

BAB XI PENYESUAIAN DIRI REMAJA

A. Konsep Penyesuaian Diri.

Tuntutan akhir dari hasil pendidikan seseorang individu adalah agar individu dapat menyesuaikan diri dengan kebutuhan-kebutuhan hidupnya yang sesuai dengan tuntutan masyarakat. Berdasarkan pengalaman yang diperoleh dari sekolah dan luar sekolah remaja memiliki sejumlah pengetahuan, ketrampilan, minat dan sikap sehingga membentuk pribadi seperti yang dimilikinya sekarang. Individu tidak dilahirkan dalam keadaan telah mampu menyesuaikan diri atau tidak mampu menyesuaikan diri. Kemampuan ini dimiliki setelah individu berinteraksi dengan lingkungannya. Dari hasil interaksi inilah lahir dan berkembangnya proses penyesuaian diri

Sejak lahir sampai meninggal seorang individu merupakan organisme yang aktif. Ia aktif dengan tujuan dan aktivitas yang berkesinambungan. Ia berusaha untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhan dan juga semua dorongan yang memberi peluang kepadanya untuk berfungsi sebagai anggota kelompoknya. Penyesuaian diri adalah suatu proses. Dan salah satu kepribadian yang sehat mentalnya ialah memiliki kemampuan untuk mengadakan penyesuaian diri secara harmonis, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain. Penyesuaian diri dalam bahasa asing dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. Menurut Schneiders yang dikutip oleh Moh.Ali dan Moh Asrori (2008) penyesuaian diri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu :

1. Penyesuaian diri sebagai adaptasi

Pengertian adaptasi pada umumnya lebih mengarah pada penyesuaian diri dalam arti fisik, fisiologis atau biologis.

Contohnya seorang yang biasa hidup di daerah dingin karena sesuatu hal harus pindah ke daerah yang panas maka dia harus dapat beradaptasi dengan iklim yang baru itu. Dalam hal ini penyesuaian diri cenderung diartikan sebagai usaha untuk mempertahankan diri secara fisik. Oleh sebab itu jika penyesuaian diri disamakan dengan usaha mempertahankan diri dalam arti fisik saja, bukan penyesuaian dalam arti psikologis. Akibatnya, ada kompleksitas kepribadian individu serta adanya hubungan kepribadian individu dengan lingkungan menjadi terabaikan. Padahal, dalam penyesuaian diri yang sesungguhnya tidak hanya sekedar penyesuaian fisik, melainkan lebih kompleks dan lebih penting lagi adalah adanya keunikan dan keberbedaan kepribadian individu dalam hubungannya dengan lingkungan.

2. Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas

Ada juga penyesuaian diri diartikan sama dengan konformitas, yang berarti menyesuaikan sesuatu dengan standar atau prinsip atau norma. Memaknai penyesuaian diri sebagai usaha konformitas, mengartikan bahwa individu seakan-akan mendapat tekanan untuk harus mampu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku, baik secara moral, sosial maupun emosional. Bila individu perilakunya tidak sesuai dengan tuntutan konformitas maka ia akan terancam karena tidak sesuai dengan norma yang berlaku.

Keragaman individu menyebabkan penyesuaian diri tidak dapat dimaknai sebagai usaha konformitas. Umpamanya, pola perilaku anak yang berbakat atau genius ada yang tidak berlaku atau tidak dapat diterima oleh anak yang berkemampuan biasa. Namun demikian, tidak dapat dikatakan bahwa mereka tidak mampu menyesuaikan diri. Norma-norma sosial dan budaya kadang-kadang terlalu kaku dan tidak masuk akal untuk dikenakan pada anak-anak yang memiliki keunggulan tingkat intelegensi atau anak-anak berbakat. Selain itu, norma yang berlaku pada suatu budaya tertentu tidak sama dengan norma

pada budaya yang lain sehingga tidak mungkin merumuskan serangkaian prinsip-prinsip penyesuaian diri berdasarkan budaya yang dapat diterima secara universal. Dengan demikian, konsep penyesuaian diri sesungguhnya bersifat dinamis dan tidak dapat disusun berdasarkan konformitas sosial.

3. Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*)

Sudut pandang berikutnya adalah bahwa penyesuaian diri diartikan sebagai usaha penguasaan (*mastery*), yaitu suatu kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respons dalam cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan dan frustrasi tidak terjadi. Jadi dapat diartikan penyesuaian diri sebagai kemampuan penguasaan dalam mengembangkan diri sehingga dorongan emosi, dan kebiasaan menjadi terkendali dan terarah. Hal ini juga berarti penguasaan dalam memiliki kekuatan-kekuatan terhadap lingkungan, yaitu kemampuan menyesuaikan diri dengan realitas berdasarkan cara-cara yang baik, akurat, sehat dan mampu bekerjasama dengan orang lain secara efektif dan efisien. Serta mampu memanipulasi faktor-faktor lingkungan sehingga penyesuaian diri dapat berlangsung dengan baik.

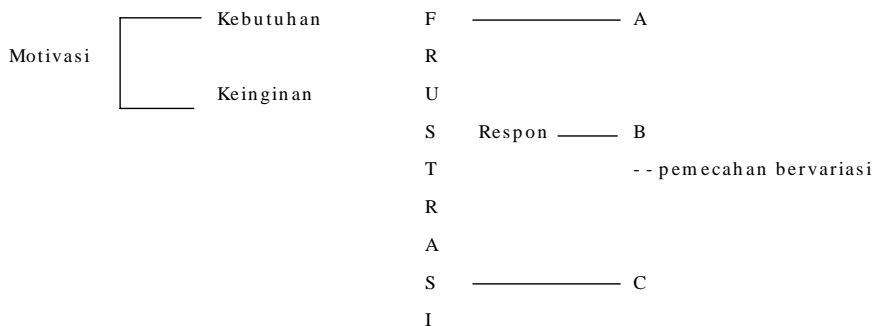
Penyesuaian diri dimaknai sebagai penguasaan mengandung kelemahan, yaitu menyamaratakan semua individu, pada hal masing-masing individu memiliki perbedaan dalam merespon lingkungan. Untuk ini perlu dirumuskan prinsip-prinsip penting mengenai hakekat penyesuaian diri, yaitu sebagai berikut :

- a. Setiap individu memiliki kualitas penyesuaian diri yang berbeda-beda
- b. Penyesuaian diri sebagian besar ditentukan oleh kapasitas internal atau kecenderungan yang telah dicapainya
- c. Penyesuaian diri juga ditentukan oleh faktor internal dalam hubungannya dengan tuntutan lingkungan individu yang bersangkutan

Dari ketiga sudut pandang tentang makna penyesuaian diri sebagaimana didiskusikan di atas, maka penyesuaian diri dapat diartikan sebagai suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkahlaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan, ketegangan, frustasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan diri dari dalam dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada.

B. Proses Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah suatu proses untuk mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan yang sesuai dengan lingkungan. Tidak ada pencapaian penyesuaian diri yang sempurna. Penyesuaian yang sempurna terjadi jika individu selalu dalam keadaan seimbang antara dirinya dengan lingkungan di mana tidak ada lagi kebutuhan yang tidak terpenuhi dan di mana semua fungsi organisme berjalan normal. Oleh karena penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses sepanjang hayat maka oleh sebab itu penyesuaian diri yang sempurna tidak pernah dapat dicapai. Respon penyesuaian, baik atau buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai upaya individu untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan untuk memelihara kondisi-kondisi keseimbangan yang lebih wajar. Dalam memenuhi kebutuhan atau keinginan cara individu merespon akan berbeda-beda. Contoh: seorang anak yang membutuhkan rasa kasih sayang dari ibunya yang terlalu sibuk dengan tugas-tugas lain. Anak akan frustasi 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 tidak terpenuhi secara wajar. Gambaran respon individu terhadap hal pemenuhan kebutuhan tersebut dapat diamati pada skema berikut ini :



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 hubungan dengan rintangan tersebut ada individu yang dapat melakukan penyesuaian diri secara positif, namun ada pula individu yang melakukan penyesuaian diri yang salah.

1. Penyesuaian diri secara positif

Individu yang mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut :

- Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional
- Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis
- Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi
- Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri
- Mampu dalam belajar
- Menghargai pengalaman
- Bersikap realistis dan objektif

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

1) Penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung.

