



LAYANAN KONSELING TERHADAP KESALAHPAHAMAN DALAM MEMAKNAI KOMUNIKASI NON VERBAL (PESAN KINESIK) DI LINGKUNGAN ASRAMA

Yusrain

Institut Agama Islam Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas
yusrainasshofwah@gmail.com

ABSTRACT

The relationship between non-verbal communication (kinesic messages) and children's adjustment is that non-verbal communication such as facial expressions, body movements, and eye contact greatly influence the process of interacting with fellow humans. Especially for the first time face to face and interact with each other. So that sometimes the habits of these movements greatly influence social interaction. Especially if those interacting are from different cultural backgrounds. So that there are misunderstandings in understanding the non-verbal communication messages, such as kinesics. The counseling services that the author can offer in dealing with this problem can use several counseling services, including rational emotive and behavioristic therapy.

Keywords: *Counseling Services, Non-verbal Communication, Kinesic Messages*

ABSTRAK

Keterkaitan antara komunikasi non verbal (pesan kinesik) dengan penyesuaian diri anak adalah bahwa komunikasi non verbal seperti ekspresi wajah, gerakan tubuh, dan kontak mata sangat mempengaruhi dalam proses berinteraksi dengan sesama manusia. Apalagi untuk yang baru pertama *face to face* dan saling berinteraksi. Sehingga kadang kebiasaan gerakan-gerakan tersebut sangat mempengaruhi di dalam berinteraksi sosial. Apalagi bila yang berinteraksi dari latar belakang budaya yang berbeda. Sehingga timbul lah kesalahpahaman dalam memahami pesan komunikasi non verbal tersebut, seperti kinesik. Adapun Layanan konseling yang dapat ditawarkan penulis dalam menangani permasalahan ini dapat menggunakan beberapa layanan konseling, diantaranya yaitu terapi rasional emotif dan behavioristik.

Kata Kunci : Layanan Konseling, Komunikasi non verbal, Pesan Kinesik

PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan hal yang sangat penting di dalam interaksi terhadap sesama manusia. Komunikasi menurut Jane Pauley yang dikutip oleh Alo Liliweri merupakan transmisi informasi, transmisi pengertian dan menggunakan simbol-simbol yang sama. (Alo Liliweri 2013, 7). Dapat juga dipahami bahwa komunikasi manusia itu dapat dipahami sebagai interaksi antar pribadi melalui pertukaran symbol-simbol linguistik, misalnya symbol verbal dan non verbal.

Pada pembahasan komunikasi kali ini, di fokuskan kepada pembahasan komunikasi antar budaya. Pembicaraan komunikasi antar budaya tidak lepas dari pengertian kebudayaan (budaya). Komunikasi antar budaya adalah komunikasi antara dua orang atau lebih yang berbeda latar belakang kebudayaan. (Liliweri, 9). Dalam rangka memahami kajian komunikasi antar budaya maka kita mengenal beberapa asumsi, yaitu: (Liliweri, 15-16) (1) komunikasi antar budaya di mulai dengan anggapan dasar bahwa ada perbedaan persepsi antara komunikator dengan komunikan. (2) Dalam komunikasi antar budaya terkandung isi dan relasi antarpribadi. (3) Gaya personal mempengaruhi komunikasi antarpribadi. (4) Komunikasi antarbudaya bertujuan mengurangi tingkat ketidakpastian. (5) Komunikasi berpusat pada kebudayaan, (6) efektivitas antarbudaya merupakan tujuan komunikasi antar budaya.

Di dalam komunikasi terdapat dua pembagian, yaitu komunikasi verbal dan non verbal. Disini yang lebih ditekankan pada komunikasi non verbal. Komunikasi non verbal biasanya menggunakan suatu simbol tanpa bicara, untuk komunikasi suatu pesan yang bersifat khusus. (Anak Agung Ngurah Adhiputra, 2013, 88). Dapat dikatakan juga komunikasi non verbal adalah merupakan tindakan dan atribusi (lebih dari penggunaan kata-kata) yang dilakukan seseorang kepada orang lain bagi pertukaran makna, yang selalu dikirimkan dan diterima secara sadar oleh dan untuk mencapai umpan balik atau tujuan tertentu. (Liliweri, 139). Pesan non verbal antara budaya yang satu dengan budaya yang lain berbeda-beda, yang mana kadang akan memberikan kesalahpahaman dalam memahami pesan yang ingin disampaikan.

Ada beberapa bentuk perilaku non verbal yang kita ketahui yaitu: *proxemics, kinesik, kronemik, paralanguage, silence, haptics, clothing and physical appearance, olfactics, oculusic*. (Liliweri, 89-90). Sama halnya dengan bahasa verbal, pesan-pesan nonverbal pun terikat pada lingkungan budaya tempat komunikasi berlangsung. Oleh sebab itu, dalam komunikasi antarpribadi yang banyak menggunakan pesan-pesan nonverbal, diperlukan juga pemahaman atas lingkungan budaya tempat kita berkomunikasi. Tanpa memiliki pengetahuan dan pemahaman yang memadai ada kemungkinan komunikasi nonverbal disalah artikan atau disalah tafsirkan. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk mengetahui pengertian, fungsi dan jenis-jenis komunikasi nonverbal yang biasa kita pergunakan dalam kegiatan komunikasi kita sehari-hari. Komunikasi nonverbal ini pun sangat penting dipahami karena banyak dipergunakan dalam menampilkan atau menjaga citra seseorang.

