

## BAB II

### LANDASAN TEORITIS

#### A. Anak indigo

Istilah indigo (Fajarina, 2012: Hal 11) berasal dari bahasa Spanyol yang artinya nila. Warna nila ini merupakan kombinasi warna biru dengan ungu. Sementara warna-warna tersebut diidentifikasi melalui tubuh.

Ada 7 macam cakra warna tubuh diantaranya adalah:

1. Cakra dasar warna energi merah, bertanggung jawab untuk kesehatan tulang dan otot di tubuh fisik serta memberi energi pada semangat hidup seseorang.
2. Cakra warna kedua energi orange, bertanggung jawab untuk kesehatan organ reproduksi dan memberi energi pada kemampuan berinteraksi dengan sesama.
3. Cakra warna ketiga energi warna kuning, bertanggung jawab pada kesehatan organ reproduksi dan memberi energi pada ambisi seseorang baik ambisi positif dan negatif.
4. Cakra keempat warna energi hijau, bertanggung jawab pada sesama organ yang berada dalam rongga dada dan memberi energi pada timbang rasa perasaan seseorang.

5. Cakra kelima warna energi biru, bertanggung jawab pada organ dalam rongga leher termasuk telinga, hidung, dan tenggorokan serta memberi energi pada kemampuan seseorang dalam berinteraksi dan berkomunikasi juga berkreativitas halus seperti melukis.
6. Cakra keenam warna energi indigo yang disebut juga dengan nilai yang bertanggung jawab pada seluruh organ dalam rongga kepala termasuk panca indra, serta memberi energi pada kepekaan instuisi dan ketajaman perasaan (feeling) untuk hal-hal abstrak seperti befikir cepat.
7. Cakra ketujuh warna energi violet atau ungu bertanggung jawab pada semua organ kepala (khususnya otak) dan memberi energi pada sikap seseorang berhubungan dengan keilahian.

Letak indigo (mata ketiga) ada di kening. Persisnya ada di antara cakra warna leher yang berwarna biru dengan cakra puncak kepala yang berwarna ungu. Pada prinsipnya cakra memiliki spektrum warna mulai dari merah sampai ungu seperti spektrum warna pelangi.

Dalam penelitian S.parathon (2010: hal 42) Pada pertengahan tahun 1970-an Nancy meneliti warna aura manusia dan memetakan artinya untuk menandai kepribadiannya. Pada tahun 1982 ia menulis buku *Understanding Your Life Through Color*. Penelitian lanjutan untuk mengelompokkan pola dasar perangai manusia melalui warna aura, yang mendapat dukungan psikiater *Dr. McGreggor di San Diego University*. Dalam klasifikasinya Nancy membahas warna nila yang muncul kuat pada hampir 80 persen aura anak-anak yang lahir setelah 1980.

Warna itu bisa dilihat dengan Foto Kirlian atau dengan alat generasi baru sejenis seperti Video Aura. Warna nila menempati urutan keenam pada spektrum warna pelangi maupun pada deretan vertikal cakra (dari bawah ke atas), dalam bahasa Sansekerta disebut *Cakra Ajna*, yang terletak di dahi, di antara dua mata. Cakra adalah perputaran energi atau pusat aliran energi dalam bentuk roda. Berputarnya roda energi menimbulkan Pusaran energi, pusaran energi yang terbentuk akan di alirkan ke alat-alat organ dalam pada tubuh. Istilah indigo ini mengindikasikan aura dalam warna kehidupan. Kata indigo sendiri diambil dari nama warna yaitu indigo, yang dikenal sebagai warna biru sampai violet. Indigo sendiri juga terkait dengan indera keenam yang terletak pada cakra mata ketiga yang menggambarkan indra keenam dan kekuatan batin yang luar biasa tajam di atas kemampuan orang kebanyakan. Indigo dapat diartikan orang yang memiliki kemampuan diatas rata-rata dan memiliki warna aura indigo pada tubuhnya yang dapat mendorong mereka mampu melihat kejadian-kejadian di masa yang akan datang dan dapat membaca pikiran orang lain dengan bantuan indra keenamnya. Anak indigo adalah anak-anak yang memiliki aura dominan berwarna nila, namun fisiknya sama seperti anak lainnya. Aura adalah lapisan cahaya di sekitar tubuh yang melambangkan kondisi energi, kesehatan, serta karakter seseorang. Di samping itu anak indigo memiliki roh yang sudah tua (*old soul*) sehingga dalam keseharian, tidak jarang memperlihatkan sifat orang yang sudah dewasa atau tua dan mereka mempunyai kemampuan spiritual tinggi. Anak Indigo kebanyakan bisa melihat sesuatu yang belum terjadi atau dapat melihat masa lalu. Bisa pula melihat makhluk atau mater-materi halus yang tidak tertangkap

oleh indera penglihatan biasa. Kemampuannya untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain, bukan hanya merasakan, tapi juga mengerti.

Jadi anak indigo merupakan anak yang mempunyai warna aura yang dominan yang mencerminkan kemampuan yang lebih, yang tidak dimiliki oleh anak-anak yang lain. Yaitu kemampuan supranatural yang tinggi, yang biasanya anak indigo disebut mempunyai indra ke enam yang dapat melihat kejadian-kejadian yang akan datang.

