



PENYESUAIAN DIRI REMAJA

Jaya Pahroji*¹, Muhammad iqbal¹

¹Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

Email: jayapahroji2499@gmail.com¹, muhammadiqbal@gmail.com¹

*Correspondent Author: Jaya Pahroji

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsep penyesuaian diri remaja, factor-faktor penyesuaian diri remaja dan permasalahan-permasalahan yang terjadi pada diri remaja. Penelitian ini menggunakan penelitian kepustakaan atau library research, yaitu penelitian yang dilakukan melalui mengumpulkan data dari buku, jurnal, artikel, karya tulis ilmiah, youtube dengan tujuan obyek penelitian. Dalam pengumpulan data ini peneliti menelusuri kemudian membaca, mencatat, dan menganalisis bahan-bahan yang diperlukan untuk memperoleh informasi yang berkaitan dengan pembahasan. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai adaptasi. sebagai bentuk konformitas, dan sebagai uasaha penguasaan. Sebagai adaptasi penyesuaian diri berarti kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan termasuk penyesuaian secara fisik, fisiologis, atau biologis.

Kata Kunci: Penyesuaian diri, Remaja, dan Permasalahan yang terjadi.

Abstract: This study aims to determine the concept of adolescent adjustment, the factors of adolescent adjustment and the problems that occur in adolescents. This research uses library research or library research, namely research conducted by collecting data from books, journals, articles, scientific papers, YouTube with the aim of research objects. In collecting this data, the researcher traces and then reads, records, and analyzes the materials needed to obtain information related to the discussion. The results of this study explain that self-adjustment can be interpreted as adaptation. as a form of conformity, and as a mastery effort. As an adaptation, self-adjustment means the individual's ability to adapt to the environment, including physical, physiological, or biological adjustments.

Keywords: Adjustment, Adolescence, and Problems that occur.

PENDAHULUAN

Pada masa remaja ini merupakan masa peralihan ataupun perubahan antar masa anak- anak menuju masa kedewasaan. Sehingga perkembangan emosi pada remaja ini ditandai dengan emosi yang tidak stabil dan penuh gejolak. perkembangan emosi remaja ini merupakan proses bagaimana menuju kedewasaan. Menurut Allport salah satu ciri-ciri remaja adalah berkurangnya egois, sebaliknya tumbuh perasaan saling memiliki. Salah satu tanda yang khas adalah tumbuh kemampuan untuk mencintai orang lain dan alam sekitarnya. Ciri lainnnya adalah berkembangnya "ego ideal" berupa cita-cita, idola dan sebagainya yang menggambarkan bagaimana wujud ego (diri sendiri) di masa depan.

Pada usia ini jugalah remaja cenderung memperhatikan penampilannya dan mulai tertarik dengan lawan jenis, sehingga perlu ada pengawasan oleh orang tua maupun guru agar perkembangan emosi anaknya mengarah pada emosi yang positif.

Selama ini yang kita ketahui, para remaja masih menjalani perasaan-perasaan yang tidak menentu seperti halnya perasaan senang dan tidak senang. Sehingga perasaan itu menguasai diri mereka dan menimbulkan kegembiraan, cinta, marah, takut, cemas, dan benci. Dan di dalam kehidupan pun perasaan-perasaan tersebut timbul dengan secara otomatis, seperti halnya, ketika bersekolah anak-anak yang tidak menyukai mata pelajaran matematika, dikeranakan mata pelajaran matematika tersebut sulit dipahami dengan banyaknya angka-angka dalam perhitungan, dan biasanya guru mata pelajaran matematika dianggap memiliki karakter marah dan kejam, sehingga menimbulkan perasaan tidak suka dengan mata pelajaran matematika tersebut.

