

POLA-POLA PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA DI LINGKUNGAN KAMPUS

Naeila Rifatil Muna

ABSTRAK

Mahasiswa memiliki tanggung jawab secara pribadi maupun sosial. Dalam hal ini pola perilaku mahasiswa yang menggambarkan tanggung jawab tersebut adalah menunjukkan perilaku yang diharapkan lembaga seperti aktif mengikuti perkuliahan, melaksanakan tugas-tugas akademik, menghormati dosen, dan mampu menyesuaikan diri di lingkungan teman sebayanya. Kemampuan mahasiswa dalam penyesuaian diri adalah suatu proses dinamik terus menerus yang bertujuan untuk mengubah perilaku guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan kampus.

A. PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai salah satu unsur masyarakat, yang memiliki peran sebagai unsur generasi penerus pembangunan, diharapkan merekalah yang akan melanjutkan pelaksanaan dan pemegang kendali pembangunan yang sedang berjalan. Agar mereka siap menjalankan pembangunan, maka diperlukan tanggung jawab bersama dari pihak mahasiswa, orang tua, dosen dan lingkungan sosial masyarakat yang lain. Berkaitan dengan mahasiswa, maka lingkungan perguruan tinggi atau kampus turut menentukan perkembangan dan pengoptimalan potensi-potensi yang sesuai dengan harapan masyarakat.

Untuk membentuk sosok intelektual ulama dan ulama yang intelek dan profesional, dalam hal ini mahasiswa memiliki tanggung jawab secara pribadi maupun sosial. Tanggung jawab pribadi berkaitan dengan perannya sebagai mahasiswa untuk belajar dengan baik sehingga dapat mengoptimalkan potensi dirinya melalui proses pendidikan di sekolah tinggi. Hasil dari proses pendidikan inilah, mahasiswa harus dapat mengaplikasikannya dalam sikap dan tingkah laku yang sesuai dengan nilai, norma, dan harapan masyarakat sebagai bentuk tanggung jawab sosial dalam bentuk penyesuaian diri.

B. PEMBAHASAN

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Manusia dalam kehidupannya selalu berhubungan dengan orang lain. Dalam hal ini diperlukan kemampuan penyesuaian diri terhadap orang lain bahkan lingkungannya. Kemampuan untuk melakukan penyesuaian diri merupakan salah satu ciri kepribadian seseorang. Sehingga Peter Salim (1996 : 307) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai kemampuan seseorang untuk harmonis baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungannya.

Menurut Kartini Kartono (1989 : 259) mengartikan penyesuaian diri sebagai usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan lingkungannya. Sehingga rasa permusuhan, konflik-konflik internal, dengki, iri hati, depresi, kemarahan dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dihindari.

Adapun menurut Zakiyah Darajat (1997) penyesuaian diri adalah suatu proses dinamik terus menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan. Berdasarkan pengertian ini penyesuaian diri adalah kemampuan untuk membuat hubungan yang memuaskan antara orang dan lingkungannya.

Lingkup penyesuaian diri mencakup berbagai unsur yang mengarah pada ciri pokok dari kepribadian yang sehat mentalnya yang dapat diuraikan sebagai berikut :

a). Penyesuaian diri berarti adaptasi

Dalam pengertian yang lebih luas berarti kemampuan untuk dapat mempertahankan eksistensi atau bisa survive dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniah. Juga dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan-tuntutan sosial.

b). Penyesuaian diri sebagai konformitas

Konform atau cocok, sesuai dengan norma-norma hati nurani sendiri dan norma-norma sosial dalam kehidupan bermasyarakat. Kehidupan manusia selalu dihadapkan pada tuntutan untuk mengadakan konformitas dengan norma-norma etis yang menjadi standar atau hukum. Dengan sikap konformitas dalam artian yang positif, manusia bisa mendapatkan ketenangan hati, kedamaian dalam hidup bermasyarakat, dan kesejahteraan lahir-batin.

c). Penyesuaian diri sebagai hygiene fisik

Penyesuaian diri diartikan sebagai hygiene fisik dilakukan dengan cara cukup beristirahat dan tidur guna mereduksi segala kecemasan dan gangguan batin. Membiasakan diri hidup teratur dengan kebiasaan-kebiasaan yang baik.

