

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Setiap individu dituntut menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. Schneiders dalam Desmita menyebut menyesuaikan diri (*adjustment*) sebagai berikut:

“A process involving both mental and behavioral responses, by which an individual strives to cope successfully with inner needs, tensions, frustration and conflicts, and to effect a degree of harmony between these inner demands and those imposed on him by the objective world in which he lives.”¹⁷

Penyesuaian diri pada prinsipnya adalah suatu proses yang mencakup respons mental dan tingkah laku, yang mana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan di mana ia tinggal.¹⁸

Lebih lanjut Schneiders dalam Gufron & Rini mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan usaha manusia untuk menguasai tekanan akibat dorongan kebutuhan, usaha memelihara keseimbangan

¹⁷ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), 192-193.

¹⁸ Ibid.

antara pemenuhan kebutuhan dan tuntutan lingkungan, dan usaha menelaraskan hubungan individu dengan realitas. Schneiders memberikan batasan penyesuaian diri sebagai proses yang melibatkan respon mental dan perilaku manusia dalam usahanya mengatasi dorongan-dorongan dari dalam diri agar diperoleh kesesuaian antara tuntutan dari dalam diri dan dari lingkungan. Ini berarti penyesuaian diri merupakan suatu proses dan bukannya kondisi statis.¹⁹

Schneiders dalam Agustiani juga mengatakan bahwa orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang, dengan keterbatasan yang ada pada dirinya, belajar untuk bereaksi terhadap dirinya dan lingkungan dengan cara yang matang, bermanfaat, efisiensi, dan memuaskan, serta dapat menyelesaikan konflik, frustrasi, maupun kesulitan-kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengalami gangguan tingkah laku.²⁰

Penyesuaian diri menurut Schneiders dalam Gufron & Rini dapat ditinjau dari empat sudut pandang yaitu:²¹

- a. *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.
- b. *Conformity*, artinya seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya.

¹⁹ M. Nur Gufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), 51

²⁰ Agustiani, *Psikologi Perkembangan.*, 146.

²¹ Gufron dan Rini, *Teori-Teori Psikologi.*, 50.

- c. *Mastery*, artinya orang yang mempunyai penyesuaian diri baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respon diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien.
- d. *Individual Variation*, artinya ada perbedaaan individual pada perilaku dan responnya dalam menanggapi masalah.

Setiap individu memberikan reaksi yang berbeda dalam menghadapi situasi tertentu sesuai dengan proses pendekatan yang digunakannya. Seseorang mungkin dapat bereaksi tanpa adanya beban, tetapi orang lain mungkin menganggap sebagai situasi yang membebani atau mengancamnya. Adanya perbedaan tersebut berkaitan erat dengan bagaimana seseorang mempersepsi, menilai, dan mengevaluasi situasi yang dihadapinya.

Perbedaan individu menyebabkan konsep penyesuaian diri menjadi relatif sifatnya, sehingga tidak dapat dibuat suatu pilihan cara-cara dalam menghadapi stres tertentu secara pasti. Menurut Schneider dalam Desmita penyesuaian diri itu dikatakan relatif karena:

- a. Penyesuaian diri dirumuskan dan dievaluasi dalam pengertian kemauan seseorang untuk mengubah atau untuk mengatasi tuntutan yang menggangukannya. Kemampuan ini berubah-ubah sesuai dengan nilai-nilai kepribadian dan tahap perkembangannya.
- b. Kualitas dari penyesuaian diri berubah-ubah terhadap beberapa hal yang berhubungan dengan masyarakat dan kebudayaan.
- c. Adanya variasi tertentu pada individu.²²

Meskipun terdapat perbedaan pola interaksi penyesuaian diri individu, namun tidak dapat diabaikan adanya kenyataan bahwa penyesuaian diri itu sendiri bisa baik dan bisa tidak baik. Dalam beberapa

²² Desmita, *Psikologi Perkembangan.*, 193- 194.

hal reaksi penyesuaian ini dapat dipandang efisien, bermanfaat atau memuaskan, yang tidak terlepas dari situasi lingkungan yang dihadapinya. Artinya, individu dapat menyelaraskan tuntutan dalam dirinya dengan tuntutan lingkungannya dengan cara-cara yang diterima lingkungannya. Penyesuaian seperti ini dapat dikatakan sebagai penyesuaian diri yang baik (*good adjustment*). Sebaliknya, jika reaksi-reaksinya tidak efisien, tidak memuaskan, maka dikatakan sebagai penyesuaian diri yang kurang baik (*bad adjustment*). Menurut Schneider dalam Desmita individu yang *well adjusted* adalah mereka yang dengan keterbatasannya, kemampuan yang dimilikinya dengan corak kepribadiannya, telah belajar untuk bereaksi terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya dengan cara yang dewasa, bermanfaat, efisiensi, dan memuaskan.²³

