

Penyesuaian Diri

LIA AULIA FACHRIAL, M.SI

TUJUAN PEMBELAJARAN

- ❑ Memahami **hakekat** penyesuaian diri
- ❑ Mampu menjelaskan **ciri** penyesuaian diri yang efektif
- ❑ Mampu merefleksikan **derajat** penyesuaian diri sendiri

APAKAH PENYESUAIAN DIRI ITU ?

- ❑ **“Kemampuan individu untuk menyamakan diri dengan harapan kelompok”** → individu yang sehat mampu memahami harapan kelompok tempat individu yang bersangkutan menjadi anggotanya dan melakukan tindakan yang sesuai dengan harapan tsb.
- ❑ **“Mengatur kembali ritme hidup atau jadwal harian”** → orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik adalah orang yang dengan cepat mampu mengelola dirinya menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi.
- ❑ **“Belajar hidup dengan sesuatu yang tidak dapat diubah”** → orang memiliki penyesuaian diri yang baik bisa ia mampu menerima keterbatasan yang tidak dapat diubah.

APAKAH PENYESUAIAN DIRI ITU ?...cont'

- ❑ Istilah penyesuaian diri memiliki dua kata yang berbeda maknanya → “**adaptasi**” (*adaptation*) & “**penyesuaian**” (*adjustment*).
- ❑ ADAPTASI → **INDIVIDU** dengan **LINGKUNGAN** → Perubahan yang dilakukan individu.
- ❑ PENYESUAIAN → **LINGKUNGAN** agar menjadi lebih sesuai dengan **DIRI INDIVIDU** → Perubahan lingkungan yang dilakukan oleh individu.
- ❑ Dalam hal ini, penyesuaian diri yang dimaksud meliputi *adaptation* maupun *adjustment* → individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, idealnya mampu menggunakan kedua mekanisme penyesuaian diri tsb secara luwes, tergantung pada situasinya.

KETIDAKMAMPUAN MENYESUAIKAN DIRI DAN ABNORMALITAS

- ❑ *Maladjusted* → orang yang tidak bisa menyesuaikan diri dengan baik
- ❑ *Maladjusted* **tidak selalu** abnormal.
- ❑ Orang yang abnormal **pasti** maladjusted.
- ❑ Istilah maladjusted dan abnormal sebenarnya menyangkut pada derajat ketidakmampuan individu dalam melakukan penyesuaian diri serta kualitas penyesuaian dirinya.

KETIDAKMAMPUAN MENYESUAIKAN DIRI DAN ABNORMALITAS...*cont'*

- ❑ Kesulitan dalam membedakan pemahaman mengenai *maladjusted* dengan abnormalitas dipicu dengan kecenderungan memahami penyesuaian diri sebagai suatu **hasil** daripada melihat penyesuaian diri sebagai suatu **proses**.
- ❑ Penyesuaian diri sebagai hasil → lebih dilihat sebagai kemampuan individu secara umum sehingga kurang memperhatikan faktor-faktor situasional → akibatnya orang menjadi tidak memahami bila individu dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik, dalam situasi tertentu menjadi bertingkah laku yang tidak sewajarnya → cenderung dilihat sebagai label, sekali diberikan, sulit untuk diubah.

KETIDAKMAMPUAN MENYESUAIKAN DIRI DAN ABNORMALITAS...*cont'*

- ❑ Penyesuaian diri dilihat sebagai suatu proses → faktor situasional menjadi perhatian untuk dipertimbangkan baik-tidaknya penyesuaian diri yang dilakukan.
- ❑ Co: Wanita sehabis melahirkan lalu mengalami depresi (pasca melahirkan) sehingga dia merasa lelah dan tidak memiliki semangat untuk melakukan aktifitas harian, masih dianggap wajar karena ketika masa depresinya berakhir, dengan sendirinya dia akan mampu melakukan dan bereaksi secara wajar kembali.
- ❑ Pemahaman penyesuaian diri sebagai suatu proses menolong kita untuk memahami bahwa individu yang dianggap normal sekalipun akan memiliki hari-hari atau saat-saat dia dalam situasi “tidak normal”.

CIRI-CIRI PENYESUAIAN DIRI YANG EFEKTIF

□ Memiliki persepsi yang akurat terhadap realita

- Perbedaan persepsi dipengaruhi oleh pengalaman masing-masing orang yang tentunya berbeda satu sama lain.
- Orang yang penyesuaian dirinya baik baik memiliki persepsi yang relatif objektif dalam memahami realitas → bagaimana orang mengenali konsekuensi-konsekuensi tingkah lakunya dan mampu bertindak sesuai dengan konsekuensi tersebut.
- Orang yang penyesuaian dirinya buruk, dicirikan dengan adanya kesenjangan antara persepsinya dengan realita yang actual sehingga ini membuatnya kurang mampu melihat akibat dari tingkah lakunya → Akibatnya dia seringkali mengalami masalah karena kurang mampu mengenali berbagai akibat dari tingkah laku yang ditimbulkannya.

