

II. TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian ini berjudul “Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri Siswa Penyandang Tunagrahita (Studi Kasus Di Smp Penyimbang Bandarlampung Tahun 2013/2014)”. Maka berikut ini uraian teori yang menyangkut tentang: a) bimbingan dan konseling, b) penyesuaian diri dan c) anak tunagrahita.

A. Bimbingan dan Konseling

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling

a. Pengertian Bimbingan

Rochman Natawidjaja dalam Sukardi (2002: 19) menyatakan:

“Bimbingan dapat diartikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan supaya individu tersebut dapat memahami dirinya sendiri, sehingga ia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat dan kehidupan pada umumnya. Bimbingan membantu individu mencapai perkembangan diri secara optimal sebagai makhluk sosial.”

Selanjutnya Donald G. Mortensen dan Alan M. Schmuller dalam Juntika (2006: 7) menyatakan:

“Guidance may be defined as that part of the total educational program that helps provide the personal opportunities and specialized staff services by which each individual can develop to the fullest of his abilities and capacities in term of the democratic area. “

Dari pendapat diatas dapat diartikan bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan secara berkesinambungan agar individu (dalam hal ini disebut peserta didik) yang dibimbing dapat mengarahkan dirinya, membuat pilihan untuk dirinya dan mengembangkan kemampuan dirinya sendiri sebagai makhluk sosial sesuai dengan tuntutan lingkungan. Dengan pemberian layanan bimbingan dapat membantu peserta didik mencapai tugas-tugas perkembangannya secara optimal.

b. Pengertian Konseling

Rochman Natawidjaja dalam Sukardi (2002:21) mendefinisikan bahwa:

“Konseling merupakan suatu jenis layanan yang merupakan bagian terpadu dari bimbingan. Konseling dapat diartikan sebagai hubungan timbal balik antara dua individu, dimana yang seorang (yaitu konselor) berusaha membantu yang lain (yaitu klien) untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungan dengan masalah-masalah yang dihadapinya pada waktu yang akan datang.”

Selanjutnya Prayitno (2004:105) mendefinisikan konseling adalah

“Proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.”

Dari pengertian-pengertian diatas dapat disimpulkan konseling merupakan hubungan timbal balik dalam proses pemberian bantuan oleh konselor kepada klien (peserta didik) yang sedang mengalami suatu masalah yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapinya. Dengan pemberian konseling diharapkan mendorong

peserta didik agar mampu mengambil keputusan yang penting atas masalah yang dihadapinya dan bertanggung jawab secara penuh atas konsekwensi dari keputusan yang telah diambilnya tersebut.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa bimbingan dan konseling di sekolah adalah proses pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor atau pembimbing kepada seorang klien atau peserta didik secara berkesinambungan, agar dapat menentukan pilihan-pilihan untuk menyesuaikan diri, memahami diri, mengoptimalkan diri, membuat keputusan dan menyelesaikan masalah serta mencapai kemampuan yang optimal untuk memikul tanggung jawab atas keputusan yang telah diambil untuk dirinya sendiri.

2. Tujuan Bimbingan dan Konseling

Menurut Sukardi. (2002: 28) tujuan umum dari layanan bimbingan dan konseling adalah sesuai dengan tujuan pendidikan, sebagaimana dinyatakan dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) Tahun 1989 (UU No. 2/1998) yaitu terwujudnya manusia Indonesia seutuhnya yang cerdas, yang beriman, dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri, serta tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Selanjutnya Sukardi (2002: 29) juga mengatakan adapun tujuan khusus bimbingan dan konseling ialah untuk membantu siswa agar dapat mencapai tujuan-tujuan perkembangan meliputi aspek pribadi-sosial,

belajar dan karier (sekarang meliputi aspek pribadi, sosial, karier, belajar, keluarga dan kehidupan agama berdasarkan BK Pola 17 Plus).

Tujuan khusus bimbingan konseling juga dapat diartikan sebagai penjabaran dari tujuan umumnya, yang dikaitkan secara langsung dengan permasalahan yang dialami oleh individu yang bersangkutan, sesuai dengan kompleksitas permasalahannya.

3. Fungsi Bimbingan dan Konseling

Pelayanan bimbingan konseling mengemban sejumlah fungsi yang hendak dipenuhi melalui pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling untuk mencapai hasil sebagaimana yang terkandung dalam masing-masing fungsi. Sukardi. (2002: 26) mengemukakan bahwa fungsi layanan bimbingan dan konseling dapat dikelompokkan menjadi:

a. Fungsi pencegahan

Layanan bimbingan dan konseling dapat berfungsi pencegahan artinya merupakan usaha mencegah terhadap timbulnya masalah. Dalam fungsi pencegahan ini layanan yang diberikan berupa bantuan bagi para siswa agar terhindar dari berbagai masalah yang dapat menghambat perkembangannya.

b. Fungsi pemahaman

Fungsi pemahaman dimaksudkan untuk menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan keperluan pengembangan siswa. Pemahaman ini mencakup : (1) Pemahaman tentang diri siswa, terutama oleh siswa sendiri, orang tua guru, dan

guru pembimbing, (2) Pemahaman tentang lingkungan siswa (termasuk di dalamnya lingkungan keluarga dan sekolah), terutama oleh siswa sendiri, orang tua, guru dan guru pembimbing, dan (3) Pemahaman tentang lingkungan yang lebih luas (termasuk di dalamnya informasi pendidikan, jabatan/pekerjaan/karier, dan informasi budaya/nilai-nilai) terutama oleh siswa.

