

SOSIALISASI TENTANG PENTINGNYA KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA DI SMP PABAKU STABAT

Dwi Nursiti¹, Sinarsi², Siska Dwi Ningsih³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi Universitas Sari Mutiara Indonesia

Email : dwinursiti02@gmail.com

ABSTRAK

Kemampuan penyesuaian diri memberikan dampak positif bagi siswa/siswi. Manfaat positif pada siswa/siswi seperti usaha atau proses yang dilakukan oleh siswa atau siswi dalam keadaan lingkungan sekolah yang baru dikenalnya yang bertujuan untuk mencapai suatu hubungan yang harmonis antara lingkungan sekolah yang baru dengan siswa tersebut untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan para siswa/siswi dalam menyikapi dan memahami tentang pentingnya sosialisasi penyesuaian diri di SMP PABAKU Stabat. Metode pengabdian masyarakat ini dengan sosialisasi tentang pentingnya kemampuan penyesuaian diri pada siswa di SMP PABAKU Stabat dalam bentuk ceramah dan Tanya jawab. Hasil Pengabdian masyarakat ini adalah menambah pengetahuan para siswa/siswi untuk lebih mengerti, memahami bentuk-bentuk penyesuaian diri, dan faktor-faktor penyesuaian diri serta melakukan sosialisasi untuk penyesuaian diri. Diharapkan setelah dilakukan sosialisasi tentang pentingnya kemampuan penyesuaian diri pada siswa di SMP PABAKU Stabat pengetahuannya semakin meningkat.

Kata Kunci : **sosialisasi, kemampuan, penyesuaian diri.**

ABSTRACT

Self-adjustment ability has a positive impact on students. Positive benefits for students / siwi such as efforts or processes carried out by students or students in a newly familiar school environment that aims to achieve a harmonious relationship between the new school environment and these students to achieve optimal learning results. The purpose of this community service is to increase the knowledge of students in addressing and understanding the importance of self-adjustment socialization at PABAKU Stabat Middle School. This community service method involves socializing the importance of the ability to adapt to students at PABAKU Stabat Middle School in the form of lectures and questions and answers. The result of this community service is to increase the knowledge of students to better understand, understand the forms of adjustment, and the factors of adjustment as well as carry out socialization for adjustment. It is hoped that after socialization about the importance of the ability to adapt to students at PABAKU Middle School, their knowledge status will increase.

Keywords: socialization, ability, adjustment.

PENDAHULUAN

Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesadaran mental siswa/siswi. Banyak siswa/siswi yang menderita dan tidak mampu mencapai

kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri. sehubungan dengan ulasan tersebut Hurlock (2006) mengungkapkan kegagalan remaja dalam melakukan penyesuaian diri akan menimbulkan bahaya seperti tidak bertanggung jawab dan mengabaikan pelajaran, sikap sangat agresif dan sangat yakin pada diri sendiri, perasaan tidak aman, merasa ingin pulang jika berada jauh dari lingkungan yang tidak dikenal, dan perasaan menyerah. Bahaya yang lain adalah terlalu banyak berkhayal untuk mengimbangi ketidakpuasannya, mundur ke tingkat sebelumnya, dan menggunakan mekanisme pertahanan seperti rasionalisme, proyeksi, berkhayal, dan pemindahan.

Penyesuaian diri merupakan tuntutan bagi setiap individu untuk dapat tetap diterima di masyarakat dan proses yang melibatkan respon mental serta tingkah laku, untuk memenuhi kebutuhan yang tidak bertentangan dengan norma masyarakat. Oleh karena itu individu khususnya siswa/siswi di SMP PABAKU Stabat perlu memiliki kemampuan penyesuaian diri agar mampu berinteraksi secara baik dengan individu lainnya. (Lazarus dalam Wiajaya 2007). Namun demikian tidak semua individu dapat menyesuaikan diri dengan baik, ada individu atau siswa/siswi yang tidak mampu menyesuaikan diri dan mengikuti aturan-aturan yang ada di lingkungan sosialnya.

