

## PROBLEMATIKA ANAK DALAM PENYESUAIAN DIRI

Harbeng Masni<sup>4</sup>

**Abstract :** *Social beings is a predicate attached to humans, the status remains as beings who would not be able to live alone this earth. One is not born in a state able to adapt, physical condition, mentally and emotionally influenced and directed by environmental factors. Adjustment is one important requirement for the creation of psychiatric or mental health of an individual. Perfect adjustment occurs when a human being or an individual is always in a state of balance between itself and its surroundings where there is no longer a need that is not met, and in which all the functions of the organism / individual running normally. In addition to environmental factors, psychological factors, maturity, physical condition, and culture also affect the process of adjustment. Adjustment problems facing children can be derived from the psychological atmosphere of the family as a family rift. Besides problems will arise for the adjustment of children who often move to another place. The school environment also has a great influence on the development of adolescent life. Megemban school besides teaching function is also a function of education. At school, the teacher should be able to be more effective, such as a fair, honest, fun and so on so that students will feel happy and safe with him.*

**Keywords:** *Problems, Adjustment*

### PENDAHULUAN

Makhluk sosial merupakan predikat yang melekat pada manusia, status tetap sebagai makhluk yang tidak akan mungkin mampu hidup sendiri dimuka bumi ini. Karenanya sang pencipta menciptakan makhluk hidup yang lainnya agar manusia mampu hidup berdampingan di muka bumi ini dengan makhluk lainnya. Untuk dapat menjalani kehidupan dimuka bumi, maka individu harus mampu beradaptasi dan mau belajar untuk mengenal lingkungannya.

Makna akhir dari hasil pendidikan seseorang individu terletak pada sejauh mana hal yang telah dipelajari dapat membantunya dalam menyesuaikan diri dengan kebutuhan-kebutuhan hidupnya dan pada tuntutan masyarakat. Berdasarkan pengalaman-pengalaman yang didapat di sekolah dan di luar

---

<sup>4</sup> Harbeng Masni adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Universitas Batanghari

sekolah anak memiliki sejumlah pengetahuan, kecakapan, minat-minat, dan sikap-sikap. Dengan pengalaman-pengalaman itu anak secara berkesinambungan dibentuk menjadi seorang pribadi seperti apa yang dia miliki sekarang dan menjadi seorang pribadi tertentu di masa mendatang.

Seseorang tidak dilahirkan dalam keadaan mampu menyesuaikan diri, Kondisi fisik, mental dan emosional dipengaruhi dan diarahkan oleh faktor-faktor lingkungan dimana kemungkinan akan berkembang proses penyesuaian yang baik atau yang salah. Jika ditinjau dari konsep dari penyesuaian diri itu sendiri, tentu merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa/mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidak mampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan 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.

Penyesuaian diri adalah suatu proses. Dan salah satu ciri pokok dari kepribadian yang sehat mentalnya adalah memiliki kemampuan untuk mengadakan penyesuaian diri secara harmonis, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungannya agar individu tersebut terhindar dari segala problematika dalam kehidupannya. Untuk itu perlunya pemahaman akan pengertian dan proses penyesuaian diri, karakteristik penyesuaian diri, faktor-faktor yang mempengaruhi proses serta bagaimana implikasi proses penyesuaian anak terhadap penyelenggaraan pendidikan.

Berdasarkan fenomena lapangan diatas maka penulis tertarik untuk membahas masalah ini dengan menulis sebuah karya ilmiah tentang "Problematika anak dalam penyesuaian diri".

Pembahasan ini bertujuan untuk menyampaikan informasi dan memberikan gambaran mengenai penyesuaian diri anak, yang meliputi:

1. Menjelaskan tentang penyesuaian diri
2. Menjelaskan Problematika yang dialami oleh anak dalam penyesuaian diri
3. Memberikan informasi mengenai Karakteristik yang dimiliki anak untuk dapat menyesuaikan diri
4. Memberikan informasi mengenai cara penyesuaian diri anak dan Memberikan informasi mengenai implikasi proses penyesuaian anak terhadap penyelenggaraan pendidikan.