Dalam situasi ini individu secara langsung menghadapi masalahnya dengan segala akibatnya. Ia melakukan segala tindakan sesuai dengan masalah yang dihadapinya. Misalnya seorang mahasiswa yang terlambat dalam menyerahkan tugas karena sakit, maka ia menghadapinya secara langsung, ia mengemukakan masalahnya kepada dosennya.

2) Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan)

Dalam situasi ini individu mencari berbagai bahan pengalaman untuk dapat menghadapi dan memecahkan masalahnya. Misalnya : Seorang mahasiswa yang merasa kurang mampu dalam mengerjakan tugas, ia akan mencari bahan dalam upaya menyelesaikan tugas tersebut, dengan membaca buku, konsultasi, diskusi dan sebagainya.

3) Penyesuaian dengan trial and error atau coba-coba

Dalam cara ini individu melakukan suatu tindakan coba-coba, dalam arti kata kalau menguntungkan diteruskan dan kalau gagal tidak diteruskan. Taraf pemikiran kurang begitu berperan dibandingkan dengan cara eksplorasi

4) Penyesuaian dengan substitusi (mencari pengganti)

Jika individu merasa gagal dalam menghadapi masalah, maka ia dapat memperoleh penyesuaian dengan jalan mencari pengganti. Misalnya gagal nonton film di gedung bioskop, dia pindah nonton tv.

5) Penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri

Dalam hal ini individu mencoba menggali kemampuan-kemampuan khusus dalam dirinya, dan kemudian dikembangkan sehingga dapat membantu penyesuaian diri. Misalnya seorang siswa yang mempunyai kesulitan dalam keuangan, berusaha mengembangkan kemampuannya dalam menulis. Dari usaha menulis ia dapat membantu mengatasi kesulitan dalam keuangan.

6) Penyesuaian dengan belajar

Dengan belajar, individu akan banyak memperoleh pengetahuan dan ketrampilan yang dapat membantu menyesuaikan diri. Misalnya seorang guru akan lebih dapat menyesuaikan diri dengan banyak belajar tentang berbagai pengetahuan keguruan

7) Penyesuaian dengan inhibisi dan pengendalian diri.

Penyesuaian diri akan lebih berhasil jika disertai dengan kemampuan memilih tindakan yang tepat dan pengendalian diri secara tepat pula. Dalam situasi ini individu berusaha memilih tindakan mana yang harus dilakukan, dan tindakan mana yang tidak perlu dilakukan. Cara inilah yang disebut inhibisi. Di samping itu, individu harus mampu mengendalikan dirinya dalam melakukan tindakan.

8) Penyesuaian dengan perencanaan yang cermat

Dalam situasi ini tindakan yang dilakukan merupakan keputusan yang diambil berdasarkan perencanaan yang cermat. Keputusan diambil setelah dipertimbangkan dari berbagai segi, antara lain segi untung ruginya.

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 tingkahlaku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistis, agresif, dan sebagainya. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri yang salah seperti berikut :

a. Reaksi bertahan (*defence reaction*)

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Ia selalu berusaha untuk menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami

kegagalan. Bentuk khusus reaksi ini antara lain :

- 1) Rasionalisasi, yaitu bertahan dengan mencari-cari alasan untuk membenarkan tindakannya yang salah.
- 2) Represi, yaitu berusaha untuk menekan pengalamannya yang dirasakan kurang enak ke alam tidak sadar. Ia berusaha melupakan pengalamannya yang kurang menyenangkan. Misalnya seorang pemuda berusaha melupakan kegagalan cintanya dengan seorang gadis.
- 3) Proyeksi, yaitu melemparkan sebab kegagalan dirinya kepada pihak lain untuk mencari alasan yang dapat diterima. Misalnya seorang siswa yang tidak lulus mengatakan bahwa gurunya membenci dirinya
- 4) "Sour grapes" (*anggur kecut*), yaitu dengan memutarbalikkan kenyataan. Misalnya seorang siswa yang gagal mengetik, mengatakan bahwa mesin komputernya rusak, pada hal dia sendiri yang tidak bisa mengetik

b. Reaksi menyerang (*agressive reaction*)

Orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah menunjukkan tingkahlaku yang bersifat menyerang untuk menutupi kjegagalannya. Ia tidak mau menyadari kegagalannya.. Reaksi-reaksinya tampak dalam tingkahlaku :