Proses penyesuaian diri menurut Schneiders dalam Ali & Asrori setidaknya melibatkan tiga unsur, yaitu motivasi, sikap terhadap realitis, dan pola dasar penyesuaian diri.²⁴ Tiga unsur tersebut akan mewarnai kualitas proses penyesuaian diri individu. Penjelasan keterlibatan masing-masing unsur adalah sebagai berikut :

a. Motivasi dan Proses Penyesuaian Diri

Faktor motivasi dapat dikatakan sebagai kunci untuk memahami proses penyesuaian diri. Motivasi, sama halnya dengan kebutuhan, perasaan, dan emosi merupakan kekuatan internal yang menyebabkan ketegangan dan ketidakseimbangan dalam organisme. Respons penyesuaian diri, baik atau buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya organisme untuk mereduksi atau

²³ Ibid.

²⁴ Ali dan Asrori, *Psikologi Remaja*., 176-177.

menjauhi ketegangan dan untuk memelihara keseimbangan yang lebih wajar. Kualitas respons, apakah itu sehat, efisien, merusak, atau patologis ditentukan terutama oleh kualitas motivasi, selain juga hubungan individu dengan lingkungan.

b. **Sikap terhadap Realitas dan Proses Penyesuaian Diri**

Berbagai aspek penyesuaian diri ditentukan oleh sikap dan cara individu bereaksi terhadap manusia di sekitarnya, benda-benda, dan hubungan-hubungan yang membentuk realitas. Secara umum, dapat dikatakan bahwa sikap yang sehat terhadap realitas dan kontak yang baik terhadap realitas itu sangat diperlukan bagi proses penyesuaian diri yang sehat. Beberapa perilaku seperti sikap antisosial, kurang berminat terhadap hiburan, sikap bermusuhan, kenakalan, dan semuanya sendiri, semuanya itu sangat mengganggu hubungan antara penyesuaian diri dengan realitas.

c. **Pola Dasar Proses Penyesuaian Diri**

Dalam penyesuaian diri sehari-hari terdapat suatu pola dasar penyesuaian diri. Misalnya, seorang anak membutuhkan kasih sayang dari orang tuanya yang selalu sibuk. Dalam situasi itu, anak akan frustrasi dan berusaha menemukan pemecahan yang berguna mengurangi ketegangan antara kebutuhan akan kasih sayang dengan frustrasi yang dialami. Boleh jadi, suatu saat upaya yang dilakukan ini mengalami hambatan. Akhirnya dia akan beralih kepada kegiatan lain untuk mendapat kasih sayang yang dibutuhkannya, misalnya dengan mengisap-isap ibu jarinya sendiri.

2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders dalam Ghufron & Rini aspek-aspek penyesuaian diri terdiri dari:²⁵

- a. Penyesuaian diri personal, penyesuaian diri yang diarahkan kepada diri sendiri. Penyesuaian diri personal meliputi :
- 1) Penyesuaian diri fisik dan emosi, melibatkan respon- respon fisik dan emosional sehingga dalam penyesuaian diri fisik ini kesehatan fisik merupakan pokok untuk pencapaian penyesuaian diri yang sehat. Berkaitan dengan ini, ada hal penting berupa edekulasi emosi, kematangan emosi, dan kontrol emosi.

²⁵ Ghufron dan Rini, *Teori-Teori Psikologi*, 53-54.

- 2) Penyesuaian diri seksual, merupakan kapasitas bereaksi terhadap realitas seksual (implus-implus, nafsu, pikiran, konflik-konflik, frustrasi, dan perbedaan seks).
- 3) Penyesuaian diri moral dan religius, merupakan kapasitas untuk memenuhi moral kehidupan secara efektif dan bermanfaat yang dapat memberikan kontribusi ke dalam kehidupan yang baik dari individu.

b. Penyesuaian diri sosial

Menurut Schneiders rumah, sekolah, dan masyarakat merupakan aspek khusus dari kelompok sosial dan melibatkan pola-pola hubungan di antara kelompok tersebut dan saling berhubungan secara integral diantara ketiganya. Penyesuaian diri ini meliputi:

1) Penyesuaian diri terhadap rumah dan keluarga.

Penyesuaian diri ini menekankan hubungan yang sehat antar-anggota keluarga, otoritas orang tua, kapasitas tanggung jawab berupa batasan dan larangan.

2) Penyesuaian diri terhadap sekolah

Penyesuaian diri ini berupa penerimaan murid atau antar murid beserta partisipasinya terhadap fungsi dan aktivitas sekolah, manfaat hubungan dengan teman sekolah, guru, konselor, penerimaan keterbatasan dan tanggung jawab dan membantu sekolah merealisasikan tujuan intrinsik dan ekstrinsik. Hal-hal tersebut merupakan cara penyesuaian diri terhadap kehidupan di sekolah.