Penyesuaian diri dipengaruhi banyak faktor. Salah satu determinan atau variabel yang di asumsikan berpengaruh terhadap penyesuaian diri siswa/siswi yaitu dukungan teman sebaya. Menurut Monks dkk (2008) kelompok teman sebaya besar artinya bagi perkembangan siswa/siswi yang masih dalam usia remaja. Menginjak masa remaja pusat perhatian seorang anak mulai beralih dari keluarga kekelompok sebayanya. Kelompok teman sebaya merupakan saran bagi remaja untuk bersosialisasi. Didalam kelompoknya remaja belajar bersikap dan bertindak laku sesuai dengan nilai yang berlaku di masyarakat, belajar bagaimana berhubungan dengan orang lain, memahami perasaan individu dan belajar untuk mendengarkan seras bersikap toleransi pada orang lain. Hal ini sesuai dengan pendapat Gunarasa (2006) bahwa remaja mempunyai ciri yang menonjol yaitu keinginan untuk berkelompok dengan teman sebaya. Kelompok teman sebaya merupakan lingkungan sosial pertama dimana remaja hidup bersama orang lain yang bukan anggota keluarga. Teman sebaya memiliki tujuan, perasaan, ciri, norma, dan kebiasaan yang jauh berbeda dengan apa yang ada pada keluarga. Hurlock (2006) menjelaskan bahwa pengaruh teman sebaya sebagai kelompok terhadap perilaku remaja seperti sikap, pembicaraan, minat, penampilan lebih besar dari pengaruh keluarga.

Menurut Fahmi (1977) penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamika yang terjadi secara terus menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna untuk mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan.

Penelitian Marlina (2008) menyatakan bahwa kurangnya dukungan dan penerimaan dari teman sebaya menyebabkan siswa/siswi tidak berdaya dengan lingkungan sosial serta dapat menimbulkan dampak psikologis yang kurang menyenangkan. Hurlock (2006) menambahkan ada beberapa gangguan psikologis yang timbul karena kurangnya dukungan teman sebaya, diantaranya : kesepian karena kebutuhan sosial tidak terpenuhi, merasa tidak bahagia dan tidak aman, potensi mengembangkan konsep diri yang negatif dan menimbulkan penyimpangan pribadi, kurang memiliki pengalaman belajar yang dibutuhkan untuk menjalani proses sosialisasi, merasa sangat sedih karena tidak memperoleh kegembiraan yang dimiliki teman sebaya mereka, akan hidup ketidakpastian tentang reaksi sosial, dan ini akan menyebabkan individu merasa cemas, takut dan sangat peka.

Berdasarkan uraian di atas maka dukungan teman sebaya berperan penting dalam menentukan dan mengarahkan perilaku individu. Individu diharapkan dapat menyesuaikan diri setelah menerima dukungan dari teman-teman dalam lingkungan sosialnya. Peranan penting tersebut ditunjukkan dengan kenyataan bahwa setiap individu selalu berusaha memperoleh keseimbangan dalam dirinya. Segala macam bentuk dukungan teman sebaya diharapkan dapat membantu seseorang bertahan terhadap tekanan sosial yang ada, melalui tindakan yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan materi dan penilaian positif pada individu atas usaha yang telah dilakukannya diharapkan membantu individu mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik.

Rendahnya tingkat kemampuan penyesuaian diri pada siswa/siswi di Sekolah menunjukkan pentingnya pengetahuan dan sikap siswa/siswi terhadap penyesuaian diri. Rendahnya tingkat penyesuaian diri dan dampak yang ditimbulkan serta minimnya pengetahuan siswa terkait penyesuaian diri sehingga perlu dilakukan suatu upaya promotif berupa penyuluhan tentang “Sosialisasi Tentang Pentingnya Kemampuan Penyesuaian Diri Pada Siswa di PABAKU Stabat”.

METODE PELAKSANAAN

1. Tahap Persiapan

Tahap awal kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan kontrak kepada para siswa/siswi yang telah disiapkan untuk bisa berpartisipasi aktif dalam Penyuluhan “Sosialisasi Tentang Pentingnya Kemampuan Penyesuaian Diri Pada Siswa di PABAKU Stabat”, baik kontrak waktu dan kesediaannya sebagai peserta.