Permasalahan kali ini, terjadi kesalahpahaman dalam memahami pesan non verbal, yaitu perilaku kinesik di lingkungan asrama (*boarding school*). *Boarding school* merupakan penyelenggaraan sekolah bermutu untuk meningkatkan kualitas anak didik. Nama lain dari

istilah boarding school adalah sekolah berasrama. Para murid mengikuti pendidikan reguler dari pagi hingga siang di sekolah kemudian dilanjutkan dengan pendidikan asrama seperti pendidikan agama atau pendidikan nilai-nilai khusus lainnya. Selama 24 jam anak didik berada di bawah pengawasan para guru pembimbing. (Maknun, Johar, 2006). Di asrama dalam satu kamar akan ditempatkan beberapa siswa dari berbagai budaya dan kebiasaan anak yang berbeda-beda. Dari keadaan inilah, kadang anak merasa tidak betah di asrama dan ingin pulang. Hal ini disebabkan anak belum mampu beradaptasi dengan teman satu kamarnya. Belum bisanya beradaptasi, disebabkan kesalahpahaman dalam menangkap pesan komunikasi non verbal, yang disampaikan oleh masing-masing anak, dari budaya yang berbeda dan kebiasaan perilaku anak tersebut.

Permasalahan yang sering muncul di lingkungan asrama biasanya berkaitan dengan kesulitan dalam penyesuaian diri antar teman yang berasal dari lingkungan budaya dan kebiasaan yang berbeda. Permasalahan ini muncul karena kesalahpahaman dalam memahami komunikasi non verbal diantara mereka, sehingga menimbulkan tidak kerasan dan ketidaknyamanan satu sama lain.

Kesalahpahaman yang dimaksud adalah dalam hal komunikasi non verbalnya mengarah ke Kinesik atau gerakan tubuh, seperti, melakukan kontak mata, ekspresi wajah, isyarat dan sikap tubuh. Adanya kesalahpahaman dalam mempersepsikan pesan tersebut, jadi muncullah keadaan yang tidak menyenangkan diantara keduanya. Yang kadang secara tidak sadar, sangat mempengaruhi dalam membangun hubungan komunikasi atau pertemanan dengan teman. Sehingga terbentuk di dalam pikiran kesulitan untuk beradaptasi terhadap teman yang berbeda budaya, berbeda kebiasaan dan berbeda pemikiran serta persepsi.

Kesalahpahaman dalam memaknai komunikasi non verbal (pesan kinesik) tersebut, dapat menyebabkan munculnya permasalahan dalam kesulitan penyesuaian diri antar sesama mereka. Sehingga diperlukannya layanan konseling yang tepat dalam membantu anak dilingkungan asrama mampu menangani masalah kesalahpahaman yang muncul antar sesama.

METODE PENELITIAN

Para peneliti kualitatif mencari makna, pemahaman, tentang fenomena, peristiwa, atau kehidupan manusia dengan terlibat langsung atau tidak langsung dalam pengaturan yang diteliti, kontekstual dan menyeluruh. Jadi data yang didapatkan dari penelitian kualitatif dikumpulkan kemudian diolah melalui beberapa tahapan kemudian disimpulkan menjadi sebuah makna yang mana data yang diperoleh bersifat naratif karena data penelitian berupa kalimat dan sikap dari subjek yang diteliti.

Penelitian ini menggunakan pendekatan interaksi simbolik. Bagaimana yang diungkapkan oleh George Herbert Mead dan Herbert Blumer tentang tiga konsep utama interaksi simbolik yaitu tentang pemaknaan (meaning), bahasa (Language) dan pikiran (thought). Konsep ini akan mengantarkan pada konsep diri seseorang dan sosialnya kepada komunitas yang lebih besar (masyarakat).

Jenis penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif bertujuan untuk menafsirkan proses interaksi sosial. Dalam pengumpulan datanya didapatkan dengan cara ikut serta secara langsung melalui proses observasi dan wawancara dengan informan.

Karena pada penelitian ini bertujuan untuk menafsirkan peristiwa yang dialami subjek penelitian baik itu sikap, perkataan, tanggapan, dukungan dan secara deskriptif secara lisan maupun melalui simbol yang disepakati bersama.

Merajuk dari sumber data primer dari penelitian kualitatif adalah data hasil pengamatan langsung dari peneliti dari informan. Maka teknik pengumpulan data adalah tahap penting pada penelitian kualitatif bertujuan untuk memperoleh data penelitian. Adapun tahapan pengumpulan data pada penelitian, sebagai berikut yaitu observasi, wawancara, dokumen. Validitas data merupakan kebenaran dan kejujuran sebuah deskripsi, penjelasan tafsir dan segala macam laporan. Validitas adalah tujuan, bukan hasil penelitian. Untuk mengganti derajat percaya dan bermanfaat, penelitian tidak harus menunjukkan kebenaran objektif tetapi bukti.