3) Penyesuaian diri terhadap masyarakat

Kehidupan di masyarakat menandakan kapasitas untuk bereaksi secara efektif dan sehat terhadap realitas.

Berdasarkan uraian di atas, penyesuaian pribadi meliputi penyesuaian diri fisik dan emosi, dimana seseorang dapat menerima diri dengan apa adanya dan mampu mengontrol emosi dengan baik. Penyesuaian diri seksual, dimana seseorang dapat mengendalikan dorongan seksualnya. Penyesuaian diri moral dan religius, dimana

moral dan religius tersebut dapat berkontribusi dengan baik di dalam kehidupan individu tersebut. Penyesuaian diri sosial adalah penyesuaian diri yang berhubungan dengan lingkungan sosial individu, misalnya bagaimana cara seseorang untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders dalam Ali & Asrori setidaknya ada lima faktor yang dapat memengaruhi proses penyesuaian diri, yaitu sebagai berikut:²⁶

a. Kondisi Fisik

Aspek-aspek yang berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri sebagai berikut:²⁷

1) Hereditas dan Konstitusi Fisik

Dalam mengidentifikasi pengaruh hereditas terhadap penyesuaian diri, lebih digunakan pendekatan fisik karena hereditas dipandang lebih dekat dan tak terpisahkan dari mekanisme fisik. Dari sini berkembang prinsip umum bahwa semakin dekat kapasitas pribadi, sifat, atau kecenderungan berkaitan dengan konstitusi fisik maka akan semakin besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri. Ada kemungkinan besar disposisi yang bersifat mendasar, seperti periang, sensitif, pemarah, penyabar, dan sebagainya. Sebagian ditentukan secara genetis, yang berarti merupakan kondisi hereditas terhadap penyesuaian diri, meskipun tidak secara langsung.

2) Sistem Utama Tubuh

Termasuk ke dalam sistem utama tubuh yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri adalah sistem syaraf,

²⁶ Ali dan Asrori., *Psikologi Remaja.*, 181.

²⁷ Ibid., 181-182.

kelenjar, dan otot. Fungsi yang memadai dari sistem syaraf merupakan kondisi umum yang diperlukan bagi penyesuaian diri yang baik. Sebaliknya, penyimpangan di dalam sistem syaraf akan berpengaruh terhadap kondisi mental yang penyesuaian dirinya kurang baik.

3) Kesehatan Fisik

Penyesuaian diri seseorang akan lebih mudah dilakukan dan dipelihara dalam kondisi fisik yang sehat daripada yang tidak sehat. Kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan diri, kepercayaan diri, dan sejenisnya yang akan menjadi kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses penyesuaian diri, begitupun sebaliknya.

b. Kepribadian

Unsur-unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri sebagai berikut:²⁸

1) Kemauan dan Kemampuan untuk Berubah (*Modifiability*)

Kemauan dan kemampuan untuk berubah merupakan karakteristik kepribadian yang pengaruhnya sangat menonjol terhadap proses penyesuaian diri. Sebagai suatu proses yang dinamis dan berkelanjutan, penyesuaian diri membutuhkan kecenderungan untuk berubah dalam bentuk kemauan, perilaku, sikap, dan karakteristik sejenis lainnya.

2) Pengaturan Diri (*Self-Regulation*)

Pengaturan diri sama pentingnya dengan proses penyesuaian diri dan pemeliharaan stabilitas mental, kemampuan untuk mengatur diri, dan mengarahkan diri. Kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan malasuai dan penyimpangan kepribadian. Kemampuan pengaturan diri dapat mengarahkan kepribadian normal mencapai pengendalian diri dan realisasi diri.

3) Realisasi Diri (*Self-Realization*)

Telah dikatakan bahwa kemampuan pengaturan diri mengimplikasikan potensi dan kemampuan ke arah realisasi diri. Proses penyesuaian diri dan pencapaian hasilnya secara bertahap sangat erat kaitannya dengan perkembangan kepribadian. Jika perkembangan kepribadian berjalan normal sepanjang masa kanak-kanak dan remaja, di dalamnya tersirat potensi laten

²⁸ Ibid., 183-184.

dalam bentuk sikap, tanggung jawab, penghayatan nilai-nilai, penghargaan diri dan lingkungan, serta karakteristik lainnya menuju pembentukan kepribadian dewasa. Semua itu, unsur-unsur penting yang mendasari realisasi diri.