c. Fungsi perbaikan

Walaupun fungsi pencegahan dan pemahaman telah dilakukan, namun mungkin saja siswa masih menghadapi masalah-masalah tertentu. Disinilah fungsi perbaikan berperan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan terpecahkannya atau teratasinya berbagai permasalahan yang dialami oleh siswa.

d. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan

Fungsi ini berarti bahwa layanan bimbingan dan konseling yang diberikan dapat membantu para siswa dalam memelihara dan mengembangkan keseluruhan pribadinya secara mantap, terarah dan berkelanjutan. Dalam fungsi ini hal-hal yang dipandang positif dijaga. Dengan demikian, siswa dapat memelihara dan mengembangkan berbagai potensi dan kondisi yang positif dalam rangka perkembangan dirinya secara mantap dan berkelanjutan.

Selanjutnya dalam buku Dasar Standardisasi Profesi Konseling (2004:16) disebutkan, selain keempat fungsi diatas terdapat satu fungsi lagi yakni fungsi advokasi, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang menghasilkan

kondisi pembelaan terhadap pengingkaran atas hak-hak dan atau kepentingan pendidikan/perkembangan yang dialami klien pelayanan bimbingan dan konseling.

Fungsi-fungsi tersebut diatas diwujudkan melalui terselenggarakannya berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung bimbingan dan konseling untuk mencapai hasil sebagaimana terkandung di dalam masing-masing fungsi tersebut. Setiap layanan dan kegiatan pendukung bimbingan dan konseling yang dilaksanakan harus secara langsung mengacu kepada satu atau lebih fungsi-fungsi agar hasil-hasil yang hendak dicapai secara jelas dapat diidentifikasi dan dievaluasi.

4. Kegiatan Bimbingan dan Konseling

Untuk mewujudkan tujuan dan merealisasikan fungsi yang hendak dicapai tentunya bimbingan konseling melakukan suatu kegiatan yang diselenggarakan oleh konselor sekolah sebagai pelaksananya. Wujud penyelenggaraan kegiatan bimbingan konseling di sekolah terhadap peserta didik yakni melalui bidang-bidang bimbingan yang selanjutnya dilaksanakan lewat berbagai layanannya. Sebanyak enam bidang bimbingan dan sembilan layanan bimbingan dan konseling yang termuat dalam BK Pola 17 Plus adalah sebagai berikut:

a. Bidang bimbingan:

Dalam Dasar Standardisasi Profesi Konseling (2004:19) diuraikan bidang-bidang bimbingan konseling, dimana setiap bidang bimbingan

memiliki fokus pengembangan masing-masing yang berbeda satu dengan yang lainnya, yakni:

1. Bidang pengembangan pribadi, membantu individu menilai kecakapan, minat, bakat, dan karakteristik kepribadian diri sendiri untuk mengembangkan diri secara realistis,
2. Bidang pengembangan sosial, membantu individu menilai dan mencari alternatif hubungan sosial yang sehat dan efektif dengan teman sebaya atau dengan teman sebaya atau dengan lingkungan sosial yang lebih luas,
3. Bidang pengembangan kegiatan belajar, membantu individu dalam kegiatan belajarnya dalam rangka mengikuti jenjang dan jalur pendidikan tertentu dan/atau dalam rangka menguasai sesuatu kecakapan dan keterampilan tertentu
4. Bidang pengembangan karier, membantu individu dalam mencari dan menetapkan pilihan serta mengambil keputusan berkenaan dengan karier tertentu, baik karier di masa depan maupun karier yang sedang dijalannya,
5. Bidang pengembangan kehidupan berkeluarga, membantu individu dalam mencari dan menetapkan serta mengambil keputusan berkenaan dengan rencana perkawinan dan/atau kehidupan berkeluarga yang dijalannya,
6. Bidang pengembangan kehidupan beragama, membantu individu dalam memantapkan diri berkenaan dengan perilaku keberagamaan menurut agama yang dianutnya.

b. Jenis layanan bimbingan dan konseling:

Berbagai jenis layanan dan kegiatan perlu dilakukan sebagai wujud penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling terhadap sasaran layanan, yaitu peserta didik. Jenis layanan dan kegiatan tersebut perlu terselenggara sesuai dengan keenam bidang bimbingan yang telah diuraikan diatas. Sejumlah layanan bimbingan dan konseling tersebut diantaranya menurut Sukardi (2008: 60-68) :

1. Layanan orientasi, yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik dan pihak-pihak lain yang dapat memberikan pengaruh yang besar terhadap peserta didik (terutama orang tua) memahami lingkungan (seperti sekolah) yang baru

dimasuki peserta didik, untuk mempermudah dan memperlancar berperannya peserta didik di lingkungan yang baru.

