

Problematika Penyesuaian Diri Remaja di Kota Padangsidempuan

Arifin Hidayat dan Nurintan Muliani Harahap
Email: arifin@uinsyahada.ac.id dan nurintanmuliana@uinsyahada.ac.id
UIN Syekh Ali Ahmad Addary Padangsidempuan

Abstract

Adolescents have an unstable nature in their self-concept, so it is not uncommon to be found influenced by their social environment and drifting along with their peers. Adolescent adjustment is faced by children in everyday life and what hinders healthy adjustment is the child's relationship with peers and adults, especially parents. Another problem that occurs in children is usually in adapting to a good learning process. Children who have just entered school may experience difficulties in dividing their time between learning and playing, and adapting to lessons that are difficult to understand. The research methodology used is a qualitative approach, with interview data collection instruments. The research results show that teenagers in Padangsidempuan City face various adjustment problems, including cultural changes, academic pressure, social changes, and identity problems. These factors can influence the psychological, social and emotional aspects of adolescents. Apart from that, there are differences in adjustment experiences between teenagers from traditional families and modern families. This research also identified factors that can support the adjustment of adolescents in Padangsidempuan City, such as family support, a conducive school environment, and adolescent support programs. Recommendations resulting from this research include the need to increase the role of families, educational institutions and the government in providing support and facilities that support adolescent adjustment. It is hoped that this research can contribute to further understanding of the problems of adolescent adjustment in the urban environment, especially in Padangsidempuan City, as well as provide a basis for the development of effective intervention programs to improve the well-being of adolescents in facing complex changes in modern society.

Keywords: *Problems, Adjustment, Adolescents*

Abstrak

Remaja memiliki sifat yang labil dalam konsep dirinya, sehingga tidak jarang ditemukan terpengaruh dengan lingkungan sosialnya, dan terbawa arus dengan teman sebaya. Penyesuaian diri remaja dihadapi anak di kehidupan sehari-hari dan yang menghambat penyesuaian diri yang sehat adalah hubungan anak dengan teman sebaya dan orang dewasa terutama orang tua. Problematika lain

yang terdapat pada anak biasanya dalam penyesuaian proses belajar yang baik. Bagi anak yang baru masuk sekolah kemungkinan mengalami kesulitan dalam membagi waktu belajar dengan bermain, dan menyesuaikan diri terhadap pelajaran yang sulit untuk dipahami. Metodologi penelitian yang digunakan dengan pendekatan kualitatif, dengan instrumen pengumpulan data wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja di Kota Padangsidempuan menghadapi berbagai masalah penyesuaian diri, termasuk perubahan budaya, tekanan akademis, perubahan sosial, dan masalah identitas. Faktor-faktor ini dapat memengaruhi aspek psikologis, sosial, dan emosional remaja. Selain itu, terdapat perbedaan pengalaman penyesuaian diri antara remaja yang berasal dari keluarga tradisional dan keluarga modern. Penelitian ini juga mengidentifikasi adanya faktor-faktor yang dapat mendukung penyesuaian diri remaja di Kota Padangsidempuan, seperti dukungan keluarga, lingkungan sekolah yang kondusif, dan program pendukung remaja. Rekomendasi yang dihasilkan dari penelitian ini mencakup perlunya peningkatan peran keluarga, lembaga pendidikan, dan pemerintah dalam memberikan dukungan dan fasilitas yang mendukung penyesuaian diri remaja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pemahaman lebih lanjut tentang problematika penyesuaian diri remaja di lingkungan urban, khususnya di Kota Padangsidempuan, serta memberikan dasar bagi pengembangan program intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan remaja dalam menghadapi perubahan kompleks di masyarakat modern.

Kata Kunci: Problematika, Penyesuaian Diri, Remaja

A. Pendahuluan

Penyesuaian diri merupakan interaksi antara individu dengan dirinya, individu dengan orang lain, serta individu dengan dunianya dimana ketiganya memiliki hubungan timbal balik. Ketika individu tidak dapat menyesuaikan diri maka akan timbul permasalahan, terutama pada remaja yang tidak dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungannya.

