

## **PENGEMBANGAN KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI**

**Donosuko Dwi Priyatno**

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

donosuko.priyatno@lecture.utp.ac.id

---

### **Abstract**

*The development process of adolescents that starts from the transition from childhood to puberty and then into adolescence, they often experience an identity crisis, they try to be able to play a role in adult life, so that in their development of adjustment they conduct attitude and behavior tests to find the right role in accordance with identity that can be accepted by society. Adjustment is influenced by physical conditions, education, environment, culture, religion, individual personality. Adolescents who are still at the learning stage to live and survive, are prone to failure, and these failures can have undesirable negative consequences. , for example because he failed in self-adjustment and then he gave up hope of running to narcotics, drinking alcohol, becoming a street child, committing crimes, and so on. Therefore, it needs to be trained in self-adjustment so that they are able to survive, tough, strong, patient, resilient. So that if you fail in one field, you can think and be enthusiastic about being able to achieve success in other fields and so on. To overcome the above matters, the service provider provides assistance in the form of TOT for social guidance services through information services with a multi-way discussion group model, and utilizing the potential of human resources in the riverbank areas, for youth leaders and youth, we train them to recognize their potential / abilities, so that he is able to adapt himself, and develop himself to achieve a prosperous life both for himself and for his society both socio-economically and psychologically.*

**Keywords:** *Self-potential; adjustment; social life*

---

### **Abstrak**

Proses perkembangan remaja yang dimulai dari masa peralihan masa anak ke pubertas kemudian masa remaja, mereka sering mengalami krisis identitas, mereka berupaya untuk mampu berperan dalam kehidupan dewasa, sehingga dalam perkembangan penyesuaian dirinya dia melakukan uji coba sikap dan perilaku untuk menemukan peran yang tepat sesuai dengan identitas jati dirinya yang bisa diterima masyarakat. Penyesuaian diri dipengarungi oleh kondisi fisik, Pendidikan, Lingkungan, Budaya, Agama, kepribadian individu. Remaja yang masih dalam taraf belajar untuk hidup survive, adalah rawan dengan kegagalan, dan kegagalan tersebut bisa berakibat buruk yang tidak diinginkan, semisal karena gagal dalam penyesuaian diri lalu dia putus asa lari ke narkotik, minuman keras, menjadi anak jalanan, berbuat criminal, dsbg. Oleh sebab itu perlu dilatih dalam penyesuaian diri agar mereka mampu untuk bertahan diri, tegar, kuat, sabar, ulet. Sehingga bila gagal disatu bidang bisa berfikir dan bersemangat untuk bisa meraih sukses dibidang lain dst. Untuk mengatasi hal diatas pengabdian memberikan bantuan berupa TOT layanan bimbingan sosial Melalui layanan informasi dengan model kelompok diskusi multi arah, dan memanfaatkan potensi SDM di wilayah bantaran sungai, bagi para tokoh tokoh pemuda dan para pemudanya, kita latih untuk mengenal potensi / kemampuan diri, agar dia mampu menyesuaikan dirinya, dan pengembangan dirinya untuk mencapai kesejahteraan hidup baik untuk dirinya dan bagi masyarakatnya baik secara sosio-ekonomis dan psikologis.

**Kata Kunci:** Potensi diri; penyesuaian; hidup kebermasyarakatan

Submitted: 2020-12-12	Revised: 2020-12-29	Accepted: 2021-01-20
-----------------------	---------------------	----------------------

### **Pendahuluan**

Konten naskah memuat bagian-bagian Pendahuluan, Metode, Hasil dan Pembahasan, Kesimpulan, dan Daftar Pustaka. Penyesuaian diri merupakan salah satu aktivitas hidup manusia, yang setiap saat dilakukan guna memenuhi kebutuhan hidup baik secara individu maupun secara kelompok. Persoalan yang dialami oleh masyarakat bantaran sungai kali anyar, mereka dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, hanya berorientasi pada kondisi dirinya sendiri, sehingga bila ada sesuatu yang baru, mereka tidak menghiraukannya, karena baginya rutinitas hidup kesehariannya sudah menguras energy yaitu hanya untuk bekerja demi terpenuhi inti dari kebutuhan pokok nya, yaitu makan dan biaya sekolah anak anaknya, yang rata rata hanya sampai pendidikan dasar. dalam proses penyesuaian diri individu memiliki potensi dalam hal : potensi berbuat sesuai dengan

kemampuan yang ada pada dirinya dan kemampuan yang ada diluar dirinya, bersifat terbuka dan sanggup menerima umpan balik, serta memiliki kestabilan psikologis terutama kestabilan emosi.

