bisa menerima gambaran dirinya yang sesuai dengan realitas.

Sehingga individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik atau mampu mengungkapkan pikiran, perasaan, dan reaksi kita terhadap orang lain maka yang perlu dilakukan adalah harus melihat bahwa diri kita dan penerimaan yang akan kita lakukan tersebut diterima orang lain. Selain itu, demi penerimaan diri maka kita harus bersikap tulus, jujur, ikhlas dalam membuka dan menerima orang lain. Penerimaan diri memang dibangun lewat pemahaman kita bahwa orang lain menerima diri kita. Jika orang lain memandang diri kita berharga, maka kita pun akan memandang diri kita berharga pula.

F. Pribadi dan Penyesuaian

Penyesuaian berkaitan erat dengan hakikat pribadi manusia. Setiap proses penyesuaian merupakan suatu peristiwa personal, melibatkan hubungan antarpribadi dan beberapa aspek realitas. Setiap proses penyesuaian akan dipengaruhi pribadi-pribadi yang terlibat, seperti pribadi yang normal, dan pribadi neurotik,²¹ bereaksi dengan cara simptomatik,²² terhadap tekanan dan tuntutan kehidupan sehari-hari. Jika pribadi neurotik itu tergolong tipe cemas, maka hampir setiap reaksi akan diwarnai oleh karakteristik ini dan didominasi kecemasan. Di samping itu faktor bawaan, lingkungan, pendidikan dan latihan juga berpengaruh pada proses penyesuaian pribadi individu.

Penyesuaian diri secara positif mereka tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif yang ditandai dengan 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.

²¹Neurotic; karakteristik orang neurosis yang utama ialah, ketidakmampuannya untuk bergaul dengan orang lain. Ia sangat mencurigai orang lain, merasa bahwa masyarakat merupakan musuhnya, dan menjalani hidup seolah dilengkapi dengan mobil baja yang dipersenjatai. Lihat dalam Rollo May. *Seni Konseling*. terj. oleh Darmin Ahmad dan Afifah Inayati. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2010). hlm. 29.

²² Perilaku Simptomatik seperti depresi, cemas, atau suatu perilaku yang tidak wajar. Perilaku ini merupakan suatu pesan bagi orang-orang disekitarnya bahwa ia ada dalam kesulitan. Lihat dalam Anthony Yeo. *Konseling suatu Pendekatan Pemecahan –Masalah*. terj. oleh Antonius uisan. (Jakarta. Gunung Mulia. 2007), hlm. 25.

- 5) mampu dalam belajar.
- 6) menghargai pengalaman.
- 7) bersikap realistis dan objektif.

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

1. Penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung. Individu secara langsung menghadapi masalahnya dengan mengemukakan alasan-alasannya, misalnya: seorang remaja yang hamil sebelum menikah akan menghadapinya secara langsung dan berusaha mengemukakan segala alasan pada orangtuanya.
2. Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan). Individu mencari berbagai cara untuk mampu menyesuaikan diri dengan situasinya saat itu sebagai suatu pengalaman misalnya: seorang siswa yang merasa kurang mampu dalam mengerjakan tugas membuat makalah akan mencari bahan dalam upaya menyelesaikan tugas tersebut, dengan membaca buku, konsultasi, diskusi, dan sebagainya.
3. Penyesuaian dengan *trial and error* atau coba-coba. Individu melakukan tindakan coba-coba dalam menghadapi masalah, jika menguntungkan akan dilanjutkan dan jika gagal maka akan dihentikan. Dalam hal ini pemikirannya tidak berperan dibandingkan dengan cara eksplorasi misalnya seorang pengusaha mengadakan spekulasi untuk meningkatkan usahanya
4. Penyesuaian dengan substitusi (mencari pengganti). Jika individu merasa gagal dalam menghadapi masalah maka individu tersebut akan mencari pengganti untuk bisa menyesuaikan diri dalam masalah tersebut misalnya: gagal berpacaran secara fisik, maka akan berfantasi tentang seorang gadis idamannya.
5. Penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri. Individu mencoba menggali kemampuan yang ada dalam dirinya dan kemudian dikembangkannya sehingga mampu membantunya untuk menyesuaikan diri.
6. Penyesuaian dengan belajar. Individu memperoleh banyak pengetahuan melalui belajar dan keterampilan yang dapat membantunya menyesuaikan diri misalnya: seorang guru akan berusaha belajar tentang berbagai ilmu pengetahuan untuk meningkatkan kemampuan profesionalismenya.
7. Penyesuaian dengan pengendalian diri. Penyesuaian diri akan lebih berhasil jika disertai dengan kemampuan memilih tindakan yang tepat dan pengendalian diri secara tepat misalnya: seorang klien akan berusaha memilih tindakan mana yang harus dilakukan pada ujian
8. Penyesuaian dengan perencanaan yang cermat. Tindakan yang dilakukan diambil berdasarkan perencanaan yang cermat, dan keputusan diambil setelah dipertimbangkan dari berbagai segi (dari segi untung dan ruginya).