Oleh karena itu, penyesuaian diri remaja pasti akan terjadi dikarenakan hal tersebut merupakan pertumbuhan yang normal terjadi pada setiap manusia. Sehingga sebagai orang tua maupun guru harus memahami perasaan-perasaan setiap remaja agar bisa mengontrol pertumbuhan yang terjadi sehingga tidak berkembang menjadi remaja yang kurang baik. Peranan tersebut juga harus diperhatikan orang kedua orang tua, agar memahami hal-hal yang terjadi dari pertumbuhan anak mereka. Dengan adanya penyesuaian diri remaja membuat permasalahan dan konflik sering terjadi, hal tersebut terjadi dikarenakan perasaan dan emosi yang belum stabil dimiliki oleh setiap remaja. Adapun dalam penelitian ini yang menjadi rumusan masalah adalah konsep penyesuaian diri remaja, faktor penyesuaian dan permasalahan yang terjadi pada remaja.

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan atau library research, yaitu penelitian yang dilakukan melalui mengumpulkan data dari buku, jurnal, artikel, karya tulis ilmiah, youtube dengan tujuan obyek penelitian dalam pengumpulan data yang bersifat kepustakaan, atau telaah yang dilaksanakan untuk memecah suatu masalah yang bertumpu pada penelaan bahan-bahan pustaka. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan mengumpulkan data dari buku, jurnal, internet, youtube. Dalam pengumpulan data ini peneliti menelusuri kemudian membaca, mencatat, dan menganalisis bahan-bahan yang diperlukan untuk memperoleh informasi yang berkaitan dengan pembahasan. Adapun sumber data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut : a) Sumber Primer : Sumber Primer adalah sumber yang memberikan data secara langsung untuk mendapatkan data yang dibutuhkan oleh peneliti. b) Sumber Sekunder : Sumber sekunder adalah sumber-sumber yang diambil dari sumber yang tidak langsung atau sumber data yang didapat dari sumber-sumber pendukung seperti internet searching dan youtube berhubungan dengan fokus penelitian ini.

Untuk memperoleh hasil data yang benar dan tepat, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data melalui analisis isi. Analisis isi (content analysis) adalah penelitian yang bersifat pembahasan mendalam terhadap isi suatu informasi tertulis atau tercetak di media massa, buku, artikel, jurnal dll. Analisis ini digunakan untuk menganalisis data yang didapat dari bentuk internet, buku, artikel, youtube. Menganalisis pembahasan ini bertujuan untuk memudahkan pembaca dan penulis dalam memahami isi dari pembahasa penelitian ini dan dapat diambil kesimpulan dari pembahasan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Penyesuaian Diri Remaja

Penyesuaian dapat diartikan atau dideskripsikan sebagai adaptasi dapat mempertahankan eksistensinya atau bisa survive dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniah, dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial. Penyesuaian dapat juga diartikan sebagai konformitas, yang berarti menyesuaikan sesuatu dengan standar atau prinsip.

Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personel adjustment*. Pengertian penyesuaian diri menurut Sekneiders dapat ditinjau dari tiga sudut pandang yaitu: 1) Penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation*), 2) Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*), 3) Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*). Berdasarkan ketiga sudut pandang di atas tersebut sama-sama memakai penyesuaian diri. Akan tetapi sesuai dengan istilah dan konsep masing-masing memiliki penekanan yang berbeda-beda.

Penyesuaian sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respons-respons sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan, dan frustrasi-frustrasi secara efisien. Individu memiliki kemampuan menghadapi realitas hidup dengan cara yang memenuhi syarat. Penyesuaian sebagai penguasaan dan kematangan emosional. Kematangan emosional maksudnya ialah secara positif memiliki respons emosional yang tepat pada setiap situasi. Disimpulkan bahwa penyesuaian adalah usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Remaja atau *adolescence* adalah periode diantara pubertas dan selesainya pertumbuhan fisik secara kasar mulai dari usia 11 hingga 20 tahun (Dorland, 2011). Masa remaja adalah masa transisi atau peralihan dari masa akhir kanak-kanak menuju masa dewasa. Jadi penyesuaian diri remaja adalah usaha remaja untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya.

Penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya. Penyesuaian diri secara sempurna tentu saja tidak dapat kita raih karena banyak hal terutama dalam hal pencapaian kebutuhan/keinginan yang selalu tidak terpenuhi. Maka dari itu penyesuaian diri lebih bersifat sepanjang hayat karena manusia terus-menerus berupaya menemukan pencapaian kebutuhan/keinginannya dimana dalam prosesnya manusia mengalami tekanan dan tantangan hidup disekelilingnya guna mencapai pribadi yang sehat.