Penelitian Weningsari (2010: hal 2) menyebutkan Beberapa karakteristik anak indigo, yakni saat melakukan foto aura, aura anak indigo tidak selalu menunjukkan warna nila namun menunjukkan cakra ajna yang aktif. Secara fisik, anak indigo mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang tidak berbeda dengan anak-anak lain pada umumnya. Anak indigo merupakan anak yang rasional, anak indigo seringkali mempertanyakan manfaat dan tujuan dari aturan dan perintah yang diberikan oleh orang tua dan guru, karena itu anak indigo sering dianggap sebagai anak yang bermasalah dan menentang sistem. Secara akademis, anak indigo tidak memiliki masalah dalam memahami pelajaran di sekolah, namun seringkali tidak menyukai sekolah karena aturan dan perintah-perintah yang diberikan oleh guru mereka dianggap tidak masuk akal. Anak indigo juga sering mempertanyakan manfaat suatu ritual agama, namun anak indigo adalah anak yang spiritual, anak indigo mampu melihat kebaikan dibalik setiap kejadian menyakitkan yang terjadi serta sangat memaknai keberadaan Tuhan. Anak indigo adalah anak yang memiliki pengalaman ESP (*Extra Sensory Perception*) atau kemampuan *sixth sense*, beberapa kemampuan ESP yang

dimiliki anak indigo adalah *apparitional phenomena*, *precognition*, dan *postcognition*. Ketika berada di lingkungan yang baru, anak indigo akan terlebih dahulu melakukan pengamatan, jika lingkungan tersebut dirasa baik, maka anak indigo akan merasa cocok dan nyaman. Anak indigo seringkali mengungkapkan emosi secara lahiriah ketika melihat sesuatu yang tidak sesuai dengan jalan pikiran mereka, namun tidak jarang anak indigo menutup diri dan diam karena merasa lingkungan tidak memahami mereka. Berbagai karakteristik yang dimiliki anak indigo seringkali membuat anak indigo tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan, namun melalui pengertian dan pemahaman yang diberikan oleh orang tua dan guru, anak indigo dapat menjadi anak yang dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungan disekitarnya.

Dari pengertian diatas dapat di simpulkan bahwa anak indigo mempunyai kemampuan intelegensi yang tinggi yang jarang dimiliki oleh anak normal yang lain, dan kerohaniaahan anak indigo pada tuhan memiliki tingkat yang tinggi yang mereka rasakan dalam setiap hal kejadian dalam hidupnya.

Dalam hal penyesuaian di lingkungan sosial anak indigo sangatlah peka dengan lingkungan baru yang dia tempati, lingkungan sosial yang baik yang dirasa cocok akan menjadikan anak idigo lebih mudah dalam menyesuaikan diri dilingkungan tersebut dan sebaliknya.

Anak indigo mempunyai ciri yang bisa dikenali secara umum. Diataranya berpembawaan lebih tua dari pada umurnya, rasa ingin tahu anak indigopun juga sangat besar. Mereka cepat sekali mengekspresikan perasaan emosional mereka di saat tertentu. Kepekaan spiritual mereka bisa terwakili dengan mampu

merasakan sesuatu hal yang tidak lazim ataupun melihat hal-hal yang belum terjadi.

Ciri-ciri lain dari anak indigo (Fajarina, 2012: hal 19) adalah suka menyendiri. Begitu berada pada suatu situasi atau lingkungan baru, anak indigo akan mencermati keadaan sekelilingnya mengenal suasana dan individu. Berikut ciri-ciri khas dari anak indigo adalah:

1. Memiliki sensitivitas tinggi.
2. Memiliki energi berlebihan untuk mewujudkan rasa ingin tahunya yang berlebihan.
3. Mudah sekali merasa bosan.
4. Menentang otoritas bila tidak berorientasi demokratis.
5. Memiliki gaya belajar tertentu.
6. Mudah frustasi karena banyak ide namun kurang sumber yang dapat membimbingnya.
7. Suka bereksplorasi
8. Tidak dapat duduk diam kecuali pada obyek yang menjadi minatnya.
9. Sangat mudah merasa jatuh kasihan pada orang lain.
10. Mudah menyerah dan terhambat belajar jika awal kehidupannya mengalami kegagalan.

Dalam penelitian lain (Trotta, 2012: hal 128) menyebutkan beberapa ciri-ciri dari anak indigo diantaranya adalah :

1. Kecenderungan untuk melawan aturan dan otoritas

2. Emosi sangat sensitif dan empati yang sangat tinggi, mampu mengetahui perasaan orang lain.
3. Sikapnya cenderung kaku.
4. Otak kanan yang dominan, sangat intuitif, memiliki telepati, memiliki kemampuan yang tinggi dalam merespon, menjawab berbagai pertanyaan, informasi dan solusi, tanpa diketahui dari mana asal dan sumber informasi tersebut didapatkannya.
5. Peka terhadap rangsang sensorik dan rentan terhadap alergi. Seringkali bersemangat dan sangat energik.
6. Memiliki kemandirian yang tinggi, harga diri dan tujuan, perilaku sulit dipahami.
7. Keinginan untuk berpartisipasi dalam kemanusiaan yang menimbulkan manfaat dari lingkungan.
8. Tidak suka terhadap struktur yang berlebihan, dalam pikiran seorang Indigo hanya akan membunuh kreativitas atau ekspresi diri.
9. Kecenderungan untuk membentuk hubungan yang mendalam dengan sedikit orang, punya pemikiran untuk menjadi penyendiri.
10. Terpikat dengan spontanitas dan ekspresi diri yang kreatif, perhatian yang di miliki seorang Indigo sangat sedikit. Kebosanan menyertai tugas yang diberikan sehingga fokus yang dialami indigo menjadi sulit sehingga sering dicap ADD / ADHD.

11. Mudah memahami konsep-konsep abstrak, Mereka memiliki cara yang berbeda untuk mengetahui dan kadang-kadang menunjukkan kesulitan dalam belajar.

12. Kata-kata yang diucapkan sangat bijaksana meskipun usianya masih muda. Dan mempunyai bakat dengan kecerdasan spiritual.

Dari ciri-ciri diatas maka dapat di simpulkan bahwa anak indigo mempunyai ciri-ciri yang diantaranya adalah mempunyai kecenderungan untuk melawan adanya otoritas atau kesesuaian, emosi yang dimiliki oleh anak indigo juga sangat sensitif dan empatik dan sering mengetahui perasaan orang lain, dan sikapnya menunjukkan sikap yang kaku, dan anak indigo menggunakan otak kanan dan isiknya juga halus dan sering bersemangat serta energik, anak indigo merupakan anak yang mandiri dan mempunyai harga diri yang tinggi, dan tidak suka berhubungan dengan banyak orang dan mampu memahami konsep-konsep yang bersifat abstrak, dan mampu melihat apa yang akan terjadi di masa depan.