Dalam penyesuaian diri terdapat berbagai rintangan-rintangan yang akan dihadapi remaja, rintangan itu bisa terdapat didalam diri individu atau di luar dirinya. Dengan demikian ada ciri-ciri penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah.

Permasalahan dalam penyesuaian diri remaja dihadapi anak di kehidupan sehari-hari dan yang menghambat penyesuaian diri yang sehat adalah hubungan anak dengan teman sebaya dan orang dewasa terutama orang tua.

Problematika lain yang terdapat pada anak biasanya dalam penyesuaian proses belajar yang baik. Bagi anak yang baru masuk sekolah kemungkinan mengalami kesulitan dalam membagi waktu belajar dengan bermain, dan menyesuaikan diri terhadap pelajaran yang sulit untuk dipahami.

Dengan demikian peneliti tertarik dalam penyesuaian diri remaja di kehidupan sehari-hari yang biasanya sering menghadapi problematika atau hambatan-hambatan dalam penyesuaian diri. Dan juga sering terjadi penyesuaian diri yang salah yang dapat mengakibatkan kegagalan dalam kehidupannya. Bagaimana problematika penyesuaian diri remaja? Apa teori yang digunakan dalam penyesuaian diri? Pelayanan BK apa yang digunakan dalam penyesuaian diri?

Tujuan utama dalam penelitian tentang Problematika penyesuaian diri remaja adalah untuk mengetahui penyebab dari kesalahan atau kegagalan dari ketidak mamapuan dalam penyesuaian diri dan untuk mengetahui penyebab dari problematika remaja dalam penyesuaian diri di kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya kebaruan dalam penelitian problematika penyesuaian diri remaja di Kota Padangsidimpuan dapat dijelaskan melalui beberapa aspek berikut:

Pertama, Konteks Lokal dan Urban yang Unik: Penelitian ini menekankan pada konteks lokal Kota Padangsidempuan, sebuah kota yang mungkin memiliki dinamika sosial dan budaya yang unik. Faktor-faktor seperti warisan budaya lokal, struktur sosial, dan perkembangan urbanisasi menjadi sorotan utama dalam memahami penyesuaian diri remaja.

Kedua, Perubahan Budaya dan Globalisasi: Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus pada dampak perubahan budaya dan globalisasi terhadap penyesuaian diri remaja. Lingkungan urban sering kali menjadi tempat di mana perubahan budaya yang cepat terjadi, dan bagaimana remaja merespon dan beradaptasi dengan perubahan ini menjadi titik sentral penelitian.

Ketiga, Perbandingan Pengalaman Penyesuaian Keluarga Tradisional dan Modern: Penelitian ini memperkenalkan konsep perbandingan antara pengalaman penyesuaian diri remaja dari keluarga tradisional dan modern. Ini memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana faktor keluarga, baik yang bersifat tradisional maupun modern, dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri remaja.

Keempat, Integrasi Faktor Identitas dan Teknologi: Novelty penelitian ini terletak pada integrasi faktor identitas remaja dan dampak teknologi pada proses penyesuaian. Identitas individu remaja sering kali terbentuk melalui pengaruh teknologi dan pengalaman daring, yang mungkin memiliki implikasi signifikan terhadap cara remaja menyesuaikan diri dengan lingkungan urban.

Kelima, Pendorong Perubahan Sosial di Lingkungan Pendidikan: Penelitian ini menyoroti pendorong perubahan sosial di lingkungan pendidikan dan bagaimana tekanan akademis, dinamika sekolah, dan program pendukung dapat memengaruhi penyesuaian diri remaja. Kebaruan ini dapat memberikan perspektif baru tentang intervensi di tingkat pendidikan.

Keenam, Keterlibatan Keluarga dan Dukungan Sosial: Penelitian ini membahas peran sentral keluarga dan dukungan sosial dalam penyesuaian diri remaja. Fokus pada interaksi antara faktor keluarga dan dukungan sosial

diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman yang lebih holistik.