- selau membenarkan diri
- mau berkuasa dalam setiap situasi
- mau memiliki segalanya
- bersikap senang mengganggu orang lain
- menggertak baik dengan ucapan maupun dengan perbuatan
- menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka
- menunjukkan sikap menyerang dan merusak
- keras kepala dalam perbuatannya
- bersikap balas dendam
- memperkosa hak orang lain
- tindakan yang serampangan, dan
- marah secara sadis

c. Reaksi melarikan diri (*escape reaction*)

Dalam reaksi ini orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya, reaksinya tampak dalam tingkahlaku sebagai berikut : berfantasi yaitu memuaskan keinginannya yang tidak tercapai dalam bentuk angan-angan (seolah-olah sudah tercapai), banyak tidur, minum minuman keras, bunuh diri, menjadi pecandu narkotika, dan regresi yaitu kembali kepada tingkahlaku yang semodel dengan tingkat perkembangan yang lebih awal, misalnya 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 prose penyesuaian. Secara sekunder proses penyesuaian ditentukan oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri baik internal maupun eksternal. Penentu penyesuaian diri identik dengan faktor yang mengatur perkembangan dan terbentuknya pribadi secara bertahap. Penentu-penentu itu dapat dikelompokkan sebagai berikut :

1. Kondisi-kondisi fisik, termasuk di dalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan saraf, kelenjar dan sistem otot, kesehatan, penyakit dan sebagainya. Kondisi fisik seperti pembawaan dan struktur/konstitusi fisik dan temperamen yang merupakan disposisi yang diwariskan, aspek perkembangannya secara instrinsik berkaitan erat dengan susunan/konstitusi tubuh. Sheldon mengemukakan bahwa terdapat korelasi yang tinggi antara tipe-tipe bentuk tubuh dengan tipe temperamen. Contohnya orang yang tergolong *ektomorf* yaitu yang ototnya lemah, tubuhnya rapuh, ditandai dengan sifat-sifat menahan diri, segan dalam aktivitas sosial, pemalu dan sebagainya. Karena struktur

jasmaniah merupakan kondisi primer bagi tingkahlaku maka dapat diperkirakan bahwa sistem saraf, kelenjar, dan otot merupakan faktor yang penting untuk proses penyesuaian diri. Di samping itu, kesehatan dan penyakit jasmaniah juga berhubungan dengan penyesuaian diri. Kualitas penyesuaian diri yang baik hanya dapat diperoleh dan dipelihara dalam kondisi kesehatan jasmaniah. Gangguan penyakit yang kronis dapat menimbulkan kurangnya kepercayaan diri, perasaan rendah diri, ketergantungan, perasaan ingin dikasihani dan sebagainya.

2. Perkembangan dan kematangan, khususnya kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosional. Menurut hukum perkembangan, tingkat kematangan yang dicapai berbeda antara individu, 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 dicapai. Kondisi-kondisi perkembangan mempengaruhi setiap aspek kepribadian seperti : emosional, sosial, moral, keagamaan dan intelektual.
3. Penentu psikologis, termasuk di dalamnya pengalaman, belajar, pengkondisian, penentuan diri (*self determination*), frustrasi dan konflik. Tidak semua pengalaman mempunyai arti bagi penyesuaian diri. Pengalaman tertentu yang mempunyai arti dalam penyesuaian diri adalah pengalaman yang menyenangkan dan pengalaman traumatik (menyusahkan). Pengalaman yang menyenangkan cenderung akan menimbulkan proses penyesuaian diri yang baik, dan sebaliknya pengalaman traumatik akan menimbulkan penyesuaian yang kurang baik atau mungkin salah suai. Selanjutnya proses belajar merupakan suatu dasar yang fundamental dalam proses penyesuaian diri, karena melalui belajar ini akan berkembang pola-pola respon yang akan membentuk kepribadian. Sebagian besar respon-respon dan ciri-ciri