Kemampuan yang ada dalam diri individu itu antara lain kemampuan ber sikap obyektif, bersikap rasional, bersikap dinamis, mampu melakukan control diri terhadap kehidupan riel. Selanjutnya kemampuan yang berasal dari luar antara lain terdiri : kemampuan menerima dan menolak kondisi lingkungan yang bermacam – macam sehingga individu mampu menunjukkan eksistensi diri atau mengeksplere potensi dirinya hingga secara riel diterima oleh masyarakatnya. Padahal untuk memajukan masyarakat bantara sungai mereka harus diberikan ketrampilan pengetahuan tentang bagaimana menyesuaikan diri dengan kemampuan atau potensi yang dimilikinya. Bukan malah pasrah, atau mengabaikan potensi dirinya yang masih berpeluang untuk dikembangkan.

Kondisi yang seperti ini akan membuat statis bahkan mengarah pada krisis kehidupan, karena mereka menutup dirinya untuk maju, dengan arti kata lain dia tidak tahu kalau potensi dirinya dapat dikembangkan dan disenergiskan dengan kamajuan pembangunan dan ekonomi, sehingga mereka mampu menselaraskan keinginan, cita cita, harapan hidup untuk maju dan berkembang sesuai tuntutan iptek dan pembangunan disemua bidang.

Melalui layanan informasi dengan model kelompok diskusi multi arah, dan memanfaatkan potensi SDM, para tokoh tokoh masyarakat dan pemudanya, kita latih untuk mengenal potensi / kemampuan diri, agar dia mampu menyesuaikan dirinya untuk mencapai kesejahteraan hidup untuk dirinya dan bagi masyarakatnya baik secara sosio-ekonomis dan psikologis. Atas dasar uraian diatas maka dalam kesempatan ini, pengabdian akan memberikan layanan bimbingan informasi dengan teknik diskusi kelompok multi arah dan menggunakan pendekatan rollplaying bagi masyarakat bantaran sungai kaliyantar sejumlah 50 orang. Masalah Yang Dihadapi :

1. Kurangnya wawasan tentang arti pentingnya penyesuaian diri dan pengembangan potensi.
2. Belum pernah diberikan layanan bimbingan secara intensif untuk perubahan pola hidup maju.

## Metode

TOT layanan bimbingan sosial Melalui layanan informasi dengan model kelompok diskusi multi arah, dan dengan pendekatan teknik rollplaying.

## Hasil dan Pembahasan (10 pt)

### 1. Pengertian Penyesuaian Diri

Pengertian penyesuaian diri adalah sebagai aktivitas sosio-psikologis seseorang dalam melakukan hubungan secara berkelanjutan kepada diri sendiri atau orang lain , orang dikatakan menyesuaikan diri apabila telah merasa nyaman dalam berinteraksi maupun berinterelasi. Penyesuaian diri adalah sinergitas antara dirinya dengan realitas kehidupan di sekitarnya. Kondisi realitas tersebut sangat beragam / banyak tuntutan, norma, dan ketentuan yang mengharuskan individu wajib memenuhinya agar bisa diterimanya.

Menurut Desmita ( 2010 :191) penyesuaian diri merupakan suatu kondisi psikologi yang luas dan komplek, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri. artinya bahwa penyesuaian diri merupakan usaha manusia dengan seluruh kemampuan psikologis untuk bisa berinterelasi dan berinteraksi dengan dirinya sendiri, orang lain maupun dengan lingkungannya sehingga mereka merasa nyaman selaras dengan realitas kehidupannya.

### 2. Jenis – Jenis Penyesuaian Diri

sebagaimana pendapat Ghufron dan Rini R S ( 2010 : 52 ) dijelaskan bahwa jenis jenis penyesuaian diri adalah :

- 1) Penyesuaian diri pribadi yaitu penyesuaian diri yang ditujukan pada dirinya sendiri agar dirinya bisa selaras dengan realitas, hal ini terdiri dari :
  - a) Penyesuaian diri secara fisik dan emosi  
Kondisi kesehatan fisik berpengaruh terhadap kondisi emosi individu,( control emosi ) yang juga akan mempengaruhi penyesuaian seorang .