d). Penyesuaian diri diartikan sebagai penguasaan dan kematangan emosional

Penyesuaian dalam pengertian kematangan emosional ialah mampu bersikap positif, dan memiliki respons emosional yang tepat pada setiap situasi. Dalam pengertian negatif dapat mengeliminir atau menghindari respons-respons yang tidak efektif.

e). Penyesuaian terhadap keluarga

Yaitu mempunyai relasi yang sehat dengan segenap anggota keluarga. Pada anak-anak dan orang muda ada kesediaan menerima otoritas orang tua, disertai menerima larangan-larangan, aturan-aturan dan disiplin-disiplin tertentu yang ditegakkan di tengah lingkungan keluarga. Sedangkan orang tua melaksanakan tugas-tugas merawat, melindungi dan mendidik anak keturunannya dengan rasa tanggung jawab penuh.

f). Penyesuaian diri terhadap sekolah / kampus

Kehidupan dalam sekolah / kampus merupakan satu bagian kecil dari realitas. Oleh karena itu hilangnya ketertarikan pada mata pelajaran / mata kuliah, kebiasaan suka membolos, relasi emosional yang negatif dengan guru / dosen, suka memberontak terhadap aturan dan disiplin sekolah / kampus, menentang otoritas pendidik, semua ini adalah bentuk *maladjustment* yang perlu di jauhi.

g). Penyesuaian sebagai social adjustment

Yaitu ada kesanggupan untuk mereaksi secara efektif dan harmonis terhadap realitas sosial dan situasi sosial, dan bisa mengadakan relasi sosial dan situasi sosial, dan bisa mengadakan relasi sosial yang sehat bisa menghargai pribadi lain, dan menghargai hak-hak sendiri di dalam masyarakat. Sikap bersimpatik terhadap orang lain dan kesejahteraan orang lain adalah salah satu bentuk penyesuaian diri. Jika semua ini sudah bisa menjadi bagian integral dari pribadi seseorang, akan memberikan stabilitas emosional dan kesehatan mental, serta kestabilan karakternya.

h). Penyesuaian sebagai penyesuaian kultural

Penyesuaian diri juga dapat diartikan menghargai nilai, hukum, adat kebiasaan, tradisi, norma-norma sosial, dan kebiasaan masyarakat. Penyesuaian diri bukan berarti tingkah laku tanpa prinsip, akan tetapi tingkah laku yang konform dan bisa mengadakan integrasi dengan norma-norma sosial. Sebab hukum, norma dan adat kebiasaan merupakan standardisasi dari kebenaran dan kebaikan yang asasi.

i). Penyesuaian terhadap nilai-nilai moral dan religius.

Nilai-nilai moral yaitu segala nilai yang bersangkutan dengan ajaran kesopanan dan kesusilaan merupakan aspek yang amat penting dari realitas hidup dan bagian esensial dari sifat kemanusiaan. Oleh karena itu moralitas dapat diinterpretasikan sebagai bentuk penyesuaian secara susila. Penyesuaian dalam nilai religius menyadarkan manusia akan hakikat dirinya, dan hakikat relasinya dengan Tuhan yang memberikan kepada manusia kekuatan, keteguhan hati, ketenangan, kebahagiaan, tanpa ada pertentangan serius dengan hati nurani sendiri.

2. Pola-Pola Penyesuaian Diri

a). Pola penyesuaian diri yang normal

Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang normal (*well adjustment*) apabila dia mampu memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalahnya secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, serta sesuai dengan norma agama.

Penyesuaian yang normal ini memiliki karakteristik sebagai berikut (Schneiders, 1964 : 274-276) :

- (1). *Absence of excessive emotionality* , yaitu terhindar dari ekspresi emosi yang berlebihan, merugikan, atau kurang mampu mengontrol diri.
- (2). *Absence of psychological mechanism*, yaitu terhindar dari mekanisme-mekanisme psikologis, seperti rasionalisasi, agresi, kompensasi, dan sebagainya.
- (3). *Absence of the sense of personal frustation*, yaitu terhindar dari perasaan frustasi atau perasaan kecewa karena tidak terpenuhi kebutuhannya.