2. Layanan informasi, yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik dan pihak-pihak lain yang dapat memberikan pengaruh yang besar kepada peserta didik (terutama orang tua) dalam menerima dan memahami informasi (seperti informasi pendidikan dan jabatan) yang dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan sehari-hari sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat.
3. Layanan penempatan dan penyaluran, yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh penempatan dan penyaluran yang tepat (misalnya penempatan dan penyaluran di dalam kelas, kelompok belajar, jurusan, atau program studi, program pilihan, magang, kegiatan ekstrakurikuler) sesuai dengan potensi, bakat, minat serta kondisi pribadinya.
4. Layanan penguasaan konten, yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik mengembangkan diri kerkenaan dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, materi belajar yang cocok dengan kecepatan dan kesulitan belajarnya, serta berbagai aspek tujuan dan kegiatan belajar lainnya, sesuai dengan perkembangan ilmu, teknologi dan kesenian.

5. Layanan konseling perseorangan, yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya.
6. Layanan bimbingan kelompok, yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu ataupun pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.
7. Layanan konseling kelompok, yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pengentasan dan pembahasan permasalahan yang dihadapinya melalui dinamika kelompok.
8. Layanan konsultasi adalah layanan bimbingan konseling sebagai suatu proses penyediaan bantuan teknis untuk konselor, orang tua, administrator dan konselor lainnya dalam mengidentifikasi dan memperbaiki masalah yang membatasi efektivitas peserta didik,. konseling atau psikoterapi sebab konsultasi tidak merupakan layanan yang langsung ditujukan kepada klien, tetapi secara tidak langsung melayani klien melalui bantuan yang diberikan orang lain.

9. Layanan mediasi, yakni layanan konseling yang memungkinkan permasalahan atau perselisihan yang dialami klien dengan pihak lain dapat terentaskan dengan konselor sebagai mediator.

5. Penyesuaian Diri Dalam Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini membahas penyesuaian diri siswa yang mencakup pada bimbingan pribadi sosial. Bimbingan pribadi sosial merupakan salah satu bidang layanan bimbingan yang ada di sekolah. Menurut Syamsu Yusuf (2006: 11) menyatakan bahwa

“Bimbingan sosial-pribadi adalah bimbingan untuk membantu para individu dalam memecahkan masalah-masalah sosial-pribadi. Yang tergolong dalam masalah-masalah sosial-pribadi adalah masalah hubungan dengan sesama teman, dengan dosen, serta staf, permasalahan sifat dan kemampuan diri, penyesuaian diri dengan lingkungan pendidikan dan masyarakat tempat mereka tinggal dan penyelesaian konflik.”

B. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (Ali & Asrori, 2009: 173), membahas tentang penyesuaian diri dapat dilihat dari tiga sudut pandang, yaitu: penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation*), penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*), dan penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*).

Sudut pandang tersebut sama-sama memaknai penyesuaian diri. Akan tetapi, sesuai dengan istilah dan konsep masing-masing memiliki penekanan yang berbeda-beda. Dilihat dari sudut pandang penyesuaian diri sebagai adaptasi, penyesuaian diri cenderung diartikan sebagai usaha

mempertahankan diri secara fisik (*self-maintenance* atau *survival*). Oleh sebab itu, jika penyesuaian diri hanya diartikan sama dengan usaha mempertahankan diri maka hanya selaras dengan keadaan fisik saja, bukan penyesuaian dalam arti psikologis.

Penyesuaian diri sebagai usaha konformitas, menyiratkan bahwa di sana individu seakan-akan mendapat tekanan kuat untuk harus selalu mampu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku, baik secara moral, sosial maupun emosional. Sedangkan penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*), yaitu kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respons dalam cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan dan frustrasi tidak terjadi. Dari pengertian yang dikemukakan di atas, penyesuaian diri adalah usaha mengubah diri sesuai dengan keadaan diri, keinginan diri dan masyarakat. Sehingga dapat menjalin hubungan dengan lingkungannya karena ia dapat diterima oleh lingkungannya.

2. Penyesuaian Diri yang Baik

Seseorang dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik (*well adjusted person*) jika mampu melakukan respons-respons yang matang, efisien, memuaskan dan sehat (Menurut Ali & Asrori, 2009: 176). Dikatakan efisien artinya mampu melakukan respons dengan mengeluarkan tenaga dan waktu sehemat mungkin. Dikatakan sehat artinya bahwa respons-respons yang dilakukannya sesuai dengan hakekat individu, lembaga atau kelompok antarindividu, dan hubungan antarindividu dengan penciptanya. Bahkan, dapat dikatakan bahwa sifat

sehat itu adalah gambaran karakteristik yang paling menonjol untuk melihat atau menentukan bahwa suatu penyesuaian diri itu dikatakan baik.

Orang yang dipandang mempunyai penyesuaian diri yang baik adalah individu yang telah belajar bereaksi terhadap dirinya dan lingkungannya dengan cara-cara yang matang, efisien, memuaskan dan sehat, serta dapat mengatasi konflik mental, frustrasi, kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengembangkan perilaku simptomatik dan gangguan psikosomatik yang mengganggu tujuan-tujuan moral, sosial, agama dan pekerjaan. Orang seperti itu mampu menciptakan dan mengisi hubungan antarpribadi dan kebahagiaan timbal balik yang mengandung realisasi dan perkembangan kepribadian secara terus-menerus.