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi Universitas, Sebagai informasi untuk memfasilitasi para mahasiswa agar dapat beradaptasi dengan lingkungan kampus beserta seluruh personil kampus, sehingga mahasiswa merasa senang dan nyaman berada di kampus serta dapat berkembang dengan optimal, karena problematika penyesuaian diri tersebut tidak hanya dialami oleh anak-anak saja tetapi bisa dialami oleh siapa saja.
2. Bagi Mahasiswa, Sebagai Informasi untuk mengenal dan mencoba berbagai alternatif untuk dapat beradaptasi dan menyesuaikan diri di lingkungan kampus
3. Bagi peneliti, Untuk menambah wawasan dan pengetahuan dalam mengkaji secara mendalam tentang upaya dan strategi memfasilitasi setiap individu yang membutuhkan dalam penyesuaian diri diberbagai setting kehidupannya, khususnya di lingkungan kampus.

## **PEMBAHASAN**

### **A. Pengertian Penyesuaian Diri**

Penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Atas dasar pengertian tersebut dapat diberikan batasan bahwa kemampuan manusia sanggup untuk membuat hubungan-hubungan yang menyenangkan antara manusia dengan lingkungannya.

Penyesuaian diri dapat diartikan atau dideskripsikan sebagai berikut :

- 1) Penyesuaian berarti adaptasi: dapat mempertahankan eksistensinya, atau bisa "*survive*" dan memperbolehkan kesejahteraan jasmaniah dan rohaniyah, dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan.
- 2) Penyesuaian dapat juga diartikan sebagai konformitas, yang berarti menyesuaikan sesuatu dengan standar atau prinsip.
- 3) Penyesuaian dapat diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan, dan frustrasi-frustrasi secara efisien. Individu memiliki kemampuan menghadapi realitas hidup dengan cara yang kuat atau memenuhi syarat.
- 4) Penyesuaian dapat diartikan penguasaan dan kematangan emosional yang tepat pada setiap situasi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian adalah usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya.

**B. Proses Penyesuaian Diri**

Penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan. Seperti kita ketahui bahwa penyesuaian yang sempurna tidak pernah tercapai. Penyesuaian yang sempurna terjadi jika manusia atau individu selalu dalam keadaan seimbang antara dirinya dengan lingkungannya di mana tidak ada lagi kebutuhan yang tidak terpenuhi, dan di mana semua fungsi organisme/individu berjalan normal. Penyesuaian yang sempurna seperti itu tidak pernah dapat dicapai. Karena itu penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses sepanjang hayat (life long process), dan manusia terus-menerus berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat.

Respon penyesuaian, baik atau buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai upaya individu untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan memelihara kondisi-kondisi keseimbangan yang lebih wajar. Penyesuaian adalah suatu proses kearah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan tuntutan eksternal. Dalam proses penyesuaian diri dapat saja muncul konflik, tekanan, dan frustrasi, dan individu didorong meneliti berbagai kemungkinan perilaku untuk membebaskan diri dari ketegangan.

Apakah seseorang berhadapan dengan penyesuaian sehari-hari yang sederhana, atau suatu penyesuaian yang rumit, terdapat suatu pola dasar yang terdiri dari elemen-elemen tertentu. Contoh: seorang anak yang membutuhkan rasa kasih sayang dari ibunya yang terlalu sibuk dengan tugas-tugas lain. Anak akan frustrasi dan berusaha sendiri menemukan pemecahan untuk mereduksi ketegangan/kebutuhan yang belum terpenuhi. Dia mungkin mencari kasih sayang dimana-mana, atau mengisap jarinya, atau bahkan tidak berupaya sama sekali, atau makan secara berlebihan, sebagai respon pengganti bila kebutuhan-kebutuhan tidak terpenuhi secara wajar.

Dalam beberapa hal, respon pengganti tidak tersedia, sehingga individu mencari suatu respon lain yang akan memuaskan motivasi dan mereduksi ketegangan. Individu dikatakan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri apabila ia dapat memenuhi kebutuhannya dengan cara-cara yang wajar atau apabila dapat diterima oleh lingkungan tanpa merugikan atau mengganggu lingkungannya.

