

MAKALAH
PENYESUAIAN DIRI

OLEH:

UMMU KHUZAIMAH, M.Psi.

NIP : 132 314 303

FAKULTAS : PSIKOLOGI UNIV. MEDAN AREA



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
M E D A N
2 0 0 9

PENDAHULUAN

Kita seringkali mendengar bahwa beberapa penyesuaian dikatakan baik dan yang lainnya buruk, tidak efektif, atau merusak. Kita barangkali akan bertanya, apakah penyesuaian yang baik itu? Seperti apakah orang yang memiliki penyesuaian yang baik itu? orang yang memiliki penyesuaian yang baik adalah seseorang yang responnya matang, efisien, menyenangkan, dan sehat. Dengan “efisien” berarti sederhana bahwa mereka menghasilkan hasil yang diinginkan tanpa banyak menghabiskan energi, membuang waktu yang terlalu bnyak, atau membuat sejumlah kesalahan. Murid yang memiliki kesulitan belajar terkenal tidak efisiennya dalam menyelesaikan tugas, dalam membaca, atau dalam menjawab semua pertanyaan ketika ujian. ”Sehat” kita artikan bahwa respon penyesuaiannya cocok terhadap dirinya, terhadap hubungannya dengan bawahannya, dan terhadap hubungannya dengan Tuhan.

Seorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik relatif bebas dari *disabling symptoms*, seperti kecemasan kronis, kekhawatiran, keberatan, obsesi, fobia, ketidakmampuan memberi keputusan, gangguan somatis yang mengganggu maksud moral, sosial, agama, dan pekerjaan. Dia adalah seseorang yang menghidupkan atau membantu menciptakan suatu dunia hubungan interpersonal dan saling menyenangkan yang memberi kontribusi terhadap pertumbuhan kepribadian dan realisasi yang berkesinambungan. Harus ditekankan bahwa penyesuaian diartikan sebagai relatif, tidak absolut dalam karakter. Sebagaimana Wallin [1949] mengatakan,

Good adjustment cannot be defined once and for all in any simple or complete fashion. It must be defined in terms of meeting the problem appropriate to the level of development-what is good adjustment at one age level may be poor adjustment at another. Viewed in this way, growing up is a process of meeting stresses and strain in succession and thus building the capacity to meet the problems of the next higher level.

PENYESUAIAN YANG NORMAL

Karakteristik penyesuaian yang normal adalah sebagai berikut (dalam Schneiders, 1995):

1. Tidak hadirnya reaksi emosional yang berlebihan

Pertama sekali dari semuanya, penyesuaian diri yang normal dapat diidentifikasi melalui relatif tidak adanya emosionalitas yang berlebihan atau yang merusak. Pada individu yang merespon secara normal lebih atau kurang terhadap situasi dan masalah yang muncul menunjukkan suatu derajat kontrol emosional tertentu, yang memungkinkan mereka mengantisipasi situasi secara cerdas dan mengatur pemecahan terhadap apapun kesulitan yang ada. Tidak termasuk ketiadaan emosi, yang mungkin mengindikasikan abnormalitas, tetapi lebih kepada kontrol emosi yang positif dalam menghadapi tuntutan-tuntutan situasi yang ada.

2. Tidak hadirnya mekanisme psikologis

Penyesuaian diri yang normal ditandai juga oleh ketiadaan mekanisme-mekanisme psikologis. Pendekatan yang terus terang terhadap masalah atau konflik lebih mengindikasikan secara jelas respon yang normal daripada jalan yang berliku-liku seperti rasionalisasi, proyeksi, jera, ataupun kompensasi. Ketika misalnya suatu usaha gagal, sisi normalnya adalah mengakui kegagalan itu dan

tidak menutup kemungkinan untuk mencoba lagi daripada mengambil posisi bahwa tujuan itu tidak ada gunanya untuk diusahakan lagi (jera).