Menurut Baum (1985), tingkah laku penyesuaian diri diawali dengan stress, yaitu suatu keadaan dimana lingkungan mengancam atau membahayakan keberadaan atau kesejahteraan atau kenyamanan diri seseorang. Individu adalah makhluk yang unik dan dinamik, tumbuh dan berkembang, serta memiliki keragaman kebutuhan, baik dalam jenis, tataran (level), maupun identitasnya. Proses pemenuhan kebutuhan ini pada hakikatnya merupakan proses penyesuaian diri. Dalam hal ini Mustafa Fahmi (1997) menulis: "pengertian luas tentang proses penyesuaian terbentuk sesuai dengan hubungan individu dengan lingkungan sosialnya, yang dituntut dari individu tidak hanya mengubah kelakuannya dalam menghadapi kebutuhan-kebutuhan dirinya dari dalam dan keadaan di luar, dalam lingkungan di mana dia hidup, akan tetapi juga dituntut untuk menyesuaikan diri dengan orang lain.

Penyesuaian diri dikalangan remaja memiliki karakteristik yang khas. Adapun karakteristik penyesuaian diri remaja tersebut adalah sebagai berikut:

1. Penyesuaian diri remaja terhadap peran dan identitasnya

Pesatnya perkembangan fisik dan psikis seringkali menyebabkan remaja mengalami krisis peran dan identitas. Sesungguhnya, remaja senantiasa berjuang agar dapat

memainkan peranannya agar sesuai dengan perkembangan masa peralihannya dari masa anak-anak menjadi masa dewasa. Tujuannya adalah memperoleh identitas diri yang semakin jelas dan dapat dimengerti serta diterima oleh lingkungan, baik lingkungan keluarga, sekolah, ataupun masyarakat. Dalam konteks ini, penyesuaian diri remaja secara khas berupaya untuk dapat berperan sebagai subjek yang kepribadiannya memang berbeda dengan anak ataupun orang dewasa.

2. Penyesuaian diri remaja terhadap pendidikan

Masa krisis identitas atau masa topan dan badai pada diri remaja seringkali menimbulkan kendala dalam penyesuaian diri terhadap kegiatan belajarnya. Pada umumnya, remaja sebenarnya mengetahui bahwa untuk menjadi orang yang sukses harus rajin belajar. Namun, karena dipengaruhi oleh upaya pencarian identitas diri yang kuat menyebabkan mereka seringkali lebih senang mencari kegiatan-kegiatan selain belajar tetapi menyenangkan bersama-sama dengan kelompoknya. Akibatnya yang muncul di permukaan adalah seringkali ditemui remaja yang malas dan tidak disiplin dalam belajar. Tidak jarang remaja ingin sukses dalam menempuh pendidikannya, tetapi dengan cara yang mudah dan tidak perlu belajar susah payah. Jadi dalam konteks ini, penyesuaian diri remaja secara khas berjuang ingin meraih sukses dalam studi, tetapi dengan cara-cara yang menimbulkan perasaan bebas dan senang terhindar dari tekanan dan konflik atau bukan prestasi.

3. Penyesuaian diri remaja terhadap kehidupan

Secara fisik, remaja telah mengalami kematangan pertumbuhan fungsi seksual sehingga perkembangan dorongan seksual juga semakin kuat. Artinya remaja perlu menyesuaikan pengaturan kebutuhan seksualnya dalam batas-batas penerimaan lingkungan sosialnya sehingga terbebas dari kecemasan psikoseksual, tetapi juga tidak melanggar nilai-nilai moral masyarakat dan agama. Jadi secara khas penyesuaian diri remaja dalam konteks ini adalah mereka ingin memahami kondisi seksual dirinya dan lawan jenisnya serta mampu bertindak untuk menyalurkan dorongan seksualnya yang dapat dimengerti dan dibenarkan oleh norma sosial dan agama.

4. Penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial

Berbagai bentuk aturan pada sekelompok masyarakat tertentu belum tentu dapat diterima oleh kelompok masyarakat yang lain. Remaja yang cenderung membentuk kelompok masyarakat tersendiri, seringkali juga membentuk dan memiliki kesepakatan aturan tersendiri yang kadang-kadang kurang dapat dimengerti oleh lingkungan masyarakat di luar kelompok remaja tersebut. Dalam konteks ini, penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial mengarah pada dua dimensi. Pertama, remaja ingin diakui keberadaannya dalam masyarakat, yang berarti remaja harus mampu menginternalisasikan nilai-nilai yang berlaku di masyarakat. Kedua, remaja ingin bebas menciptakan aturan-aturan tersendiri yang lebih sesuai untuk kelompoknya, tetapi menuntut agar dapat dimengerti dan diterima oleh masyarakat dewasa. Ini dapat diartikan bahwa perjuangan penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial adalah ingin menginteraksikan antara dorongan untuk bertindak bebas di satu sisi, dengan tuntutan norma sosial pada masyarakat di sisi lain. Tujuannya adalah agar dapat terwujud internalisasi norma, baik pada kelompok remaja tersendiri norma, baik pada kelompok remaja itu sendiri maupun lingkungannya dimana remaja itu berada.

5. Penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan waktu luang

Waktu luang remaja merupakan kesempatan untuk memenuhi dorongan bertindak bebas. Namun, di sisi lain, remaja dituntut mampu menggunakan waktu luang untuk kegiatan-kegiatan, yang bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain. Jadi dalam konteks ini, upaya penyesuaian diri remaja adalah melakukan penyesuaian antara dorongan kebebasannya serta inisiatif dan kreativitasnya dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.

Dengan demikian penggunaan waktu ruang pun menunjang pengembangan diri dan manfaat sosial.

Penyesuaian Diri Remaja Terhadap Kecemasan Konflik dan Frustrasi. Karena dinamika perkembangan yang sangat dinamis remaja seringkali dihadapkan pada kecemasan dan frustrasi. Strategi penyesuaian diri terhadap kecemasan konflik dan frustrasi tersebut biasanya melalui suatu mekanisme yang oleh Sigmund Freud (Carey, 1989) disebut dengan mekanisme pertahanan diri (defence mechanism) seperti kompensasi, rasionalisasi, proyeksi, sublimasi, identifikasi, regresi dan fiksasi. Cara-cara yang ditempuh tersebut ada yang cenderung negatif atau kurang sehat dan pula yang relatif positif, misalnya sublimasi, dalam batas-batas kewajaran dan situasi tertentu untuk sementara cara-cara tersebut memang masih memberikan manfaat dalam upaya penyesuaian diri remaja. Namun cara tersebut seringkali ditempuh dan menjadi tidak sehat

Faktor – faktor Penyesuaian Diri

1. Kondisi Jasmaniah, Kondisi jasmaniah merupakan kondisi primer yang penting bagi proses penyesuaian diri (sistem saraf, kelenjar otot). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan-gangguan dalam sistem saraf, kelenjar dan otot menimbulkan gejala-gejala gangguan mental, perilaku dan kepribadian. Kondisi sistem tubuh yang baik merupakan syarat bagitercapainya proses penyesuaian diri yang baik. Kualitas penyesuaian diri yang baik hanya dapat diperoleh dan dipelihara dalam kondisi kesehatan jasmaniah yang baik pula.
2. Perkembangan Kematangan dan Penyesuaian Diri Sesuai dengan hukum perkembangan, tingkat kematangan yang dicapai berbeda - beda antara individu yang satu dengan yang lainnya, sehingga pencapaian pola - pola penyesuaian diri pun berbeda pula secara individual. Pola penyesuaian diri akan bervariasi sesuai dengan tingkat perkembangan dan kematangan yang dicapainya. Kondisi - kondisi perkembangan mempengaruhi setiap aspek kepribadian seperti emosional, sosial, moral, keagamaan dan intelektual.
3. Lingkungan Sebagai Penentu Penyesuaian Diri
4. Kultur dan Agama Sebagai Penentu Penyesuaian Diri Lingkungan kultural dimana individu berada dan berinteraksi akan menentukan pola penyesuaian diri. Misalnya tata cara kehidupan di sekolah, di masjid dan sebagainya akan mempengaruhi bagaimana anak menempatikandiri dan bergaul dengan masyarakat sekitarnya. Agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, frustrasi dan keteganganlainnya. Agama memberi tuntunan, konsep dan filosofi hidup yang meyakinkan dan benar. Oleh kepemilikan semua ini orang akan memperoleh arti hidup, kemana tujuan hidup, apa yang dicari dalam hidup ini dan bagaimana ia harus berperan dalam hidup sehingga hidupnya di dunia tidak sia-sia.