- (4). *Rational deliberation and self direction*, yaitu memiliki pertimbangan dan pengarahan diri yang rasional, yaitu mampu memecahkan masalah berdasarkan alternative-alternatif yang telah dipertimbangkan secara matang dan mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang diambil.
- (5). *Ability to learn*, yaitu mampu belajar, mampu mengembangkan kualitas dirinya, khususnya yang berkaitan dengan upaya untuk memenuhi kebutuhan atau mengatasi masalah sehari-hari.
- (6). *Utilization of past experience*, yaitu mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu, baik yang terkait dengan keberhasilan maupun kegagalan untuk mengembangkan kualitas hidup yang lebih baik.
- (7). *Realistic, objective attitude*, yaitu bersikap objektif dan realistis ; mampu menerima kenyataan hidup yang dihadapi secara wajar, mampu menghindari, merespon situasi atau masalah secara rasional, tidak didasari oleh prasangka buruk atau negatif.

b). Pola penyesuaian diri yang menyimpang

Penyesuaian diri yang menyimpang merupakan proses pemenuhan kebutuhan atau upaya pemecahan masalah dengan cara-cara yang tidak wajar, bertentangan dengan norma yang dijunjung tinggi oleh masyarakat. Dapat juga dikatakan bahwa penyesuaian yang menyimpang ini adalah sebagai tingkah laku abnormal, terutama terkait dengan kriteria sosiopsikologis dan agama. Penyesuaian yang menyimpang ini ditandai dengan respon-respon berikut (Syamsu Yusuf, 2004 : 28- 39) :

(1). Reaksi Bertahan (*defence reaction*)

Individu dikepeng oleh tuntutan-tuntutan dari dalam diri sendiri (*needs*) dan dari luar (*pressure* dari lingkungan) yang kadang-kadang bersifat mengancam rasa aman egonya. Untuk melindungi rasa aman egonya, individu mereaksi tuntutan yang mengancam tersebut dengan mekanisme pertahanan diri (*defence mechanism*).

Mekanisme pertahanan diri dapat diartikan sebagai respon yang tidak disadari yang berkembang dalam struktur kepribadian individu dan menjadi menetap, sebab dapat mereduksi ketegangan dan frustrasi dan dapat memuaskan tuntutan-tuntutan penyesuaian diri.

Mekanisme pertahanan diri ini muncul dilatarbelakangi oleh dasar-dasar psikologis, seperti :

(a). *Inferiority* (perasaan rendah diri) : perasaan atau sikap yang pada umumnya tidak disadari yang berasal dari kekurangan diri, baik secara nyata maupun maya (imajinasi). Inferioritas ini menimbulkan gejala-gejala sikap dan perilaku berikut ; merasa tidak senang terhadap kritikan orang lain, sangat senang terhadap pujian atau penghargaan, senang mengkritik orang lain, kurang senang untuk berkompetisi, cenderung senang menyendiri, pemalu, dan penakut. Berkembangnya sikap inferioritas ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sebagai berikut : (1) *kondisi fisik* ; lemah, kerdil, cacat, tidak berfungsi., atau wajah yang tidak menarik. (2) *psikologis* ; kecerdasan di bawah rata-rata, konsep diri yang negatif sebagai dampak dari frustrasi yang terus menerus dalam memenuhi kebutuhan dasar (seperti selalu gagal untuk memperoleh status, kasih sayang, prestasi , dan pengakuan). (3) *kondisi lingkungan yang tidak kondusif* ; hubungan interpersonal dalam keluarga tidak harmonis, kemiskinan, dan perlakuan yang keras dari orang tua.

(b). *The sense of inadequacy* (perasaan tidak mampu) : merupakan ketidak mampuan seseorang untuk memenuhi tuntutan-tuntutan dari lingkungan. Seperti seseorang siswa mengeluh karena tidak mampu memenuhi tuntutan akademik di sekolahnya. Sama halnya dengan inferioritas, faktor penyebab perasaan tidak mampu ini juga adalah frustrasi dan konsep diri yang tidak sehat.

(c). *The sense of failure* (perasaan gagal) : perasaan ini sangat dekat hubungannya dengan perasaan *inadequacy*, karena jika seseorang sudah merasa bahwa dirinya tidak mampu maka dia cenderung mengalami kegagalan untuk melakukan sesuatu atau mengatasi masalah yang dihadapinya.

(d). *The sense of guilt* (perasaan bersalah) : perasaan bersalah ini muncul setelah seseorang melakukan perbuatan yang melanggar aturan moral atau sesuatu yang dianggap berdosa.

