

Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Aktualisasi Diri Remaja Di Lembaga Perasyarakatan Anak Blitar

Vina Kusuma Sari
Wirausaha Blitar

Abstract: In the social life, the individual copies are circulating among often plagued by suspicion and do not believe that self-esteem, and not to express their various turmoil, the potential, capability or emotions that are available in himself to other people, so have the individual more hides problems life that is too great to be borne alone so that cause various problems and physiological psychology. Their Adaptation will know how understand themselves and understand themselves. In this study population that is all young people Correctional Institution Children Blitar which 77 young people and to use as much as 50 samples where young researchers using Purposive Sampling method. Analysis data result , $F_{reg} = 39.39382$ with $db = 49$ and $F_{table} 1\% = 7.31$. so $F_{reg} > F_{table}$ 1% is very significant, it means the hypothesis that there is influence their adaptation to self actualization in teenagers received.

Key Word: *Self actualization, self adaption*

Abstrak: Dalam kehidupan sosial di masyarakat, individu seringkali dirundung rasa curiga dan tidak percaya diri sehingga tidak berani menyampaikan berbagai gejala, potensi, kemampuan atau emosi yang ada didalam dirinya kepada orang lain, sehingga berakibat individu tersebut lebih banyak memendam berbagai persoalan hidup yang terlalu berat untuk ditanggung sendiri sehingga menimbulkan berbagai masalah psikologi maupun fisiologis. Penyesuaian diri akan mengenal bagaimana mengerti diri dan memahami diri sendiri. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah seluruh remaja di lembaga Pemasyarakatan Anak Blitar yang berjumlah 77 remaja dan menggunakan sampel sebanyak 50 remaja dimana peneliti menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Hasil analisa data diperoleh, $F_{reg} = 39,39382$ dengan $db = 49$ maka $F_{table} 1\% = 7,31$. jadi $F_{reg} > F_{table} 1\%$ dinyatakan sangat signifikan, berarti hipotesis yang menyatakan ada pengaruh penyesuaian diri terhadap aktualisasi diri pada remaja diterima.

Kata Kunci: Aktualisasi Diri. Penyesuaian Diri

Setiap manusia selalu ingin mengaktualisasikan dirinya untuk merealisasikan segenap potensi, kemampuan, dan keterampilan yang dimilikinya. Karena itulah

penyesuaian diri sangatlah penting untuk mencapai keberhasilan dalam pengarahannya keaktualisasi diri.

Kehidupan sosial di masyarakat, individu sering kali dirundung rasa curiga dan tidak percaya diri yang kuat sehingga tidak berani menyampaikan berbagai gejala,

Alamat Korespondensi:

Vina Kusuma Sari
E-Mail: kusuma.vina@yahoo.com

potensi, kemampuan ataupun emosi yang ada di dalam dirinya kepada orang lain, apalagi jika menyangkut hal-hal yang dianggapnya tidak baik untuk diketahui orang lain, sehingga berakibat individu tersebut lebih banyak memendam berbagai persoalan hidup yang akhirnya seringkali terlalu berat untuk ditanggung sendiri sehingga menimbulkan berbagai masalah psikologis maupun fisiologis.

Fenomena tersebut sesuai pendapat Maslow bahwa pemenuhan kebutuhan dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang. Orang yang telah mencapai kebutuhan aktualisasi, yaitu orang yang mengeksplorasi dan mewujudkan segenap kemampuan, bakat, ketrampilannya sepenuhnya, akan mencapai pada tingkatan apa yang disebut dengan tingkatan pengalaman puncak (*peak experience*), hanya saja orang yang mencapai tingkatan ini, menurut Maslow hanya sedikit, sekitar lima persen saja di dunia ini (Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, 2003).

Pentingnya individu untuk beraktualisasi diri adalah dimana seseorang mampu bergerak maju dan berproses merealisasikan segenap potensi diri yang dimiliki setelah kita mampu melakukan tindakan-tindakan cepat, berani ambil resiko, dan mampu mengambil pelajaran atas keberhasilan dan kegagalan kita. Dalam proses perwujudan inilah seseorang dituntut untuk melakukan segala sesuatunya secara profesional, efektif, dan efisien. Selain itu aktualisasi diri sangat penting dimana tahap aktualisasi diri menuntut kemampuan kita untuk menjalin koneksi atau relasi yang bernilai lebih, dimana arti penting koneksi atau relasi dengan orang lain. Terutama sekali relasi-relasi yang berkualitas. Relasi atau koneksi yang berkualitas merupakan daya unik yang bisa dimanfaatkan untuk mendongkrak keberhasilan seseorang misalnya di dalam

lapas anak ada kegiatan dimana tiap-tiap individu diajari membuat keset dari serabut kelapa dan disitu anak yang mempunyai potensi dan kreatif membuat keset maka lama-lama dia akan bisa membuat keset yang bagus dan menghasilkan karya bersama teman-temannya yang lain.

Para remaja yang berada di lapas anak juga memerlukan untuk beraktualisasi diri meski kesempatan itu kurang dan berada di dalam lingkungan lingkup yang terbatas. Akan tetapi para remaja ini dilingkungan lapas diajarkan berbagai keterampilan-keterampilan tangan, baca, tulis dan lain-lain. Hal itulah yang nantinya diharapkan para remaja ini mampu sepenuhnya mengekspresikan, merealisasikan segenap potensi yang ada di dalam dirinya. Sehingga diharapkan remaja di lapas anak nantinya dapat menyalurkan segenap keterampilannya sebagai bekal nantinya dan juga saat masih berada di dalam lapas anak.

Maslow yang mencatat bahwa aktualisasi diri itu tidak hanya berupa penciptaan kreasi atau karya-karya berdasarkan bakat-bakat atau kemampuan-kemampuan khusus. Orang tua, mahasiswa, dosen, sekretaris dan buruh pun bisa mengaktualisasikan dirinya, yakni dengan jalan membuat yang terbaik atau bekerja sebaik-baiknya sesuai dengan bidangnya masing-masing dan bagaimana individu dapat menyesuaikan diri dengan pekerjaan dan kemampuannya sehingga akan memperoleh aktualisasi diri yang baik meskipun aktualisasi dirinya berbeda dengan orang lain (Koeswara, 1991).

Hal yang paling penting dalam aktualisasi seseorang adalah dimana orang tersebut mampu menyesuaikan dirinya dengan pekerjaan dan kemampuannya sehingga seseorang ini bisa tekun melakukan pekerjaan

dan dapat memperoleh aktualisasi diri yang baik.

Menurut Schneiders motivasi dapat dikatakan kunci untuk memahami proses penyesuaian diri. Motivasi sama halnya dengan kebutuhan. Perasaan dan emosi merupakan kekuatan internal yang menyebabkan ketegangan dan ketidakseimbangan dalam Organisme. Pernyataan ini berarti bahwa motivasi dalam hanya kebutuhan, perasaan dan emosi harus dapat dipenuhi secara tepat sehingga individu akan mudah menyesuaikan diri juga merupakan sesuatu yang sangat penting untuk individu menyesuaikan dirinya dengan lingkungan dan dirinya sehingga tidak akan menimbulkan ketegangan dan ketidakseimbangan dalam dirinya, sehingga individu akan berfikir untuk memiliki respon penyesuaian diri yang baik sebagai upaya individu untuk menjauhi ketegangan dan memelihara keseimbangan yang lebih wajar dalam memenuhi kebutuhan terutama untuk mampu mengarah ke arah aktualisasi diri dalam kebutuhan yang sangat penting (Mohamad Ali, dkk. 2004).