Persiapan awal lain adalah alat-alat yang digunakan yaitu seperti laptop, *Liquid crystal display* (LCD), layar proyektor, *sound system*, dan mikrofon. Pembuatan *Power Point* untuk materi Sosialisasi pentingnya penyesuaian diri dibuat dengan menggunakan materi yang mudah dimengerti dan menggunakan gambar-gambar.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini para siswa/siswi Di SMP PABAKU Stabat terlebih dahulu mengisi daftar hadir yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat dan setelah itu salah seorang Fasilitator memberikan ucapan salam sambil mengucapkan yel-yelnya kepada siswa/siswi. agar tetap semangat menjalani sesi awal sampai selesai. Setelah itu memberikan pengetahuan tentang sosialisasi pentingnya penyesuaian diri dalam hal ini pengertian dari penyesuaian diri, bentuk-bentuk penyesuaian diri, faktor-faktor penyesuaian diri, dampak terjadinya penyesuaian diri.

3. Evaluasi

a. Struktur

Siswa yang disiapkan sebanyak 30 orang dengan perantara usia 13-15 tahun.

Tim pengabdian masyarakat berbagi tugas dimana 1 orang penyaji materi, dan sekaligus yang membawakan acara penyuluhan ini, 1 orang bertugas untuk memberikan *Pre test & post test* sebelum dan setelah materi penyuluhan diberikan dan 1 orang lagi bertugas mendokumentasikan pengabdian Masyarakat ini. Tim juga melibatkan 2 orang siswa/siswi untuk membantu tim pengabdian masyarakat sehingga kegiatan pengabdian masyarakat tentang Sosialisasi Tentang Pentingnya Kemampuan Penyesuaian Diri Pada Siswa di PABAKU Stabat ini dapat berjalan dengan baik.

b. Proses

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan sesuai jadwal dari pukul 8.30 s/d 10.20 wib dimana saat penyajian materi diselingi dengan tanya jawab.

c. Metode Evaluasi

Metode evaluasi dilakukan pada awal dan akhir penyampaian materi dan para siswa mampu memahami dan mengerti tentang definisi, bentuk-bentuk penyesuaian diri, faktor penyebab penyesuaian diri, dampak terjadinya penyesuaian diri bagi siswa/siswi, sehingga siswa/siswi mampu memiliki sikap lebih berani dan percaya diri terhadap dirinya.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Desember 2020 dari pukul 8.30 sampai dengan 10.20 yang sarasannya adalah siswa/siswi SMP PABAKU Stabat.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh 3 orang tim dosen dimana 3 orang dosen dari Program Studi Psikologi, serta dibantu oleh guru dari SMP PABAKU Stabat.

Tahap awal pengabdian masyarakat ini tim pelaksana/fasilitator mengarahkan siswa/siswinya untuk bersama-sama mempraktekkan yel-yel salam agar tetap semangat, setelah itu menjelaskan definisi dari perilaku penyesuaian diri, bentuk/jenis penyesuaian diri, faktor penyebab penyesuaian diri, dampak penyesuaian diri bagi SMP PABAKU Stabat, serta pencegahannya.

Tingginya tingkat pengetahuan tentang pentingnya sosialisasi penyesuaian diri di sekolah disebabkan oleh banyaknya informasi dan lingkungan yang mendukung untuk kembang tumbuh anak sehingga kebutuhan anak tercukupi.

Berdasarkan hasil melalui *pre test* yang diberikan oleh tim fasilitator pengabdian masyarakat sebelum materi penyuluhan diberikan didapatkan hasil 20% siswa mengerti dan memahami tentang penyesuaian diri namun belum secara jelas dan spesifik. Dan pemberian *Post Test* didapatkan hasil bahwa siswa/siswi sudah memahami dan mengerti lebih spesifik materi tentang penyesuaian diri dalam upaya sosialisasi pentingnya penyesuaian diri di SMP PABAKU Stabat secara jelas yaitu 80 %. Hal ini di dukung oleh informasi dari para guru dan wali murid yang ada di SMP PABAKU Stabat



Gambar (1)

Memaparkan materi tentang “Pengertian penyesuaian diri, bentuk-bentuk penyesuaian diri dan faktor penyebab penyesuaian diri”.

