

## Penyesuaian Diri Remaja Yang Tinggal di Panti Asuhan

Syahnur Rahman  
Pradiptya S Putri

Universitas Pendidikan Indonesia Bandung

**Abstract:** Individual since born will be faced with the environment that require it to acclimatize. So also in adolescents in an orphanage. Attractive for in doing research “adjustment teenagers self who lives in an orphanage”. Research is aimed to see the picture adjustment self remaja who lives in an orphanage wisma putera bandung. Both aspects this surveyed in teenagers an orphanage Wisma Putera Bandung. A subject of study consisted of two persons by the span of age between 16-18 years and gender men and women. Design research used is qualitative research with uses the technique collecting data interview, observation and documentation. The result of this research really shows you that adolescents an orphanage Wisma Putera Bandung in outline having the adjustment of self that are good to adjustment against her nor against his social environment.

**Keywords:** Adjustment, Adolescent, Orphanage

**Abstrak:** Individu sejak dilahirkan akan berhadapan dengan lingkungan yang menuntutnya untuk menyesuaikan diri. Begitu juga pada remaja di panti asuhan. Menarik untuk di lakukan penelitian “Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran penyesuaian diri remaja yang tinggal di Panti Asuhan Wisma Putera Bandung. Kedua aspek ini diteliti pada remaja Panti Asuhan Wisma Putera Bandung. Subjek penelitian berjumlah dua orang dengan rentang usia antara 16-18 tahun dan berjenis kelamin pria dan wanita. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan teknik pengumpulan data wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa remaja Panti Asuhan Wisma Putera Bandung secara garis besar memiliki penyesuaian diri yang baik untuk penyesuaian terhadap dirinya maupun terhadap lingkungan sosialnya.

**Kata Kunci:** Penyesuaian Diri, Remaja, Panti Asuhan

Individu sejak dilahirkan akan berhadapan dengan lingkungan yang menuntutnya untuk

---

### Alamat Korespondensi:

Syahnur Rahman

Pradiptya S Putri

E-Mail: sjahnoer@gmail.com

putripradiptya@gmail.com

menyesuaikan diri. Penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu diawali dengan penyesuaian secara fisiologis, yang dikenal dengan adaptasi. Bayi yang baru lahir akan menangis, karena ia dituntut untuk bernafas, dan berfungsinya organ-organ tubuh.

Seiring dengan perkembangannya, individu tidak hanya membutuhkan adaptasi, juga dituntut untuk mampu menyesuaikan diri secara psikologis yang disebut dengan penyesuaian diri. Penyesuaian diri merupakan usaha individu dalam mengatasi kebutuhan, ketegangan, frustrasi serta konflik untuk tercapainya keharmonisan antara tuntutan diri dan lingkungan dengan melibatkan proses psikis dan perilaku.

Cara-cara yang dilakukan untuk menghadapi sumber stres beraneka ragam, dan keberhasilan dalam penyesuaian diri pun beraneka ragam. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan maupun dalam masyarakat pada umumnya. Tidak jarang pula ditemui bahwa orang-orang mengalami stres dan depresi disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi yang penuh tekanan (e-psikologi.com, 2002). Bagi mereka yang berhasil menyesuaikan diri, maka akan dapat hidup dengan harmonis, tetapi bagi mereka yang gagal akan mengalami *maladjustment* ditandai dengan perilaku menyimpang, tidak sesuai dengan nilai-nilai yang berlaku di lingkungan atau gangguan yang lain seperti psikotik, neurotik, psikopatik (e-psikologi.com, 2002).

Individu memerlukan interaksi dengan lingkungan sosialnya karena dalam lingkungan sosial individu dapat berkembang dan menyesuaikan diri. Lingkungan tersebut bisa di rumah, sekolah, taman bermain, panti sosial atau panti asuhan, tempat les, dan lain-lain. Bagi remaja yang tinggal di Panti Asuhan, lingkungan Panti Asuhan-lah yang menjadi

lingkungan sosial utama dalam mengadakan penyesuaian diri. Apabila remaja tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya maka remaja akan memiliki sikap negatif dan tidak bahagia. Hal tersebut perlu diperhatikan oleh wali asuh (pengurus panti) sebagai pengganti keluarga dalam memberikan perlakuan dan pemenuhan kebutuhan remaja agar dapat mengembangkan kepribadian yang sehat.