**C. Karakteristik Penyesuaian Diri**

Tidak selamanya individu berhasil dalam melakukan penyesuaian diri, karena kadang-kadang ada rintangan-rintangan tertentu yang menyebabkan tidak berhasil melakukan penyesuaian diri. Rintangan-rintangan itu mungkin terdapat dalam dirinya atau mungkin di luar dirinya. Dalam hubungannya

dengan rintangan-rintangan tersebut ada individu-individu yang dapat melakukan penyesuaian diri secara positif, namun ada pula individu-individu yang melakukan penyesuaian diri yang salah. Berikut ini akan ditinjau karakteristik penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah.

1) Penyesuaian Diri Secara Positif

Mereka tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut:

- a. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional.
- b. Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis.
- c. Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi.
- d. Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri.
- e. Mampu dalam belajar.
- f. Menghargai pengalaman.
- g. Bersikap realistis dan objektif.

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

- a. Penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung.
- b. Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan).
- c. Penyesuaian dengan trial and error atau coba-coba.
- d. Penyesuaian dengan substitusi (mencari pengganti).
- e. Penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri.
- f. Penyesuaian dengan belajar.
- g. Penyesuaian dengan inhibisi dan pengendalian diri.
- h. Penyesuaian dengan perencanaan yang cermat.

2) Penyesuaian Diri yang Salah

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

- a. Reaksi Bertahan (*Defence Reaction*), dimana Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Ia selalu berusaha untuk menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan.

- b. Reaksi Menyerang (*Aggressive Reaction*)

Orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah menunjukkan tingkah laku yang bersifat menyerang untuk menutupi kegagalannya. Ia

tidak mau menyadari kegagalannya. Reaksi-reaksinya tampak dalam tingkah laku:

1. Selalu membenarkan diri sendiri
2. Mau berkuasa dalam setiap situasi
3. Mau memiliki segalanya
4. Bersikap senang mengganggu orang lain
5. Menggertak baik dengan ucapan maupun dengan perbuatan
6. Menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka
7. Menunjukkan sikap menyerang dan merusak
8. Keras kepala dalam perbuatannya
9. Bersikap balas dendam
10. Memperkosa hak orang lain
11. Tindakan yang serampangan dan
12. Marah secara sadis

### 3) Reaksi melarikan diri (*Escape Reaction*)

Dalam reaksi ini orang mempunyai penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalan, reaksinya tampak dalam tingkah laku sebagai berikut: berfantasi yaitu memasukan keinginan yang tidak tercapai dalam bentuk angan-angan (seolah-olah sudah tercapai}, banyak tidur, minum-minuman keras, bunuh diri, menjadi pecandu ganja, narkotika, dan regresi yaitu kembali kepada awal (misal orang dewasa yang bersikap dan berwatak seperti anak kecil) dan lain-lain.

## D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri

Secara keseluruhan kepribadian mempunyai fungsi sebagai penentu primer terhadap penyesuaian diri. Penentu berarti faktor yang mendukung, mempengaruhi, atau menimbulkan efek pada proses penyesuaian. Secara sekunder proses penyesuaian ditentukan oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri baik internal maupun eksternal. Penentu penyesuaian identik dengan faktor-faktor yang mengatur perkembangan dan terbentuknya pribadi secara bertahap. Penentu-penentu itu dapat dikelompokkan sebagai berikut:

### 1) Kondisi Jasmaniah

Kondisi jasmaniah seperti pembawaan dan struktur atau konstitusi fisik dan temperamen sebagai disposisi yang diwariskan, aspek perkembangannya secara instrinsik berkaitan erat dengan susunan/konstitusi tubuh. Shekdon mengemukakan bahwa terdapat korelasi yang tinggi antara tipe-tipe bentuk tubuh dan tipe-tipe temperamen (Moh. Surya, 1977). Misalnya orang yang tergolong

ektomorf yaitu yang ototnya lemah, tubuhnya rapuh, ditandai dengan sifat-sifat menahan diri, segan dalam aktifitas sosial, pemalu, dan sebagainya.