Ketika fasilitator atau tim pelaksana memberikan materi tentang definisi penyesuaian diri, bentuk-bentuk penyesuaian diri, faktor penyebab terjadinya penyesuaian diri kepada

siswa, mereka menyimak dan fokus kearah depan namun ketika saat sesi tanya jawab hanya beberapa saja yang memberikan jawaban yang benar sehingga terlihat pengetahuan mereka akan informasi tentang sosialisasi pentingnya penyesuaian diri masih kurang akan tetapi mereka tetap semangat mengikuti materi sampai selesai.

1. Akibat penyesuaian diri

Penyesuaian diri yang baik tidak akan dapat tercapai apabila kehidupan orang tersebut benar-benar terhindar dari tekanan, kegoncangan dan ketegangan jiwa yang bermacam-macam, dan orang tersebut mampu untuk menghadapi kesukaran dengan cara objektif serta berpengaruh bagi kehidupannya, serta menikmati kehidupannya dengan stabil, tenang, merasa senang, tertarik untuk bekerja, dan berprestasi. Pada dasarnya penyesuaian diri melibatkan individu dengan lingkungannya. Lingkungan yang dapat menciptakan penyesuaian diri yang cukup sehat bagi individu, diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Lingkungan Keluarga

Semua konflik dan tekanan yang ada dapat dihindarkan atau dipecahkan bila individu dibesarkan dalam keluarga di mana terdapat keamanan, cinta, respek, toleransi dan kehangatan. Dengan demikian penyesuaian diri akan menjadi lebih baik jika individu merasakan kehidupannya berarti dalam suatu keluarga. Rasa dekat dengan keluarga adalah salah satu kebutuhan pokok bagi perkembangan jiwa seorang individu. Dalam prakteknya banyak orang tua yang mengetahui hal ini namun mengabaikannya dengan alasan mengejar karir dan mencari penghasilan yang besar demi memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga dan menjamin masa depan anak-anak.

b. Lingkungan Teman Sebaya

kehidupan pertemanan, pembentukan hubungan yang erat di antara sesama teman merupakan hal yang sangat penting pada masa remaja dibandingkan dengan masamasa lainnya. Suatu hal yang sulit bagi remaja biasanya adalah menjauh dari temannya. Individu tersebut mengungkapkan kepada mereka secara bebas tentang rencananya, citacitanya dan dorongan-dorongannya. Dalam semua itu, individu menemukan orang yang mau mendengarkan apa yang dikatakannya.

c. Lingkungan Sekolah

Sekolah mempunyai tugas yang tidak hanya terbatas pada masalah pengetahuan dan informasi saja, akan tetapi juga mencakup tanggungjawab pendidikan secara luas. Demikian pula dengan guru, tugasnya tidak hanya mengajar, tetapi juga berperan sebagai pendidik yang menjadi pembentuk masa depan. Guru juga dapat dikatakan sebagai langkah pertama dalam pembentukan kehidupan yang menuntut individu untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan.

2. Faktor-faktor penyesuaian diri

Schneiders (1964) mengungkapkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu keadaan fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis, keadaan lingkungan, serta tingkat religiusitas dan kebudayaan. Penyesuaian diri memiliki 6 faktor penentu yakni

- Kestabilan emosi
- Penerimaan realitas
- Kearifan merespon masalah
- Keinginan belajar
- Daya adaptasi
- Objektivitas merespon masalah

3. Bentuk penyesuaian diri

- Penyesuaian diri personal/pribadi
- Penyesuaian diri sosial
- Penyesuaian diri atau jabatan/vokasional
- Penyesuaian diri perkawinan/marital

Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Upaya pentingnya penyesuaian diri di sekolah

:

Sosialisasi mengenai penyesuaian diri :

Sosialisasi mengenai penyesuaian diri di sekolah merupakan langkah awal dalam memberikan pengetahuan yang jelas mengenai penyesuaian diri. Guru harus memberikan arahan dan juga informasi mengenai penyesuaian diri, faktor-faktor serta dampak yang mungkin ditimbulkan dalam penyesuaian diri. Melalui kegiatan sosialisasi ini, diharapkan siswa mendapatkan pengetahuan serta meningkatkan awareness atau kesadaran mengenai betapa pentingnya penyesuaian diri di sekolah dan lingkungan sosial.