## **B. Penyesuaian Diri**

### **1. Pengertian penyesuaian diri**

Penyesuaian (Mustafa Fahmi, 1997: hal 24) adalah suatu proses dinamik terus menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara dirinya dengan lingkungan sehingga

mampu membuat hubungan yang memuaskan antara orang dan lingkungannya.

Lingkungan tersebut mempunyai tiga segi yaitu lingkungan alam, lingkungan sosial, lingkungan sendiri. Lingkungan alami adalah alam luar dan semua yang melingkungi individu yang vital dan alami, seperti makan, tempat tinggal, makanan dan seterusnya. Lingkungan sosial dan kebudayaan adalah masyarakat dimana individu itu hidup termasuk anggota-anggotanya, adat kebiasaannya dan peraturan-peraturan yang mengatur hubungan masing-masing individu antara satu dengan yang lain. Sedangkan lingkungan diri adalah dimana individu terus mampu berhubungan dengannya dan kehendaknya mempelajari bagaimana cara mengaturnya, menguasainya dan mengendalikan keinginan dan tuntutan, apabila keinginan dan tuntutan tersebut tidak masuk akal atau tidak patut.

Penyesuaian merupakan hubungan antara individu dengan lingkungan untuk mencapai kepuasan. Dan penyesuaian di pengaruhi oleh lingkungan baik lingkungan individu, sosial, dan alamiah.

Menurut Scneiders tahun 1964 (Agustiani, 2006: hal 147) penyesuaian diri adalah "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 objective world in which the lives". Penyesuaian diri merupakan proses yang meliputi respon mental dan perilaku yang merupakan usaha individu untuk mengatasi dan menguasai

kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, frustrasi, dan konflik-konflik agar terdapat keselarasan antara tuntutan dari dalam dirinya dengan tuntutan atau harapan dari lingkungan di tempat ia tinggal. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antar tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Schneiders (1964) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik (well adjustment person) adalah mereka dengan segala keterbatasannya, kemampuannya serta kepribadiannya telah belajar untuk bereaksi terhadap diri sendiri dan lingkungannya dengan cara efisien, matang, bermanfaat, dan memuaskan. Efisien artinya bahwa apa yang dilakukan individu tersebut dapat memberikan hasil yang sesuai dengan yang diinginkan tanpa banyak mengeluarkan energi, tidak membuang waktu banyak, dan sedikit melakukan kesalahan. Matang artinya bahwa individu tersebut dapat memulai dengan melihat dan menilai situasi dengan kritis sebelum bereaksi. Bermanfaat artinya bahwa apa yang dilakukan individu tersebut bertujuan untuk kemanusiaan, berguna dalam lingkungan sosial, dan yang berhubungan dengan Tuhan. Selanjutnya, memuaskan artinya bahwa apa yang dilakukan individu tersebut dapat menimbulkan perasaan puas pada dirinya dan membawa dampak yang baik pada dirinya dalam bereaksi selanjutnya. Mereka juga dapat menyelesaikan konflik-konflik mental, frustrasi dan kesulitan-kesulitan dalam diri maupun kesulitan yang berhubungan dengan lingkungan sosialnya serta tidak menunjukkan perilaku yang memperlihatkan gejala menyimpang.

Jadi penyesuain diri merupakan usaha dari idividu dengan segala keterbatasan yang di miliki dalam bentuk renspon mental atau tingkahlaku untuk memenuhi segala kebutuhan individu dan usaha untuk menghindari adanya konflik atau ketegangan yang ada pada diri dan lingkungannya dalam mencapai keharmonisan antara dirinya dan lingkungan.

Penyesuain diri (M.ali dan M. Asrori, 2011: hal 173) dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah Adjustment atau Personal Adjustment. Schneiders (1984), berpendapat bahwa penyesuaian diri dapat di tinjau dari tiga sudut pandang, yaitu :

a. Penyesuaian diri sebagai adaptasi (*Adaptation*)

Dilihat dari perkembangannya, penyesuaian diri diartikan sama dengan adaptasi (*adaptation*). Padahal adaptasi pada umumnya lebih mengarah pada penyesuaian diri dalam arti fisik, fisiologis atau biologis. Penyesuaian diri juga diartikan sebagai usaha mempertahankan diri secara fisik (*self-maintenance* atau *survival*). Oleh sebab itu, jika penyesuaian diri hanya diartikan sama dengan usaha untuk mempertahankan diri maka hanya selaras dengan keadaan fisik saja bukan penyesuaian dalam arti psikologis.

b. Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*Conformity*)

Ada juga penyesuaian diri yang diartikan sama dengan penyesuaian yang mencakup konformitas yang mencakup norma-norma. Penyesuaian diri sebagai uasaha konformitas mengisyaratkan bahwa individu seakan-akan mendapat tekanan kuat untuk harus selalu mampu menghindarkan

diri dari penyimpangan perilaku baik secara moral, sosial, maupun emosional.

c. Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*Mastery*)

Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*Mastery*), yaitu kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respon dalam cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan, dan frustrasi tidak terjadi.

Prinsip-prinsip penting mengenai hakikat penyesuaian diri, yaitu sebagai berikut :

- 1) Setiap Individu memiliki kualitas penyesuaian diri yang berbeda.
- 2) Penyesuaian diri sebagian besar ditentukan oleh kapasitas internal.
- 3) Penyesuaian diri juga ditentukan oleh faktor internal dalam hubungannya dengan lingkungan individu yang bersangkutan.