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

- a) Reaksi Bertahan (*Defence Reaction*). Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Individu tersebut selalu berusaha untuk menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan. Bentuk khusus reaksi ini antara lain: 1. Rasionalisasi, yaitu bertahan dengan mencari-cari alasan untuk membenarkan tindakannya. 2. Represi, yaitu berusaha untuk menekan pengalamannya yang dirasakan kurang enak ke alam tidak sadar. Ia berusaha melupakan pengalamannya yang kurang menyenangkan. Misalnya seorang pemuda berusaha melupakan kegagalan cintanya dengan seorang gadis. 3. Proyeksi, yaitu melemparkan sebab kegagalan dirinya kepada pihak lain untuk mencari alasan yang dapat diterima. Misalnya seorang siswa yang tidak lulus mengatakan bahwa gurunya membenci dirinya.
- b) Reaksi Menyerang (*Aggressive Reaction*). Orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah menunjukkan tingkah laku yang bersifat menyerang untuk menutupi kegagalannya. Individu tersebut tidak mau menyadari kegagalannya. Reaksi-reaksinya tampak dalam tingkah laku: 1. Selalu membenarkan diri sendiri. 2. Mau berkuasa dalam setiap situasi. 3. Mau memiliki segalanya. 4. Bersikap senang mengganggu orang lain. 5. Menggertak baik dengan ucapan maupun dengan perbuatan. 6. Menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka. 7. Menunjukkan sikap menyerang dan merusak. 8. Keras kepala dalam perbuatannya. 9. Bersikap balas dendam. 10. Memperkosakan hak orang lain. 11. Tindakan yang serampangan dan, 12. Marah secara sadis
- c) Reaksi melarikan diri (*Escape Reaction*) Dalam reaksi ini orang mempunyai penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalan, reaksinya tampak dalam tingkah laku sebagai berikut: berfantasi yaitu memasukan 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 awal (misal orang dewasa yang bersikap dan berwatak seperti anak kecil) dan lain-lain.

Istilah yang menjelaskan bahwa menyesuaikan diri terhadap diri sendiri adalah mudah untuk dikerjakan ternyata tidak selalu mudah dilakukan. Karena banyak orang yang tidak mampu menyesuaikan dirinya sendiri, akibatnya tampak dirinya dalam keadaan gelisah dan konflik batin. Suatu contoh misalnya keinginan besar, kemampuan kurang, laksana seorang individu yang bercita-cita tinggi untuk menjadi cendekiawan atau ilmuwan,

tetapi usaha kurang atau kemampuan untuk mencari itu amat minim. Akhirnya di dalam dirinya timbul kegelisahan yang tampak dalam perbuatannya seperti tidak dapat memusatkan perhatian, kurang semangat dan sebagainya.

Kegagalan dalam penyesuaian diri dapat disebabkan oleh faktor-faktor pengalaman terdahulu yang pernah dialami seseorang. Jika individu di masa kanak-kanak banyak mengalami rintangan hidup, frustrasi (kekecewaan) dan konflik yang pernah dialaminya dahulu maka keadaan tersebut dapat menjadi penyebab dari kegagalan penyesuaian waktu dewasa. Demikian pula sebaliknya, jika seseorang banyak mendapat keberhasilan dan kebahagiaan dimasa kanak-kanak dalam penyesuaian dirinya, maka ia akan memandang positif dan optimis terhadap segala masalah baru yang dihadapinya.

