

**DEVELOPMENT OF STUDENT'S SELF ADJUSTMENT
MATERIALS CLASS XI IPS3 SMA NEGERI 2 TAMBANG
KABUPATEN KAMPAR TAHUN AJARAN 2013/2014**

Nur Hasanah, Sardi Yusuf, Tri Umari
Email : nurhasanah.kons31@gmail.com, Telepon: +6285274292051
Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling FKIP
Universitas Riau, Pekanbaru

***Abstract:** The lack of a positive self adjustment of students and limited material about self adjustment, encourage the researcher to conduct a development research that a compilation self adjustment of material class XI IPS3 SMAN 2 Tambang students. The aimed of research: 1). Compose material adjustment of self that is suitable for students of class XI IPS 3 SMAN 2 Tambang in terms of clarity, aspects, systematics, image support, update, and completeness of the materials. 2) To Know the quality of materials self adjustment that produced. using of research and development method. as validators are guidance lecturer I, guidance lecturer II, one of BK FKIP UR lecturer, tutor teacher, 6 friends of the associate PL-BKS, and 30 students of class XI IPS3 SMAN 2 Tambang. The material self adjustment consists of 4 sub chapter : 1).the meaning of self adjustment. 2). Aspects of self adjustment. 3). Forms of self adjustment. 4). Factors that influenced self adjustment. Quality of self adjustment materials that produced based of clarity aspect is very good with $X = 3,65$. Systematic aspect is good with $X = 3,27$. Image support aspect is good with $X = 2,87$. Update of material aspect is good with $X = 3,32$. Compliteness of materials aspect is good with $X = 3,32$. And from all of aspect is concluded good quality, with $X = 3,27$.*

***Key Words:** Material of self adjustment*

**PENGEMBANGAN MATERI PENYESUAIAN DIRI SISWA
KELAS XI IPS3 SMA NEGERI 2 TAMBANG
KABUPATEN KAMPAR TAHUN AJARAN 2013/2014**

Nur Hasanah, Sardi Yusuf, Tri Umari
Email : nurhasanah.kons31@gmail.com, Telepon: +6285274292051
Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling FKIP
Universitas Riau, Pekanbaru

Abstrak: Kurangnya penyesuaian diri positif siswa dan terbatasnya materi tentang penyesuaian diri mendorong peneliti untuk melakukan penelitian pengembangan yaitu penyusunan materi penyesuaian diri siswa kelas XI IPS3 SMA Negeri 2 Tambang kabupaten kampar Tahun Ajaran 2013/2014. Tujuan penelitian: 1) Tersusunnya materi Penyesuaian diri yang sesuai untuk siswa kelas XI IPS 3 SMA Negeri 2 tambang kabupaten kampar, ditinjau dari kejelasan, sistematika, dukungan gambar, keterbaruan, dan kelengkapan materi, 2) Untuk Mengetahui kualitas materi penyesuaian diri yang dihasilkan. Menggunakan metode Penelitian dan Pengembangan (*Research and Development/R&D*). Yang bertindak sebagai validator adalah dosen pembimbing I, dosen pembimbing II, salah satu dosen BK FKIP UR, guru pamong, 6 teman sejawat PL-BKS dan 30 siswa kelas XI IPS3 SMA Negeri 2 Tambang. Materi penyesuaian diri terdiri dari 4 sub bab, yaitu: 1) Pengertian penyesuaian diri, 2) Aspek-aspek penyesuaian diri, 3) Bentuk-bentuk penyesuaian diri, 4) Faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian diri. Kualitas materi penyesuaian diri yang dihasilkan berdasarkan aspek kejelasan materi adalah sangat baik dengan $X = 3,65$. Aspek sistematika materi adalah baik dengan $X = 3,27$. Aspek dukungan gambar adalah baik dengan $X = 2,87$. Aspek keterbaruan materi adalah baik dengan $X = 3,23$. Aspek kelengkapan materi adalah baik dengan $X = 3,32$ dan dari keseluruhan aspek kualitasnya baik dengan $X = 3,27$.