Penyesuaian diri dapat diartikan dalam beberapa pengertian yang diantaranya adalah: yang pertama sebagai adaptasi dimana individu mempertahankan hidupnya secara fisik di lingkungan hidupnya, yang kedua sebagai konformitas dimana individu berusaha menghindari perilaku yang menyimpang baik secara moral, sosial atau emosional, dan yang terakhir sebagai usaha penguasaan dimana individu merencanakan dan mengorganisasikan respon dengan cara tertentu untuk menghindari konflik, kesulitan dan frustrasi yang terjadi.

Menurut Mustafa Fahmi (1977) (Desmita, 2010: hal 191) pengertian luas tentang proses penyesuaian terbentuk sesuai dengan hubungan individu

dengan lingkungan sosialnya, yang dituntut dalam individu tidak hanya mengubah kelakuannya dalam menghadapi kebutuhan-kebutuhan dirinya dari dalam dan keadaan luar dalam lingkungan di mana dia hidup, akan tetapi juga di tuntut untuk menyesuaikan diri dengan adanya orang lain dan macam-macam kegiatan mereka ,, jika mereka ingin menyesuaikan antara keinginan masing-masingnya dengan suasana lingkungan sosial tanpa mereka bekerja. Menurut Baum (1985) tingkah laku penyesuaian diri diawali dengan stress yaitu suatu keadaan dimana lingkungan mengancam atau membahayakan keberadaan dan kesejahteraan atau kenyamanan diri seseorang.

Sehingga penyesuaian diri terbentuk sesuai dengan hubungan antara individu dengan lingkungannya dimana individu tersebut dituntut untuk memenuhi kebutuhan dirinya tetapi juga dengan lingkungan hidupnya serta dengan orang-orang di sekitarnya.

## 2. Proses penyesuaian diri

Penyesuaian diri (Sunarto. 2006: hal 222) adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan. Penyesuaian yang sempurna terjadi jika manusia atau individu selalu dalam keadaan seimbang antara dirinya dan lingkungan dimana tidak ada lagi kebutuhan yang terpenuhi, dan dimana semua fungsi organisme berjalan dengan normal. Penyesuaian bersifat suatu proses sepanjang hayat dan manusia terus berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi sehat.

Respon penyesuaian baik dan buruk secara sederhana dapat di pandang sebagai suatu upaya individu untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan untuk memelihara kondisi-kondisi keseimbangan yang lebih wajar. Penyesuaian adalah suatu proses ke arah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan eksternal. Dalam proses penyesuaian diri dapat saja muncul konflik, tekanan, dan frustrasi, dan individu di dorong meneliti berbagai kemungkinan perilaku untuk membebaskan diri dari ketegangan.

Proses penyesuaian diri (M.ali dan M.asrori, 2011: hal 176) menurut Schneiders (1984), melibatkan tiga unsur yang akan mewarnai kualitas proses penyesuaian diri individu yaitu :

*a. Motivasi dan Proses Penyesuaian Diri*

Motivasi sama dengan kebutuhan, perasaan, dan emosi merupakan kekuatan internal yang menyebabkan ketegangan dan ketidak seimbangan dalam organisme.

*b. Sikap terhadap realitas dan Proses Penyesuaian Diri*

Secara umum dapat dikatakan sikap yang sehat terhadap realitas dan kontak yang baik terhadap realitas sangat diperlukan bagi penyesuaian diri yang sehat.

*c. Pola Dasar Penyesuaian Diri*

Dalam proses penyesuaian diri sehari-hari terdapat suatu pola dasar penyesuaian diri. Misalnya : seorang anak membutuhkan kasih sayang dari orang tuanya yang selalu sibuk. dalam situasi tersebut anak akan frustrasi dan berusaha menemukan pemecahan yang berguna mengurangi

ketegangan antara kebutuhan akan kasih sayang dengan frustrasi yang dialami.

Dapat di simpulkan bahwa proses penyesuaian diri melibatkan beberapa unsur diantaranya adalah motivasi dalam penyesuaian diri. Motivasi dibutuhkan untuk memahami proses penyesuaian diri yang merupakan kekuatan internal yang berupa ketegangan dan ketidakseimbangan organisme. Ketegangan dan ketidakseimbangan tersebut merupakan suatu kondisi yang tidak menyenangkan sehingga proses penyesuaian diri baik atau tidaknya dapat di lihat sebagai usaha untuk menjauhi ketegangan dan memelihara keseimbangan secara wajar. Proses penyesuaian diri juga di pengaruhi oleh sikap terhadap realitas yang merupakan sikap atau cara individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri yang sehat. Bagaimana iindividu berinteraksi dengan orang lain, benda atau hubungan yang membentuk relaitas. Sehingga suatu hubungan yang sehat terhadap relaitas dapat membentuk penyesuaian diri yang sehat. Dan yang terakhir proses penyesuaian diri dapat dipengaruhi oleh pola dasar dalam penyesuaian diri yang merupakan usaha individu dalam mengurangi ketegangan dengan mencari kegiatan untuk mengalihkan ketegangan yang dialaminya.

### 3. Faktor penyesuain diri

Faktor pokok dalam penyesuaian diri (Mustafa Fahmi, 1997: hal 25)

diantaranya adalah:

- a. Pemuasan kebutuhan pokok dan kebutuhan pribadi. Kebutuhan pokok adalah kebutuhan jasmani atau fisik, seperti makan, minum dsb. Kebutuhan pribadi atau kebutuhan psiko sosial diantaranya adalah kebutuhan akan rasa kasih sayang, kebutuhan akan rasa sukses dsb.
- b. Kebiasaan dan keterampilan individu yang dapat membantunya dalam pemenuhan kebutuhan mendesak. Yaitu pengalaman dan percobaan yang dilalui individu yang mempengaruhi berbagai cara mempelajari jalan untuk memenuhi kebutuhan dan bergaul dengan orang lain dalam kehidupan sosialnya.
- c. Mengetahui diri, mempunyai aspek yaitu yang pertama, mengetahui batas dan kemungkinan untuk memenuhi keinginannya dan menjadi kenyataan. Yang kedua mengetahui kemungkinan dan kemampuannya sehingga ia tidak akan menginginkan sesuatu yang tidak dicapainya dengan kemungkinan dan kemampuan yang ada padanya.
- d. Mampu menerima dirinya yaitu pandangan orang terhadap dirinya yang dapat mempengaruhi kelakuannya apabila pandangan tersebut baik dan penuh dengan kelegaan, maka hal itu akan mendorongnya untuk bekerja dan menyesuaikan diri.
- e. Kelincahan yaitu orang bereaksi terhadap rangsangan baru dengan cara yang serasi (cocok).