Seperti yang diutarakan oleh Havighurst (Hurlock, 1980: 10) beberapa tugas perkembangan pada masa remaja diantaranya dapat mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita. Ketika remaja dihadapkan pada satu situasi baru atau lingkungan baru remaja dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya tersebut, agar remaja dapat menjalin hubungan yang baik dan matang dengan orang-orang di sekitarnya. Tugas yang lain adalah mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab, artinya apabila remaja tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya remaja akan cenderung memunculkan perilaku yang kurang bertanggungjawab dan menutup diri. Tugas perkembangan selanjutnya adalah remaja memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku, mengembangkan ideologi. Apabila remaja telah melewati tugas perkembangan yang sebelumnya dengan tepat, maka remaja akan banyak mendapatkan wawasan termasuk tentang nilai yang berlaku di masyarakat sehingga remaja dapat mengembangkan pemikiran dan perilakunya sesuai dengan norma yang berlaku. Jika remaja tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik, maka beberapa tugas perkembangan tersebut sulit atau bahkan tidak bisa tercapai. Penyesuaian diri menuntut kemampuan remaja untuk hidup

dan bergaul secara wajar dengan lingkungannya, sehingga remaja merasa puas dengan dirinya dan dengan lingkungannya.

#### Remaja

Menurut Hurlock (1980:206), istilah *adolescence* atau remaja berasal dari bahasa Latin, yaitu *adolescere* (kata bendanya *adolescentia* yang berarti remaja) yang artinya “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah *adolescence*, seperti yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.

Sedangkan menurut Santrock (2003: 26) bahwa *adolescence* diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional.

Hurlock (1980: 206) membagi masa remaja menjadi dua bagian, yaitu awal masa dan akhir masa remaja. Awal masa remaja kira-kira dari usia 13 sampai 16 atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Sedangkan menurut Mappiare (Ali dan Asrori, 2011: 9), masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia ini dapat dibagi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun - 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun - 21/22 tahun adalah remaja akhir.

Sedangkan Thornburgh (Dariyo, 2004 : 20) membagi usia remaja menjadi tiga kelompok, yaitu remaja awal antara 11 hingga 13 tahun, remaja pertengahan antara 14 hingga 16 tahun dan remaja akhir: antara 17 hingga 19 tahun.

Havighurst (Hurlock, 1980: 10) menyebutkan tugas-tugas perkembangan pada masa remaja adalah sebagai berikut:

- a. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
- b. Mencapai peran sosial pria dan wanita.
- c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
- e. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.
- f. Mempersiapkan karir ekonomi.
- g. Mempersiapkan perkawinan dan berkeluarga
- h. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku, mengembangkan ideologi.

#### Penyesuaian Diri

Menurut Schneider (1964: 460) penyesuaian adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan perbuatan dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, frustasi dan konflik secara sukses, serta menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan diri dengan norma atau tuntutan lingkungan dimana ia hidup. Tujuan dari usaha ini adalah untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan darinya oleh lingkungan dimana ia tinggal.

Sedangkan menurut Seminum (2006: 37) merupakan suatu proses yang melibatkan respons-respons mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangannya, frustasi-frustasi, dan konflik-konflik batin serta menyalurkan tuntutan-tuntutan batin ini

dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia di mana ia hidup atau dengan kata lain adalah cara individu atau organisme dalam bereaksi terhadap tuntutan-tuntutan dari dalam atau situasi-situasi dari luar. Schneiders (1964:429) mengemukakan dua macam penyesuaian diri, yaitu:

a. Penyesuaian terhadap diri sendiri (*Personal Adjustment*)