- b) Penyelarasan diri seksual.  
Penyelarasan diri seksual adalah sebagai upaya pengaturan impuls – impuls, dorongan nafsu, fikiran, perasaan, dan perbedaan seks, dst
  - c) Penyelarasan diri secara moral dan religi.  
Penyelarasan diri secara moral dan religi, adalah upaya individu untuk memenuhi tuntutan nilai moral dan kehidupan religius dalam realitas dimana individu itu berada.
- 2) Penyesuaian diri secara sosial
- Penyelarasan diri secara sosial diartikan sebagai keberhasilan individu dalam menjalin hubungan dengan orang lain pada komunitas rumah tangganya, komunitas sekolah, dan tempat mereka bekerja, serta dengan komunitas masyarakat luas, hal ini secara rinci sbb :
- a) Penyesuaian terhadap komunitas rumah  
Yaitu individu mampu berinteraksi dengan segenap anggota keluarga dalam rumah tangganya sesuai norma dan tanggungjawabnya.
  - b) Penyesuaian terhadap komunitas sekolah /tempat bekerja.  
Artinya individu mampu berinteraksi dan beraktivitas dilingkungan sekolah, mampu berinterelasi dengan siswa yang lain, dengan guru, dan personil sekolah lainnya tanpa hambatan.
  - c) Penyesuaian terhadap komunitas masyarakat luas  
Yaitu individu secara riil dapat berhubungan dengan tetangga, dan lingkungan tempat tinggalnya secara efektif, sehingga individu dapat merasakan adanya keharmonisan dalam kehidupan bermasyarakat.
- 3) Penyesuaian diri terhadap pekerjaan dan jabatan
- Yang dimaksud dengan penyesuaian diri dengan pekerjaan atau jabatan adalah individu dalam menjalin hubungan kerjasama dengan teman sejawat, dengan atasan maupun dengan bawahan secara efektif untuk melaksanakan tugas tanggung jawabnya dalam jabatan, serta individu mampu pmngembangkan karir nya .

### **3. Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri**

Factor yang mempengaruhi penyesuaian diri, adalah :

- 1) Bentuk Tubuh atau kondisi fisik
- 2) Kepribadian
- 3) Pendidikan
- 4) Lingkungan
- 5) Agama dan Budaya

Menurut Soeparwoto dkk (2004:157-159) penyesuaian diri dipengaruhi oleh banyak faktor. Secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu: 1) faktor internal; 2) faktor eksternal.

- a) Faktor internal yang meliputi : aspek motif, konsep diri, persepsi, sikap, kepribadian, intelegensi, minat, bakat yang ada pada diri individu.
- b) Faktor eksternal yang terdiri dari : lingkungan rumah/keluarga, kondisi sekolah, peer group, system sosial atau norma sosial, hukum dsbg.

### **4. Proses Penyesuaian Diri**

Proses penyesuaian diri terdiri atas 3 unsur yang saling mempengaruhi satu dengan yang lainnya, tiga unsure tersebut adalah pertama motif dan motivasi, kedua sikap atau perilaku terhadap kehidupan riil, dan yang ketiga cara/pengalaman dalam penyesuaian diri. Selain itu dalam proses penyesuaian diri individu memiliki potensi dalam hal : potensi berbuat sesuai dengan kemampuan yang ada pada dirinya dan kemampuan yang ada diluar dirinya, bersifat terbuka dan sanggup menerima umpan balik, serta memiliki kestabilan psikologis terutama kestabilan emosi.

Kemampuan yang ada dalam diri individu itu antara lain kemampuan ber sikap obyektif, bersikap rasional, bersikap dinamis, mampu melakukan control diri terhadap kehidupan riil. Selanjutnya kemampuan yang berasal dari luar antara lain terdiri : kemampuan menerima dan

menolak kondisi lingkungan yang bermacam – macam sehingga individu mampu menunjukkan eksistensi diri atau mengeksplorasi potensi dirinya hingga secara riil diterima oleh masyarakatnya.

#### **5. Karakteristik Penyesuaian Diri :**

Mendasarkan pada karakteristik remaja, maka penyesuaian diri memiliki beberapa ciri sbb:

- 1) Sesuai dengan Peran dan Identitasnya
- 2) Sesuai dengan Pendidikannya
- 3) Sesuai dengan Kehidupan seksualitas
- 4) Sesuai dengan Norma sosialnya
- 5) Sesuai dengan Waktu Luangnya
- 6) Sesuai dengan Keuangannya
- 7) Sesuai dengan Pertahanan dirinya

##### **Ad.1) Sesuai dengan Peran dan Identitasnya**

Proses perkembangan remaja yang dimulai dari masa peralihan masa anak ke pubertas kemudian masa remaja, mereka sering mengalami krisis identitas, mereka berupaya untuk mampu berperan dalam kehidupan dewasa, sehingga dalam perkembangan penyesuaian dirinya dia melakukan uji coba sikap dan perilaku untuk menemukan peran yang tepat sesuai dengan identitas jati dirinya yang bisa diterima masyarakat.