Hal ini dikarenakan struktur jasmaniah merupakan kondisi primer bagi tingkah laku maka dapat diperkirakan bahwa system saraf, kelenjar, dan otot merupakan faktor yang penting bagi proses penyesuaian diri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan-gangguan dalam system saraf, kelenjar, dan otot dapat menimbulkan gejala-gejala gangguan mental, tingkah laku, dan kepribadian. Dengan demikian, kondisi sistem-sistem tubuh yang baik merupakan syarat bagi tercapainya proses penyesuaian diri yang baik.

## 2) Perkembangan, Kematangan dan Penyesuaian Diri

Dalam proses perkembangan, respon anak berkembang dari respon yang bersifat instinktif menjadi respon yang diperoleh melalui belajar dan pengalaman. Dengan bertambahnya usia perubahan dan perkembangan respon, tidak hanya melalui proses belajar saja melainkan anak juga menjadi matang untuk melakukan respon dan ini menentukan pola-pola penyesuaian dirinya.

Sesuai dengan hukum perkembangan, tingkat kematangan yang dicapai berbeda antara individu yang satu dengan yang lainnya, sehingga pencapaian pola-pola penyesuaian diri pun berbeda pula secara individual. Dengan kata lain, pola penyesuaian diri akan bervariasi sesuai dengan tingkat perkembangan dan kematangan yang dicapainya. Disamping itu, hubungan antara penyesuaian dengan perkembangan dapat berbeda menurut jenis aspek perkembangan yang dicapai. Kondisi-kondisi perkembangan mempengaruhi setiap aspek kepribadian seperti: emosional, sosial, moral, keagamaan dan intelektual.

## 3) Penentu Psikologis terhadap Penyesuaian diri

Banyak sekali faktor psikologis yang mempengaruhi penyesuaian diri, diantaranya adalah:

### a. Pengalaman

Tidak semua pengalaman mempunyai arti bagi penyesuaian diri. Pengalaman-pengalaman tertentu yang mempunyai arti dalam penyesuaian diri adalah pengalaman yang menyenangkan dan pengalaman traumatic (menyusahkan).

b. Belajar

Proses belajar merupakan suatu dasar yang fundamental dalam proses penyesuaian diri, karena melalui belajar ini akan berkembang pola-pola respon yang akan membentuk kepribadian.

c. Determinasi Diri

Dalam proses penyesuaian diri, disamping ditentukan oleh faktor-faktor tersebut diatas, orangnya itu sendiri menentukan dirinya, terdapat faktor kekuatan yang mendorong untuk mencapai sesuatu yang baik atau buruk, untuk mencapai taraf penyesuaian yang tinggi, dan atau merusak diri. Faktor-faktor itulah yang disebut determinasi diri.

d. Konflik dan penyesuaian

Ada beberapa pandangan bahwa semua konflik bersifat mengganggu atau merugikan. Sebenarnya, beberapa konflik dapat bermanfaat memotivasi seseorang untuk meningkatkan kegiatan.

4) Lingkungan sebagai Penentu Penyesuaian Diri

Berbagai lingkungan anak seperti keluarga dan pola hubungan didalamnya, sekolah, masyarakat, kultur dan agama berpengaruh terhadap penyesuaian diri anak.

a. Pengaruh rumah dan keluarga.

Dari sekian banyak faktor yang mengondisikan penyesuaian diri, faktor rumah dan keluarga merupakan faktor yang sangat penting, karena keluarga merupakan satuan kelompok sosial terkecil. Interaksi sosial yang pertama diperoleh individu adalah dalam keluarga. Kemampuan interaksi sosial ini kemudian akan dikembangkan di masyarakat.

b. Hubungan Orang Tua dan Anak

Pola hubungan antara orang tua dengan anak akan mempunyai pengaruh terhadap proses penyesuaian diri anak – anak. Beberapa pola hubungan yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri antara lain; Menerima (acceptance), Menghukum dan disiplin yang berlebihan, Memanjakan, melindungi anak secara berlebihan dan Penolakan

c. Hubungan saudara

Suasana hubungan saudara yang penuh persahabatan, kooperatif, saling menghormati, penuh kasih sayang, mempunyai kemungkinan yang lebih besar untuk tercapainya penyesuaian yang lebih baik. Sebaliknya suasana permusuhan, perselisihan, iri hati, kebencian, dan sebagainya dapat menimbulkan kesulitan dan kegagalan penyesuaian diri.