Kriteria keberhasilan penyesuaian diri menurut Pandangan alferd adler (dalam Fudyartanta, 2013) untuk mencapai sukses sebagai manusia dalam lingkungan sekitar sosial adalah peranan yang besar, berasal dari perasaan diri. Terutama untuk sukses sebagai manusia di lingkungan sekitar sosial berasal dari perasaan inferioritas (rasa rendah diri)

1. Inferioritas yaitu perasaan rendah diri itu kompleks dan ternyata berasal dari perbuatan diri yang terbentuk akibat perbuatan atau ketidakmampuan untuk bicara atau lebih spesifik seperti secara fisik kurang tangkas, kurang tinggi, atau kurang terampil secara akademik.

Manusia mencoba untuk mengatasinya dengan bekerja keras dalam upaya mengembangkan kekurangannya yang ada padanya atau dengan menjelaskan kepada orang lain kekurangan-kekurangan yang ada padanya, keadaan ini sering disebut sebagai kompensasi yang berlebihan. Kompensasi semacam itu terjadi karena individu kurang percaya diri. Kompleks superioritas merupakan bentuk kompensasi lain, hal ini timbul karena individu ini terus menerus ingin tampil sendiri dalam berbagai kesempatan.

2. Gaya hidup adalah mencerminkan kepribadian seseorang, artinya jika kita mengerti akan tujuan hidup seseorang, maka kita akan mengerti arah yang akan ia ambil, dan hal ini merupakan kepribadian individu yang bersangkutan (Rychlak, 1981)
3. Minat sosial adalah perasaan akan adanya kesatuan dengan orang lain, rasa menyatu dan mempunyai lingkungan.

Penyesuaian diri secara positif pada dasarnya merupakan gejala perkembangan yang sehat, penyesuaian diri yang positif menurut Hariyadi (1997: 105-106) ditandai oleh :

1. Kemampuan menerima dan memahami diri sebagaimana adanya
2. Kemampuan menerima dan menilai kenyataan lingkungan di luar dirinya secara objektif
3. Kemampuan bertindak sesuai dengan potensi, kemampuan yang ada pada dirinya dan kenyataan objektif di luar dirinya
4. Kemampuan bertindak secara dinamis, luwes dan tidak kaku, sehingga menimbulkan rasa aman, tidak dihantui oleh kecemasan dan ketakutan
5. Rasa hormat pada sesama manusia dan mampu bertindak toleran
6. Bersifat terbuka dan sanggup menerima umpan balik
7. Memiliki kestabilan psikologis terutama kestabilan emosi
8. Dapat bertindak sesuai dengan norma yang berlaku, serta selaras dengan hak dan kewajibannya.

Dari serangkaian pendapat para ahli di atas, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa individu dikatakan mampu menyesuaikan diri secara baik jika individu dapat memenuhi segala kebutuhan dirinya dan tuntutan dari lingkungan sekitarnya, serta mampu mengatasi segala hambatan yang dihadapi.

3. Proses Penyesuaian Diri

Proses penyesuaian diri menurut Schneiders (2009:176) setidaknya melibatkan tiga unsur, yaitu: motivasi, sikap terhadap realitas, dan pola dasar penyesuaian diri. Tiga unsur tersebut akan mewarnai kualitas proses penyesuaian diri individu.

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. Ketegangan dan ketidakseimbangan merupakan kondisi yang tidak menyenangkan karena sesungguhnya kebebasan dari ketegangan dan keseimbangan dari kekuatan-kekuatan internal lebih wajar dalam organisme apabila dibandingkan dengan kedua kondisi tersebut.

Ini sama dengan konflik dan frustrasi yang juga tidak menyenangkan, berlawanan dengan kecenderungan organisme untuk meraih keharmonisan internal, ketenteraman jiwa, dan kepuasan dari pemenuhan kebutuhan dan motivasi. Respons penyesuaian diri, baik atau buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya organisme untuk mereduksi atau 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 itu sangat

diperlukan bagi proses penyesuaian diri yang sehat. Beberapa perilaku seperti sikap antisosial, kurang berminat terhadap hiburan, sikap bermusuhan, kenakalan, dan semaunya sendiri, semuanya itu sangat mengganggu hubungan antara penyesuaian diri dengan realitas.

c. Pola dasar dan proses penyesuaian diri

Dalam penyesuaian diri sehari-hari terdapat suatu pola dasar penyesuaian diri. Misalnya seorang anak membutuhkan kasih sayang dari orangtuanya 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 itu mengalami hambatan. Akhirnya dia akan beralih kepada kegiatan lain untuk mendapat kasih sayang yang dibutuhkannya, misalnya dengan mengisap-isap ibu jarinya sendiri.

Sesuai dengan konsep dan prinsip-prinsip penyesuaian diri yang ditujukan kepada diri sendiri, orang lain maupun lingkungannya. Maka proses penyesuaian diri menurut Sunarto (dalam Ali & Asrori, 2009: 178) dapat ditujukan ke dalam sepuluh hal.

1. Individu di satu sisi merupakan dorongan keinginan untuk memperoleh makna dan eksistensi dalam kehidupannya dan di sisi lain mendapat peluang atau tuntutan dari luar dirinya sendiri.
2. Kemampuan menerima dan menilai kenyataan lingkungan di luar dirinya secara objektif sesuai dengan pertimbangan yang rasional.
3. Mampu bertindak sesuai dengan potensi yang ada dan kenyataan objektif di luar dirinya.
4. Mampu bertindak secara dinamis, luwes dan tidak kaku.