Ketujuh, Pengembangan Program Intervensi yang Kontekstual: Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengembangkan rekomendasi dan program intervensi yang kontekstual sesuai dengan temuan lokal di Kota Padangsidempuan. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan solusi yang lebih relevan dan efektif untuk mendukung penyesuaian diri remaja.

Dengan memfokuskan penelitian pada aspek-aspek tersebut, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi baru dalam pemahaman tentang problematika penyesuaian diri remaja di Kota Padangsidempuan, dan sekaligus memberikan pandangan yang dapat diadaptasi untuk konteks lain yang serupa

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami secara mendalam problematika penyesuaian diri remaja di Kota Padangsidempuan. Metode kualitatif dipilih agar penelitian dapat mengeksplorasi pengalaman dan persepsi remaja secara rinci. Subjek penelitian melibatkan remaja usia 15-18 tahun yang tinggal di Kota Padangsidempuan. Seleksi subjek dilakukan dengan mempertimbangkan variasi latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya.¹

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen wawancara melibatkan remaja secara langsung untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman dan pandangan mereka terkait penyesuaian diri. Selanjutnya instrument observasi; melakukan observasi langsung terhadap kehidupan sehari-hari remaja di berbagai konteks, seperti sekolah, rumah, dan lingkungan sosial.²

¹ Azwar, S. Metode penelitian. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), hlm. 102

² Azwar, S. *Reliabilitas dan Validitas. Edisi III Cetakan I.* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2009), hlm. 67.

C. Pembahasan

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang berujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Dari pengertian tersebut dapat diberikan batasan bahwa kemampuan manusia sanggup untuk membuat hubungan-hubungan yang menyenangkan antar manusia dengan lingkungan.

Adapun pengertian penyesuaian diri dapat diartikan sebagai adaptasi yaitu dapat mempertahankan eksistensinya dan memperoleh kesejahteraan jasmani dan rohani, dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan yang sesuai dengan tuntutan. Dan juga penyesuaian dapat diartikan penguasaan dan kematangan emosional yang tepat pada setiap situasi.³

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah usaha yang dilakukan manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan lingkungannya.

2. Ciri-Ciri Penyesuaian Diri

Dalam penyesuaian diri tidak selamanya individu berhasil, karena ada banyak rintangan-rintangan yang terkadang menghambat ketidak berhasilan melakukan penyesuaian diri. Rintangan-rintangan itu bisa terdapat didalam diri individu atau di luar dirinya. Dengan demikian ada ciri-ciri penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah.⁴

Penyesuaian diri secara positif, individu tergolong mampu dalam penyesuaian diri. Adapun penyesuaian diri secara positif dapat dilihat dari tanda-tanda sebagai berikut :

- a. Tidak ada ketegangan emosional
- b. Tidak menunjukkan adanya mekanisme- mekanisme psikologis

³ Ahyani L. N.& Kumalasari F, *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Pantai Asuhan, Jurnal Penelitian*, Vol. No. 1, Tahun 2012, hlm. 22

⁴ Zakiah Daradjat, *Penyesuaian Diri dan Peranannya dalam Kesehatan Mental*. (Jakarta : Bulan Bintang , 2000), hlm. 91

- c. Tidak menunjukkan adanya frustrasi
- d. Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri
- e. Mampu dalam belajar
- f. Menghargai pengalaman
- g. Bersikap realistis dan objektif.⁵

Penyesuaian diri yang salah dapat mengakibatkan individu gagal dalam penyesuaian diri. Penyesuaian diri yang salah ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistis, agresif, dan lain-lain.

Dengan penyesuaian diri yang salah dapat menimbulkan reaksi melarikan diri dari individu. Dalam situasi penyesuaian diri yang gagal, reaksinya yang tampak dalam tingkah laku sebagai berikut: berfantasi yaitu menginginkan sesuatu yang tidak tercapai dalam bentuk angan-angan (seolah-olah tercapai), memiliki aktivitas sehari-hari yang tidak sehat (banyak tidur, minum-minuman keras, menjadi pecandu, dll), dan regresi yaitu kembali kepada awal (misal orang dewasa yang bersikap dan berwatak seperti anak kecil).⁶

3. Proflematika Penyesuaian Diri

Dalam persoalan terpenting yang dihadapi anak di kehidupan sehari-hari dan yang menghambat penyesuaian diri yang sehat adalah hubungan anak dengan teman sebaya dan orang dewasa terutama orang tua. Tingkat penyesuaian diri pada anak dapat ditentukan dari peran orang tua, suasana psikologis dan sosial dalam keluarga.

Misalnya sikap orang tua dalam penolakan, penolakan orang tua terhadap anak dapat dibagi dua yaitu: (1) penolakan sejak awal anak lahir, orang tua tidak menghendaki kelahirannya. Sehingga anak kemungkinan besar akan mendapatkan kekerasan, kekejaman tanpa alasan nyata. (2) penolakan anak dalam bentuk berpura-pura tidak tahu keinginan anak.

⁵ Mutammimah, *Hubungan Konsep Diri dan Kecerdasan Emosi dengan kemampuan Penyesuaian Diri Remaja, Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 3 No. 1, 2014, hlm. 78.

⁶ Ardyles, J. & Syaifiq, M. *Penyesuaian Diri Mahasiswa Nusa Tenggara Timur di Surabaya. Jurnal Psikologi*, 4 (1), 2017, hlm. 91–99.

Problematika lain yang terdapat pada anak biasanya dalam penyesuaian proses belajar yang baik. Bagi anak yang baru masuk sekolah kemungkinan mengalami kesulitan dalam membagi waktu belajar dengan bermain, dan menyesuaikan diri terhadap pelajaran yang sulit untuk dipahami.

4. Karakteristik dan Aspek Penyesuaian Diri

Ruton dan Huber menyebutkan ada lima karakteristik penyesuaian diri yaitu:

a. Persepsi terhadap realita

Pemahaman individu terhadap realita berbeda-beda, meskipun realita yang dihadapi adalah sama. Meskipun memiliki persepsi yang berbeda dalam menghadapi realita, tetapi individu dengan penyesuaian diri yang baik memiliki persepsi yang objektif, yaitu bagaimana orang mengenali konsekuensi dan tingkah lakunya dan mampu bertindak sesuai dengan konsekuensi tersebut.

b. Kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stress

Pada dasarnya setiap individu tidak senang bila mengalami tekanan, umumnya mereka menghindari hal-hal yang menimbulkan tekanan, mereka menyenangi pemenuhan kepuasan yang dilakukan segera. Namun individu yang mampu beradaptasi dengan tekanan, tidak selalu menghindari tekanan mereka justru belajar untuk mentoleransi tekanan yang dialami dan dapat menunda kepuasan selama diperlukan demi tujuan yang lebih penting.

c. Mempunyai gambaran diri yang positif

Pandangan individu terhadap dirinya dapat menjadi indikator dari kualitas penyesuaian diri yang dimiliki. Hal tersebut mengarah pada apakah individu bisa melihat dirinya secara harmonis atau sebaliknya, dia melihat adanya berbagai konflik yang berkaitan dengan dirinya. Individu yang banyak melihat pertentangan dalam dirinya bisa menjadi indikasi adanya kekurangmampuan dalam penyesuaian diri.

d. Kemampuan untuk mengekspresikan emosi dengan baik

Salah satu ciri individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik memiliki kehidupan emosi yang sehat. Individu tersebut mampu menyadari dan

merasakan emosi atau perasaan yang saat itu dialami serta mampu untuk mengekspresikan perasaan dan emosi tersebut dalam lingkup yang luas. Orang yang memiliki kehidupan emosi yang sehat mampu memberikan reaksi-reaksi emosi yang realistis dan tetap dibawah kontrol sesuai dengan situasi yang dihadapi. Sebaliknya, penyesuaian diri yang buruk ditandai dengan adanya kecenderungan untuk mengekspresikan emosi secara berlebihan.