Kata Kunci: Materi penyesuaian Diri

PENDAHULUAN

Penyesuaian diri merupakan salah satu tuntutan lingkungan yang harus dipenuhi bagi seorang siswa di sekolah. Penyesuaian diri ini juga erat kaitannya dengan prestasi yang dicapai oleh siswa dalam proses belajar. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Laily safura dan sri supriyantini(2006 :30) di Sumatera utara , hasil penelitiannya Menyatakan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara penyesuaian diri disekolah dengan prestasi yang dicapai, adapun hasil yang diperoleh menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,405$ dan nilai $p=0,01$. Dengan demikian sudah jelas bahwa penyesuaian diri itu sangat diperlukan oleh siswa dalam menjalani semua kegiatan dan aktivitasnya disekolah. Dimasa ini terkadang membuat remaja melakukan petualangan dengan mencoba hal-hal yang baru, walaupun terkadang sesuatu yang mereka coba-coba itu mempunyai dampak negatif terhadap dirinya. Kurangnya penyesuaian diri positif dalam diri siswa dan terbatasnya materi tentang konsep diri mendorong peneliti untuk menyusun materi ajar. Telah dilakukan penelitian pengembangan untuk menyusun materi penyesuaian diri siswa kelas XI IPS3 SMA Negeri 2 Tambang kabupaten kampar tahun ajaran 2013/2014. Sehingga peneliti membuat rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut: 1) Bagaimana penyusunan materi tentang penyesuaian Diri yang sesuai untuk siswa kelas XI IPS 3 SMAN 2 Tambang kabupaten kampar, ditinjau dari kejelasan, sistematika, dukungan gambar, keterbaruan dan kelengkapan materi ? 2) Bagaimana kualitas materi penyesuaian diri yang dihasilkan? Adapun tujuan dari penelitian ini, yaitu: 1) Tersusunnya materi penyesuaian diri yang sesuai untuk siswa kelas XI IPS 3 SMAN 2 Tambang kabupaten kampar ditinjau dari kejelasan, sistematika, dukungan gambar, keterbaruan dan kelengkapan materi, 2) Mengetahui kualitas materi penyesuaian diri yang dihasilkan. Menurut Scheneiders (Syamsu Yusuf, 2004 : 25), penyesuaian diri 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. Berdasarkan pendapat Enung,F (2008: 207), penyesuaian diri itu pada dasarnya memiliki dua aspek yaitu: penyesuaian pribadi dan penyesuain social. Adapun bentuk-bentuk dari penyesuaian diri Menurut Syamsu Yusuf(2004:25) yaitu :penyesuaian diri yang normal dan Penyesuaian diri yang menyimpang. Menurut Schneiders (Mohammad Asrori, 2008 : 203) ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri remaja, yaitu: 1) kondisi fisik. 2) kepribadian. 3) proses belajar. 4) lingkungan. 5) Agama dan budaya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian dan Pengembangan (*Research and Development/R&D*). Dengan tahapan penelitian Menurut Sugiono (2007:298) langkah – langkah penelitian dan pengembangan meliputi: 1) Identifikasi Masalah, 2) Pengumpulan Informasi, 3) Desain Produk, 4) Validasi Desain, 5) Perbaikan Desain, 6) Uji Coba Produk, 7) Revisi Produk. 8) Uji Coba Pemakaian, 9) Revisi Produk tahap akhir. Yang bertindak sebagai validator adalah dosen pembimbing I, dosen pembimbing II, salah satu dosen BK FKIP UR, guru pamong, 6 teman sejawat

PL-BKS dan 30 siswa kelas XI IPS3 SMA Negeri 2 Tambang. Menurut Nurbowo Budi Utomo,dkk (2011 :59) dalam buku Pengembangan Materi Bimbingan dan Konseling Berbasis Multimedia, Adapun skenario atau design penyusunan materi tersebut adalah sebagai berikut : 1) Apersepsi, 2) materi, 3) Diskusi, 4) Evaluasi, 5) Refleksi. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu: 1) Dokumentasi , Data-data yang digunakan peneliti dalam menyusun materi berasal dari: a) buku-buku, buku yang dipakai untuk keperluan penelitian karya ilmiah dapat berupa buku teks (textbook), buku tahunan (yearbook), buku pegangan (handbook), dan pada level tertentu dapat berupa diktat atau draf buku. Sudarwan Danim (2007:76), b) jurnal,c) laporan penelitian. 2) skala penilaian, Dalam penelitian ini penulis menggunakan skala 4 guna menghindari jawaban yang netral jika menggunakan skala 5 yang dikembangkan oleh Saifudin Azwar dalam bukunya *Penyusunan Skala Psikologi*.