Áktualisasi diri merupakan hasrat individu untuk menyempurnakan dirinya melalui pengungkapan segenap potensi yang ada dalam dirinya sehingga berusaha menjadi apa yang dicita-citakannya dan berusaha bergerak maju, sebagai berjuang untuk berfungsi penuh serta sebagai memiliki kebaikan yang positif pada inti yang terdalam. Dan dalam beraktualisasi dirinya mereka/ individu berusaha mensucikan diri dengan masyarakat, dan melakukan apapun yang bisa membuat harga diri mereka naik, maka penyesuaian diri merupakan seberapa baik individu menerima perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya dan bagaimana dapat mengubah dirinya sesuai keadaan lingkungan

serta mengubah lingkungan sesuai dengan keinginannya (William Crain. 2007). Dalam hal ini penyesuaian diri mempengaruhi sejauh mana individu mencari/berusaha memenuhi kebutuhannya sehingga individu dapat beraktualisasi diri untuk mengungkapkan segenap potensi yang dimiliki kepada lingkungan sekitarnya.

Keterbukaan kepada pengalaman, kepercayaan terhadap organisme sendiri. Tempat evaluasi internal dan kesediaan untuk menjadi suatu proses merupakan ciri dimana individu berusaha beraktualisasi diri yang dimana hal ini diperlukan penyesuaian diri terhadap diri dan lingkungan sehingga dapat mengubah diri dan mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan kita (Gerald Corey, 1997). Dimana individu perlu penyesuaian diri untuk dapat mengarahkan dirinya melangkah kearah aktualisasi diri sehingga individu tidak akan merasa takut untuk mengungkapkan potensinya untuk mengubah/menyamakan dirinya dengan lingkungannya.

Penyesuaian diri akan dirinya mengenai bagaimana mengerti diri dan memahami diri sendiri bagi remaja sangat erat kaitannya dengan kemandirian rasa harga diri. Mengerti diri sendiri merupakan suatu keadaan, dimana seseorang mengetahui sikap-sikapnya, sifat-sifatnya, kemampuan-kemampuannya, dan sebagainya. Dengan kata lain orang yang mengerti dan memahami dirinya orang yang menguasai kelemahan dan kelebihanannya. Dalam hal ini remaja yang sudah dapat memahami dirinya dan mengerti dirinya maka akan mudah menyesuaikan diri sehingga akan mengetahui apakah dirinya adalah seseorang yang dapat memimpin dengan baik apa tidak, apakah dia disenangi teman-temannya atau tidak, apakah dia terampil memecahkan masalah apa tidak, kesemuanya dapat

menuntun remaja untuk menempatkan diri dengan benar dan tepat (penyesuaian diri). tidak canggung dalam perbuatannya. Bahkan dalam secara lebih luas, remaja bisa menyusun rencana-rencana masa depannya. Dengan kata lain, remaja yang demikian itu dapat mengarahkan diri (self direction), merealisasikan diri (self realization), dan menyatakan diri atau mengaktualisasikan diri (self actualization) (Muhamad Ah, dkk, 2004).

Individu yang mampu mengerti diri dan memahami diri sehingga dapat menempatkan diri secara baik dan benar akan dapat mengarahkan diri untuk mengaktualisasikan diri secara tepat.

Menurut W. Bernard kebahagiaan seorang individu adalah bagaimana individu dapat meningkatkan hubungan dengan orang lain secara bahagia dan nyaman sehingga dapat mengeluarkan segenap potensi yang ada secara terbuka tanpa merasa takut, rasa percaya diri, dan harga diri. (Muhamad Ali, dkk, 2004). Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa kebahagiaan individu adalah seseorang dapat menyesuaikan diri secara baik untuk dapat memenuhi kebutuhan akan harga diri, percaya diri dan aktualisasi diri.

Keberhasilan individu dalam menyesuaikan diri dalam hal keberhasilan dapat membuat individu akan mempertahankan apa yang diperolehnya dan akan terus meningkatkan apa yang diperoleh dan hasil potensi dan bakat yang dimilikinya (Singgih D. Gunarsa, 1995). Hal ini dapat dikatakan bahwa Keberhasilan akan potensi yang dimiliki karena penyesuaian diri yang baik terhadap diri, lingkungan, dan norma.

Keadaan remaja di lapas anak Blitar ini diharapkan mampu mengaktualisasikan diri sehingga potensi yang ada dalam dirinya dapat keluar dengan cepat, sepotensial dan

penuh ide kreatif untuk mengekspresikan potensi dirinya. Kreatif mengekspresikan potensi diri bagi remaja di lapas anak Blitar diharapkan para remaja mampu menerima segala resiko dan konsekuensi untuk merubah diri hal ini juga harus didahului dengan penyesuaian diri remaja yang baik dimana remaja bisa menerima diri dan lingkungannya secara terbuka mampu menjalin koneksi atau relasi untuk bisa mengekspresikan dirinya. (Johanes Papua. 2002). Hal ini diperlukan keberanian remaja lapas untuk bisa menyesuaikan diri dengan baik sehingga dapat mengaktualisasikan diri dengan penuh tanpa rasa takut.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh penyesuaian diri terhadap aktualisasi diri remaja di lembaga pemasyarakatan anak Blitar?”

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyesuaian diri terhadap aktualisasi diri remaja di lembaga pemasyarakatan anak Blitar.

Manfaat atau kegunaan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Memberikan sumbangan informasi tentang pengaruh penyesuaian diri terhadap aktualisasi diri remaja, serta dapat bermanfaat sebagai studi dalam rangka pengembangan konsep ilmu psikologi khususnya psikologi sosial.
- 2) Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi remaja dalam mengaktualisasikan dirinya secara kreatif, mengeluarkan potensi dirinya, sehingga para remaja khususnya dilapas

menjadi lebih percaya diri untuk menjalaninya.

Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri adalah kecenderungan untuk memuaskan, mengaktualisasikan, mempertahankan dan mengembangkan organisme (Atkinson, 1993).

Aktualisasi diri merupakan hasrat individu untuk menyempurnakan dirinya melalui pengungkapan segenap potensi yang dimiliki sehingga individu dapat menunjukkan jati diri dan mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya sehingga berusaha menjadi apa yang dicita-citakannya (Koeswara, 1991).

Menurut Globe, kebutuhan akan beraktualisasi adalah sebagai hasrat dan individu untuk menjadi orang yang berhasil dengan prestasi yang dimiliki atau hasrat dan individu untuk menyempurnakan dirinya melalui pengungkapan segenap potensi yang dimiliki (William Cram, 2007).

Menurut Kurt Goldstein, aktualisasi diri menunjuk pada keinginan orang akan mewujudkan diri yakni pada kecenderungan untuk mewujudkan kemampuan. Kecenderungan ini dapat diungkapkan sebagai keinginan untuk makin lama semakin istimewa, untuk menjadi apa saja menurut kemampuannya (Koeswara, 1991).

Berdasarkan batasan mengenal bahwa hasrat dan individu untuk menyempurnakan dirinya melalui pengungkapan segenap potensi yang dimiliki sehingga individu dapat menunjukkan jati diri dan mengembangkan potensi yang ada pada dirinya sehingga berusaha menjadi manusia yang dicita-citakan (Koeswara, 1991).