4) Inteligensi

Kemampuan pengaturan diri sesungguhnya muncul tergantung pada kualitas dasar lainnya yang penting peranannya dalam penyesuaian diri seseorang ditentukan oleh kapasitas intelektualnya atau inteligensinya. Intelektual sangat penting bagi perolehan perkembangan gagasan, prinsip, dan tujuan yang memainkan peranan penting dalam proses penyesuaian diri. Misalnya, kualitas pemikiran seseorang dapat memungkinkan orang tersebut melakukan pemilihan dan mengambil keputusan penyesuaian diri secara inteligen dan akurat.

c. Edukasi atau Pendidikan

Unsur-unsur penting dalam edukasi atau pendidikan yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu sebagai berikut:²⁹

1) Belajar

Kemauan belajar merupakan unsur penting dalam penyesuaian diri individu karena pada umumnya respon-respon dan sifat-sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh dan menyerap ke dalam diri individu melalui proses belajar. Pengaruh proses belajar itu akan muncul dalam bentuk mencoba-coba dan gagal (*trial and error*), pengondisian (*conditioning*), dan menghubungkan-hubungkan (*association*) berbagai faktor yang ada di mana individu itu melakukan proses penyesuaian diri.

2) Pengalaman

Ada dua jenis pengalaman yang memiliki nilai signifikan terhadap proses penyesuaian diri, yaitu pengalaman yang menyehatkan (*salutary experiences*) dan pengalaman traumatik (*traumatic experiences*).

3) Latihan

Latihan merupakan proses belajar yang diorientasikan kepada perolehan keterampilan atau kebiasaan. Penyesuaian diri sebagai suatu proses yang kompleks yang mencakup di dalamnya proses psikologis dan sosiologis maka memerlukan

²⁹ Ibid., 184-185.

latihan yang sungguh-sungguh agar mencapai hasil penyesuaian diri yang baik.

4) Determinasi

Berkaitan erat dengan penyesuaian diri adalah bahwa sesungguhnya individu itu sendiri harus mampu menentukan dirinya sendiri untuk melakukan proses penyesuaian diri. Ini menjadi penting karena determinasi diri merupakan faktor yang sangat kuat yang digunakan untuk kebaikan atau keburukan, untuk mencapai penyesuaian diri secara tuntas, atau bahkan untuk merusak diri sendiri.

d. Lingkungan

Bebicara tentang lingkungan sebagai variabel yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri sudah tentu meliputi lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.³⁰

1) Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga merupakan lingkungan utama yang sangat penting atau bahkan tidak ada yang lebih penting dalam kaitannya dengan penyesuaian diri individu. Unsur-unsur di dalam keluarga, seperti konstelasi keluarga, interaksi orang tua dengan anak, interaksi antar anggota keluarga, peran sosial dalam keluarga, karakteristik anggota keluarga, kekohesifan keluarga, dan gangguan dalam keluarga akan berpengaruh terhadap penyesuaian diri individu anggotanya.

2) Lingkungan Sekolah

Pada umumnya, sekolah dipandang sebagai media yang sangat berguna untuk mempengaruhi kehidupan dan perkembangan intelektual, sosial, nilai-nilai, sikap, dan moral siswa. Proses sosialisasi yang dilakukan melalui iklim kehidupan sekolah yang diciptakan oleh guru dalam interaksi edukatifnya sangat berpengaruh terhadap perkembangan penyesuaian diri anak.

3) Lingkungan Masyarakat

Konsistensi nilai-nilai, sikap, aturan-aturan, norma, moral, dan perilaku masyarakat tersebut sehingga akan berpengaruh terhadap proses perkembangan penyesuaian dirinya. Kenyataan menunjukkan bahwa tidak sedikit

³⁰ Ibid., 185-189.

kecenderungan ke arah penyimpangan perilaku dan kenakalan remaja, sebagai salah satu bentuk penyesuaian diri yang tidak baik, berasal dari pengaruh lingkungan masyarakat.

e. Agama dan Budaya

Agama berkaitan erat dengan faktor budaya. Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktik-praktik yang memberi makna sangat mendalam, tujuan, serta kestabilan dan keseimbangan hidup individu. Agama secara konsisten dan terus-menerus kontinu mengingatkan manusia tentang nilai-nilai intrinsik dan kemuliaan manusia yang diciptakan oleh Tuhan, bukan sekedar nilai-nilai instrumental sebagaimana yang dihasilkan manusia. Selain agama, budaya juga merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan individu. Selain itu, tidak sedikit konflik pribadi, kecemasan, frustrasi, serta berbagai perilaku neurotik atau penyimpangan perilaku yang disebabkan, secara langsung atau tidak langsung, oleh budaya sekitarnya. Sebagaimana faktor agama, faktor budaya juga memiliki pengaruh yang berarti bagi perkembangan penyesuaian diri individu.³¹

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri disekolah adalah faktor pertama kondisi fisik seperti hereditas, konstitusi fisik, sistem utama tubuh, dan kesehatan fisik. Yang kedua kepribadian yang meliputi kemauan dan kemampuan untuk berubah, pengaturan diri, dan realisasi diri. Faktor ketiga pendidikan, seperti belajar, pengalaman, latihan, dan determinasi. Faktor keempat lingkungan dan faktor yang terakhir agama dan budaya.