Analisis data adalah proses pengumpulan, permodelan dan transformasi data bertujuan untuk menarik dan memperoleh informasi bermanfaat, memberikan saran, kesimpulan dan dukungan pengambilan keputusan. Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data interaktif yang disampaikan oleh Milles dan Hamberman dimana terdapat empat poin utama dalam analisis data interaktif yakni pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan pemaparan kesimpulan sebagai sesuatu yang terjalin saat sebelum, selama dan sesudah pengamatan data dalam bentuk paralel untuk meningkatkan wawasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Komunikasi Non Verbal

Pesan-pesan non verbal sangat berpengaruh dalam komunikasi. Kita mempersepsi manusia tidak hanya lewat bahasa verbalnya, namun juga perilaku non verbalnya. Lewat perilaku non verbal, kita dapat mengetahui suasana hati seseorang. Apa dia sedang bahagia, bingung atau sedih. Kesan awal kita pada seseorang sering di dasarkan perilaku non verbalnya, yang mendorong kita untuk mengenalnya lebih jauh. (Deddy Mulyana 2000, 308). Menurut Liliweri, bahwa komunikasi non verbal acapkali dipergunakan untuk menggambarkan perasaan atau emosi. Jika pesan yang diterima melalui system verbal tidak menunjukkan kekuatan pesan, maka anda dapat menerima tanda-tanda non verbal lainnya sebagai pendukung. (Liliweri, 97).

Dari pemahaman tentang komunikasi non verbal yang dijelaskan, alo liliweri merumuskan karakteristik non verbal sebagai berikut : (Liliweri, 87) (1) Prinsip umum komunikasi antar pribadi adalah manusia tidak dapat menghindari komunikasi. Sehingga baik ia bicara ataupun tidak, ia sedang melakukan komunikasi. Karena diam itu merupakan komunikasi. (2) Pernyataan perasaan dan emosi. (3) Informasi tentang isi dan relasi, komunikasi non verbal selalu meliputi isi pesan verbal. (4) *Reliabilitas* dari pesan non verbal. Karena dalam beberapa situasi antar pribadi, pesan verbal ternyata tidak *reliable* sehingga diperlukannya lah pesan non verbal.

Selain itu, dalam hubungannya dengan perilaku verbal, adapun perilaku non verbal mempunyai fungsi sebagai berikut: *Repetisi*, yaitu mengulang kembali gagasan yang sudah

disajikan secara verbal. *Substitusi*, yaitu menggantikan lambing-lambang verbal *Kontradiksi*, menolak pesan verbal atau memberikan makna yang lain terhadap pesan verbal. *Komplemen*, yaitu melengkapi dan memperkaya makna pesan non verbal. (Jalaludin Rakhmat 2000, 302).

Pada dasarnya ada beberapa bentuk perilaku non verbal. Namun di pembahasan ini yang lebih ditekankan adalah perilaku non verbal kinesik. Menurut Anak Agung Adhiputra, kinesik adalah merupakan perilaku seperti petunjuk, gerakan badan, ekspresi muka dan kontak mata. (Adhiputra, 90). Sejalan dengan pendapatnya Alo Liliweri mengatakan, bahwa kinesik adalah studi yang berkaitan dengan bahasa tubuh, yang terdiri dari posisi tubuh, orientasi tubuh, tampilan wajah, gambaran tubuh, dan lain-lain. Ada perbedaan antara arti dan makna gerakan-gerakan tubuh atau anggota tubuh yang ditampilkan tersebut. (Liliweri, 99). Dari kedua pendapat diatas, bahwa kinesik itu meliputi ekspresi wajah, kontak mata, dan gerakan tubuh yang akan di jelaskan satu persatu.

Pesan Fasial (Ekspresi Wajah)

Pesan fasial (ekspresi wajah) menggunakan air muka untuk menyampaikan makna tertentu. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa wajah dapat menyampaikan paling sedikit sepuluh kelompok makna: kebahagiaan, rasa terkejut, ketakutan, kemarahan, kesedihan, kemuakan, pengecaman, minat, ketakjuban, dan tekad. Menurut Albert Mehrabain, andil wajah bagi pengaruh pesan adalah 55 %, sementara vocal 30 %, dan verbal hanya 7%. Birdwhistle mengatakan, perubahan sedikit saja dapat menciptakan perbedaan yang besar. (Mulyana, 330).

Leathers menyimpulkan penelitian-penelitian tentang wajah sebagai berikut: (Leather, Dale G, 1967, 39). 1). Wajah mengkomunikasikan penilaian dengan ekspresi senang dan taksenang, yang menunjukkan apakah komunikator memandangi objek penelitiannya baik atau buruk. 2). Wajah mengkomunikasikan berminat atau tak berminat pada orang lain atau lingkungan. 3). Wajah mengkomunikasikan intensitas keterlibatan dalam situasi situasi. 4). Wajah mengkomunikasikan tingkat pengendalian individu terhadap pernyataan sendiri; dan wajah barangkali mengkomunikasikan adanya atau kurang pengertian.