5. Bertindak sesuai dengan potensi-potensi positif sehingga dapat menerima dan diterima lingkungan.
6. Hormat kepada sesama manusia dan mampu bertindak toleran, serta dapat mengerti dan menerima keadaan orang lain meskipun sebenarnya kurang serius dengan keadaan dirinya.
7. Sanggup merespons frustrasi, konflik, dan stres secara wajar, sehat, dan profesional.
8. Sanggup bertindak secara terbuka dan menerima kritik dan tindakannya.
9. Dapat bertindak sesuai dengan norma yang dianut oleh lingkungannya serta selaras dengan hak dan kewajibannya.
10. Secara positif ditandai oleh kepercayaan terhadap diri sendiri, orang lain, dan segala sesuatu di luar dirinya sehingga tidak pernah merasa tersisih dan kesepian.

Simpulan dari pernyataan-pernyataan di atas yaitu setidaknya proses penyesuaian diri melibatkan tiga unsur. Tiga unsur tersebut adalah: motivasi, sikap terhadap realitas, dan pola dasar penyesuaian diri.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri

Menurut Scheneiders (dalam Ali dan Asrori, 2009: 181-189) setidaknya ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri yaitu:

1. Kondisi Fisik

Kondisi fisik berpengaruh kuat terhadap proses penyesuaian diri.

Aspek-aspek berkaitan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja sebagai berikut;

a. 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-prinsip umum bahwa semakin dekat kapasitas

pribadi, sifat, atau kecenderungan berkaitan dengan konstitusi fisik maka akan semakin besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri.

b. Sistem utama tubuh

Sistem utama tubuh memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri adalah sistem syaraf, kelenjar dan otot. Sistem syaraf yang berkembang dengan normal dan sehat merupakan syarat mutlak bagi fungsi-fungsi psikologis agar dapat berfungsi maksimal yang akhirnya berpengaruh baik pula kepada penyesuaian diri individu. Dengan kata lain, fungsi yang memadai dari sistem syaraf merupakan kondisi umum yang diperlukan bagi penyesuaian diri yang baik.

c. 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, percaya diri, harga diri dan sejenisnya yang akan menjadi kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses penyesuaian diri. Sebaliknya, kondisi fisik yang tidak sehat dapat menyebabkan perasaan rendah diri, kurang percaya diri, atau bahkan menyalahkan diri sehingga akan berpengaruh kurang baik bagi proses penyesuaian diri sehingga akan berpengaruh kurang baik bagi proses penyesuaian diri.

2. Kepribadian

Unsur–unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri adalah; (a) Kemauan dan kemampuan untuk berubah, (b) Pengaturan diri, (c) Realisasi diri dan (d) Intelegensi. Masing-masing unsur dapat dijelaskan sebagai berikut;

a. Kemauan dan kemampuan untuk berubah

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. Oleh sebab itu, semakin kaku dan tidak ada kemauan dan kemampuan untuk merespon lingkungan, semakin besar kemungkinannya untuk mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri.

b. Pengaturan diri

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

c. Realisasi diri

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

d. Intelegensi

Kemampuan pengaturan diri sesungguhnya muncul tergantung pada kualitas dasar lainnya yang penting peranannya dalam penyesuaian diri, yaitu kualitas intelegensi. Tidak sedikit, baik buruknya penyesuaian diri seseorang ditentukan oleh kapasitas intelektualnya atau intelegensinya. Intelegensi sangat penting bagi perolehan perkembangan gagasan, prinsip dan tujuan memainkan peranan penting dalam proses penyesuaian diri.

3. Pendidikan

a. Belajar

Kemauan belajar merupakan unsur penting dalam diri individu karena pada umumnya respon-respon dan sifat kepribadian yang

diperlukan bagi penyesuaian diri yang menyerap kedalam proses individu melalui proses belajar.

b. Pengalaman

Ada dua pengalaman yang mempengaruhi individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang memiliki nilai signifikan terhadap proses penyesuaian diri, yaitu (1) pengalaman yang menenangkan, (2) pengalaman traumatik. Pengalaman yang menenangkan adalah peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu bahkan dirasa menenangkan, mengasyikan dan aman mengulangnya kembali.

Adapun pengalaman traumatik adalah peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang sangat tidak menenangkan, menyedihkan atau bahkan sangat menyakitkan sehingga individu tersebut sangat tidak ingin peristiwa itu terulang kembali. Individu yang mengalami pengalaman traumatik akan cenderung ragu-ragu, kurang percaya diri, gamang, rendah diri, atau bahkan merasa takut ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru.

c. Latihan

Latihan merupakan proses belajar yang diorientasikan kepada perubahan keterampilan atau kebiasaan, penyesuaian diri sebagai suatu proses yang kompleks yang mencakup didalamnya proses psikologis dan sosiologis maka memerlukan latihan yang sungguh-sungguh agar mencapai hasil penyesuaian diri yang baik. Tidak

jarang seseorang yang sebelumnya memiliki kemampuan penyesuaian diri yang kurang baik dan kaku, tetapi karena melakukan latihan secara sungguh-sungguh, akhirnya lambat laun menjadi bagus dalam sikap penyesuaian diri dengan lingkungan baru.