Bentuk-bentuk reaksi mekanisme pertahanan diri, yaitu :

(a) *Kompensasi*

Kompensasi diartikan sebagai usaha-usaha psikis yang biasanya tidak disadari untuk menutupi keterbatasan atau kelemahan diri dengan cara mengembangkan respon-respon yang dapat mengurangi ketegangan dan frustrasi sehingga dapat meningkatkan

penyesuaian individu. Kompensasi dilakukan dengan tujuan untuk mensubstitusi prestasi yang nyata, mengalihkan perhatian dari ketidakmampuan, memelihara status, harga diri dan integritas.

Penjelasan diatas menunjukkan bahwa kompensasi termasuk *maladjustment*. Walaupun begitu dalam kehidupan nyata sehari-hari, tidak sedikit proses kompensasi itu dapat membantu individu mencapai kepuasan.

Agar reaksi kompensasi itu dapat mendukung penyesuaian yang sehat, maka perlu diperhatikan hal-hal berikut : dalam mereduksi ketegangan atau frustasi jangan menimbulkan kerusakan pada diri individu itu sendiri, kembangkanlah kompensasi itu dengan penuh kesadaran dan pertimbangan, landasilah kompensasi itu dengan kesadaran yang jelas tentang keterbatasan atau kelemahan diri sendiri, jangan menghindar untuk mencapai prestasi, tetapi tingkatkanlah usaha untuk mencapainya, jangan memfungsikan kompensasi sebagai substitusi dari upaya yang baik, dan tingkatkan kesejahteraan psikologis.

(b) *Sublimasi*

Sublimasi adalah pengarahannya energi-energi *drive* atau motif secara tidak sadar ke dalam kegiatan-kegiatan yang dapat diterima secara sosial maupun moral. Sublimasi ini bertujuan untuk mereduksi ketegangan, frustasi, konflik, dan memelihara integritas (keutuhan) ego. Dalam hal ini sublimasi mirip dengan kompensasi, namun begitu terdapat perbedaan diantara keduanya, yaitu kompensasi berkembang dari perasaan *inadequacy*, sedangkan sublimasi berkembang dari *guilty feeling* yang terkait dengan motif-motif agresi, *curiosity*, kekejaman, dan keibuan.

Dalam uraian berikut dikemukakan beberapa contoh mekanisme sublimasi, yaitu sebagai berikut :

- Dorongan keibuan (*maternal drive*), atau dorongan cinta kasih disublimasikan kepada kegiatan-kegiatan mengajar, kerja sosial, dan kegiatan lain yang memberi peluang untuk mengekspresikan kecintaan kepada anak.
- Dorongan rasa ingin tahu (*curiosity*) yang sering diekspresikan ke dalam cara-cara yang tidak diinginkan, seperti : *voyeurism*, *peeping* (mengintip), percakapan seksual, dan gosip

yang mengakibatkan timbulnya perasaan bersalah atau berdosa dapat disublimasikan ke dalam kegiatan seni dan penelitian ilmiah.

(c). *Rasionalisasi*

Rasionalisasi dapat diartikan sebagai upaya mereka-reka alasan untuk menutupi suasana emosional yang tidak nyaman, tidak dapat diterima, atau merusak keutuhan pribadi (ego) atau status. Dengan melakukan perbuatan atau tingkah laku yang nampaknya rasional, individu melindungi dirinya dari kritikan diri sendiri dan orang lain dalam upaya memelihara keutuhan ego. Perasaan-perasaan tidak mampu, gagal, dan berdosa merupakan sumber penyebab psikologis rasionalisasi. Walaupun begitu, rasionalisasi digunakan juga dalam berbagai situasi pada saat tuntutan penyesuaian diri memerlukan pemecahannya.

Untuk mengetahui reaksi rasionalisasi ini pada uraian berikut akan diberikan contoh:

- Seorang siswa tidak dapat melaksanakan tugas untuk bercerita dengan alasan bukunya lupa tidak dibawa.
- Seorang siswa tidak lulus ujian dengan alasan sakit.

Setiap kasus diatas mempunyai kesamaan sumber penyebab, yaitu ketidakmampuan menghadapi (1) kegagalan secara wajar, (2) menghadapi kelemahan, dan (3) menerima tanggung jawab.

Para ahli psikologi sepakat bahwa rasionalisasi dapat merusak integritas pribadi dan penyesuaian diri yang sehat. Rasionalisasi tidak ada bedanya dengan berbohong, karena kedua-duanya menunjukkan gejala inkonsistensi, kontradiksi pribadi, dan inkohereni. Hal ini terjadi karena kedua-duanya merupakan upata untuk memelihara integritas pribadi yang fiktif dan menghindari situasi atau kondisi yang nyata.