Pesan Postural

Pesan postural adalah pesan yang disampaikan melalui gerakan berkenaan dengan keseluruhan anggota badan. makna yang dapat disampaikan adalah: (Rakhmat, 290). 1). *Immediacy* yaitu ungkapan kesukaan dan ketidak sukaan terhadap individu yang lain. Postur yang condong ke arah yang diajak bicara menunjukkan kesukaan dan penilaian positif; 2). *Power* mengungkapkan status yang tinggi pada diri komunikator. Anda dapat membayangkan postur orang yang tinggi hati di depan anda, dan postur orang yang merendah; 3). *Responsiveness*, individu dapat bereaksi secara emosional pada lingkungan secara positif dan negatif. Bila postur anda tidak berubah, anda mengungkapkan sikap yang tidak responsif.

Menurut Scheflen dalam *Nonverbal communications system* mengemukakan bahwa terdapat tiga dasar tipe-tipe posture, diantaranya untuk menyampaikan pesan khusus, seperti : (Leather, 39) 1). Orientasi postural terdapat pada individu dalam berkomunikasi mungkin sampai atau tidak sampai 2). Orientasi postural pada individu yang mengasumsikan ketika

posisi tubuh berhadapan-hadapan atau sejajar 3). Orientasi postural pada individu dilihat dari mengasumsikan posisi tubuh yang sama besar (*congruent*) atau sebaliknya (*incongruent*).

Kontak mata dan gerakan mata (*Gaze*)

Komunikasi seseorang dapat menggunakan tatapan matanya. Apakah ia marah, cinta, atau sedih dapat diketahui dari tatapan matanya. Seringkali tatapan mata tidak dapat membohongi. Orang dengan dapat mudah menangkap suasana hati lawan bicaranya dengan melihat tatapan matanya. Kontak mata sebagai simbol komunikasi nonverbal mempengaruhi perilaku. Kontak mata mengacu kepada sesuatu yang disebut *gaze*, yang meliputi suatu keadaan penglihatan secara langsung antar orang (selalu pada wilayah wajah) di saat sedang bicara. Kontak mata sangat menentukan kebutuhan psikologis dan membantu kita memantau efek komunikasi antar pribadi. (Liliweri, 143).

Kontak mata mempunyai dua fungsi dalam komunikasi antarpribadi. *Pertama*, fungsi pengatur, untuk memberi tahu orang lain apakah anda akan melakukan hubungan dengan orang itu atau menghindarinya. *Kedua*, fungsi ekspresif, memberi tahu orang lain bagaimana perasaan anda terhadapnya. Empat fungsi utama gerakan mata menurut Mark Knapp : 1). Untuk memperoleh umpan balik dari seorang lawan bicaranya. 2). Untuk menyatakan terbukanya saluran komunikasi dengan tiba nya waktu untuk bicara. 3). Sebagai signal untuk menyalurkan hubungan, dimana kontak mata akan meningkatkan frekuensi bagi orang yang saling memerlukan. 4). Sebagai pengganti jarak fisik

Penyesuaian Diri

Dalam kenyataannya, tidak selamanya individu akan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri, hal itu disebabkan adanya rintangan atau hambatan tertentu yang menyebabkan individu tidak mampu menyesuaikan diri secara optimal. Hambatan-hambatan tersebut dapat bersumber dari dalam diri individu ataupun diluar diri individu. Ada individu yang mampu melakukan penyesuaian diri secara tepat, da nada juga secara kurang tepat. Disini adalah permasalahan dalam penyesuaian diri di lingkungan asrama atau *boarding school*. Anak sekolah, yang baru memasuki lingkungan asrama. Peralihan dari lingkungan keluarga ke lingkungan asrama akan menimbulkan perubahan yang signifikan bagi remaja. Perubahan yang terjadi pada diri dan lingkungan menuntut seorang remaja untuk melakukan penyesuaian diri, hal ini perlu dilakukan agar terjadi keselarasan antara pribadi remaja dengan lingkungan asrama, sehingga remaja bisa dengan nyaman tinggal di lingkungan asrama.

Untuk lebih jelasnya akan diuraikan disini pengertian penyesuaian diri, aspek-aspek penyesuaian diri yang sehat, dan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. Penyesuaian diri (Ali Muhammad 2005, 173-175) dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu : 1) Penyesuaian diri sebagai adaptasi, pada mulanya penyesuaian diri diartikan sama dengan adaptasi, padahal adaptasi lebih mengarah pada penyesuaian diri dalam arti fisik, fisiologis atau biologis. 2) Penyesuaian diri sebagai konformitas, penyesuaian diri juga diartikan sama dengan penyesuaian yang mencakup konformitas terhadap suatu norma. Yang mana menyiratkan bahwa individu seakan-akan mendapat tekanan kuat, untuk

harus selalu mampu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku, baik secara moral, sosial, maupun emosional. 3) Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan. Yaitu kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respons dalam cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan dan frustrasi tidak terjadi.