d. Masyarakat

Keadaan lingkungan masyarakat dimana individu berada merupakan kondisi yang menentukan proses dan pola-pola penyesuaian diri. Kondisi studi menunjukkan bahwa banyak gejala tingkah laku salah bersumber dari keadaan masyarakat. Pergaulan yang salah di kalangan remaja dapat mempengaruhi pola-pola penyesuaian dirinya.

e. Sekolah

Sekolah mempunyai peranan sebagai media untuk mempengaruhi kehidupan intelektual, sosial dan moral para siswa. Suasana di sekolah baik sosial maupun psikologis menentukan proses dan pola penyesuaian diri. Disamping itu, hasil pendidikan yang diterima anak disekolah akan merupakan bekal bagi proses penyesuaian diri di masyarakat.

f. Kultural dan Agama Sebagai Penentu Penyesuaian Diri

Lingkungan kultural dimana individu berada dan berinteraksi akan menentukan pola-pola penyesuaian dirinya. Contohnya tatacara kehidupan di sekolah, masjid, gereja, dan sejenisnya akan mempengaruhi bagaimana anak menempatkan diri dan bergaul dengan masyarakat sekitarnya.

Agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan lainnya. Agama juga memberikan suasana damai dan tenang bagi anak. Agama merupakan sumber nilai, kepercayaan dan pola-pola tingkah laku yang akan memberikan tuntunan bagi arti, tujuan, dan kestabilan hidup umat manusia. Agama memegang peranan penting sebagai penentu dalam proses penyesuaian diri.

### **E. Problematika Penyesuaian Diri**

Diantara persoalan terpentingnya yang dihadapi anak dalam kehidupan sehari-hari dan yang menghambat penyesuaian diri yang sehat adalah hubungan anak dengan teman sebaya dan orang dewasa terutama orang tua. Tingkat penyesuaian diri dan pertumbuhan anak sangat tergantung pada sikap orang tua dan suasana psikologi dan sosial dalam keluarga.

Misalnya sikap orang tua yang menolak. Penolakan orang tua terhadap anaknya dapat dibagi menjadi dua macam. *Pertama*, penolakan mungkin merupakan penolakan tetap sejak awal, dimana orang tua merasa tidak sayang kepada anaknya, karena berbagai sebab, mereka tidak menghendaki kelahirannya. Menurut Boldwyn: "Bapak yang menolak anaknya berusaha menundukkan anaknya dengan kaidah-kaidah kekerasan, karena itu ia mengambil ukuran kekerasan, kekejaman tanpa alasan nyata." Jenis *kedua*, dari penolakan adalah dalam bentuk berpura-pura tidak tahu keinginan anak.

Penyesuaian diri remaja dengan kehidupan di sekolah. Permasalahan penyesuaian diri di sekolah mungkin akan timbul ketika anak mulai memasuki jenjang sekolah yang baru. Mereka mungkin mengalami permasalahan penyesuaian diri dengan guru-guru, teman, dan mata pelajaran. Sebagai akibat antara lain adalah belajar menjadi menurun dibanding dengan prestasi di sekolah sebelumnya.

Permasalahan lain yang mungkin timbul adalah penyesuaian diri yang berkaitan dengan belajar yang baik. Bagi siswa yang baru masuk sekolah lanjutan mungkin mengalami kesulitan dalam membagi waktu belajar, yakni adanya pertentangan antara belajar dan keinginan untuk ikut aktif dalam kegiatan sosial, kegiatan ekstrakurikuler, dan sebagainya.

#### **F. Implikasi Proses Penyesuaian anak terhadap Penyelenggaraan Pendidikan**

Lingkungan sekolah mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan jiwa anak. Sekolah selain mengemban fungsi pengajaran juga fungsi pendidikan (transformasi norma). Dalam kaitannya dengan pendidikan ini, peranan sekolah pada hakikatnya tidak jauh dari peranan keluarga, yaitu sebagai rujukan dan tempat perlindungan jika anak didik mengalami masalah.