Melakukan bimbingan intensif terhadap penyesuaian diri:

Bimbingan intensif yang dimaksud disini adalah berupa pemberian arahan, terhadap pentingnya penyesuaian diri. Bimbingan ini dimaksudkan untuk memberikan arahan bahwa perilaku yang di lakukan pantas untuk dilakukan. Selain itu, dalam bimbingan ini juga dilakukan peningkatan moral dan tindakan perilaku melalui berbagai bimbingan psikologis. Kegiatan bimbingan ini dapat dilakukan oleh guru, guru BK (Bimbingan Konseling) dan kerja sama dengan orang tua.

Langkah-langkah berikut sebagai upaya pentingnya penyesuaian diri:

1. Ramah dan murah senyum. Saat berada dilingkungan baru, jangan pernah menunjukkan sikap cuek.
2. Berani memulai percakapan. Jangan malu-malu untuk mengajak orang lain bicara
3. Jadi diri sendiri
4. Berpikir positif
5. Jangan baperan.

KESIMPULAN

Bagi pihak sekolah atau tim pendidik (guru), diharapkan dapat meningkatkan pengetahuannya terkait pentingnya penyesuaian diri yaitu membuat program baru dan memberikan kegiatan pembinaan pada siswa khususnya upaya sosialisasi penyesuaian diri seperti sosialisasi pentingnya penyesuaian diri, Serta mempromosikan sosialisasi pentingnya penyesuaian diri pada siswa dengan memanfaatkan media yang lebih menarik seperti membuat poster, dan pada saat dilakukan penyuluhan tentang dampak positif dari pentingnya penyesuaian diri pada siswa dan sosialisasi peningkatan akan meningkatnya pengetahuan yang lebih baik bagi para siswa. Perlunya kerjasama di berbagai pihak terutama bagi tim pendidik yang memahami terkait pentingnya penyesuaian diri, seperti dosen psikologi, psikolog, instansi dan tim kesehatan lainnya sehingga meminimalisir penyesuaian diri dan meningkatkan dampak dari penyesuaian diri yang terjadi

DAFTAR PUSTAKA

eprints.ums.ac.id penyesuaian diri dan pentingnya penyesuaian diri. Diakses 17 april 2020. <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:0BXib5aehMEJ:eprints.ums.ac.id/66856/4/BAB%2520II.pdf&cd=3&hl=id&ct=clnk&gl=id&client=firefox-b-d/penyesuaian-diri>

journal.unrika.ac.id. Dengan judul “hubungan penyesuaian diri remaja dengan hasil belajar” diakses: 12 februari 2020. https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAMQw7AJahcKEwig_av1kbL8AhUAAAAAHQAAAAAQBA&url=https%3A%2F%2Fwww.journal.unrika.ac.id%2Findex.php%2Fkopastajournal%2Farticle%2Fview%2F1449&psig=AOvVaw1v66KmY9lcawuEg0_TS1f_&ust=1673066836965165/penyesuaian-diri-remaja.

www.google.com dengan judul “adaptasi sebuah artikel untuk kita mampu beradaptasi dengan suasana baru” diakses : 22 desember 2020. <https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAQQw7AJahcKEwjY8KnNkrL8AhUAAAAAHQAAAAAQAg&url=https%3A%2F%2Fparent.binus.ac.id%2F2020%2F05%2F/adaptasi-dengan-suasana-baru>

www.google.com dengan judul “faktor penyesuaian diri” diakses : 15 april 2020. <https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAQQw7AJahcKEwiYn6uMkbL8AhUAAAAAHQAAAAAQAg&url=https.faktorpenyesuaiandiri%3A%2F%2Fdspace.uui.ac.id%2Fbitstream%2Fhandle%2F123456789%2F7711%2F05.2%2520Bab%25202.pdf%3Fsequence%3D6%26isAllowed%3Dy&psig=AOvVaw0cjtL4yAj0IGU5NRsESf&ust=1673066606106468/faktor-penyesuaian-diri>

<https://parent.binus.ac.id> pengertian penyesuaian diri

<https://dspace.uui.ac.id/handle> bentuk penyesuaian diri

<https://etheses.uin-malang.ac.id> fungsi penyesuaian diri

<https://repository.uim-suska.ac.id> hubungan penyesuaian diri remaja dengan hasil belajar

<https://m.fimela.com> langkah yang harus dilakukan penyesuaian diri

<https://dspace.uui.ac.id> faktor-faktor penyesuaian diri