Penyesuaian diri dalam arti yang luas dan dapat berarti : mengubah diri sesuai lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan diri. Penyesuaian diri dalam arti yang pertama, disebut penyesuaian diri yang *autoplastis* (dibentuk sendiri), sedangkan yang kedua adalah *aloplastis* (yang lain). Jadi penyesuaian diri yang "pasif", dimana kegiatan kita ditentukan oleh lingkungan, dan nada artinya yang "aktif", dimana kita dipengaruhi oleh lingkungan. (Gerungan 2009, 59-60). Sejalan dengan pendapat diatas, penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai suatu proses kearah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan tuntutan eksternal. (Sunarto dan Agung Hartono, 2002, 222-223). Fatimah juga menambahkan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu, agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. (Enung Fatimah, 2006, 194).

Dari berbagai pendapat yang diutarakan, jadi dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang dilakukan individu untuk dapat bertahan di lingkungan yang baru, agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. Penyesuaian diri di dalam mini riset ini, lebih di fokuskan kepada lingkungan asrama (*Boarding School*) yang ditempatkan dalam satu kamar dengan berbagai latar belakang daerah/suku, budaya yang berbeda. Disini penyesuaian diri nya lebih kepada pemahaman terhadap komunikasi non verbal (kinesik), dalam memahami dan menyesuaikan dengan perilaku tersebut.

Menurut Alex Sobur, pada dasarnya penyesuaian diri itu adalah kemampuan untuk membuat hubungan yang memuaskan antara orang dan lingkungan. Lingkungan menurutnya dibagi menjadi tiga segi (Alex Sobur, 2003, 523) yaitu: 1) Lingkungan alamiah, yaitu alam luar dan semua yang melingkungi individu yang vital dan alami, seperti: pakaian, tempat tinggal, makanan, dan sebagainya. 2) Lingkungan Sosial dan kebudayaan, yaitu masyarakat dimana individu itu hidup, termasuk anggota-anggotanya, adat kebiasaan, dan peraturan-peraturan yang mengatur hubungan masing-masing individu antara satu sama lain. 3) Diri, yaitu tempat individu harus mampu berhubungan dengannya dan seyogyanya mempelajari, bagaimana cara mengaturnya, menguasainya, dan mengendalikan keinginan serta tuntutannya, apabila tuntutan dan keinginan tersebut tidak patut atau tidak masuk akal.

Penyesuaian diri secara positif

Adapun yang termasuk ciri-ciri penyesuaian diri secara positif antara lain : (1) tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, yaitu apabila dalam menghadapi suatu masalah, bersikap tenang, ramah dan tidak mudah tersinggung, (2) tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi yaitu individu tidak menunjukkan perasaan cemas dan tegang pada situasi tertentu, percaya diri dan tidak mudah putus asa, (3) memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri yaitu individu mampu menunjukkan atau memiliki pilihan yang tepat dan logis, mampu memosisikan diri sesuai dengan norma yang berlaku, (4) mampu dalam belajar yaitu individu dapat mengikuti pelajaran yang ada di sekolah, dan dapat memahami apa yang

diperoleh dari hasil belajar, (5) menghargai pengalaman, yaitu individu mampu belajar dari pengalaman sebelumnya, dan individu dapat selektif dalam bersikap apabila menerima pengalaman yang baik atau yang buruk, (6) bersikap realistis dan objektif yaitu individu dapat bersikap sesuai dengan kenyataan yang ada di lingkungan sekitarnya.

Penyesuaian diri secara negatif

Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri yang salah, yaitu : Reaksi Bertahan (*Defence reaction*). Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak mengalami kegagalan. Bentuk reaksi bertahan antara lain : Rasionalisasi yaitu suatu usaha bertahan dengan mencari alasan yang masuk akal, Represi yaitu suatu usaha menekan atau melupakan hal yang tidak menyenangkan, Proyeksi yaitu suatu usaha memantulkan ke pihak lain dengan alasan yang dapat diterima. Reaksi Menyerang (*aggressive reaction*). Orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah, menunjukkan tingkah laku yang menyerang. Adapun bentuk reaksinya antara lain : senang membantu orang lain, menggertak dengan ucapan atau perbuatan menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka, menunjukkan sikap merusak, keras kepala, balas dendam, marah secara sadis. Reaksi Melarikan Diri (*escape reaction*). Orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah, akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya. Reaksinya antara lain : banyak tidur, minum-minuman keras, pecandu ganja, narkoba, regresi/kembali pada tingkat perkembangan yang lalu.

Sejalan dengan pendapat di atas, Hurlock juga mengatakan, tanda bahaya penyesuaian diri yang buruk, biasanya menimbulkan reaksi : menunjukkan tanda-tanda khawatir dan cemas secara berlebihan, sering tampak depresif dan jarang tersenyum atau bergurau, sering tampak hanyut di dalam lamunan, menunjukkan kepekaan besar terhadap sindiran, yang nyata maupun yang dibayangkan, nafsu makan tidak menentu dan rewel dalam pilihan makanan, merasa rindu bila jauh dari keluarga dan tempat yang dikenal, mengganggu dan menggertak orang lain bila merasa ditolak, memproyeksikan kesalahan pada orang lain dan mencari-cari alasan bila dikritik.