#### 4. Faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri

Secara keseluruhan (Siti hartinah, 2008: hal 188) kepribadian mempunyai fungsi sebagai penentu primer terhadap penyesuaian diri. Penentu berarti faktor yang mendukung, mempengaruhi, atau menimbulkan efek pada proses penyesuaian. Secara sekunder proses penyesuaian ditentukan oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri baik internal maupun eksternal. Penentu penyesuaian identik dengan faktor-faktor yang mengatur perkembangan dan terbentuknya pribadi secara bertahap. Penentu-penentu itu dapat dikelompokkan sebagai berikut:

a. Kondisi Jasmaniah

Kondisi jasmaniah seperti pembawaan dan struktur/konstitusi fisik dan temperamen sebagai disposisi yang diwariskan, aspek perkembangannya secara instrinsik berkaitan erat dengan susunan/konstitusi tubuh. Shekdon mengemukakan bahwa terdapat korelasi yang tinggi antara tipe-tipe bentuk tubuh dan tipe-tipe temperamen (Moh.Surya, 1977). Misalnya orang yang tergolong ektomorf yaitu yang ototnya lemah, tubuhnya rapuh, ditandai dengan sifat-sifat menahan diri, segan dalam aktifitas sosial, pemalu, dan sebagainya.

Karena struktur jasmaniah merupakan kondisi primer bagi tingkah laku maka dapat diperkirakan bahwa system saraf, kelenjar, dan otot merupakan faktor yang penting bagi proses penyesuaian diri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan-gangguan dalam system saraf, kelenjar, dan otot dapat menimbulkan gejala-gejala gangguan mental, tingkah laku, dan kepribadian. Dengan demikian, kondisi sistem-sistem

tubuh yang baik merupakan syarat bagi tercapainya proses penyesuaian diri yang baik.

b. Perkembangan, Kematangan dan Penyesuaian Diri

Dalam proses perkembangan, respon akan berkembang dari respon yang bersifat instinktif menjadi respon yang diperoleh melalui belajar dan pengalaman. Dengan bertambahnya usia perubahan dan perkembangan respon, tidak hanya melalui proses belajar saja melainkan anak juga menjadi matang untuk melakukan respon dan ini menentukan pola-pola penyesuaian dirinya.

Sesuai dengan hukum perkembangan, tingkat kematangan yang dicapai berbeda antara individu yang satu dengan yang lainnya, sehingga pencapaian pola-pola penyesuaian diri pun berbeda pula secara individual. Dengan kata lain, pola penyesuaian diri akan bervariasi sesuai dengan tingkat perkembangan dan kematangan yang dicapainya. Disamping itu, hubungan antara penyesuaian dengan perkembangan dapat berbeda menurut jenis aspek perkembangan yang dicapai. Kondisi-kondisi perkembangan mempengaruhi setiap aspek kepribadian seperti emosional, sosial, moral, keagamaan dan intelektual.

c. Penentu Psikologis terhadap Penyesuaian diri

1) Pengalaman

Tidak semua pengalaman mempunyai arti bagi penyesuaian diri. Pengalaman-pengalaman tertentu yang mempunyai arti dalam

penyesuaian diri adalah pengalaman yang menyenangkan dan pengalaman traumatik (menyusahkan).

## 2) Belajar

Proses belajar merupakan suatu dasar yang fundamental dalam proses penyesuaian diri, karena melalui belajar ini akan berkembang pola-pola respon yang akan membentuk kepribadian.

## 3) Determinasi Diri

Dalam proses penyesuaian diri, disamping ditentukan oleh faktor-faktor tersebut diatas, orangnya itu sendiri menentukan dirinya, terdapat faktor kekuatan yang mendorong untuk mencapai sesuatu yang baik atau buruk, untuk mencapai taraf penyesuaian yang tinggi, dan atau merusak diri. Faktor-faktor itulah yang disebut determinasi diri.

## 4) Konflik dan Penyesuaian

Ada beberapa pandangan bahwa semua konflik bersifat mengganggu atau merugikan. Sebenarnya, beberapa konflik dapat bermanfaat memotivasi seseorang untuk meningkatkan kegiatan.

Dapat di simpulkan beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri diantaranya adalah:

- a) Faktor jasmani yaitu sistim syaraf, kelenjar dan otot yang dapat memengaruhi penyesuain diri. Dimana jika kondisi jasmaninya

bermasalah misalnya gangguan syaraf dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan mental.

- b) Perkembangan, kematangan dan penyesuaian diri yaitu variasi penyesuaian diri seseorang dapat dilihat dari tingkat perkembangan dan kematangan diri individu.
- c) Penentu psikologis yang dapat dilihat dari pengalaman individu, prose belajar, dan determinasi diri yaitu dorongan untuk mencapai yang baik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri individu (Zakiyah Drajat, 1988: hal 24) diantaranya adalah :

- a. Frustrasi ( tekanan perasaan )

Proses yang menyebabkan orang merasa adanya hambatan terhadap terpenuhinya kebutuhan-kebutuhannya. Sebab adanya frustrasi merupakan bagaimana individu itu mampu menanggapi situasi. Dan tanggapan itu dipengaruhi oleh kepercayaan diri sendiri dan juga kepercayaan dari lingkungan. Kepercayaan diri kan timbul apabila seseorang mampu menghadapi halangan atau rintangan yang akan menjadikan manusia tersebut senang dan gembira, sedangkan kepercayaan lingkungan merupakan keadaan dimana lingkungan mampu memberikan rasa nyaman bagi individu.