3. Tidak hadirnya rasa frustrasi pribadi

Alasan yang mendasar mengapa penyesuaian yang normal adalah bebas dari rasa frustrasi adalah karena rasa frustrasi membuat sesuatu menjadi sulit, dan terkadang menjadi tidak mungkin untuk bereaksi secara normal terhadap situasi atau masalah. Jika, contohnya, seorang murid yang merasa tidak memiliki harapan, frustrasi yang mendalam terhadap usaha akademisnya dan aspirasi sosialnya, menjadi semakin sulit baginay untuk mengatur pikiran, perqasaan, motif, atau perilaku secara efisien dalam situasi yang dia merasa frustrasi. Oleh karena itu, daripada bereaksi secara normal, dia mungkin memanfaatkan respon-respon yang ketinggalan zaman, mekanisme psikologis, atau reaksi lain yang tidak sesuai.

4. Pertimbangan dan pengarahan diri yang rasional

Karakteristik yang menonjol dari penyesuaian diri yang normal adalah pengarahan diri dan pertimbangan yang rasional. Pada kenyataannya, antara karkteristik ini dan reaksi seperti emosionalitas dan perkembangan mekanisme psikologi adalah suatu hubungan terbalik yng mendasar, oleh sebb itu kehadiran dari salah satu itu biasanya mengindikasikan ketidakhadiran dari lawannya. Pertimbangan dengan akal yang sehat dan emosionalitas yang berlebihan tidak dapat berjalan bergandengan tangan; tidak pula mekanisme psikologis yang cocok dengan pengarahan diri. Kemampuan manusia yang penting dan mendasar untuk berpikir melalui masalah-masalah, konflik-konflik, dan frustrasi serta dengan

sengaja mengatur pikiran dan perilaku untuk memecahkan kesulitan apapun yang muncul adalah jaminan yang paling pasti dari penyesuaian yang normal. Karakteristik ini diilustrasikan dalam sejumlah contoh dari perilaku sehari-hari. Dalam penanganan yang efisien terhadap permasalahan ekonomi, perkawinan, prestasi sekolah, hubungan sosial, konflik seksual, frustrasi pekerjaan, pengalaman traumatis, kekecewaan, tragedi, dan lain sebagainya, penggunaan akal sehat dan kontrol diri adalah sangat diperlukan dan tanpa kecuali cocok dengan penyesuaian yang normal. Sebaliknya, ketiadaan dari karakteristik ini adalah tanda yang pasti dari kesulitan penyesuaian diri.

5. Kemampuan untuk belajar

Proses penyesuaian yang normal selalu dapat diidentifikasi dengan sejumlah pertumbuhan dalam rangka pemecahan terhadap situasi yang penuh dengan konflik, frustrasi, atau stres. Poin ini mungkin dengan sangat jelas dicontohkan dalam situasi perkawinan, karena tuntutan perkawinan adalah seperti itu, tanpa pertumbuhan (yakni perubahan) tidak ada kemungkinan penyesuaian perkawinan yang normal. Contohnya, tujuan-tujuan pribadi yang egoistis harus dilepaskan untuk menuju ikatan suami isteri yang harmonis dan untuk memelihara kesejahteraan seluruh anggota keluarga, khususnya anak-anak. Sama halnya, tuntutan perkawinan membutuhkan perkembangan kebiasaan-kebiasaan, keterampilan-keterampilan, sikap-sikap, dan minat-minat yang mana tanpa ini penyesuaian tidak akan mungkin. Sehingga, penyesuaian yang normal dicirikan dengan pembelajaran yang terus menerus yang menjamin perkembangan kualitas pribadi yang dibutuhkan untuk menjumpai tuntutan kehidupan sehari-hari.

6. Memanfaatkan pengalaman yang lalu

Dalam proses tumbuh dan berubah, belajar dari pengalaman lalu adalah hal yang utama. Kepribadian yang tidak adekuat, seperti neurotis dan delikuen, adalah terkenal buruknya dalam kemampuannya mengambil hikmah/pelajaran dari pengalaman yang lalu.