Adapun prosedur validitas penyusunan materi bimbingan yang penulis simpulkan dari Jurnal yang disusun Tim Puslitjaknov (2008) sebagai berikut: 1) Peneliti menyusun materi bimbingan berdasarkan literature 2) Peneliti mengkonsultasikan materi yang telah disusun dengan para ahli, jumlah tenaga ahli minimal 3 orang (Sugiyono 2011:271) yaitu pembimbing I, pembimbing II dan salah satu dosen Bimbingan Konseling FKIP UR, 3) Peneliti merevisi materi berdasarkan saran – saran pembimbing dan salah satu dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Riau, 4) materi yang sudah direvisi, ditelaah dan diberikan penilaian oleh guru pamong dan teman sejawat mahasiswa. 5) Peneliti memperbaiki materi berdasarkan saran guru pamong dan rekan sejawat dengan memasukkan kekurangan-kekurangan yang disarankan, 6) Peneliti mengkonsultasikan materi yang sudah direvisi dengan pembimbing I dan pembimbing II serta salah satu dosen Bimbingan Konseling sampai materi benar-benar siap untuk diuji cobakan kepada siswa,7) Peneliti melakukan uji coba materi kepada siswa. Teknik analisis data sebagai berikut: 1) Skala penilaian, 2) Skor ideal.Untuk menghitung jumlah skor ideal (kriterium) dari seluruh item, digunakan rumus rata-rata yang dikemukakan oleh Sugiyono (2011 : 49) : $Me = \frac{\sum x_i}{n}$. 3) kriteria kualitas, skor ideal yang diperoleh kemudian dimasukkan kedalam kriteria penilaian ideal, menurut S Eko Putro Widoyoko (2009:238): 1) $X > \bar{X}_i + 1,8 \times sb_i$)= Sangat baik, $\bar{X}_i + 0,6 \times sb_i$) < $X \leq (\bar{X}_i + 1,8 \times sb_i)$ = baik, 3) $(\bar{X}_i - 0,6 \times sb_i) < X \leq (\bar{X}_i + 0,6 \times sb_i)$ = cukup, 4) $(\bar{X}_i - 1,8 \times sb_i) < X \leq (\bar{X}_i - 0,6 \times sb_i)$ =Kurang, 5) $X \leq (\bar{X}_i - 1,8 \times sb_i)$ =Sangat kurang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini adalah 1).Telah tersusun sebuah materi tentang penyesuaian diri yang sesuai untuk siswa kelas XI IPS3 SMA Negeri 2 Tambang(Materi terlampir pada lampiran 1).2) Kualitas materi penyesuaian diri yang dihasilkan pada keseluruhan aspek berada dalam kategori baik. Dengan rincian sebagai berikut: 1) Kualitas pada aspek kejelasan materi adalah sangat baik karena $X > 3,65$ yaitu berada pada rentang $>3,40$.. 2) Kualitas pada aspek sitematika materi adalah baik karena berada pada rentang $>2,80$ -3,40 yaitu 3,27, 3) Kualitas pada aspek dukungan gambar adalah baik karena berada pada rentang $>2,80$ -3,40 yaitu 2,87, 4) Kualitas pada aspek keterbaruan materi adalah baik karena berada pada rentang $>2,80$ -3,40 yaitu 3,23, 5) Kualitas pada aspek kelengkapan materi adalah baik karena berada pada rentang $>2,80$ -

3,40 yaitu 3,32, 6) Kualitas pada keseluruhan aspek materi adalah baik karena berada pada rentang $>2,80-3,40$ yaitu 3,27.

Pembahasan dalam penelitian ini adalah: Tersusunnya materi penyesuaian diri yang sesuai untuk siswa kelas XI IPS 3 SMA Negeri 2 Tambang kabupaten kampar. Untuk lebih jelasnya lihat pada lampiran 1. kualitas materi penyesuaian diri yang dihasilkan pada keseluruhan aspek berada pada kategori "Baik". Dari hasil kualitas materi tersebut maka dapat dikatakan materi penyesuaian diri yang telah disusun dapat menjadi bahan pertimbangan oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah sebagai bahan ajar kepada siswa kelas XI SMA khususnya, dan SMA/MA sederajat dalam kegiatan pemberian layanan informasi. Dengan adanya kemampuan menyesuaikan diri maka akan terciptalah hubungan yang baik antara diri dengan lingkungan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Scheneiders (Syamsu Yusuf, 2004 : 25), 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, frustrasi 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. Kemampuan mengatur perilaku tersebut didasarkan atas konsep diri yang dimiliki oleh remaja. Berdasarkan penelitian Rizka Amalia Nurhadi (2013:12) di Malang, menghasilkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara konsep diri dan penyesuaian diri, jika konsep diri remaja positif maka penyesuaian diri akan baik, kondisi tersebut berarti menunjukkan bahwa remaja yang memiliki konsep diri yang positif akan lebih mampu dalam melakukan penyesuaian diri, begitupun sebaliknya remaja yang memiliki konsep diri negatif akan mengalami hambatan dalam penyesuaian diri.

Hasil penelitian tentang penyesuaian diri ini didukung oleh peneliti lain sebelumnya. Dukungan sosial dalam Lingkungan masyarakat sangat berhubungan erat dengan penyesuaian diri remaja. Ini dibuktikan melalui penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fani Kumalasari (2012 : 10) di Jawa Tengah, berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan menunjukkan hasil, yaitu r_{xy} sebesar 0,339 dengan p sebesar 0,011 ($p < 0,05$) berarti ada hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan, Semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan, maka semakin tinggi penyesuaian diri remaja, begitupun sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diberikan, maka semakin rendah pula penyesuaian diri remaja.

Berdasarkan hasil penelitian yang diuraikan diatas sudah jelas bahwa penyesuaian diri itu sangat perlu bagi siswa dalam menjalankan setiap kegiatannya. Dengan pentingnya penyesuaian diri tersebut, maka peneliti merasa perlu untuk mengembangkan materi ini. kiranya materi ini dapat digunakan kepada siswa dan dapat dikembangkan lebih lanjut oleh guru bimbingan dan konseling maupun oleh peneliti yang lainnya agar materi ini lebih lengkap, lebih luas, dan lebih mendalam lagi pembahasannya

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan tujuan yang ingin dicapai, maka dapat diambil kesimpulan dari penelitian ini yaitu: 1) Materi yang dihasilkan adalah materi penyesuaian diri yang sesuai untuk siswa kelas XI IPS 3 SMA Negeri 2 Tambang Kabupaten Kampar (materi terlampir pada lampiran 1). 2) Kualitas materi penyesuaian diri yang dihasilkan pada keseluruhan aspek berada dalam kategori Baik.