d. Determinan diri

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

4. Lingkungan

Faktor lingkungan berpengaruh terhadap penyesuaian diri meliputi;

a. Lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga merupakan lingkungan utama yang sangat penting atau bahkan tidak ada yang lebih penting dalam kaitannya dengan penyesuaian diri individu.

b. Lingkungan sekolah

Sebagaimana lingkungan keluarga, lingkungan sekolah juga dapat menjadi kondisi yang memungkinkan berkembang dan terhambatnya proses perkembangan penyesuaian diri. Pada

umumnya, sekolah dipandang sebagai media yang sangat berguna untuk memengaruhi kehidupan dan perkembangan intelektual, sosial, nilai-nilai, sikap dan moral siswa.

c. Lingkungan masyarakat

Lingkungan masyarakat juga menjadi faktor yang dapat berpengaruh terhadap perkembangan penyesuaian dirinya. Kenyataan menunjukkan kecenderungan ke arah penyimpangan perilaku dan kenakalan remaja sebagai salah satu bentuk penyesuaian diri yang tidak baik, berasal dari pengaruh lingkungan masyarakat.

Lingkungan Menurut Urie Brofenbrenner (dalam Papalia, Olds & Feldman, 2004) menyatakan bahwa:

“Lingkungan bersifat stratifikasi yakni berlapis-lapis dari yang terdekat sampai terjauh. Ia mengistilahkan sebagai suatu sistem mikro, meso, ekso, makro dan krono.

(1) Sistem Mikro ialah sistem lingkungan yang memberikan kesempatan seorang anak dapat menjalin komunikasi secara langsung dengan orang-orang terdekat seperti keluarga (orangtua dan saudara kandung),

(2) Sistem Meso ialah sistem lingkungan sosial yang terdiri dari 2 atau lebih sistem mikro seperti interaksi antarkeluarga, interaksi antarsekolah, interaksi antar teman sebaya. Seorang anak yang dapat mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah, cenderung akan merasa puas, percaya diri, bangga, dan mengembangkan kepribadian yang positif dibandingkan dengan anak yang gagal dalam menyelesaikan tugas pekerjaan rumah dari gurunya,

(3) Sistem Ekso ialah sistem lingkungan sosial yang secara tidak langsung memberi pengaruh langsung terhadap perkembangan seorang anak,

(4) sistem makro ialah suatu sistem lingkungan sosial yang terdiri dari pola-pola nilai budaya, norma-norma, adat

istiadat, kepercayaan yang berlaku dalam suatu wilayah negara tertentu,

(5) Sistem krono ialah sistem yang berhubungan dengan dimensi waktu yang berpengaruh pada taraf kestabilan dan perubahan dalam kehidupan anak. Hal ini berhubungan dengan kondisi kerusuhan , bencana alam, masa perang, krisis sosial dan ekonomi gelombang migrasi dan sebagainya.”

5. Agama serta budaya

Agama berkaitan erat dengan faktor budaya. Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktik-praktik yang memberi makna sampai mendalam, tujuan, keseimbangan dan kestabilan dalam hidup individu. Faktor agama memiliki sumbangan yang berarti terhadap perkembangan penyesuaian diri individu. Selain agama budaya juga merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan individu hal ini terlihat jika dilihat dari adanya karakteristik yang diwariskan kepada individu melalui berbagai media satu diantaranya lingkungan sekolah.

C. Anak Tunagrahita

1. Pengertian 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.

Anak tunagrahita atau dikenal juga dengan istilah terbelakang mental karena keterbatasan kecerdasannya mengakibatkan dirinya sukar untuk mengikuti program pendidikan di sekolah biasa secara klasikal, oleh karena itu anak terbelakang mental membutuhkan layanan pendidikan secara khusus yakni disesuaikan dengan kemampuan anak tersebut.

2. Karakteristik Anak Tunagrahita Sedang

Menurut Soemantri, S (2010) 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. Ada beberapa karakteristik umum tunagrahita yang dapat kita pelajari, yaitu:

a. Keterbatasan Intelegensi

Intelegensi merupakan fungsi yang kompleks yang dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mempelajari informasi dan keterampilan-keterampilan menyesuaikan diri dengan masalah-masalah dan situasi-situasi kehidupan yang baru, belajar dari pengalaman masa lalu, berpikir abstrak, kreatif, dapat menilai secara kritis, menghindari kesalahan-kesalahan, mengatasi kesulitan-kesulitan dan kemampuan untuk merencanakan masa depan.

Anak tunagrahita memiliki kekurangan dalam semua hal tersebut. Kapasitas belajar anak tunagrahita terutama yang bersifat abstrak seperti belajar dan berhitung, menulis dan membaca juga terbatas. Kemampuan belajarnya cenderung tanpa pengertian atau belajar dengan membeo.

b. Keterbatasan Sosial

Disamping memiliki keterbatasan intelegensi, anak tunagrahita juga memiliki kesulitan dalam mengurus diri sendiri dalam masyarakat, oleh karena itu mereka memerlukan bantuan.