7. Sikap yang objektif dan realistik

Akhirnya, penting dicatat bahwa penyesuaian yang normal dihubungkan dengan sikap yang objektif dan realistik. Sikap yang objektif dan realistik adalah sesuatu yang berdasarkan pada pembelajaran, pengalaman yang lalu, dan pemikiran yang rasional, yang memungkinkan kita untuk menilai sebuah situasi, masalah, atau keterbatasan pribadi sebagaimana adanya dan untuk hal apa itu akan benar-benar berharga. Orang dapat melihat betapa pentingnya kualitas ini dalam situasi-situasi yang kritis. Untuk dapat memandang seseorang dengan cara yang realistik dan objektif adalah satu tanda yang paling jelas dari kepribadian yang dapat melakukan penyesuaian dengan normal. Hal ini juga berfungsi sebagai proteksi terhadap *distorsi* konsep diri dan pengaruh yang merusak seperti *distorsi* yang dapat mempengaruhi penyesuaian individu terhadap diri mereka dan lingkungannya.

Adapun kesulitan dalam melakukan penyesuaian akan muncul dalam beberapa bentuk, termasuk adalah hal-hal berikut ini:

- a. Menarik diri, suka menjauhkan diri, perilaku pendiam.
- b. Pemalu, segan, kesadaran diri, perilaku takut.
- c. Serius, perilaku penuh pikiran.

- d. Penolakan untuk mengenali kondisi yang nyata, delusi.
- e. Merasa rendah diri
- f. Emosional dan ketidakmatangan psikoseksual
- g. Tidak berteman, terasing, perilaku asosial.
- h. Reaksi curiga dan sensitif.
- i. Rindu akan kasih sayangmencintai pujian, mencari perhatian.
- j. Meletakkan tujuan-tujuan yang sangat tinggi.
- k. Sangat agresif, perilaku suka bersaing.
- l. Cemas, tegang, gugup, *temper tantrums*.

Faktor kepribadian adalah hal penentu utama dalam perilaku penyesuaian diri.

Ada keterhubungan antara kepribadian, proses penyesuaian, lingkungan, sosial, dan daya kultural dimana kepribadian berkembang dan berfungsi. Dengan kata lain, kepribadian adalah lingkaran yang intim dengan realitas objektif sebuah proses mental dan fisikal yang melingkari satu sama lain. Oleh karena itu, antara kepribadian dan aspek lingkungan realita, seperti rumah, masyarakat, organisasi kebudayaan, dan sekolah, terdapat sebuah hubungan yng saling mempengaruhi yang konstan dimana dalam jaringan hubungan ini banyak penyesuaian terjadi.

KRITERIA DIAGNOSTIK UNTUK GANGGUAN PENYESUAIAN

DSM IV telah memperkenalkan kriteria untuk suatu gangguan dalam penyesuaian diri (*Adjustment Disorder*). Ciri esensi dari *Adjustment Disorder* adalah berkembangnya simptom perilaku atau emosional yang signifikan secara klinis dalam merespon *stressor* psikososial yang dapat diidentifikasi. Simptom/gejala harus bertahan selama lebih dari 3 bulan setelah kemunculan *stressor* [kriteria A]. Signifikansi klinis dari reaksi itu disertai oleh *distress* yang berlebihan dari apa yang dimunculkan *stressor* itu sendiri [kriteria B]. Kategori ini tidak dapat digunakan jika gangguan itu ditemui pada kriteria spesifik pada gangguan di Axis I atau II [kriteria C]. Bagaimanapun, *Adjustment Disorder* harus didiagnosa dalam kehadiran gangguan pada Axis I atau Axis II lainnya bila kemudian tidak diperhitungkan untuk pola simptom yang telah terjadi dalam respon terhadap *stressor*. Diagnosa dari *Adjustment Disorder* juga tidak ditegakkan ketika gejala-gejalaitu mewakili *Bereavement* [kriteria D]. Suatu *Adjustment Disorder* harus dipecahkan dalam 6 bulan dari berakhirnya *stressor* [kriteria E]. Bagaimanapun, gejala-gejala itu pasti tetap bertahan dalam waktu yang lama [misalnya, lebih dari 6 bulan] jika terjadi dalam merespon terhadap *stressor* yang kronis.

DAFTAR PUSTAKA

- Schneiders, A.A. 1995. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Wallin, J.E.W. 1949. *Personality Maladjustments and Mental Hygiene*. [2nd Ed.] New York: McGraw-Hill.
- American Psychological Association* [APA]. 1994. *DSM-IV* [4th Ed.] Washington DC.