Adapun rekomendasi dari penulis yaitu: 1) Materi penyesuaian diri dapat dikembangkan oleh guru BK pada seluruh siswa kelas XI melalui layanan informasi. 2) materi penyesuaian diri ini dapat disosialisasikan oleh guru BK dipertemuan guru-guru, seperti dalam Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP), 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.

Setelah melewati beberapa tahapan hingga penyusunan karya ilmiah ini terselesaikan, maka ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Bapak Sardi yusuf sebagai Pembimbing I dan ibu Tri Umari sebagai Pembimbing II atas bimbingan dan tunjuk beserta ajarannya selama ini untuk membimbing penulis dalam penelitian sampai menyelesaikan skripsi dan karya ilmiah ini. Kemudian kepada Ayahanda Adnan dan ibunda Rohani, beserta M.Riduwan, keluarga juga teman-teman seperjuangan yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu persatu, yang selalu memotivasi dan memberi informasi dalam penyelesaian tugas akhir ini, semoga apapun yang kita perbuat diridhoi oleh Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- Enung, F. 2008. *Psikologi Perkembangan Peserta didik*. Bandung. CV Pustaka Setia
- Fani Kumala Sari & Latifah Nur Ahyani. 2012. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal psikologi Pitutur 1(1)*.h.10.(Online)
http://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CBsQFjAA&url=http%3A%2F%2Fjurnal.umk.ac.id%2Findex.php%2FPSI%2Farticle%2Fview%2F34%2F33&ei=C3-zU4n5I4exuASJ94K4Dg&usq=AFQjCNF4JBw6_erTydPuseJb1ZXIIPGJIA&bv m=bv.70138588,d.c2E&cad=rja (Diakses rabu,2 juli 2014 , 10.45WIB)
- Laily Safura & Sri Supriyantini. 2006. *Jurnal Psikologi. Hubungan Antara Penyesuaian Diri Anak Disekolah Dengan Prestasi Belajar*. Universitas Sumatera Utara. Medan
<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/15722/1/psi-jun2006%20%284%29.pdf> (Rabu, 2 Juli 2013 2006, 10.51 WIB)
- Mohammad Asrori. 2007. *Psikologi pembelajaran*. Bandung . CV Wacana Prima
- Nurbowo Budi Utomo, Slamet Windarto, M.Abdul Malik . 2011. *Pengembangan Materi Bimbingan dan Konseling Berbasis Multimedia*. Yogyakarta : Paramitra Publishing
- Saifuddin Azwar. 2003. *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka pelajar. Yogyakarta

- S. Eko Putro Widoyoko. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Sugiono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta. Bandung
- 2011. *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta. Bandung
- Sudarwan, danim. 2007. *Metode penelitian untuk ilmu-ilmu perilaku*. Bumi aksara. Jakarta
- Syamsu. Yusuf . 2004. *Mental Hygiene . Perkembangan Kesehatan Dalam Kajian Psikologi dan agama*. Pustaka Bani Quraisy. Bandung
- Tim Pulisjiknov. 2008. *Jurnal Metode penelitian pengembangan. Pusat Penelitian Kebijakan dan Inovasi Pendidikan Badan Penelitian dan Pengembangan Departemen Pendidikan Nasional*. Jakarta

Lampiran 1

MATERI PENYESUAIAN DIRI



POKOK BAHASAN MATERI

1. PENGERTIAN PENYESUAIAN DIRI
2. ASPEK-ASPEK PENYESUAIAN DIRI
3. BENTUK-BENTUK PENYESUAIAN DIRI
4. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENYESUAIAN DIRI

DISUSUN OLEH

NUR HASANAH

1005120815

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

2014

APERSEPSI

Materi penyesuaian diri sangat penting diberikan oleh guru pembimbing kepada siswa. jika remaja tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan dan individu, dia tidak akan bisa bersosialisasi. Dampak ini akan sangat buruk bagi kehidupannya, sebab kehidupan berawal dan berakhir dari kehidupan social. Manusia adalah makhluk sosial, artinya manusia itu diciptakan untuk hidup bersama-sama, manusia saling membutuhkan satu dan yang lainnya, berinteraksi, dan manusia itu tidak dapat hidup sendirinya. Ketika hidup bermasyarakat, kita harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. jika kita tidak bisa menyesuaikan diri, maka lingkungan akan menolak kita untuk bergabung. Maka janganlah takut untuk bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar kita. sebab sosial itu adalah hal yang sangat penting dalam menjalankan setiap aktifitas kita didunia ini. Semua kegiatan kita di dunia ini akan bisa berjalan dengan lancar jika sosial kita dimasyarakat juga berjalan dengan lancar.