Menurut Maslow Proses aktualisasi diri pada remaja merupakan pengungkapan segenap potensi yang ada atau terpendam

yang ada atau dalam diri remaja untuk dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Kebutuhan untuk dapat mencapai prestasi ini sangat menonjol pada saat individu menginjak masa remaja dengan ciri-ciri sebagai berikut:

a. Lebih senang menetapkan sendiri tujuan hasil karyanya

Memiliki kemampuan untuk membentuk pikiran, mengambil keputusan serta menumbuhkan kemampuan dalam melihat permasalahan yang dihadapi, membuat dan menentukan pilihan-pilihan serta membuat keputusan dengan pertimbangan-pertimbangan atas kehendak diri sendiri dan bukan karena orang lain.

b. Lebih senang menghindari tujuan hasil karya yang mudah dan memilih karya yang sulit (menerima tantangan)

Mampu menghadapi persoalan dengan segenap potensi yang dimiliki dari dalam diri

c. Senang bertanggungjawab akan pemecahan persoalan

Kesadaran dalam diri seseorang bahwa setiap tindakan akan mempunyai pengaruh terhadap orang lain dan dirinya sendiri. Disiplin dalam melaksanakan segala kewajiban baik itu belajar atau melakukan tugas rutin.

d. Memiliki rasa ingin tahu yang tinggi.

Kemampuan berpikir dan bertindak secara kreatif dan inisiatif terhadap apa yang ada disekitarnya (Koswara, 1991).

Menurut Maslow faktor yang mempengaruhi aktualisasi diri adalah:

a. Hasrat/Keinginan individu makin menjadi diri sendiri dengan sepenuh kemampuan yang dimiliki sendiri, menjadi apa saja menurut kemampuannya. Hal ini berkaitan dengan dimana individu berusaha

- mewujudkan apa yang ingin dicapai dengan segala potensinya dan semampunya untuk mewujudkan keinginannya.
- b. Kebutuhan aktualisasi diri muncul sesudah kebutuhan akan penghargaan dan kasih sayang terpenuhi secara memadai. Dalam hal ini seseorang sudah mendapatkan kebutuhan dasar (makan & minum), rasa aman, dicintai, dihargai terpenuhi secara baik dan penuh tanpa kekurangan apapun.
 - c. Adanya kebutuhan lain selain kebutuhan hidup individu dan kebutuhan itu yaitu kebutuhan jiwa yang bahagia dan dalam memperoleh kebutuhan jiwa tersebut melalui proses sebuah perjalanan jiwa mulai dari:
 1. Pengenalan jiwa dengan memenuhi kebutuhan didengar
 2. Mendapatkan jiwa dengan mengalahkan ego yaitu terbebas dari ambisi.
 3. Memberi makan jiwa dengan menyembuhkan atau berbuat kebaikan,
 4. Mengembangkan kebijakan dengan mengerti kebenaran
 5. Mengisi hidup jiwa dengan mengikuti kata hati.
 6. Memperkuat identitas sosok jiwa mencari jati diri.
 7. Mencapai kesempurnaan jiwa dengan mencapai kemuliaan (Maslow. 2004)
- Maslow mengemukakan bahwa untuk mencapai taraf aktualisasi tidaklah mudah, sebab upaya kearah itu banyak sekali hambatan-hambatannya antara lain :
- a. Hambatan yang berasal dari dalam individu
Hambatan ini berupa ketidaktahuan, keraguan dan rasa takut untuk mengungkap potensi yang di miliki.
 - b. Hambatan yang berasal dari luar individu
Hambatan ini berupa kecenderungan mendepersonalisasi individu, perepresian sifat-sifat, bakat, atau potensi-potensi.
 - c. Hambatan atas pengaruh negatif yang dihasilkan oleh kebutuhan yang kuat akan rasa aman (Koeswara, 1991)
- Rogers menyatakan bahwa setiap remaja juga mempunyai suatu dorongan dasar, yaitu mengembangkan dan mempertahankan diri dengan mengaktualisasikan dirinya. Disini individu dalam mengaktualisasikan dirinya menurut garis yang diwarnai dari kalangan lingkungan dimana remaja itu berada. Jadi terdapat suatu gerakan yang maju pada kehidupan tiap-tiap individu (Muhamad Ah, dkk, 2004).
- Menurut McClelland aktualisasi diri remaja merupakan suatu hasrat dari remaja untuk menjadi apa yang dicita-citakannya dengan prestasi yang telah dicapainya melalui pengungkapan segenap potensi yang dimiliki remaja dan merasakan kepuasan terhadap apa yang telah diraihinya (William Cram, 2007).
- Kecenderungan bergerak untuk maju itu akan berfungsi. apabila remaja mengerti sepenuhnya apa yang telah diamati didalam lingkungan dimana ia tinggal meskipun terdapat banyak kebutuhan-kebutuhan yang lain dalam kehidupan remaja, namun kebutuhan itu semua harus mengabdikan pada tujuan untuk mengaktualisasikan, mengembangkan dan mempertahankan diri (Chaltrina, 2001).
- Menurut Maslow manfaat dari aktualisasi diri adalah:
- a. Individu bisa menunda atau melampaui cara-cara konvensional menata pengalaman.
 - b. Mencapai tingkat spiritualitas dan terus mengembangkannya.

- c. Memilih hidup yang utuh, hidup yang bahagia seutuhnya.
- d. Mampu berkarya dengan memanfaatkan potensi jiwanya sehingga mencapai tujuan untuk bisa meningkatkan hidup manusia (Maslow, 2004).

Penyesuaian Diri

Remaja yang dapat menyesuaikan diri dengan baik yang sesuai dengan tahap perkembangan dan usianya, cenderung menjadi anak yang mudah bergaul, terbuka menghadapi orang lain dan lebih mudah untuk menyesuaikan diri. Sedangkan remaja yang kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan biasanya menjadi remaja yang lebih tertutup, labil emosinya dan mengalami kesukaran dalam berhubungan dengan orang lain (Setioningsih, 2001).

Penyesuaian diri adalah individu untuk merubah dirinya sendiri agar sesuai dengan keadaan lingkungan dan juga merubah lingkungan agar sesuai dengan keinginannya (Gerungan 1996).

Penyesuaian diri diartikan dengan seberapa baik individu dapat menerima perubahan-perubahan yang terjadi dalam hidupnya (Varga, 1991).

Penyesuaian diri dalam ilmu jiwa adalah proses dinamika yang bertujuan untuk merubah kelakuannya agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan lingkungannya (Fahmi, 1992).

Proses penyesuaian diri merupakan reaksi terhadap tuntutan internal dan eksternal. Tuntutan internal adalah tuntutan yang berupa dorongan yang timbul dari dalam, baik yang bersifat fisik maupun sosial. Tuntutan eksternal adalah yang berasal dari luar individu baik yang bersifat fisik maupun sosial (Vembrianto, 1997).

Penyesuaian diri adalah usaha menemukan keseimbangan antara kebutuhan-kebutuhan diri dengan situasi yang mempengaruhi kebutuhan tersebut (Boring, 1992).

Penyesuaian (*adjustment*) berarti pelaksanaan keserasian suatu hubungan dengan lingkungan fisik dan sosial (Hafi Anshari, 1996).

Dari beberapa definisi atau pengertian diatas, dapat diambil suatu kesimpulan bahwa penyesuaian diri adalah usaha yang dilakukan oleh individu secara terus menerus untuk mengatasi hambatan-hambatan dan lingkungan agar tercapai suatu keharmonisan dalam upayanya untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan dan tujuan tertentu.