MAKALAH
PERKEMBANGAN SOSIAL ANAK

OLEH:

UMMU KHUZAIMAH, M.Psi.

NIP : 132 314 303

FAKULTAS : PSIKOLOGI UNIV. MEDAN AREA



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA

M E D A N

2 0 0 9

PENDAHULUAN

Perkembangan yang terjadi pada anak meliputi segala aspek kehidupan yang mereka jalani baik bersifat fisik maupun non fisik. Perkembangan berarti serangkaian perubahan progresif yang terjadi sebagai akibat dari proses kematangan dan pengalaman. Kesepakatan para ahli menyatakan bahwa yang dimaksud dengan perkembangan itu adalah suatu proses perubahan pada seseorang kearah yang lebih maju dan lebih dewasa, namun mereka berbeda-beda pendapat tentang bagaimana proses perubahan itu terjadi dalam bentuknya yang hakiki. (Cahyadi, Mubin, 2006

Beberapa teori perkembangan manusia telah mengungkapkan bahwa manusia telah tumbuh dan berkembang dari masa bayi ke masa dewasa melalui beberapa langkah jenjang. Kehidupan anak dalam menelusuri perkembangannya itu pada dasarnya merupakan kemampuan mereka berinteraksi dengan lingkungan. Pada proses integrasi dan interaksi ini faktor intelektual dan emosional mengambil peranan penting. Proses tersebut merupakan proses sosialisasi yang mendudukan anak-anak sebagai insan yang secara aktif melakukan proses sosialisasi.

Penulisan makalah ini bertujuan untuk mengetahui makna perkembangan sosial anak; mengetahui bentuk-bentuk perkembangan sosial anak; mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan sosial anak dan pengaruh perkembangan sosial anak terhadap tingkah laku anak.

PEMBAHASAN

A. Makna Perkembangan Sosial Anak

Syamsu Yusuf (2007) menyatakan bahwa Perkembangan sosial merupakan pencapaian kematangan dalam hubungan sosial. Perkembangan sosial dapat pula diartikan sebagai proses belajar untuk menyesuaikan diri terhadap norma-norma kelompok, moral dan tradisi ; meleburkan diri menjadi satu kesatuan dan saling berkomunikasi dan kerja sama.

Pada awal manusia dilahirkan belum bersifat sosial, dalam artian belum memiliki kemampuan dalam berinteraksi dengan orang lain. Kemampuan sosial anak diperoleh dari berbagai kesempatan dan pengalaman bergaul dengan orang-orang di lingkungannya. Kebutuhan berinteraksi dengan orang lain telah dirasakan sejak usia enam bulan, di saat itu mereka telah mampu mengenal manusia lain, terutama ibu dan anggota keluarga lainnya. Anak mulai mampu membedakan arti senyum dan perilaku sosial lain, seperti marah (tidak senang mendengar suara keras) dan kasih sayang.

Sunarto dan Hartono (1999) menyatakan bahwa hubungan sosial (sosialisasi) merupakan hubungan antar manusia yang saling membutuhkan. Hubungan sosial mulai dari tingkat sederhana dan terbatas, yang didasari oleh kebutuhan yang sederhana. Semakin dewasa dan bertambah umur, kebutuhan manusia menjadi kompleks dan dengan demikian tingkat hubungan sosial juga berkembang amat kompleks.

Dari kutipan diatas dapatlah dimengerti bahwa semakin bertambah usia anak maka semakin kompleks perkembangan sosialnya, dalam arti mereka semakin membutuhkan orang lain. Tidak dapat dipungkiri bahwa manusia adalah makhluk

sosial yang tidak akan mampu hidup sendiri, mereka butuh interaksi dengan manusia lainnya, interaksi sosial merupakan kebutuhan kodrati yang dimiliki oleh manusia.