PENYESUAIAN DIRI

Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut Hamalik (2000: 16) penyesuaian diri itu adalah Kemampuan setiap individu untuk menyesuaikan perkembangan dalam dirinya, baik itu mencakup segi jasmaniah, pengetahuan tentang alam dan pengetahuan sosial, kebutuhan berkomunikasi melalui bahasa dan keseluruhan hidup melalui agama dan filsafat sesuai usia dan kemampuannya". Sedangkan Menurut *Standler* dan *young* (Hamalik, 2000: 112) bahwa penyesuaian diri dibutuhkan oleh siswa, pada saat siswa tersebut memperoleh pengalaman pertama. Demikian pentingnya penyesuaian diri itu, sampai sering dalam literatur kita jumpai pernyataan-pernyataan yang kira-kira berbunyi : "hidup manusia sejak lahir sampai mati tidak lain adalah perjuangan untuk penyesuaian" (singgih Gunarsa ,1999:51). Jadi, selama menjalani kehidupan itu manusia selalu dituntut untuk menyesuaikan dirinya dengan tempat atau lingkungan ia berada.

Menurut Kartini Kartono (2000 : 259), penyesuaian diri itu merupakan usaha manusia untuk mencapai harmoni pada dirinya sendiri dan pada lingkungannya. Sehingga permusuhan, kemarahan, depresi, dan emosi negatif lain sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikiskan. Sedangkan menurut *Asrori* (2005: 198) ia menyatakan bahwa, penyesuaian diri itu didefinisikan sebagai suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan perilaku yang diperjuangkan seseorang agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada.

Jadi, pada proses penyesuaian diri ini dapat diartikan juga bahwasanya manusia itu akan selalu menyesuaikan diri, berupa apa yang dibutuhkan dirinya dengan apa yang ada dilingkungannya. Individu juga akan selalu menyesuaikan dirinya dengan tuntutan pada lingkungan tempat ia berada. Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas tentang penyesuaian diri, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penyesuaian diri itu adalah proses dimana seseorang dapat menyeimbangkan atau menyelaraskan dirinya dengan

tuntutan-tuntutan yang ada pada lingkungan tempat ia berada. Dan dengan adanya keselarasan antara diri dengan lingkungan, maka akan terciptalah penyesuaian diri yang baik pada individu.

Kuis : berdasarkan uraian tentang pengertian penyesuaian diri diatas, apakah anda sudah bisa menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungan tempat anda berada? Jelaskan alasan anda !

Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Berdasarkan pendapat Enung,F (2008: 207), ia mengatakan bahwa penyesuaian diri itu pada dasarnya memiliki dua aspek yaitu: penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial.

a. Penyesuaian pribadi

Penyesuaian pribadi adalah 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 dan mampu bertindak objektif sesuai dengan kondisi dirinya tersebut. Keberhasilan penyesuaian pribadi ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan atau tanggung jawab, dongkol, kecewa atau tidak percaya pada kondisi dirinya.

Jadi, penyesuaian pribadi itu dapat diartikan juga bahwasanya individu yang bisa menilai dan menerima dirinya apa adanya. Individu tersebut dapat menerima kelebihan maupun kekurangan yang ada pada dirinya. Ia bisa menerima semua kondisi dirinya, ia pribadi yang tanggung jawab, tidak memiliki sikap yang dapat merusak dan merugikan dirinya maupun orang lain.

Kehidupan kejiwaan individu pada penyesuaian pribadi itu 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.

b. Penyesuaian sosial

Apa yang diserap atau dipelajari individu dalam proses interaksi dengan masyarakat masih belum cukup untuk menyempurnakan penyesuaian sosial yang memungkinkan individu untuk mencapai penyesuaian pribadi dan sosial dengan cukup baik. Proses selanjutnya yang dilakuakn individu dalam penyesuaian sosial adalah kemauan untuk mematuhi norma-norma dan peraturan sosial kemasyarakatan.

Singgih Gunarsa (1999:51), mengatakan bahwa penyesuaian diri ini tidak bisa berlangsung sewenang-wenang karena adanya norma-norma, baik norma itu berupa aturan-aturan hukum yang tertulis maupun norma-norma yang tidak formal seperti adat-istiadat, kebiasaan-kebiasaan dilingkungan kelompok atau masyarakat tertentu.

Jadi, Setiap kehidupan dalam masyarakat biasanya memiliki aturan yang tersusun dengan jumlah ketentuan dan norma atau nilai-nilai tertentu yang mengatur hubungan individu dengan kelompok. Sehingga dengan mematuhi peraturan yang ada,

akan menjadikan perbaikan dalam hubungan sosial kemasyarakatan seseorang tentunya.

Kuis: Kita sudah membahas mengenai aspek-aspek penyesuaian diri. Sekarang jawablah pertanyaan berikut ini: Berdasarkan pendapat para ahli tentang aspek-aspek penyesuaian diri diatas, apakah ada pada diri anda yang belum memiliki salah satu dari aspek-aspek itu? Jelaskan!