(d). *Egosentrisme dan Superiority*

Egosentrisme dan *superioritas* merupakan sikap-sikap yang dipandang efektif untuk melindungi dampak-dampak buruk dari perasaan inferioritas dan perasaan gagal dalam mencapai sesuatu yang disenangi. Egosentrisme dapat diartikan sebagai perbuatan pura-pura yang tidak disadari untuk mencapai kualitas superior, dan usaha untuk menyembunyikan inferioritasnya.

Faktor-faktor yang menyebabkan berkembangnya sikap egosentrisme adalah : (1) perasaan tidak aman (*insecurity*) yang pada umumnya berasal dari perasaan rendah diri (*inferiority*), dan (2) perlakuan orang tua yang sangat memanjakan, atau yang selalu memberikan pujian atau membangga-banggakannya.

(e). *Introjeksi dan Identifikasi*

Kedua mekanisme pertahanan diri ini sama-sama berusaha untuk memelihara atau melindungi ego dari kelemahannya. *Introjeksi* merupakan mekanisme dalam mana individu berusaha mengasimilasi kualitas-kualitas yang diinginkan atau disenangi dari orang lain atau kelompok.

Efisiensi asimiliasi ini tergantung kepada tingkat kemampuan seseorang dalam mengidentifikasi dirinya dengan orang lain. Sementara *identifikasi* diartikan sebagai suatu proses dimana seseorang membangun persamaan psikologis dengan orang lain, baik dalam aspek kapasitas maupun sifat-sifat. Dapat juga diartikan sebagai sikap menerima identitas orang lain atau kelompok secara tidak disadari untuk meningkatkan *prestige* atau harga diri.

(f). *Proyeksi dan Sikap Mencela (Blaming)*

Berbeda dengan introjeksi, proyeksi merupakan mekanisme pertahanan diri dimana individu melepaskan dirinya sendiri dari kualitas atau keadaan yang tidak diinginkan dengan cara mengkambinghitamkan orang lain atau sesuatu sebagai penyebabnya.

Proyeksi ini sering dihubungkan dengan reaksi *blaming* dan merefleksikan perasaan tidak mampu dan bersalah yang mendalam. Ketika seseorang mencela atau menyalahkan orang lain, karena ketidakmampuan dan kegagalannya merupakan indikasi yang baik bahwa dia merasa bersalah, dan secara tidak langsung dia telah mencela kelemahan dirinya sendiri.

(g) *Represi*

Represi merupakan proses penekanan pengalaman, dorongan, keinginan, atau pikiran yang bertentangan dengan prinsip-prinsip moral dan sosial ke alam tak sadar, karena hal itu mengancam keamanan egonya. Represi melindungi individu dari ketegangan, frustrasi, dan juga dapat mengembangkan motif-motif yang tak disadari yang mengarah kepada pembentukan gejala-gejala gangguan tingkah laku.

Semua bentuk mekanisme pertahanan diri tersebut diatas sama-sama bertujuan untuk mereduksi ketegangan, konflik, frustrasi dalam upaya melindungi keamanan egonya. Mekanisme pertahanan diri ini bergerak di antara normal dan abnormal. Apabila mekanisme tersebut mendistorsi kenyataan dan melemahkan hubungan sosial, serta mengarah kepada kerusakan ego, maka mekanisme itu termasuk *maladjustment*.

2). Reaksi Menyerang (*Agresive Reaction*) dan *Delinquency*

Agresi dapat diartikan sebagai sebuah bentuk respon untuk mereduksi ketegangan dan frustrasi melalui media tingkah laku yang merusak, berkuasa, atau mendominasi. Berbeda dengan mekanisme penyesuaian diri yang lainnya, reaksi agresi tidak berkontribusi atau tidak memberikan nilai manfaat bagi kesejahteraan rohaniah individu atau penyelesaian masalah yang dihadapinya.

Agresi ini terefleksi dalam bentuk-bentuk tingkah laku verbal dan non-verbal. Agresi verbal, seperti : berkata kasar, bertengkar, panggilan nama yang jelek, jawaban yang kasar, perkataan yang menyakitkan hati, dan kritikan yang tajam. Sementara agresi non-verbal, seperti : menolak atau melanggar aturan (tidak disiplin), memberontak, berkelahi (tawuran), mendominasi orang lain, dan membunuh.

Agresi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu : 1) *Fisik* : sakit-sakitan atau mempunyai penyakit yang sulit disembuhkan. 2) *Psikis* : ketidakmampuan atau ketidakpuasan dalam memenuhi kebutuhan dasar, seperti rasa aman, kasih sayang, kebebasan, dan pengakuan sosial. 3) *Sosial* : perhatian orang tua yang sangat membatasi atau sangat memanjakan, hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis, hubungan guru-siswa yang negatif, kondisi sekolah yang tidak nyaman, kegagalan dalam pernikahan.

Bentuk mekanisme yang sangat dekat hubungannya dengan agresi adalah *delinquency*, karena kedua-duanya merupakan sikap perlawanan terhadap kondisi yang memfrustasikan pemenuhan kebutuhan atau keinginannya. *Delinquency* dapat diartikan sebagai tingkah laku individu atau kelompok yang melanggar norma moral yang dijunjung tinggi masyarakat, yang menyebabkan terjadinya konflik antara individu dengan kelompok atau masyarakat.

Tingkah laku nakal (*delinquency*) dapat dipandang sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan, dan mereduksi ketegangan, frustrasi dan konflik yang disebabkan oleh tuntutan

tersebut. Healy dan Bronner (Schneiders, 1964 : 354) mengemukakan tentang karakteristik delinquency sebagai berikut :

- Penolakan terhadap situasi yang tidak menyenangkan dengan cara *escape* dan *flight* (melarikan diri) dari situasi tersebut.
- Memperoleh kepuasan pengganti melalui delinquency.
- Upaya memperoleh kepuasan ego, melalui pernyataan sikap balas dendam secara langsung, baik disadari maupun tidak, sebagai ekspresi dari keinginannya yang tersembunyi untuk menghukum orang tua atau orang lain dengan melakukan perbuatan yang dapat menimbulkan kesulitan hidup bagi dirinya.
- Upaya memperoleh kepuasan pribadi secara maksimum melalui perilaku agresif, sikap anti sosial, dan permusuhan terhadap orang-orang yang memiliki otoritas.

Berkembangnya perilaku delinquency disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu : 1) *Faktor psikologis* : inferioritas, perasaan tidak aman, tersisihkan dari kelompok, kurang mendapat kasih sayang, dan gagal memperoleh prestasi. 2) *Faktor lingkungan* : broken home, perlakuan orang tua yang sering menghukum, sikap penolakan orang tua, hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis, iklim keluarga dan masyarakat yang tidak kondusif, dan kondisi ekonomi yang morat-marit.

3). Reaksi Melarikan Diri dari Kenyataan (*Escape dan Withdrawal Reaction*)

Reaksi *escape* dan *withdrawal* merupakan perlawanan pertahanan diri individu terhadap tuntutan, desakan, atau ancaman dari lingkungan. *Escape* merefleksikan perasaan kejenuhan atau putus asa, sementara *withdrawal* mengindikasikan kecemasan atau ketakutan. Bentuk-bentuk reaksi *escape* dan *withdrawal* ini diantaranya : (a) berfantasi-melamun, (b) banyak tidur atau tidur patologis, *narcolepsy* yaitu kebiasaan tidur yang tak terkontrol, (c) meminum-minuman keras, (d) bunuh diri, (e) menjadi pecandu narkoba, dan (f) regresi.

Reaksi *escape* dan *withdrawal* berkembang disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu sebagai berikut :

- Psikologis : frustrasi, konflik, ketakutan, perasaan tertindas, dan kemiskinan emosional.

- Lingkungan keluarga : orang tua terlalu memnajikan anak, orang tua bersikap menolak terhadap anak, dan orang tua menerapkan disiplin yang keras terhadap anak.

3. Faktor-faktor dalam Penyesuaian Diri

Banyak faktor lain yang mempunyai pengaruh besar dalam menciptakan penyesuaian diri pada individu. Diantaranya yang merupakan faktor-faktor terpenting adalah berikut ini (Fahmi, 1977 : 25) :

a. Pemuasan kebutuhan pokok dan kebutuhan pribadi

Kebutuhan pokok disini adalah kebutuhan jasmani atau fisik, seperti kebutuhan makan, minum, membuang kotoran, dan beristirahat. Pemuasan kebutuhan ini termasuk hal yang mutlak perlu, karena tanpa pemuasan, individu akan binasa.

Adapun kebutuhan pribadi adalah kebutuhan yang sering disebut kebutuhan psiko-sosial. Maka pemuasannya merupakan faktor yang terpenting dalam proses penyesuaian diri. Diantara kebutuhan psiko-sosial adalah rasa kasih sayang, rasa aman, dan kebebasan. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka akan terjadi ketegangan yang akan mendorongnya untuk berusaha memenuhinya.

b. Hendaknya ada kebiasaan-kebiasaan dan keterampilan yang dapat membantu dalam pemenuhan kebutuhan yang mendesak

Tidak diragukan lagi bahwa kecakapan dan kebiasaan-kebiasaan itu terbentuk pada tahap-tahap pertama dari kehidupan individu. Oleh karena itu, dapat kita katakan bahwa penyesuaian diri itu sebenarnya adalah hasil dari semua pengalaman dan percobaan yang dilalui oleh individu, yang mempengaruhi cara mempelajari berbagai jalan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dan bergaul dengan orang lain dalam kehidupan sosial.

c. Hendaknya dapat menerima dirinya

Pandangan orang terhadap dirinya merupakan faktor penting, yang mempengaruhi kelakuannya. Apabila pandangan tersebut baik, penuh dengan kelegaan, hal itu akan mendorongnya untuk bekerja dan menyesuaikan diri dengan anggota masyarakat dan akan membawanya pada kesuksesan yang sesuai dengan kemampuannya tanpa berusaha untuk bekerja di bidang yang tidak memungkinkannya untuk mencapai sukses karena kemampuannya yang tidak mengizinkan.

Orang yang tidak menerima dirinya akan berhadapan dengan keadaan frustrasi yang menjadikannya merasa tidak berdaya dan gagal, sehingga tingkat penyesuaian sosialnya buruk. Hal itu akan mendorongnya pada sikap menyendiri atau bermusuhan ; menarik perhatian orang lain dan menghapus pandangan yang ada dalam pikiran mereka tentang dirinya.

d. Kelincahan

Yang dimaksud kelincahan disini ialah agar orang bereaksi terhadap perangsang-perangsang baru dengan cara yang serasi. Orang yang kaku, tidak lincah tidak dapat menerima perubahan yang terjadi atas dirinya. Oleh karena itu, penyesuaian dirinya terganggu dan hubungannya dengan orang lain goncang, apabila ia pindah ke lingkungan baru yang cara hidupnya berbeda dengan cara yang telah biasa dialaminya.

Bagi orang yang lincah, ia akan bereaksi terhadap lingkungan baru dengan cara yang serasi, yang menjamin penyesuaian dirinya dengan lingkungan itu. Ini berarti bahwa penyesuaian diri menjadi lebih mudah apabila orang itu lincah, dan sebaliknya semakin kurang kelincahan seseorang semakin kurang kemampuannya untuk menyesuaikan diri dengan suasana dan lingkungan yang baru.

e. Penyesuaian dan persesuaian

Ada orang yang beranggapan bahwa penyesuaian diri adalah semacam penyerahan, atas dasar bahwa menyerah mempunyai ciri menghindari ketegangan dan menjauhkannya. Sesungguhnya menyerah dianggap semacam penyesuaian dalam bentuk penyerahan terhadap lingkungan , terutama lingkungan kebudayaan dan sosial. Menyerah atau persesuaian itu menuntut tunduknya individu terhadap suasana dan keadaan di tempat ia hidup, disamping itu dituntut pula perubahan sikap dan perasaan. Sebagai kesimpulannya, orang yang menghubungkan kesehatan jiwa dengan menyerah diri memandang perlu menyerah kepada kelompok dan menyesuaikan diri terhadap tujuan-tujuannya sehingga ia dapat hidup dalam kehidupan sosial yang serasi.

4. Penyesuaian Diri Mahasiswa dengan Lingkungan Kampus

Seorang mahasiswa di lingkungan kampus dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Karena setiap perguruan tinggi memiliki sistem yang didukung

oleh banyak pihak, seperti : rektor perguruan tinggi, para dosen, para ahli kurikulum, tenaga administrasi pendidikan, dan mahasiswa-mahasiswa lain.

Penyesuaian diri di lingkungan kampus menurut Arkhof (1968 : 165) adalah suatu proses penyesuaian individu atau peserta didik terhadap prestasi-prestasi akademiknya. Dalam pandangannya individu yang dianggap mampu menyesuaikan diri adalah yang mampu meraih prestasi akademik yang tinggi, dan individu yang malas adalah mereka yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus /sekolahnya.