Secara garis besar bentuk-bentuk penyesuaian diri dibagi menjadi dua yaitu:

a. Penyesuaian Terhadap Diri Sendiri

Penyesuaian terhadap diri sendiri merupakan penyesuaian kembali sikap dan tingkah laku individu agar dapat merespon secara adekuat terhadap keadaan dirinya meliputi keadaan fisik, mental dan emosi. Kesehatan fisik bagi tercapainya penyesuaian diri yang baik. Apabila fisik bermasalah maka dapat mempengaruhi stabilitas emosi Individu yang keadaan emosinya baik dapat memberikan respon secara matang, terkendali dan sesuai dengan tuntutan kehidupan. Kurangnya pengendalian emosi mengakibatkan terjadinya konflik, frustrasi, dan ketidakmatangan psikologis. Sebaiknya pengendalian emosi yang berlebihan sama buruknya dengan emosi yang tidak terkendali.

b. Penyesuaian terhadap lingkungan sosial

Penyesuaian terhadap lingkungan sosial merupakan kemampuan unik bereaksi

secara efektif terhadap realitas sosial sehingga tuntutan akan kehidupan sosial dapat terpenuhi dengan cara yang dapat diterima dan memuaskan (Singgih, 1993).

Menurut Helena, adapun faktor-faktor tersebut antara lain:

a. Faktor Kematangan

Kematangan seseorang yang dicapai berbeda antara individu yang satu dengan yang lain sehingga mengakibatkan penyesuaian diri bervariasi sesuai dengan tingkatan yang dicapai khususnya kematangan intelektual, sosial, moral dan emosional. Remaja yang matang lebih awal yang diperlukan adalah mengembangkan konsep diri yang menyenangkan diri yang menyenangkan sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik yang berdampak pada penyesuaian sosialnya. Remaja yang matang terhambat cenderung berperilaku kurang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan masyarakat.

b. Faktor Kesempatan Belajar

Proses belajar merupakan dasar yang fundamental dalam proses penyesuaian diri karena dengan belajar akan berkembang pola-pola respon yang akan memberikan kesempatan untuk mengembangkan diri sesuai dengan lingkungan.

c. Faktor Pengalaman

Kesempatan belajar akan mempunyai pengalaman tertentu yang akan mempunyai arti dalam penyesuaian diri yang baik, sebaliknya pengalaman yang tidak menyenangkan akan cenderung mendorong remaja menjadi tidak sosial atau menimbulkan penyesuaian yang kurang baik.

d. Faktor Lingkungan (keluarga dan masyarakat sekitar)

Keluarga merupakan tempat belajar bagi ketrampilan sosial. Ketrampilan sosial akan diperoleh dengan terjalinnya hubungan dengan keluarga. Jika remaja memiliki hubungan sosial yang baik dengan anggota keluarganya maka hubungan sosial dengan orang-orang diluar rumah pun akan terjalin dengan baik.

e. Faktor Kultural dan Agama

Agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam menerangi konflik-konflik, frustrasi dan bentuk ketegangan yang lain. Agama akan memberikan rasa damai.

f. Kesadaran Akan Penerimaan Sosial

Adalah kemampuan untuk memahami hal yang penting untuk penyesuaian sosial yang baik karena akan menentukan seseorang akan berperilaku dalam situasi sosial tersebut.

g. Kepribadian

Kepribadian seseorang yang mempunyai tipe kepribadian yang introvert mempunyai kecenderungan untuk berdiam diri, tidak mudah bergaul sehingga mempengaruhi perilakunya dalam bersosialisasi dengan lingkungan sosialnya.

h. EQ (*Emotional Quatient*).

Emosi yang menyenangkan akan mempengaruhi penampilan seseorang. Keadaan tersebut dapat membuat orang menarik atau tidak menarik sehingga berpengaruh terhadap penyesuaian dirinya dengan lingkungan dan masyarakat (Menurut Helena, 2003).

Empat kriteria sebagai ciri penyesuaian yang baik yaitu:

a. Penampilan nyata atau tingkah laku yang nyata (*overt performance*) yang meliputi keberanian mengaktualisasikan diri,

- keterampilan menjalin hubungan antar manusia dan kesediaan terbuka dengan orang lain
- b. Penyesuaian diri, bentuk penyesuaiannya meliputi kerjasama dengan kelompok, tanggung jawab dan setia kawan, penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok (kelompok sebaya maupun kelompok dewasa).
 - c. Sikap sosial, Pada penyesuaian diri yang baik, remaja memperlihatkan sikap menyenangkan orang lain, mau ikut berpartisipasi dan dapat menjalankan peranannya dengan baik sebagai anggota kelompoknya
 - d. Kepuasan mempunyai aspek kehidupan bermakna dan terarah, keterampilan dan mempunyai kepercayaan diri. Ada rasa puas dan bahagia karena turut mengambil bagian dalam aktivitas kelompok ataupun dalam hubungan dengan teman sebaya atau orang dewasa (Hurlock, 1997).

Remaja yang cukup berhasil dalam menyesuaikan diri akan biasa mengatasi masalah yang dihadapinya dan timbul kepercayaan pada kemampuannya untuk mengatasi masalah-masalah tanpa batasan orang dewasa semakin meningkat. Remaja yang berhasil dalam penyesuaian diri akan timbul kepercayaan diri berdasarkan pada pengetahuan mengenai keberhasilan dimasa-masa lain yang melawan perasaan-perasaan tidak mampu yang mengganggu pada saat ini lebih mudah (Hurlock 1994).

Bahwa remaja yang tidak berhasil dalam menyesuaikan diri akan berperilaku sebagai berikut:

- a. Tidak bertanggung jawab, tampak dalam perilaku mengabaikan pelajaran
- b. Sikap yang sangat agresif dan sangat tidak yakin pada diri sendiri.

- c. Perasaan tidak aman, yang menyebabkan remaja patuh mengikuti standar-standar kelompok
- d. Merasa ingin pulang bila berada jauh dari lingkungan yang tidak dikenal
- e. Perasaan menyerah.
- f. Terlalu banyak berhayal untuk mengimbangi ketidakpuasan yang diperoleh dari kehidupan sehari-hari.
- g. Mundur ketinggian perilaku yang sebelumnya agar supaya disenangi dan diperhatikan.
- h. Menggunakan mekanisme pertahanan seperti rasionalisasi, proyeksi, berkhayal dan memindahkan (Hurlock, 1994).

Juga menambahkan bahwa remaja tidak berhasil dalam penyesuaian diri akan terjadi kesenjangan antara apa yang diinginkan dan apa pandangannya tentang dirinya sendiri. Jika kesenjangan yang terjadi kecil maka remaja akan mengalami sedikit ketidakpuasan tetapi kalau kesenjangan yang terjadi besar maka remaja cenderung menganggap dirinya sendiri tidak berharga dan merenung atau bahkan mencoba bunuh diri (Hurlock, 1994).

Remaja dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungannya akan membawa dua akibat yaitu remaja yang berhasil dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan remaja yang kurang berhasil. Remaja yang berhasil dalam penyesuaian diri dengan lingkungannya tanpa harus meninggalkan nilai-nilai moral yang berlaku tentu tidak berakibat buruk.

Emerso mengemukakan bahwa orang-orang yang mempunyai harga diri rendah seringkali merasa cemas kalau-kalau orang lain tidak menyukai mereka. Dan dengan demikian mereka menghindari situasi yang akan memberikan kesempatan untuk membina hubungan sosial dengan lingkungannya.

Dengan demikian remaja yang memiliki kematangan sosial yang matang dan rasa percaya diri yang tinggi maka mereka tidak akan menemukan kesulitan dalam penyesuaian dengan lingkungan disekitarnya dimanapun dia berada (Doubifire, 1993).

Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescence* yang berarti “tumbuh” atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence* mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Hurlock, 1996).