CIRI-CIRI PENYESUAIAN DIRI YANG EFEKTIF...*cont'*

- Kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stress dan kecemasan
 - Orang yang mampu menyesuaikan diri, tidak selalu menghindari munculnya tekanan dan kecemasan, justru mereka belajar untuk mentoleransi tekanan dan kecemasan yang dialami dan mau menunda pemenuhan kepuasan selama itu diperlukan demi mencapai tujuan tertentu yang lebih penting sifatnya.
 - Penundaan terhadap pemenuhan kepuasan dan mentoleransi terjadinya tekanan dan kecemasan dapat dilakukan bila orang yang bersangkutan memiliki control diri yang baik.

CIRI-CIRI PENYESUAIAN DIRI YANG EFEKTIF...*cont'*

□ Mempunyai gambaran diri yang positif tentang dirinya

- Apakah individu bisa melihat dirinya secara harmonis atau sebaliknya dia melihat adanya berbagai konflik yang berkaitan dengan dirinya.
- Individu yang banyak melihat pertentangan dalam dirinya, ini bisa menjadi indikasi adanya kekurangmampuan dalam penyesuaian diri.
- Gambaran diri yang positif mencakup apakah individu yang bersangkutan bisa melihat dirinya secara realistic, yaitu secara seimbang tahu kelebihan dan kekurangan diri sendiri dan mampu menerimanya sehingga memungkinkan individu yang bersangkutan untuk dapat merealisasikan potensi yang dimiliki secara penuh.

CIRI-CIRI PENYESUAIAN DIRI YANG EFEKTIF...*cont'*

□ Kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya

- Orang yang dapat menyesuaikan dirinya dengan baik dicirikan memiliki kehidupan emosi yang sehat → mampu menyadari dan merasakan emosi atau perasaan yang saat itu dialami serta mampu untuk mengekspresikan perasaan dan emosi tersebut dalam spectrum yang luas → mampu memberikan reaksi-reaksi emosi yang realistis dan tetap dibawah control sesuai dengan situasi yang dihadapi.
- Penyesuaian diri yang buruk ditandai dengan ada kecenderungan untuk mengekspresikan emosi secara berlebihan, terlalu menekan/mengontrol emosi secara berlebihan.

CIRI-CIRI PENYESUAIAN DIRI YANG EFEKTIF...*cont'*

❑ Relasi Interpersonal baik

- Individu yang memiliki penyesuain diri yang baik mampu mencapai tingkat keintiman yang tepat dalam suatu hubungan sosial. Dia mampu bertingkah laku secara berbeda terhadap orang yang berbeda karena kedekatan relasi interpersonal antar mereka yang berbeda pula.
- Dia mampu menikmati disukai dan di-respect oleh orang lain disatu sisi, tetapi juga mampu memberikan respect dan menyukai orang lain.

TANDA-TANDA KEADAAN SEJAHTERA DAN BAHAGIA (Gail & Seehy)

- Hidup mereka memiliki arti dan arah
 - Orang yang didapati puas dengan kehidupan mereka dicirikan dengan cara mereka menghidupi kehidupan mereka dengan mengikatkan diri pada sesuatu diluar diri mereka yang memberikan hidup mereka arti / makna dan arah.
- Memiliki pengalaman transisi yang penting dimasa dewasa dan dapat menangani transisi tersebut dengan cara yang tidak seperti orang kebanyakan, lebih bersifat pribadi dan kreatif
 - Orang yang bahagia adalah orang yang mampu untuk menjalankan rencana yang telah mereka buat secara berkesinambungan, tetapi mereka juga menggunakan waktu-waktu tertentu untuk melakukan refleksi/mawas diri secara kritis.

TANDA-TANDA KEADAAN SEJAHTERA DAN BAHAGIA (Gail & Seehy)...cont'

- Jarang merasa diperlakukan secara tidak adil atau dikecewakan oleh kehidupan
 - Orang yang memiliki kepuasan hidup tinggi cenderung melihat kegagalan sebagai pengalaman yang berguna dan kegagalan tersebut justru mendorong mereka untuk melakukan usaha yang lebih baik dari sebelumnya.
 - Mereka yang memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah, melihat gagal sebagai konfirmasi/pembenaran dari ketidakmampuan mereka sendiri, cenderung melihat kegagalan sebagai pil pahit lain yang harus ditelan dalam perjalanan hidup yang berat ini.