B. Bentuk – Bentuk Tingkah laku Sosial

Dalam perkembangan menuju kematangan sosial, anak mewujudkan dalam bentuk-bentuk interaksi sosial diantaranya :

1. Pembangkangan (Negativisme)

Bentuk tingkah laku melawan. Tingkah laku ini terjadi sebagai reaksi terhadap penerapan disiplin atau tuntutan orang tua atau lingkungan yang tidak sesuai dengan kehendak anak. Tingkah laku ini mulai muncul pada usia 18 bulan dan mencapai puncaknya pada usia tiga tahun dan mulai menurun pada usia empat hingga enam tahun.

Sikap orang tua terhadap anak seyogyanya tidak memandang pertanda mereka anak yang nakal, keras kepala, tolol atau sebutan negatif lainnya, sebaiknya orang tua mau memahami sebagai proses perkembangan anak dari sikap dependent menuju kearah independent.

2. Agresi (Agression)

Yaitu perilaku menyerang balik secara fisik (nonverbal) maupun kata-kata (verbal). Agresi merupakan salah bentuk reaksi terhadap rasa frustrasi (rasa kecewa karena tidak terpenuhi kebutuhan atau keinginannya). Biasanya bentuk ini diwujudkan dengan menyerang seperti ; mencubit, menggigit, menendang dan lain sebagainya. Sebaiknya orang tua berusaha mereduksi, mengurangi agresifitas anak dengan cara mengalihkan perhatian atau keinginan anak. Jika orang tua menghukum anak yang agresif maka egretifitas anak akan semakin memingkat.

3. Berselisih (Bertengkar)

Sikap ini terjadi jika anak merasa tersinggung atau terganggu oleh sikap atau perilaku anak lain.

4. Menggoda (Teasing)

Menggoda merupakan bentuk lain dari sikap agresif, menggoda merupakan serangan mental terhadap orang lain dalam bentuk verbal (kata-kata ejekan atau cemoohan) yang menimbulkan marah pada orang yang digodanya.

5. Persaingan (Rivaly)

Yaitu keinginan untuk melebihi orang lain dan selalu didorong oleh orang lain. Sikap ini mulai terlihat pada usia empat tahun, yaitu persaingan prestice dan pada usia enam tahun semangat bersaing ini akan semakin baik.

6. Kerja sama (Cooperation)

Yaitu sikap mau bekerja sama dengan orang lain. Sikap ini mulai nampak pada usia tiga tahun atau awal empat tahun, pada usia enam hingga tujuh tahun sikap ini semakin berkembang dengan baik.

7. Tingkah laku berkuasa (Ascendant behavior)

Yaitu tingkah laku untuk menguasai situasi sosial, mendominasi atau bersikap bossiness. Wujud dari sikap ini adalah ; memaksa, meminta, menyuruh, mengancam dan sebagainya.

8. Mementingkan diri sendiri (selfishness)

Yaitu sikap egosentris dalam memenuhi interest atau keinginannya

9. Simpati (Sympaty)

Yaitu sikap emosional yang mendorong individu untuk menaruh perhatian terhadap orang lain mau mendekati atau bekerjasama dengan dirinya.

C. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Sosial Anak

Perkembangan sosial anak dipengaruhi beberapa faktor yaitu :

1. Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang memberikan pengaruh terhadap berbagai aspek perkembangan anak, termasuk perkembangan sosialnya. Kondisi dan tata cara kehidupan keluarga merupakan lingkungan yang kondusif bagi sosialisasi anak. Proses pendidikan yang bertujuan mengembangkan kepribadian anak lebih banyak ditentukan oleh keluarga, pola pergaulan, etika berinteraksi dengan orang lain banyak ditentukan oleh keluarga.

2. Kematangan

Untuk dapat bersosialisasi dengan baik diperlukan kematangan fisik dan psikis sehingga mampu mempertimbangkan proses sosial, memberi dan menerima nasehat orang lain, memerlukan kematangan intelektual dan emosional, disamping itu kematangan dalam berbahasa juga sangat menentukan.

3. Status Sosial Ekonomi

Kehidupan sosial banyak dipengaruhi oleh kondisi sosial ekonomi keluarga dalam masyarakat. Perilaku anak akan banyak memperhatikan kondisi normatif yang telah ditanamkan oleh keluarganya.