J. Piaget memandang remaja sebagai suatu fase hidup dengan perubahan-perubahan penting pada fungsi intelegensi, tercakup dalam perkembangan aspek kognitif. Anna Freud menggambarkan masa *adolesensia* sebagai suatu proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan berhubung dengan perkembangan psikoseksual, perubahan dalam hubungan dengan orangtua dan cita-cita mereka. Neidhart juga melihat masa *adolesensia* sebagai masa peralihan ditinjau dari kedudukan ketergantungannya dalam keluarga menuju ke kehidupan dengan kedudukan mandiri. Erikson mengemukakan timbulnya perasaan baru tentang identitas dan pada masa *adolesensia*. Terbentuknya gaya hidup tertentu sehubungan dengan penempatan dirinya yang tetap dapat dikenal oleh lingkungannya walaupun mengalami perubahan pada dirinya maupun kehidupan sehari-harinya (Gunarsa, 1995).

Dalam batasan umur remaja, suatu analisis yang cermat mengenai semua aspek perkembangan dalam masa remaja yang secara global berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun masa.

Hurlock memberikan garis pemisah antara awal masa remaja dan akhir masa remaja terletak kira-kira disekitar usia tujuh belas tahun; usia saat mana rata-rata setiap remaja memasuki sekolah menengah tingkat atas. Ketika remaja duduk di kelas terakhir, biasanya orang tua menganggapnya hampir dewasa dan berada diambang perbatasan untuk memasuki dunia kerja orang dewasa, melanjutkan ke pendidikan tinggi, atau menerima pelatihan kerja tertentu. Status sekolah juga membuat remaja sadar akan tanggung jawab sebelumnya belum pernah terpikirkan. Kesadaran akan status formal yang baru baik di rumah maupun di sekolah, mendorong sebagian besar remaja untuk berperilaku lebih matang (Hurlock, 1996).

Seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya.

Menurut Hurlock, ciri-ciri pada masa remaja antara lain :

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Kendatipun semua periode dalam rentang kehidupan adalah penting, namun kadar kepentingannya berbeda-beda. Ada beberapa periode yang lebih penting dari pada beberapa periode lainnya, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku, dan ada lagi yang penting karena akibat-akibat jangka panjangnya. Pada periode masa remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting. Ada periode penting karena akibat-akibat jangka panjangnya. Pada periode masa remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting. Ada periode yang penting karena akibat fisik dan ada lagi karena akibat

- psikologisnya. Pada periode remaja kedua-duanya sama-sama penting.
- b. Masa remaja sebagai periode peralihan
- Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dan satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan akan datang. Dalam setiap periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan bukan orang dewasa.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan
- Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi secara pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun, perubahan sikap dan perilaku juga menurun.
- Ada beberapa perubahan yang sama yang hampir bersifat universal, yaitu :
1. Meningginya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Karena perubahan emosi biasanya terjadi lebih cepat selama masa awal masa remaja, maka meningginya emosi lebih menonjol pada masa awal periode akhir masa remaja.
 2. Dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah.
 3. Apa yang pada masa kanak-kanak dianggap penting, sekarang setelah hampir dewasa tidak penting lagi.
 4. Perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk dipesankan, menimbulkan masalah baru
 5. Sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya dan meragukan kemampuan mereka.
- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah
- Masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatas baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan.
1. Sepanjang masa kanak-kanak, sebagian besar masalah mereka diselesaikan oleh orang tua dan guru.
 2. Merasa diri mampu, dan menolak bantuan orang lain.
- e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas
- Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya, atau mengalami "krisis identitas".
- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan
- Seperti yang ditunjukkan oleh Majeres, "Banyak anggapan populer tentang remaja yang mempunyai arti yang bernilai, dan sayangnya, banyak diantaranya yang bersifat negatif.
- g. Masa remaja sebagai masa remaja yang tidak realistik
- Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain

sebagaimana yang ia inginkan dan bahkan sebagaimana adanya.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, terlibat perbuatan seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan. (Hurlock, 1996).

Didalam proses seorang anak menuju usianya yang ke-21 tahun itu, banyak hal yang harus dilalui, ia harus mengalami tahapan-tahapan perkembangan kejiwaan.

Menurut Singgih Gunarsa, kondisi kejiwaan yang dialami remaja disetiap tahapan tersebut dapat dikemukakan sebagai berikut:

- a. Menguasai tubuhnya (kecanggungan akan postur tubuh "baru"-nya, ketidaknyamanan kejiwaan yang dirasakan dalam menanggapi postur tubuh barunya itu).
- b. Identifikasi dalam keluarga (egois, membutuhkan penampungan).
- c. Mencari popularitas dan kesetiaan pada teman tinggi.
- d. Mereorganisasikan diri (perubahan sikap, minat, pola hubungan berteman lain jenis).
- e. Mencoba mencari pengalaman baru, sehingga minat keluar rumah tinggi,
- f. Pemuasan diri (dalam keluarga, sekolah, lingkungan pergaulan).

Kondisi kejiwaan demikian membawa akibat adanya:

- a) Perasaan gelisah
- b) Selalu terjadi konflik dalam dirinya
- c) Keinginan untuk coba-coba

Salah satu hal penting dari pembentukan aktualisasi diri adalah bentuk penyesuaian diri yang baik sehingga individu mampu mengekspresikan potensi diri dengan

baik dan tepat serta dapat menjalin relasi dengan mudah dengan orang lain tanpa ada perasaan takut, rendah diri.

Menurut Schneiders motivasi dapat dikatakan kunci untuk memahami proses penyesuaian diri. Motivasi sama halnya dengan kebutuhan, perasaan dan emosi merupakan kekuatan internal yang menyebabkan ketegangan dan ketidakseimbangan dalam organisme. Pernyataan ini berarti bahwa motivasi dalam halnya kebutuhan, perasaan dan emosi harus dapat dipenuhi secara tepat sehingga individu akan mudah menyesuaikan diri dalam kata lain kebutuhan akan aktualisasi diri juga merupakan sesuatu yang sangat penting untuk individu menyesuaikan dirinya dengan lingkungan dan dirinya sehingga tidak akan menimbulkan ketegangan dan ketidakseimbangan dalam dirinya sehingga individu akan berfikir untuk memilih respon penyesuaian diri yang baik sebagai upaya individu untuk menjauhi ketegangan dan memelihara keseimbangan yang lebih wajar dalam memenuhi kebutuhan terutama untuk mampu mengarah ke aktualisasi diri dalam kebutuhan yang sangat penting (Mohamad Ali, dkk, 2004).

Dan eksperimen Allport penyesuaian diri dalam situasi sosial pada diri sendiri sudah mempunyai pengaruh tertentu terhadap kegiatan-kegiatan individu dibandingkan dengan kegiatan-kegiatannya yang sama apabila dalam keadaan sendirian: bahwa situasi kebersamaan mempunyai pengaruh menyamaratakan pendapat-pendapat orang yang terlibat di dalamnya. Dalam eksperimen ini menyatakan bahwa potensi atau kemampuan yang dimiliki individu akan terus dapat berkembang jika individu selalu bersama-sama dengan orang-orang yang mempunyai kemampuan/potensi yang sama

hal ini dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial dan diri sendiri akan mudah memahami bagaimana individu akan terus mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya sehingga individu mampu menyalurkan bakat yang dimiliki dan memenuhi kebutuhan untuk menunjukkan apa yang dimilikinya/potensi dirinya terhadap orang lain dalam kata lain beraktualisasi dengan baik (Gerungan, 2002).