TANDA-TANDA KEADAAN SEJAHTERA DAN BAHAGIA (Gail & Seehy)...*cont'*

- ❑ Mencapai beberapa tujuan hidup yang penting
 - Orang yang berbahagia, sehat dan puas dengan kehidupan dicirikan dengan terpenuhinya semua tujuan jangka panjang kehidupan mereka yang penting, seperti kehidupan yang nyaman, keluarga yang aman, dan perasaan pemenuhan.
 - Orang yang paling tidak bahagia dalam kehidupan mereka adalah orang-orang yang memiliki pengalaman mengorbankan hubungan cinta atau keluarga mereka dalam rangka mencapai sukses pribadi.

TANDA-TANDA KEADAAN SEJAHTERA DAN BAHAGIA (Gail & Seehy)...*cont'*

- ❑ Peduli dengan pertumbuhan dan perkembangan pribadi
 - Orang yang sehat dan bahagia menggambarkan diri mereka sebagai pribadi yang jujur, penuh cinta dan bertanggung jawab. Mereka mampu menghadapi realita dengan otentik sesuai dengan keadaan mereka tanpa dibuat-buat, memiliki beberapa sahabat yang dekat serta mampu mengambil tanggung jawab bila diperlukan.

TANDA-TANDA KEADAAN SEJAHTERA DAN BAHAGIA (Gail & Seehy)...*cont'*

- Memiliki keadaan hubungan mencintai dengan yang dicintai secara mutualisme
 - Mereka yang bahagia memiliki ciri mempunyai relasi yang saling menguntungkan dengan orang yang mereka cintai serta mampu memelihara hubungan tersebut.

- Memiliki banyak teman
 - Orang yang bahagia memiliki teman-teman yang mampu memberikan perasaan nyaman dan dukungn disaat-saat yang diperlukan.

TANDA-TANDA KEADAAN SEJAHTERA DAN BAHAGIA (Gail & Seehy)...cont'

- Orang yang menyenangkan dan bersemangat
 - Orang yang bahagia dan puas dengan hidupnya dicirikan juga dengan perilaku mereka yang menyenangkan dan bersemangat, sehingga menarik bagi orang lain karena mereka sendiri menawarkan dukungan yang intim dan kehidupan emosional yang kaya bagi orang lain.
- Tidak melihat kritik sebagai serangan pribadi yang menurunkan harga diri
 - Orang yang bahagia dan sehat memiliki harga diri yang cukup sehingga mereka merasa cukup aman ketika mendapatkan kritik dari orang lain.

TANDA-TANDA KEADAAN SEJAHTERA DAN BAHAGIA (Gail & Seehy)...cont'

- ❑ Tidak memiliki ketakutan-ketakutan yang umumnya dimiliki orang lain
 - Orang yang bahagia dan sehat tidak memiliki ketakutan atau kecemasan seperti yang umumnya dimiliki orang lain seperti takut hidup sendirian, takut jika apa yang dilakukan akan mengacaukan kehidupan pribadi, memiliki perasaan “terperangkap didalam” sesuatu keadaan, ketakutan bila tidak mampu secara bebas merubah cara hidup, takut bila tidak menarik secara fisik, takut bila tidak diperdulikan lagi oleh pasangan/orang yang dicintai, takut mengalami sakit atau keterbatasan kemampuan fisik.

Gail & Seehy (Haber & Runyon, 1984) melakukan penelitian terhadap kurang lebih 60.000 orang dewasa mengenai kebahagiaan. Hasil penelitian mereka menunjukkan adanya sepuluh tanda-tanda orang yang bisa disebut dalam keadaan sehat/bahagia. Ditemukan pula bahwa kebahagiaan hidup ternyata rata-rata dicapai pada usia pertengahan 50-an atau bahkan pada usia lebih tua dari itu.

TUGAS !

- ❑ Refleksikan ciri-ciri penyesuaian diri yang efektif dan buatlah masing-masing skala 1-10, dari yang paling tidak sesuai sampai dengan yang paling sesuai dengan keadaan Anda. Manakah dari ciri penyesuaian diri tersebut yang paling tidak sesuai, dan mana yang paling sesuai ?
- ❑ Diskusi dan bagilah pengalaman dalam kelompok, bagaimana meningkatkan ciri penyesuaian diri yang paling tidak sesuai dengan keadaan Anda sehingga menjadi semakin sesuai.