- b. Konflik (pertentangan batin)

Terdapatnya dua macam dorongan atau lebih yang berlawanan atau bertentangan satu sama lain, dan tidak mungkin terpenuhi dalam waktu yang sama.

c. Kecemasan (anxiety)

Manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika seseorang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan mempunyai segi yang didasari seperti rasa takut, terkejut, tidak percaya, berdosa, bersalah, terancam dan sebagainya.

Faktor yang mampu mempengaruhi penyesuaian diri individu diantaranya adalah frustasi, konflik dan kecemasan. Ketiganya mampu menjadikan individu sukar dalam melakukan proses penyesuaian diri dengan lingkungan tempat tinggalnya sehingga menjadikan individu tidak mampu menghadapi kesukaran-kesukarannya dengan wajar atau tidak sanggup menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya.

5. Lingkungan Sebagai Penentu Penyesuaian Diri.

Berbagai lingkungan anak seperti keluarga dan pola hubungan didalamnya, sekolah, masyarakat, kultur dan agama berpengaruh terhadap penyesuaian diri anak (Hartinah, 2008: hal 193).

a. Pengaruh rumah dan keluarga

Dari sekian banyak faktor yang mengondisikan penyesuaian diri, faktor rumah dan keluarga merupakan faktor yang sangat penting, karena keluarga merupakan satuan kelompok sosial terkecil. Interaksi sosial yang

pertama diperoleh individu adalah dalam keluarga. Kemampuan interaksi sosial ini kemudian akan dikembangkan di masyarakat.

b. Hubungan Orang Tua dan Anak

Pola hubungan antara orang tua dengan anak akan mempunyai pengaruh terhadap proses penyesuaian diri anak. Beberapa pola hubungan yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri antara lain :

- 1) Menerima (*acceptance*).
- 2) Menghukum dan disiplin yang berlebihan.
- 3) Memanjakan dan melindungi anak secara berlebihan.
- 4) Penolakan.

c. Hubungan saudara

Suasana hubungan saudara yang penuh persahabatan, kooperatif, saling menghormati, penuh kasih sayang, mempunyai kemungkinan yang lebih besar untuk tercapainya penyesuaian yang lebih baik. Sebaliknya suasana permusuhan, perselisihan, iri hati, kebencian, dan sebagainya dapat menimbulkan kesulitan dan kegagalan penyesuaian diri.

d. Masyarakat

Keadaan lingkungan masyarakat dimana individu berada pada kondisi yang menentukan proses dan pola-pola penyesuaian diri. Kondisi studi menunjukkan bahwa banyak gejala tingkah laku salah bersumber dari keadaan masyarakat. Pergaulan yang salah di kalangan remaja dapat mempengaruhi pola-pola penyesuaian dirinya.

e. Sekolah

Sekolah mempunyai peranan sebagai media untuk mempengaruhi kehidupan intelektual, sosial dan moral para siswa. Suasana di sekolah baik sosial maupun psikologis menentukan proses dan pola penyesuaian diri. Disamping itu, hasil pendidikan yang diterima anak di sekolah akan merupakan bekal bagi proses penyesuaian diri di masyarakat.

Faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri (Desmita 2010: hal 196) dapat dilihat dari konsep psikogenik dan sosiaopsikogenik. Psikogenik merupakan penyesuaian diri yang dipengaruhi oleh riwayat kehidupan sosial individu terutama pengalaman khusus yang membentuk perkembangan psikologis. Yang termasuk psikogenik diantaranya adalah:

- 1) hubungan orangtua dan anak yang merujuk pada ikatan hubungan sosial dalam keluarga, apakah hubungan tersebut termasuk hubungan demokratis atau otoriter.
- 2) Iklim intelektual keluarga yang merujuk pada sejauhmana iklim keluarga memberikan kemudahan bagi perkembangan intelektual anak, pengembangan berfikir logis dan irasional.
- 3) Iklim emosional keluarga yang merujuk pada sejauhmana stabilitas hubungan dan komunikasi di dalam keluarga terjadi.

Sementara dalam konsep sosiopsikogenetik, penyesuaian di pengaruhi oleh faktor iklim lembaga sosial dimana individu terlibat di dalamnya yang mencakup diantaranya:

- a) Hubungan guru-siswa yang merujuk pada hubungan sosial dalam sekolah, apakah demokratis atau otoriter.

- b) Hubungan intelektual sekolah yang merujuk pada sejauhmana guru memperlakukan siswa dalam memberikan kemudahan bagi perkembangan intelektual siswa sehingga tumbuh perasaan kompeten.

Jadi lingkungan juga merupakan faktor penentu dalam penyesuaian diri. Lingkungan tersebut diantaranya adalah pengaruh rumah dan keluarga, hubungan orangtua dan anak, hubungan saudara, masyarakat dan sekolah.

6. Karakteristik penyesuaian diri (St. hartinah tahun 2008: hal 186)

Tidak semua individu berhasil dalam menyesuaikan diri, dan banyak rintangannya, baik dari dalam maupun luar. Beberapa individu ada yang dapat melakukan penyesuaian diri secara positif, namun ada pula yang melakukan penyesuaian diri yang salah. Berikut ini akan ditinjau karakteristik penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah.

a. Penyesuaian Diri Secara Positif

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

- 1) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional.
- 2) Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis.
- 3) Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi.
- 4) Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri.
- 5) Mampu dalam belajar.
- 6) Menghargai pengalaman.
- 7) Bersikap realistis dan objektif.

Dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, individu akan melakukannya dalam berbagai bentuk, antara lain:

a) Penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung.