Menurut Schneiders setidaknya lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri remaja yaitu kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan dan agama serta budaya untuk dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan individu. Dalam pernyataan ini berarti individu baru dapat memahami dan menyesuaikan dirinya terhadap keadaan fisik, kepribadian individu, proses bagaimana individu belajar menerima pengalaman-pengalaman baru atau yang menyenangkan dan tidak menyenangkan, keadaan lingkungan baik lingkungan rumah maupun lingkungan diluar rumah yang sering sekali individu tempat melakukan aktivitas, dan bagaimana individu paham dengan nilai agama yang dianut serta budaya dimana individu tempati sehingga individu dapat memenuhi kebutuhan dan mengembangkan potensi yang dimiliki untuk mampu mengekspresikan diri kepada orang lain bahwa "inilah aku" dengan segenap potensi dan kemampuan untuk dapat mengaktualisasikan diri secara penuh, cepat, spontan berani ambil resiko tanpa takut dan ragu-ragu (Mohamad Ali, dkk. 2004)

Salah satu kriteria sebagai ciri penyesuaian yang baik adalah bagaimana individu bisa berpenampilan nyata atau tingkah laku yang nyata (*overt performance*) yang meliputi keberanian mengaktualisasikan diri,

keterampilan menjalin hubungan antara manusia dan kesediaan terbuka dengan orang lain. Dalam hal ini bahwa orang-orang yang mampu menyesuaikan diri dengan baik berarti individu tersebut dapat beraktualisasi diri dengan baik, hal ini juga dipengaruhi bagaimana individu menjalin hubungan dengan sesama dan mampu menjalin ke dalam hubungan yang erat dengan orang lain sehingga individu mampu menunjukkan segenap potensi dan kemampuan secara cepat, spontan, apa hanya secara terbuka tanpa takut tidak diterima oleh orang lain atau lingkungannya (Hurlock, 1997).

Remaja yang cukup berhasil dalam menyesuaikan diri akan bisa mengatasi masalah yang dihadapi, dan timbul kepercayaan pada kemampuan untuk mengatasi masa lalu. Masalah tanpa bantuan orang dewasa semakin meningkat. Masalah tersebut antara lain adalah kebutuhan, perasaan, emosi yang harus dipenuhi dan disalurkan. Dalam hal ini berarti bahwa orang yang menyesuaikan diri baik akan mampu menyelesaikan masalah dalam hal perasaan, emosi, kebutuhan yang diantara lain kebutuhan untuk beraktualisasi diri dengan baik akan memperoleh kebahagiaan dan lebih percaya diri serta mandiri. Dan menyesuaikan diri juga bisa membuat seseorang mudah untuk mengeluarkan segenap potensi yang ada pada dirinya untuk mengungkapkan diri yang sebenarnya dan juga akan berani belajar dari masa lalu sehingga bisa melawan perasaan-perasaan tidak mampu yang mengganggu dan individu bisa menjalani masalah lebih mudah (Hurlock, 1994).

Menurut W. Bernatd penyesuaian diri akan dirinya mengenai bagaimana mengerti diri dan memahami diri sendiri bagi remaja sangat erat kaitannya dengan kemantapan rasa harga

diri. Mengerti diri sendiri merupakan suatu keadaan, dimana seseorang mengetahui sikap-sikapnya, sifat-sifatnya, kemampuan-kemampuannya, dan sebagainya. Dengan kata lain orang yang mengerti dan memahami dirinya orang yang menguasai kelemahan dan kelebihan. Dalam hal ini remaja yang sudah dapat memahami dirinya dan mengerti dirinya maka akan mudah menyesuaikan diri sehingga akan mengetahui apakah dirinya adalah seseorang yang dapat memimpin dengan baik apa tidak, apakah dia disenangi teman-temannya atau tidak, apakah dia terampil memecahkan masalah apa tidak, kesemuanya dapat menuntun remaja untuk menempatkan diri dengan benar dan tepat (penyesuaian diri), tidak canggung dalam perbuatannya. Bahkan dalam secara lebih luas, remaja bisa menyusun rencana-rencana masa depannya. Dengan kata lain, remaja yang demikian itu dapat mengarahkan diri (*self direction*), merealisasikan diri (*self realization*), dan menyatakan diri atau mengaktualisasikan diri (*self actualization*).

Berdasarkan kajian pustaka diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Ada pengaruh penyesuaian diri terhadap aktualisasi diri remaja di lembaga perumahan anak Blitar.”

METODE

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian (Arikunto, 2002). Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh anak lapas yang khusus remaja yang berjumlah 77 orang.

Sampel adalah sebagian/wakil dan populasi yang diteliti (Arikunto, 2002). Pengambilan sampel pada penelitian menggunakan teknik purposive sampling, yaitu sampel yang karakteristiknya sudah ditentukan

dan diketahui lebih dahulu berdasarkan ciri dan sifat populasinya (Winarsunu, 2002).

Karakteristiknya yang diambil sebagai berikut: Remaja usia (15 s/d 19 tahun). Berdasarkan kriteria sampel penelitian diatas, maka akan diambil 50 orang remaja. Untuk sampel by out berjumlah 27 orang remaja. Dengan teknik pengambilan sampel yang sama.

Variabel Terikat : Aktualisasi Diri dengan cara mampu menetapkan sendiri tujuan, menerima tantangan, bertanggung jawab, dan selalu ingin tahu sebagai upaya untuk mengarahkan diri lebih maju.

Penyusunan skala aktualisasi diri remaja berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Mc. Clelland yang menyatakan bahwa seorang remaja yang mampu mencapai aktualisasi diri ditandai dengan hal-hal sebagai berikut :

- a. Mampu menetapkan sendiri tujuan : Dapat menentukan pilihan dan keputusan dengan pertimbangan yang baik tanpa pengaruh orang lain dan tidak merugikan diri sendiri dan orang lain,
- b. Menerima tantangan : ingin mencoba hal-hal baru yang membuat diri lebih bermakna dan menambah pengalaman baru.
- c. Bertanggung jawab : Mampu bertanggung jawab dengan keputusan dan pilihan yang diambil.
- d. Ingin tahu : berusaha berinovasi dengan hal-hal baru.

Dalam penelitian ini menggunakan cara try out terlebih dahulu sebelum melakukan penelitian yang sebenarnya. Adapun prosesnya yaitu menggunakan sampel remaja usia 15-19 tahun di Lembaga Perumahan Anak sebanyak 27 remaja. Dengan jumlah item 40 untuk skala Aktualisasi Diri.

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkatan-tingkatan kevaliditasan atau kesahihan suatu instrumen. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data dan variabel yang diteliti secara tepat (Arikunto, 1993).

Untuk menghitung validitas butir skala aktualisasi diri digunakan metode korelasi product moments dan Karl Pearson dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$R_{xy} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left\{ \left(\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \right) \left(\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right) \right\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi product moment antara nilai dengan nilai total
 N = Jumlahsubyek
 X = Jumlah skor item
 Y = Jumlah skor total
 'X = Jumlah skor item
 'Y = Jumlah skor skala
 'XY = Jumlah perkalian skor item dan skor total

Koefisien korelasi yang di dapat kemudian dikonsultasikan pada tabel signifikan, dengan dasar aturan:

- Bila $r_{xy} < r$ tabel 5% maka korelasinya tidak signifikan atau tidak valid.
- Bila r tabel 5% $< r_{xy} < r$ tabel 1% maka korelasinya signifikan atau valid.
- Bila $r_{xy} > r$ tabel 1% maka korelasinya sangat signifikan atau sangat valid (Sutrisno Hadi, 1991).

Hasil validitas korelasinya dan item sah memiliki nilai r_{xy} berkisar antara 0,304 sampai 0,789.

Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup

dapat dipercaya untuk dipergunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang sudah dapat dipercaya yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Apabila datanya memang benar sesuai dengan kenyataan, maka berapa kali pun diambil tetap sama reliabilitasnya menunjuk pada tingkat keandalan sesuatu (Arikunto, 1993).

Untuk menguji reliabilitas dan alat ukur yang dapat dipakai dalam penelitian ini adalah dengan teknik pengukuran uji keterandalan Anava Hoyt (Sutrisno Hadi, 1991). Dengan rumus sebagai berikut:

$$R_{tt} = I - \frac{R_{ki}}{R_{ks}}$$

Keterangan:

R_{tt} = Koefisien rehabilitas angket
 I = Bilangan konstanta
 R_{ki} = Rerata kuadrat interaksi antara subyek dengan item
 R_{ks} = Rerata kuadrat subyek

Koefisien korelasi yang didapat kemudian dikonsultasikan pada tabel signifikan dengan dasar aturan:

- Bila $r_{xy} < r$ tabel 5% maka korelasinya tidak signifikan atau tidak reliabel.
- Bila r tabel 5% $< r_{xy} < r$ tabel 1% maka korelasinya signifikan atau reliabel.
- Bila $r_{xy} > r$ tabel 1% maka korelasinya sangat signifikan atau sangat reliabel (Sutrisno Hadi, 1991).

Hasil perhitungan reliabilitas pada item-item yang valid yang diuji dengan $N = 27$, dengan menggunakan komputasi program uji keandalan Hoyt maka alat ukur komunikasi interpersonal dinyatakan reliabel atau handal dengan koefisien reliabilitas (r_{xy}) sebesar 0,995.

Penyesuaian diri adalah suatu usaha yang dilakukan oleh individu secara terus

menerus untuk mengatasi hambatan-hambatan dalam lingkungan agar tercapai suatu keharmonisan dalam usahanya untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan dan tujuan tertentu. Tujuan itu berupa : berpenampilan nyata, penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok, sikap sosial dan kepuasan pribadi.

Sehubungan dengan itu skala penyesuaian diri remaja yang dibuat berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Hurlock (1997) yang menyatakan bahwa seorang remaja yang berhasil dalam penyesuaian diri ditandai dengan hal-hal sebagai berikut:

- a. Berpenampilan nyata: Mampu menunjukkan kepribadian diri dan menjalin komunikasi dalam pergaulan
- b. Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok : Menjalinkan hubungan yang akrab dan saling menerima secara terbuka dengan kelompok-kelompok yang ada dilingkungan.
- c. Sikap sosial : Berbuat dan bertingkah laku yang menyenangkan orang lain tanpa pura-pura.
- d. Kepuasan pribadi : Merasa bahagia dengan keadaan diri yang menjadi bagian dan kelompok.

Hasil perhitungan reliabilitas pada item-item yang valid yang diuji dengan $N = 27$, dengan menggunakan komputasi program uji keandalan Hoyt maka alat ukur komunikasi interpersonal dinyatakan reliabel atau handal dengan koefisien reliabilitas (r_{xy}) sebesar 0,995.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari perhitungan analisis data dengan menggunakan analisis Regresi satu Prediktor diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1

Rangkuman Analisis regresi Satu Prediktor

Sum ber Varia si	d b	Jk	Rk	Freg	Fta b 5 %	Fta b 1 %
Regr esi (reg)	1	1266, 362	1266, 362	39,393 82	4,0 8	7,3 1
Resi du (res)	4 8	1543, 018	32,14 621	Sangat Signifi kan		
Total	4 9	2809, 38	-			

Dari hasil Analisis Regresi satu prediktor diperoleh Freg 39,39382 dengan db 49 Ftabel 5% = 4,08 dan Ftabel 1% 7,31. dan berarti sangat signifikan, dengan demikian ada pengaruh penyesuaian diri yang sangat signifikan terhadap Aktualisasi diri pada remaja lembaga perumahan anak Blitar.

Dengan demikian hipotesis alternatif yang berbunyi “Ada Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Aktualisasi Diri pada Remaja di Lembaga Perumahan Anak Blitar” diterima.

Pembahasan

Hasil penelitian terhadap remaja di lembaga Perumahan Anak Blitar diperoleh bahwa penyesuaian diri berpengaruh pada Aktualisasi diri hal ini berarti bahwa untuk mencapai aktualisasi diri yang maksimal maka dibutuhkan adanya penyesuaian diri yang baik sehingga dapat membawa dampak positif untuk diri individu itu sendiri dan sebaliknya, jika dalam diri individu tersebut tidak bisa menyesuaikan dirinya terhadap Lingkungannya maka akan cenderung mengalami kesulitan dalam mengaktualisasi diri sehingga tidak dapat mengoptimalkan setiap potensi yang ada dalam dirinya.

Penyesuaian diri remaja sangatlah dibutuhkan dan berperan penting untuk remaja dapat mengoptimalkan segala potensi yang ada pada dirinya sehingga dapat mengaktualisasikan dirinya akan lebih mudah dan mengembangkan diri secara baik untuk menunjukkan kemampuannya.

Penyesuaian diri terhadap lingkungan dan dirinya secara baik akan menjauhi individu terhadap ketegangan sehingga individu dapat memelihara keseimbangan yang lebih wajar dalam memenuhi kebutuhan terutama untuk mampu mengarah keaktualisasi diri dalam kebutuhan yang sangat penting sehingga penyesuaian diri sangatlah untuk menjaga keseimbangan dalam diri untuk mampu mengembangkan potensi dalam dirinya sehingga tahu dimana harus menentukan pilihan sehingga tidak menimbulkan ketegangan dalam diri (Mohamad All, dkk, 2004).

Dari eksperimen Allport terbukti bahwa penyesuaian diri dalam situasi sosial pada diri sendiri sudah mempunyai pengaruh tertentu terhadap kegiatan-kegiatan individu dibandingkan dengan kegiatan-kegiatannya yang sama apabila dalam keadaan sendirian; bahwa situasi kebersamaan mempunyai pengaruh menyamaratakan pendapat-pendapat orang yang terlibat didalamnya. Dalam eksperimen ini menyatakan bahwa potensi atau kemampuan yang dimiliki individu akan terus berkembang jika individu selalu bersama-sama dengan orang-orang yang mempunyai kemampuan/potensi yang sama halnya ini dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial dan diri sendiri akan mudah memahami bagaimana individu akan terus mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya sehingga individu mampu menyalurkan bakat yang dimiliki dan memenuhi kebutuhan untuk menunjukkan apa

yang dimilikinya/potensi dirinya terhadap orang lain dalam kata lain beraktualisasi dengan baik (Gerungan, 2002)

Proses penyesuaian diri remaja dalam hal kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan dan agama serta budaya untuk dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan individu. Dalam proses ini individu berusaha menyesuaikan diri terhadap keadaan fisik, kepribadian individu, proses bagaimana individu belajar menerima pengalaman-pengalaman baru atau yang menyenangkan dan tidak menyenangkan, keadaan lingkungan baik di lingkungan rumah maupun di lingkungan di luar rumah yang sering sekali individu tempati/melakukan aktivitas, dan bagaimana individu paham dengan nilai agama yang dianut serta budaya dimana individu tempati sehingga individu dapat memenuhi kebutuhan dan mengembangkan potensi yang dimiliki untuk mampu mengekspresikan diri kepada orang lain bahwa "inilah aku" dengan segenap potensi dan kemampuan untuk dapat mengaktualisasikan diri secara penuh, cepat, spontan berani ambil resiko tanpa takut dan ragu-ragu. Hal ini berarti penyesuaian diri terhadap diri dan lingkungannya merupakan nilai utama seseorang individu dapat mengaktualisasikan dirinya secara tepat tanpa ragu karena merasa sudah memiliki kekuatan dirinya (Muhamad Ali, dkk, 2004).