Permasalahan-Permasalahan Dalam Penyesuaian Diri Remaja

Diantara persoalan yang terpenting yang dihadapi remaja dalam penyesuaian diri yaitu:

1. Hubungan remaja dengan orang dewasa terutama orang tua. Disini sangat dipengaruhi oleh sikap orang tua dan suasana psikologis dan sosial dalam keluarga (kondisi lingkungan keluarga). Orang tua yang otoriter akan menghambat perkembangan penyesuaian diri remaja, begitu juga perlindungan orang tua yang berlebihan juga berakibat tidak baik. Perpindahan tempat juga memiliki pengaruh yang kuat.

2. Sekolah juga memiliki peran / pengaruh yang kuat dalam dalam perkembangan jiwa remaja. Kutub Keluarga (Rumah Tangga) Dalam berbagai penelitian yang telah dilakukan, dikemukakan bahwa anak / remaja yang dibesarkan dalam lingkungan sosial keluarga yang tidak baik / disharmoni keluarga, maka resiko anak untuk mengalami gangguan kepribadian menjadi berkepribadian antisosial berperilaku menyimpang lebih besar dibandingkan dengan anak / remaja yang dibesarkan dalam keluarga sehat / harmonis (sakinah).

Kondisi sekolah yang tidak baik dapat mengganggu proses belajar mengajar anak didik yang pada gilirannya dapat memberikan "peluang" pada anak didik untuk menyimpang. Kondisi sekolah yang tidak baik tersebut, antara lain; 1) Sarana dan prasarana sekolah yang tidak memadai 2) Kuantitas dan kualitas tenaga guru yang tidak memadai 3) Kualitas dan kuantitas tenaga non guru yang tidak memadai 4) Kesejahteraan guru yang tidak memadai 5) Kurikulum sekolah yang sering berganti-ganti, muatan agama / budi pekerti yang kurang 6) Lokasi sekolah di daerah rawan, dan lain sebagainya. Kutub Masyarakat (Kondisi Lingkungan Sosial) Faktor kondisi lingkungan sosial yang tidak sehat atau "rawan", dapat merupakan faktor yang kondusif bagi anak / remaja untuk berperilaku menyimpang. Faktor kutub masyarakat ini dapat dibagi dalam 2 bagian, yaitu pertama, faktor kerawanan masyarakat dan kedua, faktor daerah rawan (gangguan kamtibmas).

Dan kondisi lingkungan pada perkembangan remaja saat ini tak lepas dari gadget baik itu berupa aplikasi game maupun sosial media, hal ini dapat memberikan sisi negatif maupun positif. Karena pada perkembangan remaja saat ini tidak lepas dari hal tersebut, ada pun sisi positif yang dapat di peroleh pada masa tersebut adalah anak tersebut bisa mengetahui lebih luas dunia internet melalui perkembangan teknologi saat ini. Dan adapun sisi negatif yang dapat di peroleh dari perkembangan teknologi saat ini ialah anak tersebut bisa menjadi kecanduan dalam teknologi terbaru, hingga lupa akan dunia di kehidupan nyata nya.

Implikasi Penyesuaian Diri Remaja Terhadap Penyelenggaraan Pendidikan

Masa remaja adalah masa dimana seorang remaja mencari jati dirinya. Masa remaja juga disebut masa emas (golden age). Namun, para remaja pada masa perkembangan dihadapkan dengan berbagai masalah, baik eksternal maupun internal. Masalah-masalah yang timbul pada masa remaja harus bisa di pahami oleh seorang pendidik, agar remaja tidak mengalami keterbelakangan mental. Karena remaja yang tidak mendapatkan bimbingan pada masa remaja, mereka akan cenderung melakukan perbuatan-perbuatan yang melanggar norma-norma kehidupan.