kepribadian lebih banyak diperoleh dari proses belajar. Dalam proses penyesuaian diri, belajar merupakan suatu proses modifikasi tingkahlaku sejak fase awal dan berlangsung terus sepanjang hayat dan diperkuat dengan kematangan. Berikutnya dalam proses penyesuaian diri, di samping ditentukan oleh faktor tersebut di atas, orangnya itu sendiri menentukan dirinya. Dalam diri terdapat faktor kekuatan yang mendorong orang untuk mencapai sesuatu yang baik atau buruk, untuk mencapai taraf penyesuaian yang tinggi, dan atau merusak diri. Determinasi diri mempunyai peranan yang penting dalam proses penyesuaian diri karena mempunyai peranan dalam pengendalian arah dan pola penyesuaian diri. Keberhasilan atau kegagalan penyesuaian diri akan banyak ditentukan oleh kemampuan individu dalam mengarahkan dan mengendalikan dirinya. Selanjutnya efek konflik pada perilaku akan tergantung sebagian pada sifat konflik itu sendiri. Ada beberapa pandangan bahwa semua konflik bersifat mengganggu atau merugikan. Namun dalam kenyataan ada juga orang yang banyak mengalami konflik tidak membawa kerusakan atau kerugian. Sebenarnya beberapa konflik dapat bermanfaat memotivasi seseorang untuk meningkatkan kegiatan. Cara seorang mengatasi konfliknya yaitu dengan meningkatkan usaha ke arah pencapaian tujuan yang menguntungkan secara sosial, atau mungkin sebaliknya ia memecahkan konflik dengan melarikan diri, khususnya lari ke dalam gejala-gejala neurotis.

4. Kondisi lingkungan, khususnya keluarga dan sekolah. Berbagai lingkungan anak seperti keluarga dan pola hubungan di dalamnya, sekolah, masyarakat, kultur, dan agama berpengaruh terhadap penyesuaian diri anak.

a. Pengaruh rumah tangga dan keluarga

Dari sekian banyak faktor yang mengkondisikan

penyesuaian diri, faktor rumah tangga dan keluarga merupakan faktor yang sangat penting, karena interaksi sosial yang pertama diperoleh anak 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. Beberapa pola hubungan yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri antara lain :
- 1) Menerima (*acceptance*), yaitu situasi hubungan di mana orang tua menerima anaknya dengan baik. Sikap penerimaan ini dapat menimbulkan suasana hangat dan rasa aman bagi anak.
 - 2) Menghukum dan disiplin yang berlebihan. Dalam pola ini, hubungan orang tua dengan anak bersifat keras. Disiplin yang ditanamkan orang tua terlalu kaku dan berlebihan sehingga dapat menimbulkan suasana psikologis yang kurang menguntungkan anak.
 - 3) Memanjakan dan melindungi anak secara berlebihan (*over protection*). Perlindungan dan pemanjaan secara sepintas seolah-olah memberikan perasaan aman terhadap anak, tetapi sesungguhnya secara psikologis yang sifatnya mendasar justru menimbulkan perasaan tidak aman, kecemburuan, gugup, kurang percaya diri, dan jenis kesulitan lainnya dalam penyesuaian diri anak. Anak yang terlalu dimanja biasanya mengembangkan sifat memusatkan segala sesuatunya kepada dirinya sendiri, memanjakan diri sendiri, dan ciri kepribadian lainnya yang cenderung mementingkan diri sendiri sehingga sifat ini akan berpengaruh dalam berinteraksi dan penyesuaian diri anak.
 - 4) Penolakan (*rejection*). Penolakan yaitu pola hubungan di mana orang tua menolak kehadiran anaknya. Dengan penolakan orang tua , anak akan merasa dirinya tidak

berharga, tidak berguna, tidak bermartabat, meskipun sebenarnya ingin atau bahkan sudah berbuat sebaik-baiknya menurut ukuran mereka. Dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa penolakan orang tua terhadap anaknya dapat menimbulkan hambatan dalam penyesuaian diri.