Orang yang mampu menyesuaikan diri dengan baik berarti individu tersebut dapat beraktualisasi diri dengan baik ini juga dipengaruhi bagaimana individu menjalin hubungan dengan sesama dan mampu menjalin ke dalam hubungan yang erat dengan orang lain sehingga individu mampu menunjukkan segenap potensi dan kemampuan secara cepat, spontan, dan secara terbuka tanpa takut tidak diterima oleh orang lain atau lingkungan

nya (Hurlock, 1997)

Orang yang menyesuaikan diri baik akan mampu menyelesaikan masalah dalam hal perasaan emosi, kebutuhan yang diantara lain kebutuhan untuk beraktualisasi diri dengan baik akan memperoleh kebahagiaan dan lebih percaya diri serta mandiri. Dan penyesuaian diri juga bisa membuat seseorang mudah untuk mengeluarkan segenap potensi yang ada pada dirinya untuk mengungkapkan diri yang sebenarnya dan juga akan berani belajar dan masa lalu sehingga bisa melawan perasaan-perasaan tidak mampu yang mengganggu dan individu bisa menjalani masalah lebih mudah (Hurtlock, 1994).

Dalam hal ini bahwa semua orang baru bisa menyesuaikan diri terhadap diri dan lingkungannya untuk bisa mengaktualisasikan diri sehingga dimanapun berada semua orang berhak mengaktualisasikan diri demikian juga untuk remaja yang berada di lembaga pemasyarakatan anak.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: ada pengaruh penyesuaian diri yang sangat signifikan terhadap Aktualisasi diri pada remaja di Lembaga Pemasyarakatan Anak Blitar. Dengan demikian hipotesis alternatif yang berbunyi “Ada Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Aktualisasi Diri pada Remaja di Lembaga Pemasyarakatan Anak Blitar” diterima. Dimana semakin tinggi atau positif penyesuaian diri remaja, maka semakin baik proses aktualisasi dirinya. Demikian juga sebaliknya semakin rendah atau negatif penyesuaian diri yang dimiliki remaja maka semakin rendah pula proses aktualisasi dirinya. Maka dengan kata lain remaja yang memiliki

penyesuaian diri tinggi atau positif proses aktualisasi dirinya lebih baik dari pada proses aktualisasi remaja yang memiliki penyesuaian diri rendah atau negatif.

Rekomendasi

1. Bagi Lembaga Pemasyarakatan Anak

- a. Pihak Lembaga Pemasyarakatan Anak menciptakan suatu kegiatan-kegiatan lapas yang bertujuan untuk meningkatkan aktualisasi diri remaja antar ruang tahanan misalnya lomba menyanyi, olah raga
- b. Pihak lapas selalu berusaha untuk membantu semua remaja yang berada dilapas untuk bisa menyesuaikan diri di lingkungan lapas dan teman-temannya sehingga tidak akan menimbulkan rasa takut, atau rasa rendah diri remaja dengan cara selalu kegiatan yang selalu melibatkan kelompok baik besar dan kecil.
- c. Menumbuhkan rasa percaya diri pada remaja dengan memberikan penghargaan dan motivasi dalam mengaktualisasikan diri untuk mengungkapkan potensi dirinya dengan baik dan optimal.
- d. Membantu napi yang keluar agar tidak kembali lagi ke lingkungan lapas dengan mempersiapkan kondisi lingkungan dimana napi akan tinggal agar merasa diterima kembali dilingkungan masyarakat.
- e. Bekerjasama dengan KOMNAS anak untuk dapat melindungi hak anak dan cara penanganan yang tepat.

2. Bagi Remaja Lembaga Pemasyarakatan Anak

- a. Terus belajar untuk menerima diri dan lingkungannya, memahami diri dan potensi yang ada untuk dapat menyesuaikan terhadap kegiatan yang ada didalam lapas.

- b. Berusaha mencatat apa yang telah dicapai dan yang belum dalam setiap kegiatan yang diberikan oleh petugas lapas.
 - c. Menjalin komunikasi yang baik terhadap petugas maupun teman-teman yang ada dilapas sehingga akan menimbulkan kerjasama yang baik untuk arah aktualisasi diri.
 - d. Mempertahankan penghargaan yang diberikan pihak lapas terhadap sikap, perbuatan, dan potensi yang baik dan terus ditingkatkan.
3. Bagi Peneliti selanjutnya
- a. Memperbaiki instrumen penelitian dengan menggunakan aspek-aspek penyesuaian diri yang sekiranya lebih dapat mengungkap pengaruh aktualisasi diri.
 - b. Menambah item-item dan mengubah item sehingga item yang digunakan disesuaikan dengan kondisi yang ada di dalam lapas yang akan diteliti.
 - c. Menambah sampel yang lebih banyak sehingga hasil penelitian dapat mewakili permasalahan yang diajukan.

DAFTAR PUSTAKA

- 1995. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Penerbit BPK Gunung Mulia.
- Ali Muhamad, dkk. 2004. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Atkinson, Riana L, dkk. *Pengantar Psikologi Edisi kedelapan jilid II*. Agus Damar (Ed). 1993. Jakarta: Erlangga
- Arikunto, Suharmin. 2000. *Validitas dan Reabilitas*. Pustaka Pelajar
- Azwar, Siffudin. 2000. *Validitas dan Reabilitas*. Pustaka Pelajar.
- Boring, Hanafi. 1992. *Memahami diri dan orang lain*. Yogyakarta: Kanisius.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan oleh E Koswara. 1995. Bandung: PT Refika Aditama.
- Chaltrina, R.J. 2001. *Mengembangkan Potensi Diri Remaja*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Crain William. *Teori Perkembangan Konsep dan Aplikasi*. Terjemahan oleh Yudi Santoso. 2007. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Doubtfire. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan hubungan dengan Kemanusiaan*. Tejemahan oleh Wahyuni dkk. 1993. Yogyakarta: Kanisius.
- Fahmi, M. 1992. *Penyesuaian Diri, Pengertian dan Peranannya Dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Gerungan, W.A. 1996. *Psikologi Sosial*. Bandung: PT. Eresco.
- Gunarsah, D.S. 1993. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Penerbit BPK Gunung Mulia.

- Hadi, Sutrisno. 2004. *Analisa Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hurlock, B. Elisabeth. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan oleh Istiwidayati dan Soedjarwo. 1999. Jakarta: Erlangga
- Kartono Kartini. 2005. *Patologi II: Kenakalan Remaja*. Jakarta : PTRaja. Grafind
- Koeswara, E. 1991. *Teori-teori Kepribadian*. Bandung : PT. Eresco.
- Mappiare, A. 1992. *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Usaha Nasional.
- Notosoedirdjo Moeljono & Latipun. 2002. *Kesehatan Mental Konsep & Penerapan*. Malang: Universitas Muhammadiyah.
- Setianingsih, Wahyu. 2001. *Remaja dan Masalahnya*. Bandung: Merdeka
- Vembrianto, H. 1997. *Hubungan Antara Individu*. Jakarta: Erlangga.
- Walgio Bimo. 2002. *Psikologi Sosial (Suatu Pengantar)*. Yogyakarta: Andi
- Warga, Sarjana. 2001. *Masalah Sosial dan Lingkungan Masyarakat*. Jakarta : Grasindo Persada.