Bentuk-Bentuk Penyesuaian Diri

Menurut Syamsu Yusuf (2004 : 25) terdapat beberapa bentuk-bentuk dari penyesuaian diri itu, yaitu:

1) Penyesuaian diri yang normal/positif (well adjustment)

Menurut schneiders (Syamsu yusuf, 2004: 26), penyesuaian yang normal atau yang positif itu memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Terhindar dari ekspresi emosi yang berlebih-lebihan, merugikan, atau kurang mampu mengontrol diri.
- b. Terhindar dari mekanisme-mekanisme psikologis, seperti rasionalisasi, agresi, kompensasi, dan sebagainya.
- c. Terhindar dari perasaan frustrasi atau kecewa karena tidak terpenuhi kebutuhannya.
- d. Memiliki pertimbangan dan pengarahan diri yang rasional, yaitu mampu memecahkan masalah berdasarkan alternatif-alternatif yang telah dipertimbangkan secara matang dan mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang diambil.
- e. Mampu belajar , mengembangkan kualitas dirinya, khususnya yang berkaitan dengan upaya untuk memenuhi kebutuhan atau mengatasi masalah sehari-hari.
- f. Mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu, bercermin ke masa lalu, baik yang terkait dengan keberhasilan maupun kegagalan untuk mengembangkan kualitas hidup yang lebih baik.
- g. Bersikap objektif dan realistik. Maksudnya disini seseorang Mampu menerima kenyataan hidup yang dihadapi secara wajar, dan mampu menghindari, merespon situasi atau masalah secara rasional, tidak didasari prasangka buruk.

Menurut Hurlock (Syamsu Yusuf , 2004 : 130), bahwa penyesuaian diri yang sehat itu ditandai dengan karakteristik sebagai berikut: Mampu menilai diri secara realistik, mampu menilai situasi secara realistik. Mampu menilai prestasi yang diperoleh secara realistik, Menerima tanggung jawab, Kemandirian (*autonomi*). Dapat mengontrol emosi. Maksudnya individu dapat menghadapi situasi frustrasi, depresi, atau stress secara positif, tidak merusak, goldenson (1970) (Zulfan Saam, 2009 : 113), mengatakan bahwa stress adalah suatu kondisi atau situasi internal atau lingkungan yang membebankan tuntutan penyesuaian terhadap individu yang bersangkutan, Berorientasi tujuan, Berorientasi keluar, Penerimaan social, Memiliki filsafat hidup, Berbahagia,.

2) Penyesuaian diri yang menyimpang/salah (maladjustment)

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian yang salah atau menyimpang dalam lingkungannya. Menurut Syamsu Yusuf (2004: 27), penyesuaian diri yang salah atau menyimpang itu merupakan proses pemenuhan kebutuhan atau upaya pemecahan masalah dengan cara-cara yang tidak wajar atau bertentangan dengan norma yang

dijunjung tinggi oleh masyarakat. Dapat dikatakan juga bahwa penyesuaian diri yang menyimpang ini sebagai tingkah laku abnormal.

Jadi, dapat diartikan bahwa penyesuaian diri yang salah itu adalah suatu proses menyesuaikan diri yang dilakukan oleh seseorang, tapi cara dia dalam menyesuaikan diri tersebut tidak wajar, karena ia melanggar aturan-aturan yang sudah ditetapkan dalam masyarakat.

Penyesuaian diri yang menyimpang ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistis, agresif, dan sebagainya. Ada beberapa bentuk reaksi dalam penyesuaian diri yang salah (Syamsu Yusuf, 2004: 27), yaitu:

a). Reaksi bertahan (*defence reaction*). Seseorang dikepung oleh tuntutan-tuntutan dari dalam atau luar dirinya yang kadang-kadang bersifat mengancam rasa aman egonya. Untuk melindungi rasa aman egonya itu, individu mereaksi tuntutan yang mengancam tersebut dengan mekanisme pertahanan diri. Maksudnya seseorang berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah dirinya tidak menghadapi kegagalan. Bentuk khusus reaksi ini antara lain: kompensasi, sublimasi, rasionalisasi, *Sour Grapes*, *egosentrisme*, introjeksi dan identifikasi, proyeksi, represi.

b). Reaksi menyerang (*aggressive reaction*). Dapat diartikan sebagai sebuah bentuk respon untuk mereduksi ketegangan dan frustrasi melalui media tingkah laku yang merusak, berkuasa dan mendominasi. Menurut Surya (Syamsu Yusuf, 2004 : 35), ia mengemukakan gejala-gejala perilaku agresif, yaitu sebagai berikut: Selalu membenarkan diri sendiri, Mau berkuasa dalam setiap situasi, Mau memiliki segalanya, Bersikap senang mengganggu orang lain, Menggertak, baik dengan ucapan maupun perbuatan Keras kepala, dan lain sebagainya.

c). Reaksi melarikan diri. Reaksi ini akan nampak dalam tingkah laku seperti berfantasi memuaskan keinginan dirinya yang tidak tercapai dalam bentuk angan-angan, banyak tidur, mabuk-mabukan, bunuh diri, menjadi pecandu ganja, narkoba, dan regresi yaitu kembali kepada tingkah laku yang tipis pada tingkat perkembangan yang lebih awal, misalnya tingkah laku yang tipis pada tingkat perkembangan yang lebih awal, misalnya orang dewasa yang bersikap dan berwatak seperti anak kecil, dan lain sebagainya.

d). Penyesuaian yang patologis (*Flight into illness*). Maksudnya individu yang mengalami penyesuaian patologis ini perlu mendapat perawatan khusus, dan bersifat klinis, bahkan perlu perawatan di rumah sakit. Yang termasuk dalam penyesuaian patologis adalah “neurosis” dan “psikosis”

Kuis: Untuk lebih memahami pembahasan kita tentang bentuk-bentuk penyesuaian diri di atas, coba anda jawab pertanyaan berikut ini : Dari beberapa bentuk-bentuk penyesuaian diri di atas, menurut anda apakah anda termasuk pada penyesuaian diri yang positif atau penyesuaian diri yang negatif/salah? Jelaskan !