Penyesuaian terhadap diri sendiri melibatkan respon fisik, emosional, bereaksi pada realitas seksual dengan cara yang matang, terintegrasi dan sesuai dengan tuntutan moral dan sosial. Serta kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan moral dan berbagai macam nilai keagamaan beserta prakteknya.

b. Penyesuaian terhadap lingkungan sosial (*Social Adjustment*)

Merupakan penyesuaian diri individu dalam kapasitasnya untuk bereaksi dalam memenuhi tuntutan sosial dengan cara yang dapat diterima masyarakat, dirinya, dan lingkungannya. Jika seorang ingin dapat melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosialnya, maka ia harus mampu menciptakan suatu relasi yang sehat dengan orang lain, seperti menghargai orang lain, memperhatikan kesejahteraan orang lain, mengembangkan persahabatan, berperan aktif dalam kegiatan sosial, menghargai nilai-nilai yang berlaku di lingkungan.

Heber dan Runyon (Hutabarat, 2004 :73) menyebutkan beberapa indikator penyesuaian diri yang sehat yaitu :

- a. Persepsi yang tepat tentang kenyataan atau realitas
- b. Mampu mengatasi stres dan ketakutan dalam diri sendiri
- c. Dapat menilai diri sendiri secara positif

d. Mampu mengekspresikan emosi dalam diri sendiri

e. Memiliki hubungan interpersonal yang baik

## METODE

Sampel pada penelitian ini adalah 2 remaja akhir yang tinggal di Panti Asuhan Wisma Putera Bandung. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif, dengan menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi, dengan melihat 2 aspek yang terdapat dalam penyesuaian diri yaitu:

- 1) Penyesuaian pribadi, dan
- 2) Penyesuaian sosial.

Analisis data dilakukan dengan tahap reduksi data, display data dan verifikasi data. Uji keabsahan data yang digunakan adalah triangulasi sumber, dimana yang menjadi sumber adalah teman di panti, pengasuh panti, guru dan teman di sekolah.

## HASIL

Penyesuaian diri 2 orang remaja yang tinggal di Panti Asuhan Wisma Putera Bandung cukup baik. Kedua remaja dapat menerima keadaan fisiknya dan kenyataan latar belakang keluarga tanpa ada rasa malu atau minder. Ditinjau dari segi emosi, remaja mampu mengontrol dan mengendalikan emosinya ke hal yang tidak merugikan. Pelampiasan emosi yang dilakukan tidak meluap-luap. Remaja mampu memahami fungsinya di masyarakat, norma yang berlaku di masyarakat dan konsekuensi yang didapat jika melakukan suatu pelanggaran norma. Hal ini sejalan dengan karakteristik penyesuaian diri yang normal menurut Schneider (1964: 274-276) salah satunya adalah tidak terdapat emosi yang berlebihan (*absense of excessive emotionality*) artinya penyesuaian yang

normal ditandai dengan adanya emosi yang tidak berlebih atau tidak terdapatnya gangguan dalam emosinya. Hubungan dengan sesama penghuni panti berjalan lancar dan tidak mengalami hambatan. Hambatan yang dialami oleh remaja adalah hubungan yang kurang baik antara remaja dengan pengurus panti. Hal ini diakibatkan karena kurangnya komunikasi yang dilakukan oleh remaja dengan para pengasuh.

## PEMBAHASAN

Hubungan dengan teman sekolahnya berjalan lancar meskipun kedua remaja ini memiliki prestasi yang tergolong rata-rata. Mereka aktif mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler di sekolah. Penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah kedua remaja ini baik karena memenuhi ciri penyesuaian diri yang baik.