4. Pendidikan

Pendidikan merupakan proses sosialisasi anak yang terarah. Hakikat pendidikan sebagai proses pengoperasian ilmu yang normatif, anak memberikan warna

kehidupan sosial anak didalam masyarakat dan kehidupan mereka dimasa yang akan datang.

5. Kapasitas Mental : Emosi dan Intelegensi

Kemampuan berfikir dapat banyak mempengaruhi banyak hal, seperti kemampuan belajar, memecahkan masalah, dan berbahasa. Perkembangan emosi berpengaruh sekali terhadap perkembangan sosial anak. Anak yang berkemampuan intelek tinggi akan berkemampuan berbahasa dengan baik. Oleh karena itu jika perkembangan ketiganya seimbang maka akan sangat menentukan keberhasilan perkembangan sosial anak.

D. Pengaruh Perkembangan Sosial terhadap Tingkah Laku

Dalam perkembangan sosial anak, mereka dapat memikirkan dirinya dan orang lain. Pemikiran itu terwujud dalam refleksi diri, yang sering mengarah kepenilaian diri dan kritik dari hasil pergaulannya dengan orang lain. Hasil pemikiran dirinya tidak akan diketahui oleh orang lain, bahkan sering ada yang menyembunyikannya atau merahasiakannya.

Pikiran anak sering dipengaruhi oleh ide-ide dari teori-teori yang menyebabkan sikap kritis terhadap situasi dan orang lain, termasuk kepada orang tuanya. Kemampuan abstraksi anak sering menimbulkan kemampuan mempersalahkan kenyataan dan peristiwa-peristiwa dengan keadaan bagaimana yang semstinya menurut alam pikirannya.

Disamping itu pengaruh egoisentris sering terlihat, diantaranya berupa :

1. Cita-cita dan idealism yang baik, terlalu menitik beratkan pikiran sendiri, tanpa

memikirkan akibat lebih jauh dan tanpa memperhitungkan kesulitan praktis yang mungkin menyebabkan tidak berhasilnya menyelesaikan persoalan.

2. Kemampuan berfikir dengan pendapat sendiri, belum disertai pendapat orang lain dalam penilaiannya. Melalui banyak pengalaman dan penghayatan kenyataan serta dalam menghadapi pendapat orang lain, maka sikap ego semakin berkurang dan diakhir masa remaja sudah sangat kecil rasa egonya sehingga mereka dapat bergaul dengan baik.

KESIMPULAN

Perkembangan sosial merupakan pencapaian kematangan dalam hubungan sosial. Pada awal manusia dilahirkan belum bersifat sosial, dalam artian belum memiliki kemampuan dalam berinteraksi dengan orang lain. Kemampuan sosial anak diperoleh dari berbagai kesempatan dan pengalaman bergaul dengan orang-orang dilingkungannya. Perkembangan sosial individu dimulai sejak anak usia 18 bulan. Faktor lingkungan keluarga merupakan faktor yang paling mempengaruhi perkembangan sosial anak, semakin bagus tata cara keluarga, maka perkembangan sosial anak juga semakin bagus.

Perkembangan sosial juga sangat mempengaruhi kepribadian anak, anak yang mempunyai daya intelegensi yang tinggi, perkembangan sosial yang baik pada umumnya memiliki kepribadian yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyani, A. Mubin. 2006. *Psikologi perkembangan*; cet I. Ciputat: Press Group.
- Hurlock B Elizabeth. 1980. *Developmental Psychology*; Mc Grow Hill, Inc, Alih Bahasa, Istiwidayanti dan suedjarwo, *Psikologi Perkembangan suatu pendekatan sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta, Erlangga.
- Syamsu. 2000. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nurihsan, 2007, *Buku Materi Pokok Perkembangan Peserta Didik* , Bandung; Sekolah Pasca Sarjana (UPI)
- Santrock, John W, 1995. *Life-Span Development*, WM, C Brown Comunication, Inc, Alih bahasa Chusairi. 2002. *Perkembangan Masa Hidup* Jilid I, Jakarta, Erlangga.
- Suryabrata. 2004. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo.