

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemampuan penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan merupakan salah satu prasyarat yang penting bagi terciptanya kesehatan jiwa/mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan maupun masyarakat pada umumnya (Dra. Enung Fatimah, M.M, 2006).

Pada dasarnya manusia ingin mempertahankan eksistensinya. Sejak lahir individu selalu berusaha memenuhi kebutuhannya yaitu kebutuhan fisik, psikis dan sosial. Pemenuhan kebutuhan itu karena adanya dorongan-dorongan yang mengharapkan pemuasan. Bila pemuasan tercapai individu tersebut memperoleh keseimbangan. Sejak kecil individu belajar bertingkah laku, tingkah laku yang berhasil dalam memenuhi kebutuhannya berarti dapat menyesuaikan diri dan mengalami keseimbangan (Sundari, 2005).

Dalam istilah psikologi, penyesuaian (adaptation dalam istilah biologi) disebut dengan istilah *adjustment*. *Adjustment* itu sendiri merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan (Encyclopedia, 2002). Problem penyesuaian (*adjustment*) tak dapat dipisahkan dari sifat pribadi manusia. Tiap bentuk penyesuaian adalah masalah pribadi, terjadi dalam pembenahan pribadi atau melibatkan hubungan antara kepribadian

dan aspek realitas. Kondisi dan penentu penyesuaian berakar dalam pribadi seseorang, faktor-faktor seperti keturunan, lingkungan, latihan dan pendidikan mempengaruhi proses penyesuaian. Pengaruh orang tua akan terlihat dalam pribadi anak dalam mengadakan penyesuaian (Sundari, 2005).

Pengertian penyesuaian diri pada awalnya berasal dari suatu pengertian yang didasarkan pada ilmu biologi yang diutarakan oleh Charles Darwin yang dikenal teori evolusinya. Charles mengatakan “tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat ia hidup, seperti cuaca dan berbagai unsure alamiah lainnya” (Encyclopedia, 2002).

Sejauh mana keberhasilan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kepada kepribadian individu tersebut. Seperti halnya perkembangan dan pertumbuhan manusia yang mencakupi berbagai fungsi fisik dan mental, maka kepribadian seseorang juga mengalami perkembangan dan perubahan. Dalam hal ini faktor konsep diri juga menentukan berhasil atau tidaknya penyesuaian diri seseorang. Dengan kata lain konsep diri merupakan hal yang sangat mempengaruhi penyesuaian diri seseorang.

Sesuai dengan pengertian diatas, maka tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat individu hidup seperti: cuaca dan berbagai unsur alami lainnya. Semua makhluk hidup secara alami dibekali kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan materi dan alam agar dapat bertahan hidup.