e. Memiliki hubungan interpersonal yang baik

Individu dikatakan memiliki hubungan interpersonal yang baik apabila individu mampu menjalin hubungan yang dekat dengan lingkungan sosialnya, mempunyai kemampuan dan merasa nyaman dalam berinteraksi dalam lingkungan tersebut. Individu merasa senang apabila disukai dan dihormati oleh individu lain, ia akan merasakan suatu kebahagiaan dengan membuat individu lain nyaman atas kehadirannya. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu mencapai tingkat keintiman yang tepat dalam suatu hubungan sosial.⁷

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri terbagi menjadi dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal yang berasal dari individu yang meliputi kondisi jasmani, psikologi, kebutuhan, kematangan intelektual, emosional, mental dan motivasi. Selanjutnya faktor eksternal yang berasal dari lingkungan meliputi lingkungan rumah, keluarga, sekolah, dan Masyarakat.⁸

Selanjutnya remaja memiliki tugas-tugas perkembangan sebagaimana disebutkan Hurlock yaitu:

- a. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya.
- b. Mencapai peran sosial pria dan wanita.
- c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.

⁷ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), hlm. 195

⁸ M. Nur Ghufon dan Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hlm. 55

- e. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya.
- f. Mempersiapkan karier ekonomi.
- g. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga
- h. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku dan mengembangkan ideologi.

a. Teori Kognitif Sosial

Albert Bandura dan Mischel menyatakan faktor-faktor perilaku, lingkungan, dan pribadi/kognitif, seperti keyakinan, perencanaan, dan berinteraksi, dapat berinteraksi secara timbal balik.⁹ Dalam pandangan Bandura, lingkungan dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Faktor-faktor pribadi/kognitif dapat meliputi *self-efficacy* (keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai situasi dan menghasilkan dampak yang diinginkan), kemampuan merencanakan, dan keterampilan berfikir.

Teori kognitif sosial mengakui bahwa orang-orang tidak hanya menampilkan konsistensi tetapi juga variasi tindakan. Individu mengubah perilaku sesuai dengan tujuan personal dan kemampuan mereka dan juga disesuaikan dengan peluang dan tuntutan diberbagai *setting* yang berbeda. Teori kognitif sosial berpendapat bahwa perubahan dalam tindakan ini sama bermaknanya dengan konsistensi dalam tindakan, dan karena itu teori ini menjelaskan konsistensi dan perubahan.

1. Pandangan Tentang Individu

Pemusatan teori kepribadian pada kemampuan kognitif manusia, memberikan implikasi yang besar. Pada peran individu sebagai agen aktif yang dapat secara kausal memberikan kontribusi kepada pengalaman mereka dan perkembangan mereka. Teori ini fokus pada kemampuan kognitif manusia memberikan pandangan berbeda, kemampuan kognitif individu mengatasinya ketika mereka merasakan kekuatan bawah sadar. Bahkan jika lingkungan memang mempengaruhi kita, kita bisa menggunakan kontrol diri untuk menghindari

⁹ John W. Santrock, *Remaja*, (Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, 2007), hlm, 56.

lingkungan tertentu, memilih untuk memasuki lingkungan yang lain, dan membentuk fitur lingkungan fisik dan sosial yang kita rasakan (Bandura 1986).¹⁰

2. Struktur Kepribadian

Struktur kepribadian yang ditekankan oleh teori kognitif sosial pada umumnya mencakup proses kognitif. Empat konsep struktural yaitu:

a. Kompetisi dan Keterampilan

Tipe pertama struktur kepribadian tentang pandangan teori kognitif sosial adalah perbedaan antara individu mungkin bukan disebabkan oleh perbedaan emosi atau dorongan motivasional, sebaliknya, perbedaan tersebut bisa jadi merefleksikan variasi dalam keterampilan seseorang dalam melakukan tindakan yang berbeda dengan yang lain. Dengan demikian, fokus utama teori kognitif sosial adalah kompetensi kognitif secara keterampilan dalam memecahkan masalah dan menghadapi masalah dalam kehidupan.

b. Keyakinan Dan Ekspektasi

Serangkaian pemikiran mencakup keyakinan tentang seperti apa dunia sebenarnya dan bagaimana bentuk sesuatu di masa yang akan mendatang. Pemikiran ini disebut keyakinan dan ketika keyakinan diarahkan kepada masa depan maka disebut ekspektasi.

c. Diri dan Keyakinan Kecakapan Diri

Menekankan bahwa ekspektasi seseorang tentang kemampuan sendiri untuk berprestasi merupakan kunci utama dalam kesejahteraan dan prestasi manusia. Ekspektasi sebagai persepsi kecakapan diri. Dengan demikian, kecakapan diri meliputi kepada persepsi tentang kemampuan sendiri untuk bertindak dalam situasi di masa yang mendatang.

d. Kecakapan Diri Dan Perform

Teori kognitif sosial berpersepsi bahwa kecakapan diri secara kausal mempengaruhi perilaku. Faktor lain kecakapan diri salah satunya level keterampilan dapat mempengaruhi kecakapan diri, perilaku, dan menjelaskan hubungan antara kecakapan diri yang disadari dan tindakan yang dimotivasi.

¹⁰ Lawrence A. Pervin Dkk, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Kencana, 2010), hlm, 438.

e. Tujuan

Keyakinan dasar teori kognitif sosial menyatakan bahwa kemampuan orang untuk membayangkan masa depan memungkinkan mereka menyiapkan target tertentu untuk tindakan dan, memotivasi dan mengarahkan perilaku mereka sendiri, dengan demikian target memberikan pengaruh besar terhadap kemampuan kontrol diri manusia.

Jadi, hubungan problematika penyesuaian diri remaja dengan teori kognitif sosial adalah dimana didalam teori Bandura lebih menekankan bahwa lingkungan dan perilaku seseorang dihubungkan melalui sistem kognitif orang tersebut dan memandang tingkah laku manusia bukan semata-mata reflex atas stimulus, melainkan timbul akibat interaksi antara lingkungan kognitif manusia itu sendiri.

Teori kognitif sosial sangat mengandalkan peniruan tingkah laku dan adakalanya cara peniruan tersebut membutuhkan mengulangi mengalami sesuatu yang ditiru. selain itu, sebagian individu yang menggunakan teknik peniruan yang tidak diterima dalam masyarakat.¹¹

b. Layanan Konseling Individu

Adalah Konseling perorangan berlangsung secara tatap muka atau langsung antara konselor dengan konseli yang membahas permasalahan yang menyangkut konseli. Dengan demikian konseling individu adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh konselor dalam rangka membantu konseli yang memerlukan bantuan dalam menyelesaikan masalah dan dilaksanakan secara langsung.

George dan Cristiani (Jhon. Schmidt, 1999) mengemukakan bahwa tujuan konseling untuk (1) memfasilitasi perubahan tingkah laku, (2) mengembangkan hubungan personal dan sosial, (3) mengembangkan kemampuan konseli untuk

¹¹ Masturah, A. N. *Gambaran konsep diri mahasiswa ditinjau dari perspektif budaya. Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2 (2), 2017, hlm. 128-136.

mengatasi masalah, (4) belajar mengambil keputusan, dan (5) mengembangkan potensi insani dan memperkaya perkembangan diri.¹²

Dengan tujuan konseling yang dikemukakan George dan Cristiani, maka layanan konseling individual harus dapat melakukan perubahan terhadap individu yang dikonseling. Baik dari cara berfikir atau pun dari tingkah laku individu sesuai dengan tujuan konseling itu sendiri.

D. Hasil Penelitian

Problematika penyesuaian diri remaja di Kota Padangsidempuan dilalui dengan beberapa problematika yaitu:

1. Perubahan Budaya:

Mayoritas remaja mengalami tantangan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan budaya di Kota Padangsidempuan yang lebih urban. Hal ini mencakup perbedaan norma sosial, nilai, dan gaya hidup yang dapat mempengaruhi identitas mereka.

2. Tekanan Akademis:

Remaja mengalami tekanan akademis yang tinggi, terutama dengan persaingan yang ketat di lingkungan pendidikan urban. Beberapa responden melaporkan adanya perasaan cemas dan stres terkait tuntutan akademis yang tinggi.