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Dalam kehidupan sehari-hari ternyata tidak setiap anak ataupun setiap orang dewasa dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya. Anak yang “miskin” kepribadiannya atau kehidupan sosialnya, merasa tidak bahagia dan mengalami kesulitan dalam mengatasi masalah yang timbul. Banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan anak dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Menurut schneiders (Mohammad Asrori, 2008 : 203), ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri remaja, yaitu sebagai berikut:

- a. Kondisi fisik, kondisi fisik ini sangat berpengaruh terhadap proses penyesuaian diri seorang remaja. Adapun Aspek-aspek yang berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja itu adalah sebagai berikut: Hereditas dan konstitusi fisik, sistem utama tubuh, kesehatan fisik.
- b. Kepribadian, Unsur –unsur kepribadian yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri adalah sebagai berikut: Kemauan dan kemampuan untuk berubah, pengaturan diri, realisasi diri, intelegensi.
- c. Proses belajar, adapun unsur-unsur penting yang terdapat didalam education atau pendidikan yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri seseorang antara lain,yaitu: kemauan belajar, Pengalaman, latihan, determinasi diri.
- d. Lingkungan, Faktor lingkungan merupakan salah satu variabel yang sangat berpengaruh terhadap penyesuaian diri seseorang. Adapun aspek-aspeknya meliputi lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

Keutuhan Keluarga merupakan hal yang sangat berpengaruh terhadap penyesuaian diri remaja. Ini Dibuktikan melalui penelitian yang dilakukan *Desi Siska Trimulyani* (2012: 6) di Sumatera barat, hasil penelitiannya menyatakan bahwa remaja yang dibesarkan dari keluarga yang utuh penyesuaian dirinya berada pada kategori cukup baik,dengan persentase 82,4%. Sedangkan remaja yang dibesarkan dari keluarga yang tidak utuh, penyesuaian dirinya berada pada kategori kurang baik,dengan persentase 66,1%.

e. Agama dan budaya. Faktor Agama memberikan sumbangan yang berarti dalam penyesuaian diri individu yaitu berupa nilai-nilai, keyakinan, praktik-praktik, tujuan, serta kestabilan dan keseimbangan hidup individu. Selain Agama, ternyata Budaya juga merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan individu. Hal ini dilihat dari adanya karakteristik budaya yang diwariskan kepada individu melalui berbagai media dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat.

Lain halnya dengan penelitian yang dilakukan *Timorora sandha P, Sri hartati, dan Nailul Fauziah* (jurnal psikologi 2012 : 3) di Semarang, berdasarkan hasil penelitiannya menyatakan bahwa Dalam proses penyesuaian diri remaja ini ada faktor yang sangat berpengaruh ,yaitu keikutsertaan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler. hasil penelitiannya menyebutkan , bahwa adanya perbedaan penyesuaian diri remaja ditinjau dari keikutsertaan ekstrakurikuler musik. Hasil penelitiannya membuktikan bahwa remaja yang akan mengikuti ekstrakurikuler musik memiliki penyesuaian diri yang lebih baik dibandingkan remaja yang tidak ikut serta. Perbedaan ini terjadi karena ekstrakurikuler musik memungkinkan optimalisasi penggunaan otak kanan yang berhubungan dengan emosi).

Kita sudah mempelajari tentang faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri seseorang. Untuk menguji pemahaman anda, jawablah pertanyaan ini: Dari lima

faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri diatas, faktor manakah yang menjadi penghambat kamu dalam menyesuaikan diri dengan lingkunganmu? Jelaskan !

DISKUSI

Adapun topik-topik yang akan dibahas oleh masing-masing kelompok tersebut adalah:

1. Apakah penyesuaian diri seseorang itu akan mempengaruhi motivasi belajarnya? Jelaskan!
2. Bagaimana ciri-ciri siswa yang memiliki penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang negatif/salah?
3. Masalah-masalah apa saja yang menghambat kamu dalam proses penyesuaian diri?

EVALUASI

1. Aspek Kognitif

1. Apa pengertian penyesuaian diri itu ? 2. Apa-apa saja karakteristik dari penyesuaian diri itu ? 3. Sebutkan lah bentuk-bentuk dari penyesuaian diri ! 4. Sebutkan apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri ! 5. Pada penyesuaian diri yang salah itu, ada ungkapan reaksi menyerang. Coba anda jelaskan apa maksudnya !