Dari beberapa uraian diatas mengenai karakteristik penyesuaian diri, maka dalam penelitian ini, siswa lebih cenderung ke dalam belum kemampuannya dalam menyesuaikan diri. Masuk kedalam kategori penyesuaian diri yang negatif atau kurang. Dengan mengetahui kategori tersebut, kita juga dapat mengkategorikan siswa dalam tingkat penyesuaian diri yang tinggi atau rendah. Karakteristik disini dapat menjadi acuan dalam penyusunan instrument dalam mini riset ini.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri

Proses penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh factor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, baik internal maupun eksternal. Menurut Enung Fatimah adapun factor-faktor tersebut dapat dikelompokkan sebagai berikut : (Fatimah, 199-203) 1) Faktor fisiologis, yaitu kesehatan dan penyakit jasmaniah berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Gangguan penyakit yang kronis dapat menimbulkan kepercayaan diri, perasaan rendah diri, ketergantungan, dan sebagainya. 2) Faktor Psikologis, seperti pengalaman, hasil belajar, kebutuhan-kebutuhan, aktualisasi diri, frustrasi, depresi dan sebagainya. 3) Faktor

perkembangan dan kematangan. 4) Faktor lingkungan, beberapa faktor lingkungan yang dianggap dapat menciptakan penyesuaian diri yang cukup sehat bagi remaja adalah : lingkungan keluarga yang harmonis, lingkungan teman sebaya yang harmonis, lingkungan sekolah, yang tidak hanya terbatas pada masalah pengetahuan dan informasi saja tetapi mencakup tanggung jawab moral dan sosial secara luas dan kompleks. 4) Faktor agama dan budaya.

Aspek-Aspek Penyesuaian Diri yang Sehat

Pada dasarnya, penyesuaian diri memiliki dua aspek, yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Penyesuaian pribadi adalah kemampuan seseorang untuk menerima diri, demi tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitarnya. Penyesuaian sosial, dalam kehidupan di masyarakat terjadi proses saling mempengaruhi satu sama lain yang terus-menerus dan silih berganti. Dari proses tersebut, timbul suatu pola kebudayaan dan pola tingkah laku yang sesuai dengan aturan, hokum, adat istiadat, nilai, norma sosial yang berlaku di masyarakat. (Fatimah, 207-208)

Penyesuaian diri yang sehat dapat dilihat dari empat aspek kepribadian, yaitu: (Desmita 2009, 195-196) 1) Kematangan emosional, yaitu mencakup aspek-aspek : kemantapan suasana kehidupan emosional, Kematangan emosional, yaitu yang mana mencakup aspek-aspek : kemantapan suasana kehidupan emosional, kemantapan suasana kehidupan kebersamaan dengan orang lain, kemampuan untuk santai, gembira dan menyatakan kejengklaman, sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri. 2) Kematangan intelektual mencakup aspek-aspek : kemampuan mencapai wawasan diri sendiri, kemampuan memahami orang lain dan keragamannya, kemampuan mengambil keputusan, keterbukaan dalam mengenal lingkungan. 3) Kematangan sosial yang mencakup aspek-aspek : keterlibatan dalam partisipasi sosial, kesediaan kerja sama, kemampuan kepemimpinan, sikap dan toleransi. 4) Tanggung jawab mencakup aspek-aspek : sikap produktif dalam mengembangkan diri, melakukan perencanaan dan melaksanakannya secara fleksibel, sikap altruism, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal, kesadaran akan etika dan hidup jujur, melihat perilaku dari segi konsekuensi atas dasar system nilai, kemampuan bertindak independen.

Berkenaan dengan kesalahpahaman atau belum bisa beradaptasi dalam memahami pesan komunikasi non verbal yaitu kinesik, hal ini wajar, karena masing-masing individu yang dipengaruhi latar belakang budaya yang berbeda-beda akan menghasilkan makna pesan komunikasi non verbal yang berbeda-beda pula. Laray M. Barna menyebutkan ada 4 rintangan komunikasi interkultural yaitu : (Adhiputra, 83) 1) Kecemasan, ketika seseorang cemas karena tidak mengetahui apa yang harus dilakukan, kondisi semacam ini akan menghalangi seseorang dalam melakukan komunikasi interkultural. 2) Menganggap sama terhadap hal yang sebenarnya berbeda. Ketika seseorang mengasumsikan persamaan interkultur padahal sebenarnya kultur itu berbeda, maka mereka sebenarnya telah terjebak pada tindakan tidak memperhatikan perbedaan. 3) Etnosentrisme. Yaitu secara negatif menghakimi bagian-bagian dari kultur lain dengan standar kultur itu sendiri. Sikap atau perilaku etnosentris timbul karena seseorang terlalu percaya akan keunggulan kultur diri

sendiri dan memandang rendah kultur budaya lain. 4) Stereotipe dan Prasangka. Yaitu suatu dinding penghalang bagi komunikasi interkultural. Yang mengacu pada *judgement* negatif atau positif yang ditujukan kepada individu-individu berdasarkan pengamatan atau keyakinan kelompok, di mana prasangka berkenaan dengan kebencian atau kecurigaan yang irasional terhadap suatu kelompok. Begitu halnya juga dalam komunikasi non verbal..