Individu secara langsung menghadapi masalahnya dengan mengemukakan alasan – alasannya, misalnya : seorang remaja yang hamil sebelum menikah akan menghadapinya secara langsung dan berusaha mengemukakan segala alasan pada orangtuanya.

b) Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan).

Individu mencari berbagai cara untuk mampu menyesuaikan diri dengan situasinya saat itu sebagai suatu pengalaman misalnya : seorang siswa yang merasa kurang mampu dalam mengerjakan tugas membuat makalah akan mencari bahan dalam upaya menyelesaikan tugas tersebut, dengan membaca buku, konsultasi, diskusi, dsb.

c) Penyesuaian dengan trial and error atau coba-coba.

Individu melakukan tindakan coba-coba dalam menghadapi masalah, jika menguntungkan akan dilanjutkan dan jika gagal maka akan dihentikan, dimana dalam hal ini pemikirannya tidak berperan dibandingkan dengan cara eksplorasi misalnya seorang pengusaha mengadakan spekulasi untuk meningkatkan usahanya.

d) Penyesuaian dengan substitusi (mencari pengganti).

Jika individu merasa gagal dalam menghadapi masalah maka ia akan mencari pengganti untuk memperoleh atau bisa menyesuaikan diri dalam masalah tersebut misalnya: gagal berpacaran secara fisik, ia akan berfantasi tentang seorang gadis idamanya.

e) Penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri.

Individu mencoba menggali kemampuan yang ada dalam dirinya dan kemudian dikembangkannya sehingga mampu membantunya untuk menyesuaikan diri.

f) Penyesuaian dengan belajar.

Individu memperoleh banyak pengetahuan melalui belajar dan keterampilan yang dapat membantunya menyesuaikan diri misalnya : seorang guru akan berusaha belajar tentang berbagai ilmu pengetahuan untuk meningkatkan kemampuan profesionalismenya.

g) Penyesuaian dengan inhibisi dan pengendalian diri.

Penyesuaian diri akan lebih berhasil jika disertai dengan kemampuan memilih tindakan yang tepat dan pengendalian diri secara tepat. misalnya : seorang siswa akan berusaha memilih tindakan mana yang harus dilakukan pada ujian.

h) Penyesuaian dengan perencanaan yang cermat.

Tindakan yang dilakukan diambil berdasarkan perencanaan yang cermat, dan keputusan diambil setelah dipertimbangkan dari berbagai segi ( dari segi untung dan ruginya).

b. Penyesuaian Diri yang Salah.

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian yang salah. Penyesuaian diri yang salah ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistis, agresif, dan sebagainya. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian yang salah yaitu:

1) Reaksi Bertahan (Defence Reaction).

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Ia selalu berusaha untuk menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan. Bentuk khusus reaksi ini antara lain:

- Rasionalisasi, yaitu bertahan dengan mencari- cari alasan untuk membenarkan tindakannya
- Represi, yaitu berusaha untuk menekan pengalamannya yang dirasakan kurang enak ke alam tidak sadar. Ia berusaha melupakan pengalamannya yang kurang menyenangkan. Misalnya seorang pemuda berusaha melupakan kegagalan cintanya dengan seorang gadis
- Proyeksi, yaitu melemparkan sebab kegagalan dirinya kepada pihak lain untuk mencari alasan yang dapat diterima. Misalnya

seorang siswa yang tidak lulus mengatakan bahwa gurunya membenci dirinya.

- “Sourgrapes”(anggur kecut),yaitu dengan memutar balikkan keadaan. Misalnya seorang siswa yang gagal mengetik mengatakan bahwa mesin tiknya rusak, padahal dia sendiri tidak bisa mengetik.

## 2) Reaksi Menyerang (Aggressive Reaction).

Orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah menunjukkan tingkah laku yang bersifat menyerang untuk menutupi kegagalannya. Ia tidak mau menyadari kegagalannya. Reaksi-reaksinya tampak dalam tingkah laku:

- Selalu membenarkan diri sendiri
- Mau berkuasa dalam setiap situasi
- Mau memiliki segalanya
- Bersikap senang mengganggu orang lain
- Menggertak baik dengan ucapan maupun dengan perbuatan
- Menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka
- Menunjukkan sikap menyerang dan merusak
- Keras kepala dalam perbuatannya
- Bersikap balas dendam
- Memperkosakan hak orang lain
- Tindakan yang serampangan dan
- Marah secara sadis

### 3) Reaksi melarikan diri (Escape Reaction).

Dalam reaksi ini orang mempunyai penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalan, reaksinya tampak dalam tingkah laku sebagai berikut: berfantasi yaitu memasukan keinginan yang tidak tercapai dalam bentuk angan-angan (seolah-olah sudah tercapai), banyak tidur, minum-minuman keras, bunuh diri, menjadi pecandu ganja, narkotika, dan regresi yaitu kembali kepada awal (misal orang dewasa yang bersikap dan berwatak seperti anak kecil) dan lain-lain.

Dalam bukunya St. Hartinah (2008) dapat disimpulkan bahwa terdapat karakteristi penyesuain diri yaitu positif dan negatif (salah). Secara positif penyesuain diri individu dapa dilihat dengan adanya sikap dan tingkah laku yang positif serta individu akan memperlihatkan usaha-usaha dalam menghadapi masalah ke arah yang positif. Dan penyesuaian diri yang negatif atau yang salah terjadi karena adanya kegagalan inividu dalam menyesuaikan diri secara positif sehingga melakukan penyesuaian yang salah dengan bentuk suatu sikap dan tingkahlaku ke arah yang negatif yang tidak terarah, emosional dan tidak realistik.

### 7. Aspek penyesuaian diri.

Schneiders tahun 1964 (Novikarisma Wijaya, 2007: hal 18) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri yang baik meliputi enam aspek sebagai berikut :

a. Kontrol terhadap emosi yang berlebihan.

