

BAB II

PENYESUAIAN DIRI

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Pengertian penyesuaian diri (adaptasi) pada awalnya berasal dari pengertian yang didasarkan pada ilmu biologi, yaitu di kemukakan oleh Charles Darwin yang terkenal dengan teori evolusi. Ia mengatakan “*genetic changes can improve the ability of organism to survive, reproduce, and, in animals, raise offspring, this process is called adaption*”. Artinya tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat ia hidup, seperti cuaca dan berbagai unsur alamiah lainnya. Semua makhluk hidup secara alami telah dibekali kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara beradaptasi dengan keadaan lingkungan alam untuk bertahan hidup. Dalam istilah psikologi, penyesuaian diri (adaptasi dalam istilah biologi) disebut dengan istilah *adjustment*. Adjustment merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri dan tuntutan lingkungan. Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya. Kehidupan ini secara alamiah juga mendorong manusia untuk terus-menerus menyesuaikan diri.

Dengan demikian, penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar

terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya.

Penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai berikut.

- a. Penyesuaian diri yang berarti adaptasi dapat mempertahankan eksistensi, atau bisa “*survive*” dan memperoleh kesejahteraan jasmani dan rohani, dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan lingkungan sosial.
- b. Penyesuaian diri dapat pula diartikan sebagai konformitas yang berarti menyesuaikan sesuatu dengan standar atau prinsip yang berlaku umum.
- c. Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan juga mengorganisasi respons-respons sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan, dan frustrasi-frustrasi secara efektif.
- d. Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai penguasaan dan kematangan emosional. Kematangan emosional berarti memiliki respons emosional yang sehat dan tepat pada setiap persoalan dan situasi. Enung Fatimah (2006:194-195)

Schneiders dalam M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S (2011:50) penyesuaian diri merupakan empat unsur. Pertama *adaptation* artinya penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan beradaptasi. Orang yang penyesuaian dirinya baik berarti ia mempunyai hubungan yang memuaskan dengan lingkungan.

Penyesuaian diri dalam hal ini diartikan dalam konotasi fisik, misalnya untuk menghindari ketidaknyamanan akibat cuaca yang tidak diharapkan, maka orang membuat sesuatu untuk bernaung. Kedua, *conformity* artinya seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya. Ketiga, *mastery* artinya orang yang mempunyai penyesuaian diri baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respons diri sehingga dapat menyusun dan

menangani segala masalah dengan efisien. Keempat, *individual variation* artinya ada perbedaan individual pada perilaku dan respons dalam menanggapi masalah.

Scheiders dalam M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S (2011:51), berpendapat bahwa penyesuaian diri mengandung banyak arti, antara lain usaha manusia untuk menguasai tekanan akibat dorongan kebutuhan, usaha memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dan tuntutan lingkungan, dan usaha menyelaraskan hubungan individu dengan realitas.

M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S (2011:50-51)

2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Pada dasarnya, penyesuaian diri memiliki 2 aspek, yaitu penyesuaian diri pribadi dan penyesuaian sosial.

a. Penyesuaian Pribadi

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan seseorang untuk menerima diri demi tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitarnya. Ia menyatakan sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak objektif sesuai dengan kondisi dan potensi dirinya. Sebaliknya, kegagalan penyesuaian pribadi di tandai oleh adanya kegoncangan dan emosi, kecemasan, ketidak puas, dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya, sebagai akibat jarak

pemisah antara kemampuan individu dan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungannya. Hal inilah yang menjadi sumber terjadinya konflik yang kemudian terwujud dalam rasa takut dan kecemasan, sehingga untuk meredakannya, individu harus melakukan penyesuaian diri.

b. Penyesuaian Sosial

Dalam kehidupan di masyarakat terjadi proses saling memengaruhi satu sama lain yang terus menerus dan silih berganti. Dari proses tersebut, timbul suatu pola kebudayaan dan pola tingkah laku yang sesuai dengan aturan, hukum, adat istiadat, nilai, dan norma sosial yang berlaku dalam masyarakat. Proses ini dikenal dengan istilah proses penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial di tempat individu itu hidup dan berinteraksi dengan orang lain.

Enung fatimah (2008:207)

3. Karakteristik Penyesuaian Diri

Tidak selamanya individu akan 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 hubungannya dengan rintangan-rintangan tersebut ada individu-individu yang dapat melakukan penyesuaian diri secara positif, namun ada pula individu-individu

yang melakukan penyesuaian diri yang salah. Berikut ini akan ditinjau karakteristik penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah.

a. Penyesuaian diri secara positif

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

- 1) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional.
- 2) Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis.
- 3) Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi.
- 4) Memiliki pertimbangan yang rasional dan pengarahan diri.
- 5) Mampu dalam belajar.
- 6) Menghargai pengalaman.
- 7) Bersikap realistis dan objektif

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

a) Penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung

Dalam situasi ini, individu secara langsung menghadapi masalah dengan akibat-akibatnya. Ia melakukan segala tindakan sesuai dengan masalah yang dihadapinya.

b) Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan)

Dalam situasi ini, individu mencari berbagai pengalaman untuk menghadapi dan memecahkan masalahnya.

c) Penyesuaian dengan trial and error atau coba-coba

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

d) Penyesuaian dengan substitusi (mencari pengganti)

Jika individu merasa gagal dalam menghadapi masalah, maka ia dapat memperoleh penyesuaian dengan jalan mencari pengganti.

e) 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.

f) Penyesuaian diri dengan belajar

Dengan belajar, individu akan banyak memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang dapat membantu menyesuaikan diri.

g) Penyesuaian dengan inhibisi dan pengendalian diri

Dalam situasi ini individu berusaha memilih tindakan mana yang harus dilakukan, dan tindakan mana yang tidak perlu dilakukan. Cara inilah yang disebut inhibisi. Disamping itu, individu harus mampu mengendalikan dirinya dalam melakukan tindakannya.

h) Penyesuaian dengan perencanaan yang cermat

Dalam situasi ini tindakan yang dilakukan merupakan keputusan yang diambil berdasarkan perencanaan yang cermat.

b. 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 tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistis, agresif, dan sebagainya. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian yang salah, yaitu reaksi bertahan, reaksi menyerang, dan reaksi melarikan diri.

1) Reaksi bertahan (*Defence Reaction*)

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya dengan seolah-olah ia tidak menghadapi kegagalan. Ia selalu berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan. Bentuk khusus reaksi ini antara lain:

- a) *Rasionalisasi*, yaitu bertahan dengan mencari-cari alasan (dalam) untuk membenarkan tindakannya.
- b) *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.
- c) *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.
- d) “*Sour grapes*” (anggur kecut), yaitu dengan memutarbalikkan kenyataan. Misalnya, seorang siswa yang gagal mengetik, mengatakan bahwa mesin tiknya rusak, padahal dia sendiri tidak bisa mengetik.

2. Reaksi menyerang (*Aggressive Reaction*)

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

- a) Selalu membenarkan diri sendiri,
- b) Mau berkuasa dalam setiap situasi,
- c) Mau memiliki segalanya,

- d) Bersikap senang mengganggu orang lain,
- e) Menggertak baik dengan ucapan maupun dengan perbuatan,
- f) Menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka,
- g) Menunjukkan sikap menyerang dan merusak,
- h) Keras kepala dalam perbuatannya,
- i) Bersikap balas dendam,
- j) Memperkosakan hak orang lain,
- k) Tindakan serampangan, dan
- l) Marah secara sadis.

3. 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 tingkah laku sebagai berikut: berfantasi yaitu memuaskan keinginan yang tidak tercapai dalam bentuk angan-angan (seolah-olah sudah tercapai), banyak tidur, minum-minuman keras, bunuh diri, menjadi pecandu ganja, narkotika, dan regresi yaitu kembali kepada tingkah laku yang semodel dengan tingkat perkembangan yang lebih awal (misal orang dewasa yang bersikap dan berwatak seperti anak kecil), dan lain-lain. Sunarto & Agung Hartono (2006:224-229)

4. Dinamika Penyesuaian Diri Remaja

Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang bersifat dinamis. Dinamika penyesuaian diri itu melibatkan sejumlah faktor-faktor psikologis dasar yang mengantarkan individu kepada perilaku yang ajastif/penyesuaian diri yang baik (*adjustment behavior*). Perilaku ajastif merupakan respons-respons yang diarahkan kepada usaha memenuhi tuntutan internal dan eksternal. Tujuan dari respons-respons yang ajastif adalah untuk menyiapkan hubungan yang tepat dan akurat antara individu dengan realitas.

Ada sejumlah faktor psikologis dasar yang memiliki pengaruh kuat terhadap dinamika penyesuaian diri, yaitu:

- a. Kebutuhan (*need*)
- b. Motivasi (*motivation*)
- c. Persepsi (*perception*)
- d. Kemampuan (*capacity*)
- e. Kepribadian (*personality*)

Bagaimanakah masing-masing faktor psikologis dasar itu mempengaruhi dinamika penyesuaian diri remaja adalah sebagaimana didiskusikan berikut ini:

- a. Kebutuhan (*need*)

Ini merupakan kebutuhan yang bersifat internal. Dari faktor ini, penyesuaian diri ditafsirkan sebagai suatu jenis respons yang diarahkan untuk memenuhi tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi

oleh individu. Tuntutan-tuntutan untuk mengatasinya itu dalam prosesnya didorong secara dinamis oleh kebutuhan-kebutuhan internal yang disebut dengan “need” tersebut.

b. Motivasi (*motivation*)

Penafsiran terhadap karakter dan tujuan respons individu serta hubungannya dengan penyesuaian diri tergantung pada konsep-konsep yang menerangkan hakikat motivasi. Ada lima teori motivasi yang dapat digunakan untuk menerangkan dinamika penyesuaian diri, yaitu:

1) *Teori stimulus-respons*

Dari persepsi teori ini, motivasi dianggap sebagai sesuatu yang kurang berarti sebab semua perilaku, termasuk penyesuaian diri, muncul hanya sebagai pengkondisian untuk merespons stimulus sehingga perilaku reflex dan kebiasaan membentuk totalitas respons individu.

2) *Teori fisiologis*

Teori ini erat kaitannya dengan teori stimulus respons, dan berpandangan bahwa pengurangan motivasi atau usaha pemuasan motif tertentu ditentukan oleh stimulus.

3) *Teori instrinsik*

Teori ini memiliki beberapa bentuk, tergantung pada filsafat yang melandasinya, tetapi ada dua pandangan yang

sangat menonjol dalam hubungannya dengan penyesuaian diri, yaitu: pandangan *hornic*” dan “*psikoanalisis*”.

4) *Teori motivasi tak sadar*

Sebagai salah satu bukti adanya motivasi tak sadar yang mempengaruhi dinamika penyesuaian diri dibuktikan oleh Sigmund Freud dalam eksperimennya melalui pengalaman-pengalaman psikologi klinisnya yang mendapati bahwa orang-orang yang berperilaku mala-suai (*maladjustment*) maupun yang berperilaku ajastif (*adjustif*) mengungkapkan bahwa motivasi yang mendasari simptom perilakunya itu sering tidak diketahui atau tak disadari.

5) *Teori hedonistic*

Menurut teori ini, suasana hedonisme berarti perilaku yang diarahkan untuk memenuhi kesenangan individu dan ini dianggap penting karena pada dasarnya kebutuhan merupakan tuntutan internal yang harus dipuaskan agar dapat mencapai penyesuaian diri yang baik.

c. *Persepsi (perception)*

Setiap individu dalam menjalani hidupnya selalu memiliki persepsi sebagai hasil penghayatannya terhadap berbagai stimulus yang berasal dari lingkungannya. Jadi, persepsi sesungguhnya merupakan proses menginterpretasikan dan mengorganisasikan pola-pola stimulus yang berasal dari lingkungan. Dalam pengertian

ini terdapat dua unsur penting yakni interpretasi dan pengorganisasian.

Dengan demikian, persepsi terjadi pada individu melalui tahap-tahap sebagai berikut: (1) adanya stimulus yang ditangkap melalui pancaindera, (2) adanya kesadaran individu terhadap stimulus, (3) individu menginterpretasikan stimulus tersebut, dan (4) individu mewujudkannya ke dalam tindakan.

d. Kemampuan (*capacity*)

Perkembangan kemampuan remaja dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotorik, juga dapat mewarnai dinamika penyesuaian dirinya. Pengaruh aspek-aspek itu dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Kemampuan kognitif seperti pengamatan perhatian, tanggapan, fantasi, dan berpikir, merupakan sarana dasar untuk pengambilan keputusan oleh remaja dalam melakukan penyesuaian diri.
- 2) Kemampuan afeksi seperti sikap, perasaan, emosi, dan penghayatan terhadap nilai-nilai dan moral akan menjadi dasar pertimbangan bagi kognisi dalam proses penyesuaian diri remaja.
- 3) Kemampuan psikomotorik menjadi sumber kekuatan yang mendorong remaja untuk melakukan penyesuaian diri disesuaikan dengan dorongan dan kebutuhannya

e. Kepribadian (*personality*)

Remaja yang sedang mengalami perkembangan pesat pada segala aspeknya, maka kepribadiannya pun sangat dinamis. Kedinamisan kepribadian remaja itu akan sangat mewarnai dinamika penyesuaian dirinya.

Asrori (2003:303-312).

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri

Proses penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, baik internal maupun eksternal. Faktor-faktor itu dapat dikelompokkan sebagai berikut:

a. Faktor fisiologis

Kondisi fisik, seperti struktur fisik dan temperamen sebagai disposisi yang diwariskan, aspek perkembangannya secara instrinsik berkaitan erat dengan susunan tubuh.

Struktur jasmaniah merupakan kondisi yang primer bagi tingkah laku, dapat diperkirakan bahwa system syaraf, kelenjar, dan otot merupakan faktor yang penting bagi proses penyesuaian diri.

b. Faktor psikologis

Banyak faktor psikologis yang memengaruhi kemampuan penyesuaian diri seperti pengalaman, hasil belajar, kebutuhan-kebutuhan, aktualisasi diri, frustrasi, depresi, dan sebagainya.

1) Faktor pengalaman

Tidak semua pengalaman mempunyai makna dalam penyesuaian diri. pengalaman yang mempunyai arti dalam penyesuaian diri, terutama pengalaman yang menyenangkan atau pengalaman traumatik (menyusahkan).

2) Faktor belajar

Proses belajar merupakan suatu dasar yang fundamental dalam proses penyesuaian diri. Hal ini karena mulai belajar, pola-pola respons yang membentuk kepribadian akan berkembang.

3) Determinasi diri

Proses penyesuaian diri, disamping ditentukan oleh faktor-faktor tersebut diatas, terdapat faktor kekuatan yang mendorong untuk mencapai taraf penyesuaian yang tinggi dan atau merusak diri. Faktor-faktor itulah yang disebut determinasi diri.

4) Faktor konflik

Pengaruh konflik terhadap perilaku bergantung pada sifat konflik itu sendiri. Ada pandangan bahwa semua konflik bersifat mengganggu atau merugikan. Padahal, ada orang yang memiliki banyak konflik tetapi tidak mengganggu atau tidak merugikannya. Sebenarnya, beberapa konflik dapat

memotivasi seseorang untuk meningkatkan kegiatan dan penyesuaian dirinya.

5) Faktor perkembangan dan kematangan

Dalam proses perkembangan, respons berkembang dari respons yang bersifat instinktif menjadi respons yang bersifat hasil belajar dan pengalaman.

Kondisi-kondisi perkembangan dan kematangan memengaruhi setiap aspek kepribadian individu, seperti emosional, sosial, moral, keagamaan, dan intelektual.

c. Faktor lingkungan

Berbagai lingkungan, seperti keluarga, sekolah, masyarakat, kebudayaan, dan agama berpengaruh kuat terhadap penyesuaian diri seseorang.

a) Pengaruh lingkungan keluarga

Faktor lingkungan keluarga merupakan faktor yang sangat penting karena keluarga merupakan media sosialisasi bagi anak-anak. Proses sosialisasi dan interaksi sosial yang pertama dan utama dijalani individu dilingkungan keluarganya.

b) Pengaruh hubungan dengan orang tua

Pola hubungan antara orang tua dengan anak mempunyai pengaruh yang positif terhadap proses penyesuaian diri. beberapa pola hubungan yang dapat memengaruhi penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

- a. Menerima (*acceptance*)
 - b. Menghukum dan disiplin yang berlebihan
 - c. Memanjakan dan melindungi anak secara berlebihan
 - d. Penolakan
- c) Hubungan saudara

Hubungan saudara yang penuh persahabatan, saling menghormati, penuh kasih sayang, berpengaruh terhadap penyesuaian diri yang lebih baik. Sebaiknya, suasana permusuhan, peselisihan, iri hati, kebencian, kekerasan, dan sebagainya dapat menimbulkan kesulitan dan kegagalan anak dalam penyesuaian dirinya.