##### **Ad. 2) Sesuai dengan Pendidikannya.**

Dorongan ingin bebas, tidak terkekang, terhindar dari konflik remaja cenderung lebih suka mengelompok dengan teman sebayanya, mereka disibukkan dengan kegiatan-kegiatan selain kegiatan belajar, sehingga dia cenderung malas, tidak mengerjakan tugas, melawan guru, tidak memperhatikan pelajaran, suka mbolos, dsbg. Sekalipun dalam hatinya dia ingin sukses sekolahnya. Disinilah permasalahan remaja muncul antara perkembangan dirinya dengan pendidikannya, untuk diperlukan bimbingan intensif oleh para orang tua dan guru.

##### **Ad. 3) Penyesuaian diri terhadap kehidupan seksualitasnya**

Perkembangan kematangan sex remaja menunjukkan perubahan fisik secara signifikan, yang ditandai dengan mulai matangnya fungsi vitalnya. Dan semakin kuatnya dorongan birahinya, sehingga remaja butuh menyalurkan libidonya dengan cara-cara yang tidak melanggar norma/moral. Beberapa perilaku remaja yang khas Mereka senang dipuji, malas bekerja dan belajar, suka berhias, suka olah raga yang menguatkan tubuh biar perkasa, biar padat/feminine, mulai tertarik dengan lawan jenisnya, atas semua ini dibutuhkan pengawasan dan bimbingan agar remaja dapat menyesuaikan tanpa melanggar norma moral.

##### **Ad. 4). Penyesuaian diri sesuai dengan Norma Sosialnya**

Secara psiko-sosial remaja selalu ingin memperoleh pengakuan sosial tentang eksistensi dan jati dirinya, dengan cara remaja ingin bisa mengeksplorasi potensi dirinya, remaja ingin bebas dari otoritas orang tuanya, namun remaja juga ingin agar bisa mengikuti norma-norma dimasyarakat, sehingga disinilah akan terjadi nilai tawar yang rumit. Yaitu remaja ingin orang tua / orang dewasa mau menerima cara dan gaya hidup remaja ingin kebebasan, merdeka, dan menyenangkan, semua gue dst. Sementara masyarakat dewasa menghendaki keamanan dan tanggung jawab

##### **Ad. 5) Penyesuaian diri sesuai Waktu Luangnya.**

Disini remaja harus mampu mengatur dan memanfaatkan waktu secara efektif, karena pada umumnya waktunya hanya dihabiskan untuk bersenang – senang bersama groupnya. Maka perlu pengarahan yang tepat agar waktu luangnya dapat diisi dengan kegiatan yang bermakna sesuai dengan kebutuhan remaja, keinginan remaja, untuk mengembangkan bakat, minat dan kreativitasnya.

##### **Ad. 6) Penyesuaian diri sesuai dengan Keuangannya.**

Keuangan remaja sebagian besar masih pemberian orang tuanya, walau ada sebagian kecil remaja yang sudah mampu menghasilkan keuangan dalam jumlah yang besar. Dalam penyesuaian diri remaja ingin mengelola keuangannya secara pribadi seperti orangtuanya, untuk itu sifat-sifat konsumeristik yang dominan perlu diubah diarahkan menjadi sifat-sifat yang produktif, artinya mereka bukan pandai menghabiskan tapi dia pandai menghasilkan.

##### **Ad.7) Penyesuaian diri dengan Pertahanan Diri ( ego mechanism )**

Remaja yang masih dalam taraf belajar hidup survive, adalah rawan kegagalan, dan dengan kegagalan tersebut banyak akibat buruk yang tidak diinginkan, semisal karena gagal dia putus asa dengan narkotik, minuman keras, menjadi anak jalanan, berbuat kriminal, dsbg. Oleh sebab itu perlu dilatih dalam penyesuaian diri agar mereka mampu untuk bertahan diri, tegar, kuat, sabar, ulet. Sehingga gagal disatu bidang bisa berfikir bersemangat untuk sukses dibidang lain dst.