3. Perubahan Sosial:

Proses penyesuaian diri remaja dipengaruhi oleh perubahan sosial, termasuk pergaulan, persahabatan, dan dinamika kelompok sosial. Terdapat tantangan dalam membentuk hubungan interpersonal yang sehat dan membangun jaringan sosial di lingkungan urban.

4. Identitas Individu:

Sebagian remaja mengalami kesulitan dalam menemukan identitas diri mereka di tengah perubahan lingkungan. Faktor seperti globalisasi dan akses teknologi memainkan peran dalam pembentukan identitas individu.

¹² Syamsu Yusuf LN, *Konseling Individual*, (Bandung: Refika Aditama, 2016), hlm, 52-23.

5. Perbedaan Pengalaman Antara Keluarga Tradisional dan Modern:

Remaja yang berasal dari keluarga tradisional dan modern melaporkan pengalaman penyesuaian diri yang berbeda. Keluarga tradisional cenderung memberikan dukungan yang lebih kuat, sementara remaja dari keluarga modern dapat menghadapi tantangan dalam merancang identitas mereka.

6. Dukungan Keluarga:

Faktor dukungan keluarga memainkan peran kunci dalam membantu remaja mengatasi problematika penyesuaian diri. Remaja yang merasakan dukungan dan komunikasi terbuka dari keluarga mereka lebih mampu mengatasi tekanan dan perubahan di sekitar mereka.

7. Lingkungan Sekolah dan Program Pendukung:

Lingkungan sekolah yang kondusif dan program pendukung remaja diidentifikasi sebagai faktor penentu dalam proses penyesuaian diri. Program-program seperti konseling, kegiatan ekstrakurikuler, dan mentoring dapat memberikan dukungan yang diperlukan.

E. Penutup

Problematika yang dihadapi remaja di Kota Padangsidimpuan dipengaruhi melalui beberapa hal yaitu: perubahan budaya menjadi salah satu faktor yang memengaruhinya, selain itu ada juga tekanan akademis, perubahan sosial, identitas individu pengaruh globalisasi teknologi menjadi salah satu yang membentuk identitas individu. Selanjutnya perbedaan pengalaman antara anak keluarga tradisional dan modern juga menjadi pembentuk penyesuaian diri remaja, keluarga tradisional memberikan dukungan lebih kuat sementara keluarga modern dapat menghadapi tantangan dalam merancang identitas mereka.

Dalam mendukung aktivitas remaja untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan di Kota Padangsidimpuan hendak mendapat dukungan dari keluarga sebagai juru kunci dalam membantu remaja menyelesaikan masalah yang dihadapinya, dukungan komunikasi menjadi kekuatan tersendiri bagi remaja,

berikutnya lingkungan sekolah yang kondusif menjadi faktor pendukung melalui kegiatan ekstrakurikuler seperti, konseling, mentoring dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani L. N.& Kumalasari F, *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Pantai Asuhan, Jurnal Penelitian*, Vol. No. 1, Tahun 2012.
- Ardyles, J. & Syaifiq, M. *Penyesuaian Diri Mahasiswa Nusa Tenggara Timur di Surabaya. Jurnal Psikologi*, 4 (1), 2017.
- Azwar, S. *Reliabilitas dan Validitas. Edisi III Cetakan I*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2009
- _____. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017
- Desmita, *Psikologi Perkembangan*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012
- John W. Santrock, *Remaja*, (Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, 2007
- Lawrence A. Pervin Dkk, *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: Kencana, 2010
- M. Nur Ghufron dan Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012
- Masturah, A. N. *Gambaran konsep diri mahasiswa ditinjau dari perspektif budaya. Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2 (2), 2017.
- Mutammimah, *Hubungan Konsep Diri dan Kecerdasan Emosi dengan kemampuan Penyesuaian Diri Remaja, Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 3 No. 1, 2014,
- Syamsu Yusuf LN, *Konseling Individual*, Bandung: Refika Aditama, 2016
- Zakiah Daradjat, *Penyesuaian Diri dan Peranannya dalam Kesehatan Mental*. Jakarta : Bulan Bintang , 2000