Pemecahan masalah tersebut bisa di selesaikan dengan mengaitkan masalah-masalah tersebut dengan pena -didikan, baik pendidikan formal atau non-formal. Masa perkembangan remaja juga ditandai dengan keinginan mengaktualisasikan segala ide pikiran yang dimatangkan selama mengikuti pendidikan. Mereka bersemangat untuk meraih keberhasilan. Oleh karena itu, mereka berlomba dan bersaing dengan orang lain guna membuktikan kemampuannya. Segala daya upaya yang berorientasi untuk mencapai keberhasilan akan selalu ditempuh dan diikuti. Sebab dengan keberhasilan itu, ia akan meningkatkan harkat dan martabat hidup mereka di mata orang lain.

Proses perkembangan perilaku dan pribadi remaja dipengaruhi oleh tiga faktor dominan adalah faktor bawaan (heredity), kematangan (maturation), dan lingkungan (environment): termasuk belajar dan latihan (training and learning). Ketiga faktor dominan utama itu senantiasa bervariasi yang mungkin dapat menguntungkan, menghambat atau membatasi lajunya proses perkembangan tersebut. Lingkungan sekolah memiliki pengaruh

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

Karakteristik perilaku sosial siswa sekolah menengah adalah adanya kecenderungan ambivalensi keinginan menyendiri dengan keinginan untuk bergaul dengan banyak teman, dan ambivalensi antara keinginan untuk bebas dari donasi pengaruh orang tua dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tuanya. Siswa sekolah menengah memiliki ketergantungan yang kuat pada kelompok sebaya disertai dengan konformitas yang tinggi. Apabila kecenderungan ketergantungan kepada kelompok sebaya ini tidak diarahkan secara positif, hal ini dapat menimbulkan kenakalan remaja bersama gang kelompoknya. Dalam aspek pemahaman moral, usia remaja adalah usia yang kritis untuk menguji kaidah-kaidah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari orang dewasa. Anak usia sekolah menengah berupaya mengidentifikasi dirinya dengan tokoh-tokoh idola. Perkembangan ini seiring dengan perkembangan cara berpikir dan sikap usia sekolah menengah yang memasuki masa kritis. Sedangkan perkembangan aspek keagamaan, anak usia sekolah menengah memasuki masa kritis dan skeptis. Anak usia sekolah menengah mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi (keberadaan) dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan. Penghayatan kehidupan keagamaan sehari-hari dilakukan mungkin atas pertimbangan adanya semacam tuntutan yang memaksa dari luar dirinya. Usia sekolah menengah berupaya mencari dan mencoba menemukan pegangan hidupnya.

Implikasi dari perkembangan perilaku sosial, moral dan keagamaan anak usia sekolah menengah adalah pendidikan hendaknya dilaksanakan dalam bentuk kelompok-kelompok belajar, atau perkumpulan remaja yang positif. Sekolah hendaknya menciptakan suasana dan menyediakan fasilitas yang memungkinkan terbentuknya kelompok-kelompok remaja yang mempunyai tujuan dan program-program kegiatan yang positif berdasarkan minat siswa. Sekolah hendaknya mengaktifkan kelompok-kelompok kegiatan kepramukaan, keolahragaan, kelompok kesenian, kelompok palang merah remaja, kelompok patroli keamanan sekolah, pencak silat, kelompok ilmiah remaja, kelompok remaja mesjid, kelompok pecinta alam, atau kelompok lain sesuai dengan minat siswa.