Menurut Schneiders (1964: 451), karena ciri-ciri menyesuaikan diri yang baik di lingkungan sekolah diantaranya mau menerima otoritas sekolah, peraturan sekolah, kepala sekolah dan guru tanpa disertai rasa marah atau hanya rasa enggan, relasi yang baik antara teman, guru, dan unsur-unsur sekolah, yaitu dengan membina relasi yang baik dengan orang lain di sekolah, teman, guru atau karyawan sekolah tanpa diwarnai perasaan-perasaan yang kurang baik, seperti kebencian, iri hati dan perselisihan atau penolakan, mau berpartisipasi dalam aktivitas sekolah, mau melibatkan diri pada kegiatan-kegiatan yang diadakan di lingkungan sekolah, merealisasikan tujuan dari lembaga atau sekolah, mampu menerima tanggung jawab dan batasan-batasan yang diberikan sekolah. Penyesuaian diri kedua remaja dengan masyarakat sekitar kurang baik. Secara keseluruhan kedua remaja Panti asuhan

Wisma Putera memiliki penyesuaian diri yang sehat.

## KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Kesimpulan

Berdasarkan bahasan-bahasan pada bab sebelumnya, terdapat kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Gambaran penyesuaian diri 2 orang remaja yang tinggal di Panti Asuhan Wisma Putera Bandung cukup baik. Tidak terdapatnya maladjustmen pada indikator-indikator penyesuaian diri kedua subjek. Permasalahan yang muncul hanya dengan para pengasuh saja tetapi dengan anggota yang lain hubungan mereka baik. Di sekolah pun sama hubungan kedua subjek dengan guru maupun teman baik, mereka aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler meskipun prestasi akademik mereka tidak menonjol.
- 2) Hal-hal yang mempengaruhi penyesuaian diri remaja Panti Asuhan Wisma Putera Bandung adalah situasi di lingkungan panti. Peraturan yang ada di panti membuat remaja kurang bebas dalam melakukan interaksi dengan orang lain di lingkungan luar panti. Selain itu kondisi fisik kedua remaja yang tidak memiliki kekurangan membuat penyesuaian diri remaja dengan lingkungan maupun diri sendiri dengan baik. Faktor pengendalian emosi yang baik dilakukan oleh remaja membuat remaja mudah bergaul tanpa mengalami konflik-konflik.
- 3) Dari pemaparan di atas, tidak terdapat perbedaan yang mencolok, perbedaan yang terlihat antara penyesuaian diri remaja putra dan remaja putri di Panti Asuhan Wisma Putera Bandung adalah berupa cara menyalurkan emosinya. Remaja pria

lebih cuek dan lebih mudah mengutarakan perasaan-perasaannya kepada orang lain. Sedangkan remaja putri sulit untuk mengungkapkan perasaan-perasaan yang dialaminya, cenderung menekan perasaan kesalnya dan merenungkannya sendirian. Namun kedua remaja ini sama-sama menyalurkan emosi ke hal yang tidak merugikan dirinya dan orang lain. Pada remaja putri juga terdapat kesulitan saat menyesuaikan diri dengan lingkungan masyarakat di luar panti sedangkan pada remaja laki-laki tidak terdapat kesulitan yang besar.

#### Rekomendasi Panti asuhan

Hubungan antara anak didik dengan pengasuh atau pengurus jangan sampai memiliki hubungan yang kurang baik. Karena bagi anak didik di panti asuhan pengasuh adalah orang tua dan sekaligus sahabat.

#### Peneliti selanjutnya

- 1) Mengembangkan instrument penelitian dengan menambahkan aspek selain penyesuaian diri.
- 2) Menambahkan jumlah subyek dan jenis kelamin.
- 3) Melakukan penelitian tidak hanya di satu tempat. Melainkan banyak tempat.

#### Daftar Pustaka

- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Hutabarat, D.B. 2004. Penyesuaian Diri Perempuan Pekerja Seks dalam Kehidupan Sehari-hari. *Arkhe (Jurnal*

*Ilmiah Psikologi)*. Vol19. No2. Halaman 70-81

Kartono, K. 2000. *Hygien Mental*. Bandung: Mandar Maju

Moleong, Lexy J. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

Schneider, A. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. NewYork: Holt, Rinehart and Winston.

Seminum, Y. (2006). *Kesehatan Mental 1 - Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental Serta Teori-Teori yang Terkait*. Yogyakarta: Kanisius.

Sugiyono. 2012. *Memahami Penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta