




# Mental health : **Self Adjustment**

Aisyah Hudaya



# PENYESUAIAN DIRI

- Kesanggupan individu untuk dapat bereaksi secara efektif dan harmonis terhadap realitas sosial dan situasi sosialnya
  - Mampu menjalin hubungan sosial yang sehat
- 

```
graph TD; A[PENYESUAIAN DIRI] --> B((PROSES BELAJAR));
```

**PENYESUAIAN DIRI**

**PROSES BELAJAR**

**Proses belajar yaitu belajar memahami, mengerti dan berusaha untuk melakukan apa yang diinginkan oleh dirinya maupun lingkungannya karena manusia selalu mendambakan kondisi yang seimbang didalam memenuhi kebutuhan, dorongan, dan keinginan yang ada pada dirinya sesuai dengan norma-norma atau aturan yang berlaku di dalam masyarakat.**

## **DEFINISI PENYESUAIN DIRI**

- ➔ **Meichati (1983)** Manusia sebagai makhluk hidup yang ingin mempertahankan kelangsungan hidupnya berusaha pula untuk memenuhi tuntutan sosialnya
  - ➔ **Schneiders (1964)** Penyesuaian diri merupakan kesatuan fisik dan psikis individu untuk mengatasi segala tuntutan baik yang berasal dari dalam maupun yang berasal dari luar diri individu. Penyesuaian ditentukan oleh bagaimana seseorang dapat berinteraksi dengan baik
- ➔ **Kartono (1981)** Penyesuaian diri merupakan usaha untuk mencapai satu integrasi dan keseimbangan atau *equilibrium* batin.
- ➔ **Davidoff (1991)** penyesuaian diri atau *adjustment* itu sendiri merupakan suatu proses untuk mencari titik temu kondisi diri dan tuntutan lingkungan

## **DEFINISI PENYESUAIN DIRI**

➤ **Hurlock (1997)** Penyesuaian diri diartikan sebagai keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompok pada khususnya.

➤ **Woodworth (Soetarno, 1994)**

Penyesuain diri dengan lingkungannya dengan dua macam cara, yaitu :

1. Secara *autoplastic*, yaitu mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungannya. Penyesuaian ini bersifat pasif karena aktivitas atau kegiatan yang dilakukan ditentukan oleh lingkungan.
2. Secara *alloplastic*, yaitu mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan atau keinginan diri sendiri. Penyesuaian ini bersifat aktif karena aktivitas individu mempengaruhi lingkungannya

# **BENTUK PENYESUAIN DIRI**

**Schneiders (1964)** menyatakan ada empat bentuk penyesuaian diri

## **1. Penyesuaian Diri Personal**

Penyesuaian diri personal adalah penyesuaian diri yang diarahkan kepada diri sendiri. Bentuk penyesuaian ini dibagi lagi menjadi tiga, yaitu:

### **1) Penyesuaian Diri Fisik dan Emosi**

Kesehatan fisik berhubungan erat dengan kesehatan emosi, dan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam kesehatan emosi dan penyesuaian diri adalah adekuasi emosi, kematangan emosi, dan kontrol emosi.

### **2) Penyesuaian Diri Seksual**

Merupakan kapasitas yang bereaksi terhadap realitas seksual. Kapasitas tersebut memerlukan perasaan, sikap sehat yang berkenaan dengan seks, kemampuan menunda ekspresi seksual, dan identifikasi diri yang sehat.

### **3) Penyesuaian Moral dan Religius**

Moralitas adalah kapasitas untuk memenuhi moral kehidupan secara efektif dan bermanfaat yang dapat memberikan kontribusi ke dalam kehidupan individu.

# Schneiders (1964)

## 2. Penyesuaian Diri Sosial

Dikatakan Schneiders bahwa rumah, sekolah dan masyarakat merupakan aspek khusus dari kelompok sosial. Hal ini berarti melibatkan pola-pola hubungan diantara kelompok tersebut dan saling berhubungan secara integral diantara ketiganya.

## 3. Penyesuaian Diri Marital atau Perkawinan

Penyesuaian diri marital pada dasarnya adalah seni kehidupan yang efektif dan bermanfaat dalam kerangka tanggung jawab, hubungan dan harapan yang terdapat pada keadaan suatu perkawinan.