Adapun keterkaitan antara pesan non verbal kinesik yang disampaikan dengan penyesuaian diri siswa adalah bahwa komunikasi non verbal seperti ekspresi wajah, gerakan tubuh, dan kontak mata sangat mempengaruhi dalam proses berinteraksi dengan sesama manusia. Apalagi untuk yang baru pertama face to face dan saling berinteraksi. Sehingga kadang kebiasaan gerakan-gerakan tersebut sangat mempengaruhi di dalam berinteraksi sosial. Apalagi bila yang berinteraksi dari latar belakang budaya yang berbeda. Sehingga timbul lah kesalahpahaman dalam memahami pesan komunikasi non verbal tersebut, seperti kinesik. Hal ini disebabkan masing-masing daerah, budaya, adat dan sukunya kadang mempunyai maksud yang berbeda-beda. Mungkin di budaya lombok tingkah tersebut adalah hal biasa, namun di daerah jogja itu termasuk kurang biasa dan dianggap tidak sopan ataupun menghargai.

Alternatif Layanan Konseling Yang Digunakan

Adapun layanan yang diterapkan untuk menyelesaikan permasalahan penyesuaian diri yaitu terapi Rasional Emotif merupakan terapi konseling yang dikembangkan oleh Albert Ellis tahun 1955 di Amerika Serikat. Manusia memiliki dua potensi dasar yakni pikiran dan emosi, dimana keduanya tidak dapat saling dipisahkan. Selain itu manusia juga memiliki kekuatan yang unik dapat bersifat rasional dan irasional. Rasional emotif juga merupakan terapi komprehensif karena menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan individu secara keseluruhan yang mencakup aspek emosi, kognisi, dan perilaku.

Manusia dilahirkan dengan kekuatan dan potensi dasar yang unik. Pikiran dan emosi adalah dua potensi yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia. Berpikir Irasional adalah merupakan kenyataan hidup manusia yang terbentuk melalui pengalaman serta proses belajar yang tidak logis. Emosi dan pemikiran negatif yang bersifat merusak diri harus ditangani melalui pemikiran yang rasional.

Tugas utama seorang konselor adalah mengajari klien cara memahami dan mengubah diri sehingga konselor harus bertindak aktif dan direktif. Adapun tugas konselor dalam terapi ini adalah mengajak klien untuk berpikir tentang bentuk-bentuk keyakinan irasional yang mempengaruhi tingkah laku. Menantang klien untuk menguji gagasan-gagasan irasionalnya. Menunjukkan ketidaklogisan cara berpikir klien. Menggunakan analisis logika untuk meminimalkan keyakinan irasional klien. Menunjukkan pada klien bahwa keyakinannya dapat diubah menjadi rasional dan memiliki landasan empiris. Mengajarkan pada klien bagaimana menerapkan pendekatan ilmiah yang membantunya agar dapat berpikir secara rasional dan meminimalkan keyakinan irasional.

Tujuan konseling adalah memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan-pandangan konseli yang irasional dan logis menjadi rasional dan logis agar konseli dapat mengaktualisasikan dirinya secara optimal. Menghilangkan

gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti : rasa takut, marah, was-was, dan lain-lain. Teknik yang digunakan adalah teknik assertif. Yaitu teknik melatih konseli untuk menyatakan diri dengan metode role Playing. Kemudian Modelling. Yaitu konselor memberikan contoh tentang tingkah laku model melalui audio visual dan model hidup yang dapat diamati. Keterampilan yang Digunakan adalah membuka percakapan, attending, meringkas, identifikasi perasaan, refleksi perasaan, paraprase, konfrontasi, menutup percakapan.

Alternatif Layanan Konseling Lainnya

Ada dua terapi yang akan di tawarkan peneliti terhadap masalah penyesuaian diri. Yang pertama adalah terapi behavioristik dan terapi realitas. Terapi Behavioristik adalah gabungan dari beberapa teori belajar yang dikemukakan oleh ahli yang berbeda. Pendiri Behavioristik adalah J.B. Watson yang mengesampingkan nilai kesadaran dan unsur positif manusia lainnya. Terapi behavioristik digunakan sekitar tahun 1960-an. Adapun aspek penting dari terapi behavioristik adalah bahwa perilaku dapat di definisikan secara operasional, diamati, dan di ukur. Para ahli behavioristik memandang bahwa gangguan tingkah laku adalah akibat dari proses belajar yang salah. Oleh karena itu, perilaku tersebut dapat diubah dengan mengubah lingkungan lebih positif, sehingga perilaku menjadi positif pula. Perubahan perilaku inilah yang memberikan kemungkinan dilakukannya evaluasi atas kemajuan klien secara lebih jelas. (Namora Lumongga Lubis, 2013, 167-168).