Anak tunagrahita cenderung berteman dengan anak yang lebih muda usianya, ketergantungan terhadap orang tua sangat besar, tidak mampu memikul tanggung jawab sosial dengan bijaksana, sehingga mereka harus selalu dibimbing dan diawasi. Mereka juga mudah dipengaruhi dan cenderung melakukan sesuatu tanpa memikirkan akibatnya.

c. Keterbatasan Fungsi-fungsi Mental Lainnya

Anak tunagrahita memerlukan waktu lebih lama untuk menyelesaikan reaksi pada situasi yang baru dikenalnya. Mereka memperlihatkan reaksi terbaiknya bila mengikuti hal-hal yang rutin dan secara konsisten dialaminya dari hari ke hari. Anak tunagrahita tidak dapat menghadapi sesuatu kegiatan atau tugas dalam jangka waktu yang lama.

Anak tunagrahita memiliki keterbatasan dalam penguasaan bahasa. Mereka bukannya mengalami kerusakan artikulasi, akan tetapi pusat

pengolahan (perbendaharaan kata) yang kurang berfungsi sebagaimana mestinya. Karena alasan itu mereka membutuhkan kata-kata konkret yang sering didengarnya. Selain itu perbedaan dan persamaan harus ditunjukkan secara berulang-ulang. Latihan-latihan sederhana seperti mengajarkan konsep besar dan kecil, keras dan lemah, pertama, kedua, dan terakhir, perlu menggunakan pendekatan yang konkret.

Selain itu, anak tunagrahita kurang mampu untuk mempertimbangkan sesuatu, membedakan antara yang baik dan yang buruk, dan yang membedakan yang benar dan yang salah. Ini semua karena kemampuannya terbatas sehingga anak tunagrahita tidak dapat membayangkan terlebih dahulu konsekuensi dari suatu perbuatan.

3. Perkembangan Fisik Anak Tunagrahita

Fungsi-fungsi perkembangan anak tunagrahita itu ada yang tertinggal jauh dengan anak normal. Ada pula yang sama atau hampir menyamai anak normal. Di antara fungsi-fungsi yang menyamai atau hampir menyamai anak normal ialah fungsi perkembangan jasmani dan motorik. Perkembangan jasmani dan motorik anak tunagrahita tidak secepat perkembangan anak normal sebagaimana banyak ditulis orang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani anak terbelakang mental atau tunagrahita yang memiliki MA 2 tahun sampai dengan 12 tahun ada dalam kategori kurang sekali. Sedang anak normal pada umur yang sama ada dalam kategori kurang (Umardjani Martasuta,

1984). Dengan demikian tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita setingkat lebih rendah dibandingkan dengan anak normal pada umur yang sama.

4. Perkembangan Kognitif Anak Tunagrahita

Suppes (1947) menjelaskan bahwa kognisi merupakan bidang yang luas yang meliputi semua keterampilan akademik yang berhubungan dengan wilayah persepsi. Messen, Conger, dan Kagan (1974) menjelaskan bahwa kognisi paling sedikit terdiri dari lima proses, yaitu: 1) persepsi, 2) memori, 3) permunculan ide-ide, 4) evaluasi, 5) penalaran.

Proses-proses itu meliputi sejumlah unit yaitu skema, gambaran, simbol, konsep, dan kaidah-kaidah. Para peneliti bidang ini tertarik pada perubahan urutan proses kognitif yang dihubungkan dengan umur dan pengalaman. Ahli-ahli psikologi perkembangan berusaha untuk memahami mekanisme perubahan kognitif pada berbagai perkembangan kognitif.

5. Perkembangan Bahasa Anak Tunagrahita

Bahasa didefinisikan oleh Myklebust (1955) sebagai perilaku simbolik mencakup kemampuan mengikhtisarkan, mengikatkan kata-kata dengan arti dan menggunakannya sebagai simbol untuk berpikir dan mengekspresikan ide, maksud dan perasaan.

Myklebust (1960) mengemukakan lima tahapan abstraksi: sensori persepsi, perumpamaan, simbolisasi, dan konseptualisasi. Kapasitas-kapasitas tersebut saling melengkapi dan dipandang sebagai tahap perkembangan

yang berhubungan secara langsung dengan pengalaman. Secara umum perkembangan bahasa meliputi lima tahap perkembangan, seperti berikut:

1. *Inner Language*

Inner language adalah aspek bahasa yang pertama berkembang. Muncul kira-kira pada usia 6 bulan. Karakteristik perilaku yang muncul pada tahap ini adalah pembentukan konsep-konsep sederhana, seperti anak mendemonstrasikan pengetahuannya tentang hubungan sederhana antara satu objek dengan objek lainnya. Tahap berikut dari perkembangan *inner language* adalah anak dapat memahami hubungan-hubungan yang lebih kompleks dan dapat bermain dengan mainannya dalam situasi yang bermakna. Contohnya menyusun perabot di dalam rumah-rumahan. Bentuk yang lebih kompleks dari perkembangan *inner language* ini adalah mentransformasikan pengalaman ke dalam simbol bahasa.