## 4. Penyesuaian Diri Jabatan atau Vokasional

Berhubungan erat dengan penyesuaian diri akademis dimana kesuksesan dalam penyesuaian diri akademik akan membawa keberhasilan seseorang didalam penyesuaian diri karir atau jabatan.

## FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENYESUAIAN DIRI

Hurlock (1997)

- Tergantung dimana individu itu dibesarkan
- Model yang diperoleh individu di rumah, terutama dari orangtuanya.
- Motivasi untuk belajar dilakukan penyesuaian diri dan sosial.
- Bimbingan dan bantuan yang cukup dalam proses belajar penyesuaian diri.

# FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENYESUAIAN DIRI

Schneiders (1964)

- 1) Kondisi jasmani, meliputi pembawaan jasmaniah sejak lahir dan kondisi tubuh
- 2) Perkembangan dan kematangan, meliputi kematangan intelektual, sosial, moral dan emosi.
- 3) Determinan psikologis yang meliputi pengalaman-pengalaman, hasil belajar, kondisioning, frustrasi, dan konflik.
- 4) Kondisi lingkungan, yaitu rumah, keluarga dan sekolah.
- 5) Determinan kultur termasuk religi.

## FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENYESUAIAN DIRI

Daradjat (1969)

- **Frustasi** → suatu proses dimana individu merasa ada hambatan terhadap pemenuhan kebutuhan.
- **Konflik** → dua macam atau lebih dorongan yang bertentangan satu sama lainnya dan tidak mungkin dipenuhi dalam waktu yang bersamaan.
- **Kecemasan** → manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur-baur, terjadi ketika seseorang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik).

# PENYESUAIAN DIRI DENGAN KESEHATAN MENTAL

Menurut Hurlock (1997) biasanya orang yang berhasil melakukan penyesuaian diri yang baik mengembangkan sikap sosial yang menyenangkan, seperti kesediaan untuk membantu orang lain. Hurlock juga mengemukakan beberapa kriteria penyesuaian diri yang baik

## 1. Penampilan Nyata

Bila perilaku sosial individu seperti yang dinilai berdasarkan standar kelompoknya.

## 2. Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok

Individu dapat menempatkan atau menyesuaikan dirinya dengan baik terhadap berbagai kelompok.

## 3. Memiliki Sikap Sosial

Menunjukkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain yang dapat menyesuaikan diri dengan baik secara sosial.

## 4. Adanya Kepuasan Pribadi

Menyesuaikan diri dengan baik secara sosial, individu harus merasa puas terhadap kontak sosialnya dan terhadap perannya dalam situasi sosial, baik sebagai pemimpin maupun sebagai anggota.

## **Partosuwido (1999)**

Orang yang mampu menyesuaikan diri merupakan ciri orang bermental sehat.


Hal ini berarti bahwa ketika individu tidak memiliki mental yang sehat maka akan mengalami gangguan dan hambatan didalam penyesuaian diri terhadap lingkungan.

## Ciri-ciri individu yang penyesuaian dirinya terhambat, **Schneiders (1964)**

- Tidak dapat menahan diri dari emosi yang berlebihan, cenderung kaku dan tidak fleksibel dalam berhubungan dengan orang lain.
- Mengalami kesulitan untuk bangkit kembali setelah mengalami masalah yang berat.
- Tidak mampu mengatur dan menentukan sesuatu yang terbaik bagi dirinya dan yang sesuai dengan lingkungan, baik di dalam pikiran maupun sikapnya.
- Individu lebih terpaku pada aturan yang diterapkan oleh orang lain yang belum tentu cocok dengan dirinya.
- Kurang realitas dalam memandang dan menerima dirinya, serta memiliki tuntutan yang melebihi kemampuan dirinya.



# Penyesuain Diri Terhadap Mahasiswa (Siswanto, 2007)

1. Perbedaan cara belajar
  2. Perpindahan tempat
  3. Pergaulan
  4. Perubahan relasi
  5. Pengaturan waktu
  6. Nilai-nilai hidup
- 



Ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dan Abnormalitas (Siswanto, 2007)

**KETIDAKMAMPUAN MENYESUAIKAN DIRI = MALADJUSTMENT**

***Maladjustment ≠ Abnormal***

***Abnormal → Maladjustment***