2. Aspek Afektif.

Jawablah isian berikut dengan Setuju atau Tidak Setuju pada pilihan yang kamu anggap tepat. 1) Proses penyesuaian diri itu penting dilakukan setiap orang. 2) Saya dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap teman dan lingkungan saya. 3) Proses penyesuaian diri yang baik, akan membantu saya dalam meraih prestasi. 4) Belajar tanpa adanya dukungan penyesuaian diri yang baik dengan lingkungan hasilnya kurang maksimal. 5) Setiap orang harus bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

3. Aspek Psikomotorik.

Buatlah rencana kegiatan yang bisa kamu praktekan dengan teman-temanmu, bertujuan dapat membantu anda dalam meningkatkan proses penyesuaian diri anda, sebagai contoh sebagai berikut:

1. Nama kegiatan : pertandingan persahabatan antar kelas
2. Tujuan kegiatan : lebih mengenali antar sesama warga disekolah
3. Tempat pelaksanaan : lapangan olahraga sekolah
4. Waktu pelaksanaan : setelah ujian semester selesai
5. Sarana/alat : perlengkapan olahraga (bola voly, bola kaki, dll)
6. Pihak yang dilibatkan : siswa-siswi, guru, tenaga kerja disekolah
7. Biaya : 10.000/siswa

REFLEKSI

1. Amatilah semua teman-temanmu disekolah. Tulislah siapa-siapa saja teman yang akrab dan yang kurang akrab denganmu!

2. Analisalah terhadap teman-teman yang akrab denganmu. Telaah apa saja faktor yang membuat kamu bisa akrab dengannya!
3. Analisalah terhadap teman-teman yang kurang akrab denganmu. Telaah apa saja faktor yang menyebabkan kamu menjadi kurang akrab dengannya!
4. Dari semua teman-temanmu, tulislah satu teman yang paling kamu sukai. Apa alasan kamu menyukainya?
5. Tulislah satu teman yang paling tidak kamu sukai (jika ada). Apa yang menyebabkan kamu tidak menyukainya?

DAFTAR PUSTAKA

- Desi Siska Trimulyani. 2012. Profil Penyesuaian Diri Remaja Dalam Masyarakat Yang Dibesarkan Pada Lingkungan Keluarga Utuh Dan Keluarga Tidak Utuh Dipadang Silasuang Jorong Pisang Hutan Nagari Sasak Kecamatan Sasak Ranah Pasisia Pasaman Barat. *Jurnal Psikologi*. h.10. (Online) http://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=10&ved=0OCGEQFjAJ&url=http%3A%2F%2Fjurnal.stkip-pgri-sambar.ac.id%2FMHSBK%2Findex.php%2FBK20121%2Farticle%2Fdownload%2F30%2F29&ei=nouzU_bhF82cugSL3IKQDg&usg=AFQjCNF5Bjw9wCiQbHI4QHgqbap8TEM6oA&bvm=bv.70138588,d.c2E (diakses Rabu, 2 juli 2014, 11.38 wib)
- Enung, F. 2008. *Psikologi Perkembangan Peserta didik*. CV Pustaka Setia. Bandung
- Fani Kumala Sari & Latifah Nur Ahyani. 2012. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal psikologi Pitutur 1(1)*.h.10.(Online) http://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CBsQFjAA&url=http%3A%2F%2Fjurnal.umk.ac.id%2Findex.php%2FPSI%2Farticle%2Fview%2F34%2F33&ei=C3-zU4n5I4exuASJ94K4Dg&usg=AFQjCNF4JBw6_erTydPuseJb1ZXIIPGJIA&bvm=bv.70138588,d.c2E&cad=rja (Diakses rabu, 2 juli 2014 , 10.45WIB)
- Hamalik. 2000. *Sosiologi pendidikan*. Rineka Cipta .Jakarta
- Kartono Kartini. 2000. *Hygiene Mental*. Mandar Maju .Bandung
- Mushaf alhilali. 2013. Al-Qur'an dan terjemahannya. Alfatih. Jakarta
- Mohammad, Asrori. 2007. *Psikologi pembelajaran*. CV Wacana Prima. Bandung
- Singgih, Gunarsa. 1999. *Psikologi Perkembangan*. PT Bpk Gunung Mulia. Jakarta
- Syamsu, Yusuf. 2004. *Mental Hygiene . Perkembangan Kesehatan Dalam Kajian Psikologi dan agama*. Pustaka Bani Quraisy. Bandung
- Syamsu,yusuf. 2004. *Psikologi perkembangan Anak dan Remaja*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung .
- Timorora, Sandha P, Sri Hartati , & nailul Fauziah .2012 . *Jurnal psikologi. Hubungan Self Esteem Dengan Penyesuain Diri Pada Siswa Tahun Pertama SMA Kristra Mitra Semarang*. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro <http://ejournal.s1.undip.Ac.id/index.php/empati> (diakses 2 juli 2014, 10.15 WIB)
- Zulfan saam. 2009. *Psikologi pendidikan*. UR Press. Pekanbaru.
- Zulfan Saam. 2009. *Psikologi Keperawatan*. UR Press. Pekanbaru.