2. *Receptive language*

Setelah *inner language* berkembang, maka tahap berikutnya adalah *receptive language*. Anak mulai merespon apabila namanya dipanggil dan mulai sedikit mengerti perintah. menjelang kira-kira 4 tahun, anak lebih menguasai kamhiran mendengar dan setelah itu proses penerimaan (*receptive process*) memberikan perluasan kepada sistem bahasa verbal. Terdapat hubungan timbal balik antara *inner language* dan *receptive language*. Perkembangan *inner language* melewati fase

pembentukan konsep-konsep sederhana menjadi tergantung kepada pemahaman dan *receptive language*.

3. *Expressive language*

Aspek terakhir dari perkembangan bahasa adalah bahasa ekspresif. Menurut Myklebust *expressive language* berkembang setelah pematapan pemahaman. Bahasa ekspresif anak muncul pada usia kira-kira satu tahun. Perkembangan bahasa erat kaitanya dengan perkembangan kognisi, keduanya mempunyai hubungan timbal balik. Perkembangan kognisi anak tunagrahita mengalami hambatan, karenanya perkembangan bahasanya juga akan terhambat.

Anak tunagrahita pada umumnya tidak bisa menggunakan kalimat majemuk, dalam percakapan sehari-hari banyak menggunakan kalimat tunggal. Ketika anak tunagrahita dibandingkan dengan anak normal pada CA yang sama, anak tunagrahita pada umumnya mengalami gangguan artikulasi, kualitas suara, dan ritme. Selain itu, anak tunagrahita mengalami kelambatan dalam perkembangan bicara (*expressive auditory language*).

6. Emosi, Penyesuaian Sosial, dan Kepribadian Anak Tunagrahita

Perkembangan dorongan (*drive*) dan emosi berkaitan dengan derajat ketunagrahitaan seorang anak. Anak tunagrahita berat tidak dapat menunjukkan dorongan pemeliharaan dirinya sendiri. Mereka tidak bisa menunjukkan rasa lapar atau haus dan tidak dapat menghindari bahaya. Pada

anak tunagrahita sedang, dorongan berkembang lebih baik tetapi kehidupan emosinya terbatas pada emosi-emosi yang sederhana.

Pada anak terbelakang ringan, kehidupan emosinya tidak jauh berbeda dengan anak normal, akan tetapi tidak sekaya anak normal. Anak tunagrahita dapat memperlihatkan kesedihan tetapi sukar untuk menggambarkan suasana terharu. Mereka bisa mengekspresikan kegembiraan tetapi sulit mengungkapkan kekaguman. Kanak-kanak dan penyesuaian sosial merupakan proses yang saling berkaitan. Kepribadian sosial mencerminkan cara orang tersebut berinteraksi dengan lingkungan. Sebaliknya, pengalaman-pengalaman penyesuaian diri sangat besar pengaruhnya terhadap kepribadian.

Masalah Penyesuaian diri ada kaitannya dengan perilaku adaptif, perilaku adaptif digambarkan sebagai keefektifan individu dalam memenuhi standar kemandirian pribadi (*personal independence*) dan tanggung jawab sosial yang diharapkan dari umurnya dan kultur setempat (Payne and Patton, 1981 dalam Astiti). Menurut Faier (Dalam Efendi, M: 2011) anak tunagrahita mengalami kesulitan dalam memahami dan mengartikan norma lingkungan. Oleh karena itu, anak tunagrahita sering melakukan tindakan yang tidak sesuai dengan norma lingkungan dimana mereka berada. Tingkah laku anak tunagrahita sering dianggap aneh oleh sebagian masyarakat karena mungkin tindakan tidak lazim dilihat dari ukuran normatif atau karena tingkah lakunya tidak sesuai dengan perkembangan umur.

Kemampuan seseorang dalam memikul tanggung jawab sosial menurut ukuran norma sosial tertentu, dan bersifat kondisi sesuai dengan tahap perkembangannya disebut perilaku adaptif. Perilaku adaptif anak tunagrahita dapat ditinjau dari tujuh area, diantaranya:

- 1) Terhambat dalam perkembangan keterampilan sensorimotor;
- 2) Terhambat dalam keterampilan komunikasi;
- 3) Terhambat dalam keterampilan menolong diri;
- 4) Terhambat dalam sosialisasi;
- 5) Terhambat dalam mengaplikasikan keterampilan akademik dalam kehidupan sehari-hari;
- 6) Terhambat dalam menilai situasi lingkungan secara tepat; dan
- 7) Terhambat dalam menilai keterampilan sosial.

Meyerson (dalam Cruickshank:1980) berpendapat bahwa:

“Pertama, kelainan dari segi fisik saja tidak dapat dipandang sebagai suatu masalah sosial anak berkelainan. Kedua, kelainan dapat dipandang sebagai suatu ketunaan yang merupakan variasi fisik yang kurang menguntungkan, baik penilaian yang diberikan oleh masyarakat maupun yang diberikan oleh penderita itu sendiri atas kecacatannya.”

Berangkat dari pemikiran tersebut dapat disimpulkan bahwa kelainan yang dialami oleh seseorang memang tidak secara otomatis berakibat pada penyimpangan kepribadian atau penyesuaian sosial. Hal ini disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi, terutama faktor eksternal. Oleh karena itu, untuk memperkecil frekuensi kemungkinan penyimpangan tersebut, maka peran keluarga/orangtua menghindarkan sejauh mungkin sikap-sikap yang dapat menyuburkan terjadinya penyimpangan kepribadian dan penyesuaian sosial dari anak yang berkelainan.