- d) Lingkungan masyarakat

Keadaan lingkungan masyarakat tempat individu berada menentukan proses dan pola-pola penyesuaian diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gejala tingkah laku salah suai atau perilaku menyimpang bersumber dari pengaruh keadaan lingkungan masyarakatnya.

- e) Lingkungan sekolah

Lingkungan sekolah berperan sebagai media sosialisasi, yaitu memengaruhi kehidupan intelektual, sosial, dan moral anak-anak. Suasana di sekolah, baik sosial maupun psikologis

akan memengaruhi proses dan pola penyesuaian diri para siswanya.

d. Faktor budaya dan agama

Proses penyesuaian diri anak, mulai lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat secara bertahap dipengaruhi oleh faktor-faktor kultur dan agama. Lingkungan kultural tempat individu berada dan berinteraksi dan menentukan pola-pola penyesuaian dirinya. Agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, frustrasi, dan ketegangan lainnya. Agama juga memberikan suasana damai dan tenang bagi anak.

Enung Fatimah (2006:199-203)

B. Peranan Guru bimbingan dan konseling dalam penyesuaian diri siswa

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Beberapa pengertian bimbingan diantaranya: Menurut Rochman Natawidjaja: bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan. Supaya individu dapat memahami dirinya dan dapat bertindak wajar sesuai dengan tuntutan dan keadaan keluarga serta masyarakat sedangkan Bimo Walgito: bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan di dalam kehidupannya agar dapat menyesuaikan kesejahteraan hidupnya.

Dari definisi di atas disimpulkan bahwa bimbingan merupakan

- a. proses yang berkesinambungan
- b. proses membantu individu
- c. bertujuan agar individu dapat mengarahkan dan mengembangkan dirinya secara optimal sesuai kemampuannya dan
- d. tujuan utamanya agar individu memahami diri dan menyesuaikan dengan lingkungannya.

Istilah konseling sering diartikan sebagai penyuluhan, walaupun sebenarnya kurang tepat. Untuk menekankan kekhususannya digunakan istilah bimbingan dan konseling. Kegiatan-kegiatan konseling mempunyai ciri sebagai berikut:

1. Pada umumnya dilaksanakan secara individual
2. Pada umumnya dilaksanakan dalam suatu pertemuan tatap muka
3. Dibutuhkan orang yang ahli
4. Tujuan diarahkan untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien.
5. Klien pada akhirnya mampu memecahkan masalah dengan kemampuannya sendiri.

2. Tujuan bimbingan dan konseling di sekolah

Menurut Nurihsan A.J. dan Sudianto A. (2005: 10), tujuan Bimbingan dan Konseling adalah membantu idividu dalam mencapai :

- a. Kebahagiaan hidup pribadi sebagai makhluk Tuhan
- b. Kehidupan yang produktif dan efektif dalam masyarakat

- c. Hidup bersama dengan individu-individu lain, dan
- d. Harmoni antara cita-cita mereka dengan kemampuan yang dimilikinya.

Selanjutnya untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut, mereka harus mendapat kesempatan untuk :

1. Mengetahui dan melaksanakan tujuan hidupnya serta merumuskan rencana hidup yang didasarkan atas tujuan itu
2. Mengetahui dan memahami kebutuhannya secara realistis
3. Mengetahui dan menanggulangi kesulitan-kesulitan sendiri
4. Mengetahui dan mengembangkan kemampuannya secara optimal
5. Menggunakan kemampuannya untuk kepentingan pribadi dan untuk kepentingan umum dalam kehidupan bersama
6. Menyesuaikan diri dengan keadaan dan tuntutan di dalam lingkungannya
7. Mengembangkan segala yang dimilikinya secara tepat dan teratur, sesuai dengan tugas perkembangannya sampai batas optimal.

3. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah

Ada 7 (tujuh) jenis layanan yang dapat dilakukan oleh setiap guru pembimbing untuk setiap satuan pendidikan atau sekolah. Jenis layanan yang mana yang akan digunakan oleh guru pembimbing

dalam bidang-bidang (pribadi, sosial, belajar dan karir) tergantung kepada :

- a. Keperluan atau kebutuhan di sekolah
- b. Program layanan yang sudah disusun di sekolah

Setiap jenis layanan yang disebutkan memerlukan waktu 2 jam untuk satu kali kegiatan layanan bimbingan. Jenis layanan tersebut antara lain:

1. *Layanan Orientasi* yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan siswa dan pihak lain yang dapat memberikan pengaruh besar terhadap siswa (terutama orang tua siswa) memahami lingkungan sekolah yang baru dimasukinya.
2. *Layanan Informasi* yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan siswa dan pihak lain yang dapat memberikan pengaruh besar kepada siswa (orang tua) menerima dan memahami informasi pendidikan
3. *Layanan penempatan dan penyuluhan* yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan siswa memperoleh penempatan dan penyaluran secara tepat, misalnya; penempatan dan penyaluran di dalam kelas; kelompok belajar; jurusan atau program khusus.
4. *Layanan bimbingan dan pembelajaran* yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan siswa mengembangkan siswa berkenaan dengan sikap kebiasaan belajar yang baik dan cocok.

5. *Layanan konseling perorangan* yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan siswa dapat mendapatkan layanan langsung tatap muka dengan pembimbing dalam rangka pembahasan dan pemecahan masalah.
6. *Layanan bimbingan kelompok* yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan informasi
7. *Layanan konseling kelompok* yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk membahas dan pemecahan masalah melalui dinamika kelompok yang berbeda

4. Fungsi layanan bimbingan dan konseling di sekolah

Fungsi Penyesuaian, yaitu fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konseli agar dapat menyesuaikan diri dengan diri dan lingkungannya secara dinamis dan konstruktif. Pelaksanaan fungsi ini di wujudkan dalam membantu murid menghadapi masalah penyesuaian yang di alaminya ; yaitu melalui identifikasi diri dan masalahnya,memahami diri dan masalah sehingga murid dapat memecahkan sendiri masalah penyesuaian yang dihadapinya. Dalam praktek bimbingan,bantuan tadi dinyatakan dalam layanan penyuluhan (caunseling) , disamping berbagai bentuk bimbingan dan penyuluhan semisal bimbingan kelompok dan konseling kelompok. Untuk

kelancaran pelaksanaan fungsi penyesuaian ini diperlukan pulakerjasam konselor dengan guru-guru dan staf sekolah yang lain.

5. Penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah

Lingkungan sekolah mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan jiwa remaja. Selain mengemban fungsi pengajaran sekolah juga mengemban fungsi pendidikan (transformasi nilai dan norma sosial). Dalam kaitan dengan pendidikan, peran sekolah tidak jauh berbeda dengan peran keluarga, yaitu sebagai tempat perlindungan jika anak mengalami masalah. Oleh karena itu, di setiap sekolah lanjutan diadakan guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa dalam memecahkan masalah yang di hadapinya.

Upaya yang dapat dilakukan untuk memperlancar proses penyesuaian diri remaja di sekolah adalah sebagai berikut.

- a. Menciptakan situasi sekolah yang dapat menimbulkan rasa betah bagi siswa, baik secara rasional, fisik maupun akademis.
- b. Menciptakan suasana belajar mengajar yang menyenangkan bagi siswa.
- c. Berusaha memahami siswa secara menyeluruh, baik prestasi belajar, sosial, maupun aspek pribadinya.
- d. Menggunakan metode dan alat mengajar yang mendorong gairah belajar.
- e. Menggunakan prosedur evaluasi yang dapat memperbesar motivasi belajar.
- f. Menciptakan ruangan kelas yang memenuhi syarat kesehatan.
- g. Membuat tata tertib sekolah yang jelas dan dipahami siswa.
- h. Adanya keteladanan dari para guru dalam segala aspek pendidikan.
- i. Mendapatkan kerja sama dan saling pengertian dari para guru dalam menjalankan kegiatan pendidikan.

- j. Melaksanakan program bimbingan dan penyuluhan yang sebaik-baiknya.

Enung Fatimah (2006:209)