Untuk melakukan penyesuaian yang baik terhadap diri dan antarpribadi, tidaklah selalu berjalan mudah tidak sedikit yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dan sosial. Jika kesulitan-kesulitan itu tidak dapat diatasi, individu tidak akan merasakan kebahagiaan dalam hidupnya. Untuk memperoleh kepuasan dalam bergaul dengan orang lain, individu perlu memperhatikan tingkah laku diri. Bila individu perlu bertingkah laku secara tepat serta memperlakukan orang lain secara tepat pula. Keselarasan relasi antarpribadi dimulai dari diri sendiri. Maka spontanitas dan kejujuran dalam bergaul dengan orang lain akan memperlancar komunikasi. Ekspresi diri yang wajar, sepenuh hati, jujur, cenderung memudahkan tercapainya saling pengertian. Jelas bahwa untuk memahami secara cermat kondisi dan penentu penyesuaian perlu mempertimbangkan hekitat pribadi manusia.

G. Arti Penyesuaian bagi Kesejahteraan Jiwa

Kesejahteraan berasal dari kata dasar sejahtera : aman sentosa dan makmur; selamat (terlepas dari segala macam gangguan, kesukaran, dan sebagainya). Kesejahteraan: hal atau keadaan sejahtera ; keamanan, keselamatan, ketenteraman, kesenangan hidup, dan sebagainya; kemakmuran.²³

Kesejahteraan yang didambakan Al-Quran menurut Qurasih Shihab,²⁴ tercermin di Surga yang dihuni oleh Adam dan isterinya sesaat sebelum mereka turun melaksanakan tugas kekhalifahan di bumi. Seperti diketahui, sebelum Adam dan isterinya diperintahkan turun ke bumi, mereka terlebih dahulu ditempatkan di Surga. Surga diharapkan menjadi arah pengabdian Adam dan Hawa, sehingga bayang-bayang surga itu bisa diwujudkan di bumi dan kelak dihuni secara hakiki di akhirat. Masyarakat yang mewujudkan bayang-bayang surga itu adalah masyarakat yang berkesejahteraan. Kesejahteraan surgawi ini

²³ Depdiknas, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), hlm. 1284.

²⁴ Quraish Shihab, *Wawasan Al-Quran; Tafsir Maudhlui Atas Berbagai Persoalan Umat*. Edisi E-book, hlm. 126-127.

dilukiskan antara lain dalam firman Allah, yang berbunyi : *“Hai adam, sesungguhnya ini (Iblis) adalah musuh bagimu dan bagi isterimu, maka sekali-kali jangan sampai ia mengeluarkan kamu berdua dari Surga, yang akibatnya engkau akan bersusah payah. Sesungguhnya engkau tidak akan kelaparan di sini (surga), tidak pula akan telanjang, dan sesungguhnya engkau tidak akan merasakan dahaga maupun kepanasan.”*²⁵

Dilihat dari pengertiannya, sejahtera yang berarti aman, sentosa, damai, makmur, dan selamat (terlepas) dari segala macam gangguan, kesukaran, dan sebagainya, maka pengertian ini sejalan dengan pengertian *“Islam”* yang berarti selamat, sentosa, aman, dan damai.²⁶ Dari pengertiannya ini dapat dipahami bahwa masalah kesejahteraan sosial sejalan dengan misi Islam itu sendiri. Misi inilah yang sekaligus menjadi misi kerasulan Nabi Muhammad Saw, sebagaimana dinyatakan dalam ayat berikut : *“Dan tidaklah Kami mengutus kamu, melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi semesta alam.”*²⁷

Kehadiran Islam di semenanjung Arab telah berhasil merubah status kesejahteraan masyarakat arab pada waktu itu yang sebelumnya sangat timpang. Kekayaan sebagian besar dimiliki segelintir bangsawan dari pemuka arab, namun setelah Islam kekayaan terdistribusi lebih merata. Islam telah hadir dengan segenap konsep (sosialnya).²⁸ Dengan Demikian dapat dikatakan bahwa kesejahteraan jiwa dimulai dengan *“Islam”*, yaitu penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah SWT. Agama Islam memberikan kemaslahatan yang besar, karena dipegang oleh orang yang amanah. Selain itu Islam mengajarkan konsep untuk berbagi, membagi nikmat, membagi kebahagiaan dan ketenangan tidak hanya untuk individu namun untuk seluruh umat muslim lintas negara. Islam sebagai ajaran sangat peduli dengan kesejahteraan sosial. Kesejahteraan jiwa dalam Islam pada intinya mencakup dua hal pokok yaitu kesejahteraan yang bersifat jasmani dan rohani. Manifestasi dari kesejahteraan jiwa dalam Islam adalah bahwa setiap individu dalam Islam harus memperoleh perlindungan yang mencakup lima hal:

Pertama, agama (*al-dîn*), merupakan kumpulan akidah, ibadah, ketentuan dan hukum yang telah disyariatkan Allah SWT untuk mengatur hubungan antara manusia dengan Allah, hubungan antara sebagian manusia dengan sebagian yang lainnya.

Kedua, jiwa/tubuh (*al-nafs*), Islam mengatur eksistensi jiwa dengan menciptakan lembaga pernikahan untuk mendapatkan keturunan. Islam juga melindungi dan menjamin eksistensi jiwa berupa kewajiban memenuhi apa yang menjadi kebutuhannya, seperti makanan, minuman, pakaian, tempat tinggal, qishash, diyat, dilarang melakukan hal yang bisa merusak dan membahayakan jiwa/tubuh.

²⁵ Depag RI, *Al Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1996), hlm. 255.

²⁶ Hammudah Abdalati. *Ta'rifun bi Al-Islam*, diterjemahkan oleh Nasmay Lofita Anas, MTA., dengan judul *Islam Suatu Kepastian*, Riyad: IIFSO, Cet. III, 1407H/1987M, hlm. 13

²⁷ Depag RI, *Al Qur'an dan Terjemahnya*, hlm. 264.

²⁸ Al-Wakil Muhammad Al-Sayyid Ahmad. *Hadza Al-Dîn Baina Jahl Abnâihi Wa Kaida A'dâihi*. (Madinah:tp,tt) Cet. I, 1391H/1871M, hlm. 65-69.

Ketiga, akal (*al-'aql*), melindungi akal dengan larangan mengkonsumsi narkoba (khamr dan segala hal yang memabukkan) sekaligus memberikan sanksi bagi yang mengkonsumsinya.

Keempat, kehormatan (*al-'irdhu*), berupa sanksi bagi pelaku zina dan orang yang menuduh zina.

Kelima, kekayaan (*al-mâl*), mengatur bagaimana memperoleh kekayaan dan mengusahakannya, seperti kewajiban mendapatkan rizki dan anjuran bermua'amat, berniaga. Islam juga memberi perlindungan kekayaan dengan larangan mencuri, menipu, berkhianat, memakan harta orang lain dengan cara tidak benar, merusak harta orang lain, dan menolak riba. Kelima pilar asasi ini menjadi apresiasi, advokasi dan proteksi Islam dalam rangka mewujudkan kesejahteraan sosial. Berkenaan dengan perlindungan jiwa, harta dan kehormatan manusia, Allah berfirman: *"Hai orang-orang yang beriman janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olok) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula wanita-wanita (mengolok-olok) wanita-wanita lain (karena) boleh jadi wanita-wanita (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari wanita (yang mengolok-olok) dan janganlah kamu mencela dirimu sendiri dan janganlah kamu panggil memanggil dengan gelar-gelar yang buruk. Seburuk-buruk panggilan ialah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertaubat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim."*²⁹

Penyesuaian sebagai suatu upaya mencapai kesejahteraan jiwa bergantung pada keserasian hubungan dan integritas dari individu dengan sesama manusia, dengan lingkungannya, dan dengan Allah SWT, juga keserasian antara jasmaniah dan rohaniahnya sendiri. Untuk mencapai taraf kesejahteraan jiwa, individu harus yakin dengan tuntutan moral, intelektual, religius dan tuntutan sosial. Di samping juga selalu ada kontrol diri untuk menghadapi setiap gangguan atau konflik dan macam-macam frustrasi. Selain itu individu perlu memahami kemampuan diri dan batas-batasnya, untuk menghayati serta memperbaiki segala kelemahannya dan sekaligus mampu menemukan dan memanfaatkan kelebihanannya secara positif.