Adanya pengaruh lingkungan dan perubahan tingkah laku tersebut, itu sebabnya peneliti menawarkan terapi ini. Karena di dalam masalah penyesuaian diri mengenai lingkungan dan kemampuan diri konseli itu sendiri. Dinamika kepribadian manusia menurut pendekatan behavioristik, manusia dapat memiliki kecendrungan positif atau negatif karena pada dasarnya kepribadian manusia dibentuk oleh lingkungan dimana ia berada. (Lubis , 139). Perilaku dalam pandangan behavioristik adalah bentuk dari kepribadian manusia. Perilaku dihasilkan dari pengalaman yang diperoleh individu dalam interaksinya dengan lingkungan. Perilaku yang baik adalah hasil dari lingkungan yang baik, begitu juga sebaliknya.

Peran konselor dalam terapi ini adalah memberikan penguatan positif maupun negatif untuk membentuk tingkah laku baru klien agar diterima secara sosial. Minat, perhatian, menerima, dan memahami klien adalah bentuk penguatan yang paling berarti. Fungsi konselor adalah sebagai model bagi kliennya, yaitu melalui proses imitasi atau pencontohan sosial. Tujuan dari terapi behavioristik secara umum adalah menciptakan suatu kondisi baru yang lebih baik melalui proses belajar sehingga perilaku simtomatik dapat dihilangkan. Sedangkan secara khusus adalah mengubah tingkah laku adaptif dengan cara memperkuat tingkah laku yang diharapkan dan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan serta berusaha menemukan cara-cara bertingkah laku yang tepat. (Lubis, 171).

Teknik Terapi Behavioristik yang digunakan adalah Pelatihan Asertivitas. Teknik ini mengajarkan klien untuk membedakan tingkah laku agresif, pasif dan asertif. Prosedur yang digunakan adalah bermain peran. Penguatan Positif. Adalah teknik yang digunakan melalui pemberian ganjaran segera tingkah laku yang diharapkan muncul. Contoh penguatan positif adalah senyuman, persetujuan, pujian, bintang emas, medali, uang, hadiah dan lainnya.

Pencontohan (Modelling). Dalam teknik ini, klien dapat mengamati seseorang yang dijadikan modelnya untuk berperilaku kemudian diperkuat dengan mencontoh tingkah laku sang model. Token economy. Teknik ini dapat diberikan apabila persetujuan dan penguatan lainnya tidak memberikan kemajuan pada tingkah laku klien. Metode ini menekankan penguatan yang dapat dilihat atau ditukar oleh klien dengan objek hak istimewa yang diinginkannya.

PENUTUP

Melalui uraian diatas dapat disimpulkan Adapun Layanan yang diberikan yaitu terapi Rational emotif, yaitu Tugas utama seorang konselor adalah mengajari klien cara memahami dan mengubah diri sehingga konselor harus bertindak aktif dan direktif. Selanjutnya terapi behavioristik, yaitu bahwa gangguan tingkah laku adalah akibat dari proses belajar yang salah. Oleh karena itu, perilaku tersebut dapat diubah dengan mengubah lingkungan lebih positif, sehingga perilaku menjadi positif pula. Perubahan perilaku inilah yang memberikan kemungkinan dilakukannya evaluasi atas kemajuan klien secara lebih jelas. Ketiga realitas terapi yaitu Dalam terapi realitas, manusia dapat menentukan dan memilih tingkah lakunya sendiri. Ini berarti bahwa setiap individu harus bertanggung jawab dan bersedia menerima konsekuensi dari tingkah lakunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, Anak Agung Ngurah, 2013. *Konseling Lintas Budaya*, Yogyakarta : Graha Ilmu
- Asrori, Muhammad dan Muhammad Ali, 2005. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta : Bumi Aksara
- Desmita, 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, Bandung : Remaja Rosdakarya
- Fatimah, Enung, 2006. *Psikologi Perkembangan perkembangan peserta didik*, Bandung: Pustaka Setia
- Gerungan, 2009. *Psikologi Sosial*, Bandung: Refika Aditama
- Hartono, Agung dan Sunarto, 2002. *Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: Rineka Cipta, http://file.upi.edu/Direktori/SPS/PRODI.PENDIDIKAN_IPA/196803081993031
- Leather, Dale G, 1967. *Nonverbal Communication system*, London : Ally and Bacom inc., JOHAR_MAKNUN/smk-boarding-school.pdf), akses tanggal 25/05/2015
- Liliweri, Alo, 2013. *Dasar-dasar Komunikasi Antar Budaya*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- _____, 1994. *Perspektif Teoritis Komunikasi Antar Pribadi*, Bandung : PT.Citra Aditis Bakti
- _____, 1994. *Komunikasi Verbal dan Non Verbal*, Bandung : PT.Citra Bakti aditis
- Lubis, Namora Lumongga, 2013. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, Jakarta : Kencana
- Mulyana, Deddy, 2000. *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*, Bandung : Remaja Rosdakarya
- Muhammad, Ali, 2005. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta didiki*, Jakarta : Bumi Aksara
- Rakhmat, Jalaludin, 2000. *Psikologi Komunikasi*, Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Sobur, Alex, 2003. *Psikologi Umum*, Bandung : Pustaka Setia