Penyesuaian diri dengan lingkungan kampus juga dapat diartikan dengan suatu proses hubungan interpersonal antara mahasiswa dengan mahasiswa, dan mahasiswa dengan para dosen. Dari pengertian ini didapat pengertian bahwa mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri adalah mereka yang mampu menjalin hubungan baik dengan teman sebayanya, dan mampu menjalin hubungan baik dengan dosen.

Berdasarkan definisi dan pengertian diatas, maka penyesuaian diri dengan lingkungan kampus adalah mahasiswa yang memiliki prestasi yang tinggi yang dapat menjalin hubungan baik dengan teman sebayanya, dan mampu menjalin hubungan baik dengan dosen-dosennya.

Menurut Arkhof (1968 : 165) mengelompokkan penyesuaian diri dengan lingkungan kampus kedalam beberapa kelompok, yaitu :

a). Penyesuaian diri dengan teman sebaya

Seorang mahasiswa di lingkungan teman sebayanya dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan baik. Penyesuaian diri dengan teman sebayanya meliputi; kemampuan menjalin hubungan baik, bergaul dengan baik, menghormati teman, mau menghargai pendapat teman, tidak bertindak agresif yang melukai perasaan atau fisik orang lain.

b).Penyesuaian diri dengan dosen

Dosen adalah orang tua kedua di lingkungan kampus bagi para mahasiswa. Mereka memberikan naungan, bimbingan, dan perlindungan. Oleh karenanya sebagai seorang mahasiswa dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan posisinya itu. Mahasiswa

dituntut untuk dapat menghormati dosen, menjalin hubungan baik, melaksanakan perintahnya, dan kritis. Mahasiswa yang tidak dapat menghormati, tidak mau melaksanakan tugas dosen, dan tidak kritis terhadap pembicaraan dosen adalah mahasiswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan kampus.

c) Penyesuaian diri dengan tugas-tugas akademik

Tugas-tugas akademik seperti mentaati aturan kampus, mengikuti kegiatan perkuliahan, mengerjakan tugas-tugas, dan menjaga nama baik kampus harus ditaati dan dilaksanakan dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab. Mahasiswa dalam hal ini dituntut untuk dapat melaksanakan seluruh tugas-tugas ini dengan penuh kesadaran, ketaatan, dan rasa tanggung jawab. Mahasiswa yang tidak dapat melaksanakan tugas-tugas tersebut adalah mahasiswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

C. KESIMPULAN

Penyesuaian diri adalah suatu proses dinamik terus menerus yang bertujuan untuk mengubah perilaku guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan. penyesuaian diri mencakup berbagai unsur yang mengarah pada ciri pokok dari kepribadian yang sehat mental karena penyesuaian diri berarti adaptasi, penguasaan dan kematang emosional, social adjustment, penyesuaian kultural, dan penyesuaian nilai-nilai moral dan religius.

Untuk pola-pola penyesuaian diri mahasiswa di lingkungan kampus dapat dikelompokkan menjadi; penyesuaian diri dengan teman sebaya, penyesuaian diri dengan dosen, dan penyesuaian diri dengan tugas-tugas akademik.

DAFTAR PUSTAKA

Alex sobur. *Psikologi Umum*. Bandung : IKAPI, 2003.

Arkhoff. *Adjusment and Mental Health*, New York : Graww Hill,. 1968.

Hamzah B.Uno. *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*, Jakarta : Bumi Aksara, 2006.

Kartini Kartono dan Jeni Andari. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, Bandung : Mandar Maju, 1989.

Samsunuwijayati Mar'at & Lieke Indieningsih Kartono. *Perilaku Manusia : Pengantar Singkat Tentang Psikologi*. Bandung : Refika Aditama, 2006.

Syamsu Yusuf, L.N. *Mental Hygiene : Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, Bandung : Pustaka Bani Quraisy, 2004.

W.A. Gerungan. *Psikologi Sosial*, Bandung : Refika Aditama, 2002.

Whitherington. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta.: Rineka Cipta, 1991.

W.S.Winkel. *Psikologi Pengajaran*, Jakarta : Grasindo, 1991

Zakiyah Darajat. *Penyesuaian Diri*. Jakarta.: Bulan Bintang, 1982.