Individu perlu memiliki konsep yang sehat tentang diri,³⁰ menerima kenyataan tentang segala kelemahan dan kelebihan dengan sikap yang rasional, mampu mengembangkan kebiasaan-kebiasaan yang baik, peka dalam menanggapi situasi, mampu mengambil keputusan secara tegas dan berpikir secara kritis, bersikap sehat, efektif, tepat obyektif dan realistis terhadap kenyataan hidup tanpa disertai pandangan yang keliru tentang diri dan lingkungannya, mampu melakukan adaptasi dengan baik pada setiap

²⁹ Depag RI, *Al Qur'an dan Terjemahnya*, hlm. 412.

³⁰ Corey. *Teori dan Praktik Konseling*., hlm. 91.

perubahan sosial dan diri, dapat menanggapi setiap frustrasi dan konflik batin dengan mekanisme yang sehat, sehingga tercapai integritas dan kematangan pribadi.

Kepuasan individu atas pemenuhan kebutuhan-kebutuhannya ikut serta menentukan cara individu-individu memandang diri sendiri. Jika kebutuhan-kebutuhan yang ada itu terpenuhi secara ajeg maka berkembang pula konsep diri yang positif. Sebaliknya, jika kebutuhan-kebutuhan tidak terpuaskan, dapat mengakibatkan frustrasi dan timbul sifat bermusuhan sejalan dengan akibat-akibat dari konsep diri yang negatif.³¹ Dalam konsep yang lain konsep diri sering diistilahkan *Self-Image*, menunjuk pada pandangan atau pengertian seseorang terhadap dirinya sendiri.³² Konsep diri akan memberikan gambaran tentang siapa individu itu sesungguhnya. Tidak hanya meliputi perasaan atau pandangan terhadap dirinya tetapi mencakup pula nilai moral, spiritual, sikap-sikap ide, dan nilai-nilai yang mendorong orang bertindak atau sebaliknya tidak bertindak. Oleh karena itu konsep diri antara satu orang dengan orang lain berbeda.

Tercapainya pemenuhan kebutuhan dalam proses penyesuaian diri terhadap diri dan lingkungan akan terbentuk jika konsep dirinya dan lingkungan positif atau sehat. Individu yang sehat konsep diri memiliki deskripsi, sikap-pandangan terhadap diri: “Saya baik-baik saja”, “Saya bahagia dan sejahtera”. Sedangkan deskripsi diri yang tidak sehat: “Saya tidak baik”, “Saya tidak bahagia”, bahkan menyalahkan diri dan orang lain. Dalam arti yang lebih luas kesejahteraan jiwa akan tercapai apabila penyesuaian diri dimulai dari konsep diri yang positif bukan sebaliknya negatif, begitu juga dalam memandang dan menghadapi masalah secara wajar menunjukkan bahwa individu dikategorikan sebagai pribadi yang sehat.

Penghayatan terhadap setiap masalah kehidupan dilakukan dengan serius dan penuh tanggungjawab. Yang perlu diperhatikan yaitu proses penyesuaian diri sebagai upaya untuk mencapai kesejahteraan jiwa akan selalu menyangkut relasi pribadi, relasi dengan lingkungan sekitarnya, dan yang terpenting adalah relasi dengan Allah SWT yang menciptakan diri. Upaya itu dapat dicapai dengan mensyukuri atas anugerah yang diberikan Allah SWT kepada setiap makhluknya.

H. Penutup

Penyesuaian diri ialah kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungan. Ada istilah “*menyesuaikan diri terhadap diri sendiri*” yang jika dipahami istilah ini mudah untuk dikerjakan. Padahal banyak individu yang tidak mampu

³¹ Lihat konsep diri dalam *Counseling Centered therapy* yang dikemukakan oleh Carls Rogers

³² Andi Mappiare AT. *Pengantar Konseling*, .hlm. 68.

menyesuaikan dirinya dengan diri sendiri, akibatnya tampak dirinya dalam keadaan gelisah dan konflik batin.

Kegagalan dalam penyesuaian diri dapat disebabkan oleh adanya faktor-faktor pengalaman terdahulu yang pernah dialami oleh individu. Jika individu di masa lalunya banyak mengalami kegagalan, rintangan, frustrasi, dan konflik yang pernah dialaminya dulu dapat menyebabkan kegagalan dalam proses penyesuaian diri diwaktu dewasa. Demikian pula sebaliknya, jika individu banyak mendapatkan keberhasilan dan kebahagiaan dalam hidupnya dimasa kanak-kanak dalam proses penyesuaian dirinya, maka ia akan memandang positif (self concept)-nya dan optimis terhadap segala masalah baru yang dihadapinya. Rasa optimis dan positif itu akan mendorong individu untuk berbuat lebih teliti dan bertanggungjawab sehingga kemungkinan berhasil dalam mencapai kesehatan atau kesejahteraan jiwa.