- 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. Lingkungan sekolah. Sekolah mempunyai peranan sebagai media untuk mempengaruhi kehidupan intelektual, sosial, dan moral siswa. Apalagi bagi siswa SD, sering kali figur guru sangat disegani, dikagumi, dan dituruti. Tidak jarang siswa SD lebih mendengarkan dan menuruti apa yang dikatakan oleh gurunya daripada oleh orang tuanya. Oleh sebab itu, proses sosialisasi yang dilakukan melalui iklim kehidupan sekolah yang diciptakan oleh guru dalam interaksi edukatifnya sangat berpengaruh terhadap perkembangan penyesuaian diri anak
 - e. Lingkungan masyarakat. Keadaan lingkungan masyarakat di mana individu berada merupakan kondisi yang menentukan proses dan pola-pola penyesuaian diri. Kenyataan menunjukkan bahwa tidak sedikit kecenderungan ke arah penyimpangan perilaku dan kenakalan remaja, sebagai salah satu bentuk penyesuaian diri yang tidak baik, berasal dari pengaruh lingkungan masyarakat. Pergaulan yang salah di kalangan remaja dapat mempengaruhi pola-pola penyesuaian dirinya.
5. Kultural dan Agama. Proses penyesuaian diri anak mulai dari lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat secara

bertahap dipengaruhi oleh faktor budaya dan agama. Agama berkaitan erat dengan faktor budaya. Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktik yang memberikan makna sangat mendalam, tujuan, serta kestabilan dan keseimbangan hidup individu. Agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan lainnya. Agama juga memberikan suasana damai dan tenang bagi individu. Sebagaimana faktor agama, faktor budaya juga memiliki pengaruh yang berarti bagi perkembangan penyesuaian diri individu.. Hal ini terlihat jika dilihat dari adanya karakteristik budaya yang diwariskan kepada individu melalui berbagai media dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Selain itu, tidak sedikit konflik pribadi, kecemasan, frustrasi, serta berbagai perilaku neorotik atau penyimpangan perilaku yang disebabkan oleh budaya di sekitarnya.

E. Implikasi Proses Penyesuaian Diri Remaja Terhadap Penyelenggaraan Pendidikan

Lingkungan sekolah mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan jiwa remaja. Sekolah selain mengemban fungsi pengajaran juga fungsi pendidikan (*transformasi norma*). Dalam kaitannya dengan pendidikan ini, peranan sekolah pada hakekatnya tidak jauh dari peranan keluarga, yaitu sebagai rujukan dan tempat perlindungan jika anak didik mengalami masalah. Oleh karena itu di setiap sekolah ditunjuk *wali kelas* yaitu guru-guru yang membantu anak didik jika mereka menghadapi kesulitan dalam pelajarannya dan *konselor sekolah* untuk membantu anak didik yang mempunyai masalah pribadi, dan masalah penyesuaian diri baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap tuntutan sekolah.

Intervensi pendidikan atau upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk memperlancar proses penyesuaian diri remaja khususnya di sekolah seperti yang dikemukakan Sunarto dan B. Agung Hartono (199:239) adalah sebagai berikut :

1. Menciptakan situasi sekolah yang dapat menimbulkan rasa “betah” (*at home*) dan *kondusif* 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 aspek pribadinya.
4. Menggunakan metode dan alat mengajar yang menimbulkan gairah belajar
5. Menggunakan prosedur evaluasi yang dapat memperbesar motivasi belajar
6. Ruang kelas yang memenuhi syarat-syarat kesehatan
7. Peraturan/tata tertib yang jelas dan dipahami siswa
8. Teladan dari para guru dalam segala segi pendidikan
9. Kerja sama dan saling pengertian dari para guru dalam melaksanakan kegiatan pendidikan di sekolah
10. Pelaksanaan program bimbingan konseling yang sebaik-baiknya
11. Situasi kepemimpinan yang penuh saling pengertian dan tanggungjawab pada siswa maupun para guru.
12. Hubungan yang baik dan penuh pengertian antara sekolah dengan orang tua siswa dan masyarakat

Karena di sekolah guru merupakan figur pendidik yang penting dan besar pengaruhnya terhadap penyesuaian siswanya, maka dituntut sifat guru yang efektif, yakni sebagai berikut :

1. Memberi kesempatan (*alert*), tampak antusias dan berminat dalam aktivitas siswa dan kelas.
2. Ramah dan optimistik
3. Mampu mengontrol diri, tidak mudah kacau (terganggu), dan teratur tindakannya
4. Senang kelakar, mempunyai rasa humor
5. Mengetahui dan mengakui kesalahan-kesalahannya sendiri
6. Jujur dan objektif dalam memperlakukan siswa
7. Menunjukkan pengertian dan rasa simpati dalam bekerja dengan siswanya