Di samping itu sekolah juga harus meningkatkan hubungannya dengan orang tua. Pada waktu yang lalu bernama Badan Pembina Penyelenggaraan Pendidikan (BP3) dan sekarang bernama Komite Sekolah yang ada ditengarai terlalu berorientasi kepada lembaga pengumpul sumbangan pendidikan. Kondisi ini hendaknya diubah. KOMITE harus berfungsi sebagai lembaga yang mampu menjembatani orang tua siswa dengan guru-guru di sekolah. Orang tua dan sekolah hendaknya saling mendekatkan dan menyelaraskan sistem dan pendekatan terhadap siswa usia sekolah menengah, serta sikap dan layanan yang harus diberikan dalam membina anak usia sekolah menengah. Kerja sama serupa, hendaknya dilakukan juga oleh sekolah dengan lembaga di masyarakat yang memiliki kepedulian untuk mengembangkan potensi remaja, seperti lembaga keagamaan, lembaga kesehatan, LSM - LSM yang bergerak dalam pencegahan penyalahgunaan narkoba, penanggulangan AIDS, dan sebagainya.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan : Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai adaptasi. sebagai bentuk konformitas, dan sebagai usaha penguasaan. Sebagai adaptasi penyesuaian diri berarti kemampuan individu untuk

menyesuaikan diri dengan lingkungan termasuk penyesuaian secara fisik, fisiologis, atau biologis. Selain itu, Penyesuaian diri remaja adalah usaha remaja untuk mencapainya harmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Mustafa Fahmi (1997) menulis: "pengertian luas tentang proses penyesuaian terbentuk sesuai dengan hubungan individu dengan lingkungan sosialnya, yang dituntut dari individu tidak hanya mengubah kelakuannya dalam menghadapi kebutuhan-kebutuhan dirinya di dalam dan keadaan di luar, dalam lingkungan di mana dia hidup, akan tetapi juga dituntut untuk menyesuaikan diri dengan orang lain.

Diantara persoalan yang terpenting yang dihadapi remaja dalam penyesuaian diri yaitu: a. Hubungan remaja dengan orang dewasa terutama orang tua. b. Sekolah juga memiliki peran / pengaruh yang kuat dalam perkembangan jiwa remaja. c. Faktor kondisi lingkungan sosial yang tidak sehat atau "rawan", dapat merupakan faktor yang kondusif bagi anak / remaja untuk berperilaku menyimpang. Lingkungan sekolah memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan jiwa remaja. Sekolah selain mengemban fungsi pengajaran juga fungsi pendidikan (transformasi norma). Dalam kaitannya dengan pendidikan ini, peran sekolah pada hakikatnya tidak jauh dari peran keluarga, yaitu sebagai referensi dan tempat perlindungan jika anak didik mengalami masalah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. dan Asrosi, M. (2005). Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Bumi Aksara.
- Allport. (2005). Personality: A psychological interpretation. New York: Henry, Holt and company.
- Baum, L., Phillips R. W., dan Lund, M. R. (1985). Buku Ajar Ilmu Konservasi Gigi. Alih bahasa Rasinta Tarigan. Jakarta. EGC.
- Desmita. (2009). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Dorland, W.A. Newman. (2011). Kamus Kedokteran Dorland; Edisi 28. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Munandar, Ashar Suyono. (1996). Mengenal dan Memahami Masalah Remaja. Jakarta: Pustaka Antara
- Fahmi. M. (1997). Kesehatan jiwa dalam keluarga, Sekolah dan Masyarakat, alih Bahasa Zakiah Daradjat. Jakarta: Bulan Bintang
- Monks, dkk. (2006). Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya. Yogyakarta: UGM Press.
- Sarwono, S.W. (1989). Psikologi Remaja. Jakarta: Rajawali
- Schneiders. (1964). Personal Adjustment and Mental Health. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Syarif, Kemali. (2013). Perkembangan Peserta Didik. Medan: UNIMED PRESS
- Yusuf, Syamsu., LN. (2010). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Willis, Sofyan S. (2005). Remaja dan Masalahnya. Jakarta : Alfabeta
- <https://raflengerungan.wordpress.com/korupsi-dan-pendidikan/permasalahan-dan-upaya-penanganan-masalah-penyesuaian-diri/>, diakses pada 27 Maret 2022, 16:22WIB.
- Mulyani, S. 2008. Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Universitas Terbuka. Anonim. 2013 Penyesuaian Diri Remaja. <http://meccunindra.blogspot.com>. Diakses pada tanggal 27 Maret 2020, <http://imammalik11.wordpress.com/2014/04/14/implikasi-penyesuaian-diri-peserta-didik/>.