³¹ Ibid.

4. Karakteristik Penyesuaian Diri

Menurut Scheineders dalam Sunarno & Agung Hartono karakteristik penyesuaian diri di sekolah ada dua yaitu penyesuaian diri di sekolah secara positif dan penyesuaian diri di sekolah secara negatif.³²

a. Penyesuaian diri di sekolah secara Positif

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

- 1) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yaitu apabila ketika individu mampu menghadapi suatu masalah yang dihadapi mampu menghadapi dengan tenang dan tidak menunjukkan ketegangan, misalnya tenang, ramah, senang, dan tidak mudah tersinggung.
- 2) Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi yaitu individu tidak menunjukkan perasaan cemas dan tegang pada situasi tertentu atau situasi yang baru, misalnya percaya diri dan tidak mudah putus asa.
- 3) Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri yaitu individu mampu menunjukkan atau memiliki pilihan yang tepat dan logis, individu mampu menempatkan, dan memposisikan diri sesuai dengan norma yang berlaku, misalnya mempertimbangkan dahulu apa yang akan dilakukan dan berhati-hati dalam memutuskan sesuatu.
- 4) Mampu dalam belajar yaitu individu dapat mengikuti pelajaran yang ada di sekolah dan dapat memahami apa yang diperoleh dari hasil belajar, misalnya senang terhadap pelajaran dan berusaha menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru.
- 5) Menghargai pengalaman yaitu individu mampu belajar dari pengalaman sebelumnya dan individu dapat selektif dalam bersikap apabila menerima pengalaman yang baik atau yang buruk, misalnya belajar dari pengalaman dan tidak melakukan kesalahan yang sama.
- 6) Bersikap realistis dan objektif yaitu individu dapat bersikap sesuai dengan kenyataan yang ada di lingkungan sekitarnya, tidak membeda-bedakan antara satu dengan yang lainnya, dan bertindak sesuai aturan yang berlaku.

³² Sunarto dan Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), 224-230.

Berdasarkan uraian di atas, penyesuaian diri di sekolah positif ditandai dengan perilaku-perilaku yang positif, misalnya tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, tidak menunjukkan adanya mekanisme psikologis, tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan yang rasional, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman, serta bersikap realistis dan objektif sesuai dengan kenyataan yang ada di lingkungan.

b. Penyesuaian diri di sekolah secara Negatif

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri di sekolah secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian diri di sekolah yang salah. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri di sekolah yang salah, yaitu:

1) Reaksi Bertahan (*defence reaction*)

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Ia selalu berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan. Seperti, rasionalisasi usaha bertahan dengan mencari alasan yang masuk akal, represi usaha menekan atau melupakan hal yang tidak menyenangkan, dan proyeksi usaha memantulkan ke pihak lain dengan alasan yang dapat diterima.

2) Reaksi Menyerang (*aggressive reaction*)

Orang yang mempunyai penyesuaian diri di sekolah yang salah menunjukkan tingkah laku yang bersifat menyerang untuk menutupi keagalannya, ia tidak mau menyadari keagalannya. Reaksi yang muncul seperti, senang membantu orang lain, menggertak dengan ucapan atau perbuatan menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka, menunjukkan sikap merusak, keras kepala, balas dendam, marah secara sadis.

3) Reaksi Melarikan Diri (*escape reaction*)

Reaksi ini orang yang mempunyai penyesuaian diri di sekolah yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan keagalannya. Reaksi yang muncul seperti:

banyak tidur, minum-minuman keras, pecandu ganja, dan narkotika.

Berdasarkan uraian di atas, penyesuaian diri di sekolah yang negatif ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang dapat merugikan orang lain maupun diri sendiri, perilakunya tidak terarah, bersikap emosional, sikap yang tidak realistis, mudah marah dan sebagainya.

B. Anak Berkebutuhan Khusus (ABK)

1. Pengertian Anak Berkebutuhann Khusus

Dalam dunia pendidikan, berkebutuhan khusus merupakan sebutan bagi anak yang memiliki kekurangan, yang tidak dialami oleh anak pada umumnya.³³ Anak berkebutuhan khusus (*children with special needs*) adalah anak dengan karakteristik khusus yang berbeda dengan anak pada umumnya tanpa selalu menunjukkan pada ketidakmampuan mental, emosi atau fisik. Anak dengan berkebutuhan khusus (ABK) merupakan anak yang mengalami kelainan atau penyimpangan fisik, mental, maupun karakteristik perilaku sosialnya.³⁴ Anak berkebutuhan khusus disebut juga dengan anak *difabel* merupakan kependekan dari *defference ability*.