Semua individu mencari hidup yang sejahtera dan bahagia, dan banyak yang mencoba memenuhinya dengan bekerja, bersosial, berkeluarga dll. Namun sebenarnya kesejahteraan hidup di mulai dari jiwa yang sejahtera. Kita perlu memberi perhatian dan memelihara jiwa kita, sehingga memiliki kesejahteraan jiwa, yaitu jiwa dan hidup yang terpelihara, dan tertata dengan baik. Ketidakejahteraan jiwa dimulai ketika kebutuhan-kebutuhan manusia yang paling dalam tidak terpenuhi. Dan jalan pertama untuk memenuhinya adalah dengan memiliki hubungan pribadi dengan Allah SWT, pencipta dan sumber kehidupan kita. Namun sayang, banyak orang percaya yang jiwanya tidak terpelihara dengan baik, walaupun ia sudah bersungguh-sungguh dalam beriman dan bertaqwa kepada Allah.

Salah satu cara untuk mencapai jiwa yang sehat adalah dengan penyesuaian diri dan penilaian diri yang positif yaitu bagaimana seseorang melihat dirinya yang berkaitan erat dengan cara berpikir, cara berperan, dan cara bertindak. Penilaian diri seseorang positif apabila seseorang cenderung: menemukan kepuasan dalam hidup, membina hubungan yang erat dan sehat, menetapkan tujuan dan mencapainya, menghadapi maju mundurnya kehidupan, mempunyai keyakinan untuk menyelesaikan masalah.

I. Daftar Pustaka

- Al-Qur'an al-Karim, *Tafsir Ibn Katsir dan Tafsir al-Qurthubi*, (Perusahaan Perangkat Lunak "Sakhr: 1997), Keluaran ke-V versi 6.50.
- Andi Mappiare AT. *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006.
- Anna Alisjahbana; M. Sidharta; M.A.W. Brouwer; *Menuju Kesejahteraan Jiwa*. PT Gramedia, 1984
- Abdalati, Hammudah. *Ta'rifun bi Al-Islam*, terj. Nasmay Lofita Anas, MTA., *Islam Suatu Kepastian*, Riyad: IIFSO, Cet. III, 1407H/1987M
- A. Supratiknya. *Komunikasi Antarpribadi*. Yogyakarta: Kanisius, 1995

- Anthony Yeo. *Konseling suatu Pendekatan Pemecahan–Masalah*. terj. Antonius Muisan. Jakarta. Gunung Mulia, 2007
- Boeree, C, George. *Personality Theory. Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia*, terj. Inyik Ridwan Muzir. Yogyakarta. Prismsophie, 2006
- Chaplin, J. P. *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 1999
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, terj. E. Koeswara, Bandung: Refika Aditama, 2005
- Depdiknas, *Kamus Bahasa Indonesia*, Jakarta: Pusat Bahasa, 2008.
- Hjelle, L. A & Zeigler, D. J. *Personality Theories : Basic Assumptions, Research And Application*. Tokyo : MC Graw Hill, 1992.
- Hurlock, E. B. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga, 1996
- Hurlock, Elizabeth B., Alih Bahasa: Med Meitasari T dan Muslichah Z. *Perkembangan Anak Jilid I*. Jakarta : Erlangga, 1990.
- Quraish Shihab, *Wawasan Al-Quran; Tafsir Maudhlui Atas Berbagai Persoalan Umat*. Edisi E-book.
- Rollo May, *Seni Konseling*, terj. Darmin Ahmad dan Afifah Inayati. *Pustaka Pelajar*. 2010.
- Schneider, Alexander A., *Personal Adjustment and Mental Healt*. Holt, Reinhart and Winston. 1974.
- Sofyan Willis. *Remaja dan Masalahnya*. Alfabeta. Bandung. 2005.
- Soesilo W. *Psikologi Perkembangan*. Surabaya. Usaha Nasional. 1980