## **6. Aspek Penyesuaian Diri**

Secara psikologis ada empat aspek penyesuaian diri yang sehat antara lain :

- 1) Kedewasaan Berfikir
- 2) Kedewasaan Sosial
- 3) Kedewasaan Emosional
- 4) Kemampuan Bertanggung Jawab.

Ad. 1) Kedewasaan Berfikir, yaitu meliputi hal hal sebagai berikut:

- Berpandangan Luas
- Mampu menerima perbedaan
- Mampu mengambil Keputusan
- Mampu Berpendapat

Ad.2 ) Kedewasaan Sosial, yaitu meliputi hal hal sebagai berikut :

- Mampu berpartisipasi
- Mampu bekerja sama
- Toleransi
- Mampu Memimpin

Ad.3) Kedewasaan Emosional, yaitu meliputi hal hal sebagai berikut :

- Mengenal emosi diri sendiri.
- Mengenal emosi orang lain
- Mengendalikan diri sendiri ( self control )
- Menghargai orang lain

Ad.4) Kemampuan Bertanggung Jawab, meliputi hal –hal berikut :

- Mampu meng –eksplora potensi diri.
- Mampu membuat perencanaan sekaligus penyelesaiannya
- Berjiwa penolong,jujur,respek, empati,tegas,disiplin dsb
- Mampu mengambil keputusan yang adil bijak.
- Mandiri dan konsisten

Menurut Sobur (2003:70) penyesuaian diri adalah kemampuan untuk membuat hubungan yang memuaskan antara orang dan lingkungan, maka aspek penyesuaian diri yang utama adalah lingkungan. Lingkungan mencakup tiga aspek, yaitu :

1) Lingkungan alam.

Adalah alam luar dan semua yang melingkungi individu yang vital dan alamiah, seperti pakaian, tempat tinggal, makanan, dan sebagainya.

2) Lingkungan sosial dan kebudayaan.

Adalah komunitas individu yang hidup dalam kebersamaan dan kebermasyarakatan, yang didalamnya terdapat praktek nilai nilai kehidupan yang diyakini dan ditaati sebagai tradisi atau budaya

3) Lingkungan sendiri.

Aspek ketiga dari lingkungan adalah diri, tempat individu harus mampu berhubungan dengannya dan seharusnya mempelajari bagaimana cara mengaturnya, menguasainya, dan mengendalikan keinginan tersebut tidak patut atau tidak masuk akal.

## **Kesimpulan**

Penyesuaian diri merupakan usaha manusia dengan seluruh kemampuan psikologis untuk bisa berinterelasi dan berinteraksi dengan dirinya sendiri, dan orang lain maupun dengan lingkungannya sehingga mereka merasa nyaman selaras dengan realitas kehidupannya. Aspek-

aspek penyesuaian diri yang utama adalah lingkungan masyarakat luas dan budaya dimana didalam terdapat sekumpulan komunitas individu yang hidup dalam kebersamaan dan hidup dalam kebermasyarakatan, serta adanya terdapat praktek nilai nilai kehidupan yang diyakini dan ditaati sebagai tradisi yang dipraktekan.

#### **Daftar Pustaka**

- Achmad Sudradjat. (2008). *Fungsi, Prinsip, dan Asas Bimbingan dan Konseling*. <http://akhmadsudrajat.wordpress.com>
- Agustiani, Hendriati. (2006). *Psikologi Perkembangan ( pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja )*. Bandung : PT Repika Aditama.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Ghufron, M. Nur, dan Rini Risnawita S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Kartono Kartini. (2002). *Psikologi Remaja*. Bandung : Madar Maju.
- Laily Safura dan Sri Supriyantini, Hubungan antara Penyesuaian diri Anak di Sekolah dengan Prestasi Belajar, *Psikologia, Vol. 2. No. 1*, Juni 2006.
- M. Ali dan M. Asrori. (2008). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Rumini, Sri dan Sundari, Siti. (2004). *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sobur, Alex. (2003). *Psikologi Umum*. Bandung : Pustaka Setia.
- Soeparwoto dkk. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Semarang : UNNES Press.
- Sukadji, S, (2000). *Psikologi Paedagogi*, Jakarta : Depok, Bagian Psikologi Pendidikan Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Sukardi, Dewa Ketut dan Kusmawati, Nila. (2008). *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Yusuf, Syamsu dan Juantika, Nurihsan. Achmad. (2007). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung : Repika Aditama.