Mulyono dalam Ilahi menjelaskan bahwa anak berkebutuhan khusus dapat dimaknai dengan anak-anak yang tergolong cacat atau yang

³³ Abdul Hadis, *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Autistik*, (Bandung: Alfabeta, 2006), 4.

³⁴ Efendi, *Pengantar Psikopedagogik*, 2.

menyandang ketunaan, dan juga anak potensial, dan berbakat.³⁵ Anak berkebutuhan khusus adalah mereka yang memiliki kebutuhan khusus sementara atau permanen, yang membutuhkan pelayanan pendidikan yang lebih intens. Sehingga anak berkebutuhan khusus membutuhkan pendidikan yang disesuaikan dengan segala hambatan belajar dan kebutuhan masing-masing individu.³⁶

2. Jenis-Jenis Anak Berkebutuhan Khusus

Jenis dan klasifikasi anak berkebutuhan khusus menurut Somantri dapat dikelompokkan sebagai berikut:³⁷

a. Gangguan pendengaran (Tunarungu)

Tunarungu dapat artikan sebagai suatu keadaan kehilangan pendengaran yang mengakibatkan seseorang tidak dapat menangkap berbagai rangsangan, terutama melalui indera pendengarannya. Ketunarunguan dibedakan menjadi dua kategori yaitu: Tuli (*deaf*) adalah mereka yang indera pendengarannya mengalami kerusakan dalam taraf berat sehingga pendengarannya tidak berfungsi lagi. Sedangkan kurang dengar (*low of hearing*) adalah mereka yang indera pendengarannya mengalami kerusakan tetapi masih dapat berfungsi untuk mendengar, baik dengan maupun tanpa menggunakan alat bantu pendengaran (*hearing aids*).³⁸

³⁵ Mohammad Takdir Ilahi, *Pendidikan Inklusi Konsep dan Aplikasi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2013), 137.

³⁶ *Ibid.*, 138.

³⁷ Sutjihati Somantri, *Psikologi Anak Luar Biasa*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2007), 65.

³⁸ *Ibid.*, 93.

Klasifikasi menurut tarafnya dapat diketahui dengan tes audiometris. Untuk kepentingan pendidikan ketunarunguan diklasifikasikan sebagai berikut:³⁹

- 1) Tingkat I, kehilangan kemampuan mendengar antara 35 sampai 54 dB, penderita hanya memerlukan latihan berbicara dan bantuan mendengar secara khusus.
- 2) Tingkat II, kehilangan kemampuan mendengar antara 55 sampai 69 dB, penderita kadang-kadang memerlukan penempatan sekolah secara khusus, dalam kebiasaan sehari-hari memerlukan latihan berbicara dan bantuan latihan berbahasa secara khusus.
- 3) Tingkat III, kehilangan kemampuan mendengar antara 70- sampai 89 dB.
- 4) Tingkat IV, kehilangan kemampuan mendengar 90 dB ke atas.

b. Tunagrahita

Tunagrahita adalah istilah yang digunakan untuk menyebut anak yang mempunyai kemampuan intelektual di bawah rata-rata. Dalam kepustakaan bahasa asing digunakan istilah-istilah *mental retardation*, *mentally retarded*, *mental deficiency*, *mental defective*, dan lain-lain. Istilah tersebut sesungguhnya memiliki arti yang sama yang menjelaskan kondisi anak yang kecerdasannya jauh di bawah rata-rata dan ditandai oleh keterbatasan intelegensi dan ketidakcakapan dalam interaksi sosial.⁴⁰

Kemampuan intelegensi anak tunagrahita kebanyakan diukur dengan tes *Stanford Binet* dan *Skala Weschler (WISC)*.

³⁹ Ibid., 95.

⁴⁰ Ibid., 103.

Pengelompokan anak tunagrahita didasarkan pada taraf intelegensinya diklasifikasikan sebagai berikut:⁴¹

1) Tunagrahita ringan

Tunagrahita ringan disebut juga maroon atau debil. Kelompok ini memiliki IQ antara 68-52 menurut *Binet*, sedangkan menurut *Skala Weschler (WISC)* memiliki IQ 69-55. Mereka masih dapat belajar membaca, menulis, dan berhitung sederhana.

2) Tunagrahita sedang

Anak tunagrahita sedang disebut juga *imbesil*. Kelompok ini memiliki IQ 51-36 pada *Skala Binet* dan 54-40 menurut *Skala Weschler (WISC)*. Anak terbelakang mental sedang bisa mencapai perkembangan MA sampai kurang lebih 7 tahun. Mereka dapat dididik mengurus diri sendiri, melindungi diri sendiri dari bahaya seperti menghindari kebakaran, berjalan di jalan raya, berlindung dari hujan, dan sebagainya. Namun, sangat sulit untuk belajar membaca, menulis, dan berhitung walaupun mereka masih dapat menulis secara sosial, seperti namanya sendiri, alamat rumahnya, dan lain-lain.

3) Tunagrahita berat

Anak tunagrahita berat sering disebut idiot. Kelompok ini dapat dibedakan lagi antara anak tunagrahita berat dan sangat berat. Tunagrahita berat (*severe*) memiliki IQ antara 32-20 menurut *Skala Binet* dan antara 39-25 menurut *Skala Weschler (WISC)*. Tunagrahita sangat berat (*profound*) memiliki IQ di bawah 19 menurut *Skala Binet* dan IQ di bawah 24 menurut *Skala Weschler (WISC)*. Kemampuan mental atau MA maksimal yang dapat dicapai kurang dari tiga tahun. Anak tunagrahita berat memerlukan bantuan perawatan secara total dalam hal berpakaian, mandi, makan, dan lain-lain. Bahkan mereka memerlukan perlindungan dari bahaya sepanjang hidupnya.

c. Tunadaksa

Menurut Suroyo dalam Efendi kelainan fungsi anggota tubuh atau tunadaksa adalah ketidakmampuan anggota tubuh untuk melaksanakan fungsinya disebabkan oleh berkurangnya kemampuan

⁴¹ Ibid., 106-108.

anggota tubuh untuk melaksanakan fungsi secara normal akibat luka, penyakit, atau pertumbuhan yang tidak sempurna sehingga untuk kepentingan pembelajarannya perlu layanan secara khusus.⁴²

Menurut Frances G. Koenig dalam Somantri tunadaksa diklasifikasikan sebagai berikut:⁴³

- 1) Kerusakan yang dibawa sejak lahir atau kerusakan yang merupakan keturunan, meliputi: *Club-foot* (kaki bertongkat), *Club-Hand* (tangan seperti tongkat), *Myrocephalus* (kepala yang kecil, tidak normal), *Hydrocephalus* (kepala yang besar karena berisi cairan), *Herelip* (gangguan pada bibir dan mulut), *Congenital hip disclotion* (kelumpuhan pada bagian paha).
- 2) Kerusakan pada waktu kelahiran, meliputi: *Erb's palsy* (kerusakan pada syaraf lengan akibat tertekan atau tertarik waktu kelahiran), *Fragilitas osium* (tulang yang rapuh dan mudah patah).
- 3) Infeksi, meliputi: Tuberkulosis tulang (menyerang sendi paha sehingga menjadi kaku), *Poliomyelitis* (infeksi virus yang mungkin menyebabkan kelumpuhan), Tuberkulosis pada lutut atau pada sendi lain.
- 4) Kondisi traumatik atau kerusakan traumatik, meliputi: Amputasi (anggota tubuh dibuang akibat kecelakaan), kecelakaan akibat luka bakar, patah tulang.
- 5) Tumor, meliputi: *Oxostosis* (tumor tulang), *Osteosis fibrosa cystica* (kista atau kantung yang berisi cairan di dalam tulang).
- 6) Kondisi-kondisi lainnya, meliputi: *Flatfeet* (telapak kaki yang rata, tidak berteluk), *Rickets* (tulang yang lunak karena nutrisi, menyebabkan kerusakan tulang dan sendi), *Scilosis* (tulang belakang yang berputar, bahu dan paha yang miring, dan lain sebagainya).

d. Lamban belajar (*slow learners*)

Menurut Burt dalam Meylina istilah *slow leaners* diberikan untuk anak yang tidak dapat mengerjakan tugas yang seharusnya

⁴² Effendi, *Pengantar Psikopedagogik.*, 114.

⁴³ Somantri, *Psikologi Anak Luar Biasa.*, 123-125.

dapat dikerjakan oleh anak seusianya. Jenson menambahkan, anak *slow learners* dengan IQ 80 sampai 90 lebih lambat dalam menangkap materi pelajaran yang berhubungan dengan simbol, abstrak, atau materi konseptual. Kebanyakan anak lamban belajar mengalami masalah dalam belajar membaca dan berhitung.⁴⁴

Ana dalam Meylina, menambahkan fungsi intelektual anak lamban belajar di bawah anak normal seusianya, disertai disertai kekurangan kemampuan belajar dan menyesuaikan diri, sehingga membutuhkan layanan pendidikan khusus. Anak lamban belajar membutuhkan waktu yang lama dan berulang-ulang untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik dan non akademik. Anak lamban belajar sulit didefinisikan karena penampilan luarnya sama seperti anak normal dan dapat berfungsi normal pada sebagian besar situasi.⁴⁵

Karakteristik anak lamban belajar, ditinjau dari faktor-faktor penyebabnya, yaitu:⁴⁶

- 1) Keterbatasan kapasitas kognitif
- 2) Memori atau daya ingat rendah
- 3) Gangguan dan kurang konsentrasi
- 4) Ketidakmampuan mengungkapkan ide

⁴⁴Meylina Purwatiningtyas, "Strategi Pembelajaran Anak lamban Belajar (*Slow Learners*) di Sekolah Inklusi SD Negeri Giwangan Yogyakarta", (Skripsi Sarjana Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2014), 15.

⁴⁵ Ibid., 16.

⁴⁶ Ibid., 20.

C. Pendidikan Inklusi

1. Pengertian Pendidikan Inklusi

Menurut Ilahi konsep pendidikan inklusi merupakan konsep pendidikan yang mempresentasikan seluruh prinsip yang berkaitan dengan keterbukaan dalam menerima anak berkebutuhan khusus untuk memperoleh hak dasar mereka sebagai warga negara. Pendidikan inklusi didefinisikan sebagai sebuah konsep yang menampung semua anak yang berkebutuhan khusus ataupun anak yang memiliki kesulitan membaca dan menulis.⁴⁷ Menurut pandangan Staub dan Peck dalam Ilahi yang menjelaskan pendidikan inklusi adalah penempatan anak berkelainan tingkat ringan, sedang, dan berat secara penuh di kelas reguler. Sedangkan O'Neil dalam Ilahi menambahkan bahwa pendidikan inklusi sebagai sistem layanan pendidikan mempersyaratkan agar semua anak berkelainan dilayani di sekolah-sekolah terdekat, di kelas reguler bersama-sama teman seusianya. Melalui pendidikan inklusi, anak berkelainan dididik bersama-sama anak lainnya (normal) untuk mengoptimalkan potensi yang dimilikinya.⁴⁸

2. Tujuan Pendidikan Inklusi

Menurut Ilahi tujuan pendidikan inklusi, yaitu:⁴⁹

- 1) Memberikan kesempatan yang seluas-luasnya kepada semua peserta didik yang memiliki kelainan fisik, emosional, mental, dan sosial atau memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa untuk

⁴⁷ Takdir Ilahi, *Pendidikan Inklusi*, 24.

⁴⁸ *Ibid.*, 27.

⁴⁹ *Ibid.*, 39-40.

memperoleh pendidikan yang bermutu sesuai dengan kebutuhan dan kemampuannya.

- 2) Mewujudkan penyelenggaraan pendidikan yang menghargai keanekaragaman dan tidak diskriminatif bagi semua peserta didik.

3. Karakteristik Pendidikan Inklusi

Direktorat Pendidikan Luar Biasa menjelaskan pendidikan inklusi memiliki empat karakteristik makna, antara lain sebagai berikut:⁵⁰

- 1) Proses yang berjalan terus dalam usahanya menemukan cara-cara merespon keragaman individu.
- 2) Memperdulikan cara-cara untuk meruntuhkan hambatan-hambatan anak dalam belajar.
- 3) Anak kecil yang hadir (di sekolah), berpartisipasi dan mendapatkan hasil belajar yang bermakna dalam hidupnya.
- 4) Diperuntukkan dan membutuhkan layanan pendidikan khusus dalam belajar.

4. Prinsip Dasar Pendidikan Inklusi

Prinsip dasar pendidikan inklusi sebagai sebuah paradigma pendidikan yang menekankan pada keterbukaan dan penghargaan terhadap anak berkebutuhan khusus. Prinsip dasar pendidikan inklusi menurut ilahi sebagai berikut:⁵¹

⁵⁰ Ibid., 44.

⁵¹ Ibid., 51-53.

- 1) Pendidikan inklusi membuka kesempatan kepada semua “jenis” siswa

Pendidikan inklusi tidak saja menjadi konsep pendidikan yang menekankan pada kesetaraan, tetapi juga memberikan perhatian penuh pada semua kalangan anak yang mengalami keterbatasan fisik maupun mental.

- 2) Pendidikan inklusi menghindari semua aspek negatif *labelling*

Prinsip dasar yang menjadi karakter pendidikan inklusi adalah menghindari segala sesuatu yang berkaitan dengan pelabelan atau *labelling*. Salah satu dampak dari buruk dari *labelling* adalah munculnya inferioritas bagi pihak yang diberi label negatif. Perasaan inferioritas akan mengganggu setiap aspek kehidupan mereka, termasuk pendidikan.

- 3) Pendidikan inklusi selalu melakukan *Checks* dan *Balances*

Dalam setiap pelaksanaan pendidikan anak berkebutuhan khusus, *checks* dan *balances* bukan hanya penting, melainkan pula bisa memberikan warna berbeda dalam menopang akses dan kualitas pendidikan. Peran sekolah sebagai penyedia layanan pendidikan akan membantu dengan kerja sama yang baik dari orangtua siswa sebagai guru sekaligus *diagnostician* gangguan emosi dan perilaku anak di rumah.