Oleh karena itulah disetiap sekolah lanjutan ditunjuk wali kelas yaitu guru-guru yang akan membantu anak didik jika mereka menghadapi kesulitan dalam pelajarannya dan guru-guru bimbingan dan Konseling untuk membantu anak didik yang mempunyai masalah pribadi, dan masalah penyesuaian diri baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap tuntutan sekolah.

Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk memperlancar proses penyesuaian diri remaja khususnya di sekolah adalah:

- 1) Menciptakan situasi sekolah yang dapat menimbulkan rasa “betah” (*at home*) bagi anak didik, baik secara sosial, fisik maupun akademis.
- 2) Menciptakan suasana belajar mengajar yang menyenangkan bagi anak.
- 3) Usaha memahami anak didik secara menyeluruh, baik prestasi belajar, sosial, maupun seluruh aspek pribadinya.
- 4) Menggunakan metode dan alat mengajar yang menimbulkan gairah belajar.
- 5) Menggunakan prosedur evaluasi yang dapat memperbesar motivasi belajar.
- 6) Menurut Ryans dalam Garrison, 1956, Karena di sekolah guru merupakan figure pendidik yang penting dan besar pengaruhnya terhadap penyesuaian siswa-siswanya, maka dituntut sifat-sifat guru yang efektif, yakni sebagai berikut
  - a. Memberi kesempatan (alert), tampak antusias dan berminat dalam aktivitas siswa dan kelas.

- b. Ramah (cheerful) dan optimistis.
- c. Mampu mengontrol diri, tidak mudah kacau (terganggu), dan teratur tindakannya.
- d. Senang kelakar, mempunyai rasa humor.
- e. Mengetahui dan mengakui kesalahan-kesalahannya sendiri.

### **KESIMPULAN**

1. Manusia tidak dilahirkan dalam keadaan telah mampu menyesuaikan diri, maka penyesuaian diri terhadap lingkungan hidup, pertumbuhan dan perkembangan memerlukan proses yang cukup unik. Penyesuaian diri dapat diartikan adaptasi, konformitas, penguasaan, dan kematangan emosional. Proses penyesuaian diri yang tertuju pada pencapaian keharmonisan antara faktor internal dan eksternal anak sering menimbulkan konflik, tekanan, frustrasi, dan berbagai macam perilaku untuk membebaskan diri dari ketegangan.
2. Kondisi fisik, mental, dan emosional dipengaruhi dan diarahkan oleh faktor-faktor lingkungan di mana kemungkinan akan berkembang proses penyesuaian yang baik atau salah. Selain faktor lingkungan, faktor psikologis, kematangan, kondisi fisik, dan kebudayaan juga mempengaruhi proses penyesuaian diri.
3. Permasalahan-permasalahan penyesuaian diri yang dihadapi anak dapat berasal dari suasana psikologis keluarga seperti keretakan keluarga. Selain itu permasalahan-permasalahan penyesuaian akan muncul bagi anak yang sering pindah tempat tinggal.
4. Lingkungan sekolah juga mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan jiwa remaja. Sekolah selain megemban fungsi pengajaran juga fungsi pendidikan. Di sekolah, guru hendaknya dapat bersikap yang lebih efektif, seperti adil, jujur, menyenangkan dan sebagainya sehingga siswanya akan merasa senang dan aman bersamanya.

### **SARAN**

Pendidik ataupun orang tua harus memahami keadaan anaknya sehingga pendidik atau orang tua mampu mengarahkan anaknya menuju penyesuaian diri yang tepat. Selain itu orang tua juga harus peduli dengan semua faktor-faktor yang berpengaruh pada proses penyesuaian diri anaknya serta lingkungan dimana tempat anak berhubungan sosial atau berinteraksi sosial.

**DAFTAR PUSTAKA**

Hurlock.1991. *Perkembangan Anak*. jilid 1. Edisi ke-6. Jakarta:Erlangga

Hurlock.1991. *Perkembangan Remaja*. jilid 2. Edisi ke-7. Jakarta:Erlangga

Nugraha,ali. 2005. *Metode Pengembangan Social Emosional*. Jakarta  
:Universitas Terbuka

Sunarto, H. & Hartono, Agung.1998. *Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta:  
Rineka Cipta.