Aspek pertama menekankan kepada adanya kontrol dan ketenangan emosi individu yang memungkinkannya untuk menghadapi permasalahan secara inteligen dan dapat menentukan berbagai kemungkinan pemecahan masalah ketika muncul hambatan. Bukan berarti tidak ada emosi sama sekali, tetapi lebih kepada kontrol emosi ketika menghadapi situasi tertentu. Mekanisme pertahanan diri yang minimal Aspek kedua menjelaskan pendekatan terhadap permasalahan lebih mengindikasikan respon yang normal dari pada penyelesaian masalah yang memutar melalui serangkaian mekanisme pertahanan diri yang disertai tindakan nyata untuk mengubah suatu kondisi. Individu dikategorikan normal jika bersedia mengakui kegagalan yang dialami dan berusaha kembali untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Individu dikatakan mengalami gangguan penyesuaian jika individu mengalami kegagalan dan menyatakan bahwa tujuan tersebut tidak berharga untuk dicapai.

b. Frustrasi personal yang minimal.

Individu yang mengalami frustrasi ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan tanpa harapan, maka akan sulit bagi individu untuk mengorganisir kemampuan berpikir, perasaan, motivasi dan tingkah laku dalam menghadapi situasi yang menuntut penyelesaian.

c. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri.

Individu memiliki kemampuan berpikir dan melakukan pertimbangan terhadap masalah atau konflik serta kemampuan mengorganisasi pikiran, tingkah laku dan perasaan untuk memecahkan masalah, dalam kondisi sulit sekalipun menunjukkan penyesuaian yang normal. Individu tidak mampu melakukan penyesuaian diri yang baik apabila individu dikuasai oleh emosi yang berlebihan ketika berhadapan dengan situasi yang menimbulkan konflik. Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu. Penyesuaian normal yang ditunjukkan individu merupakan proses belajar berkesinambungan dari perkembangan individu sebagai hasil dari kemampuannya mengatasi situasi konflik dan stres. Individu dapat menggunakan pengalamannya maupun pengalaman orang lain melalui proses belajar. Individu dapat melakukan analisis mengenai faktor-faktor apa saja yang membantu dan mengganggu penyesuaiannya.

d. Sikap realistik dan objektif.

Sikap yang realistik dan objektif bersumber pada pemikiran yang rasional, kemampuan menilai situasi, masalah dan keterbatasan individu sesuai dengan kenyataan sebenarnya.

Beberapa aspek dalam penyesuaian diri yang sehat diantaranya adalah :

- 1) Kemampuan mengontrol emosi yang berlebihan yaitu individu melakukan usaha dalam menghadapi masalah dan berusaha mencari jalan pemecahannya.

- 2) Frustrasi personal yang minimal: adanya usaha individu dalam meminimalisir adanya frustrasi dalam menghadapi kesulitan.
- 3) Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri: individu memilikisaha untuk berfikir rassional dan mengorganisir pikirannya dalam menghadapi masalah yang dihadapi.
- 4) Sikap realistik dan objektif: kemampuan menilai situasi, masalah dan keterbatasan individu sesuai dengan kenyataan sebenarnya.



## C. Pola asuh

### 1. Pengertian Pola Asuh

Menurut Baumrind (dalam Marini, 2005: hal 48) Pola asuh orang tua merupakan segala bentuk dan proses interaksi yang terjadi antara orang tua dan anak yang merupakan pola pengasuhan tertentu dalam keluarga yang akan memberi pengaruh terhadap perkembangan kepribadian anak. Baumrind menyatakan bahwa pola asuh terbentuk dari adanya *Demandingness*; menggambarkan bagaimana standar yang ditetapkan oleh orang tua bagi anak, berkaitan dengan kontrol perilaku dari orang tua dan *Responsiveness*; menggambarkan bagaimana orang tua berespons kepada anaknya, berkaitan dengan kehangatan dan dukungan orang tua.

Menurut Baumrind (Mualifah, 2009: hal 42), pola asuh merupakan *parental control*, yaitu bagaimana orang tua mengontrol, membimbing, dan mendampingi anak-anaknya untuk melaksanakan tugas-tugas perkembangan menuju proses pendewasaan. Sedangkan Khon mengatakan bahwa pola asuh merupakan cara orang tua berinteraksi dengan anak yang meliputi pemberian aturan, hadiah, hukuman, pemberian perhatian, serta tanggapan orang tua terhadap setiap perilaku anak. Menurut Theresia Indra Shanti, Psi. Msi pola asuh merupakan pola interaksi antara orang tua dan anak. Yaitu bagaimana sikap dan perilaku orang tua berinteraksi dengan anak, termasuk cara menerapkan aturan, mengajarkan nilai/norma, memberikan perhatian dan

kasih sayang, serta menunjukkan sikap dan perilaku yang baik sehingga bisa dijadikan contoh atau teladan bagi anak.

Tujuan pola asuh menurut Hurlock (Mualifah, 2009: hal 43) yaitu untuk mendidik anak agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Pengasuhan orang tua berfungsi untuk memberikan kelekatan dari ikatan emosional atau kasih sayang antara orang tua dan anak, juga adanya penerimaan dan tuntunan dari orang tua dan melihat bagaimana orang tua menerapkan disiplin.

## 2. Macam-macam pola asuh

Menurut Baumrind (Santrock, 2007: hal 167) ada empat macam bentuk pola asuh adalah sebagai berikut:

### a. Pengasuhan otoritarian (*authoritarian parenting*)

Yaitu gaya yang membatasi dan menghukum. Dimana orang tua mendesak untuk mengikuti arahan mereka dan menghormati pekerjaan dan upaya mereka. Orang tua yang otoriter menerapkan batas dan kendali yang tegas pada anak dan meminimalisir perdebatan verbal. Orang tua yang otoriter mungkin juga sering menunjukkan kemarahan pada anak. Anak dari orang tua yang otoriter menunjukkan tidak bahagia, ketakutan, minder ketika membandingkan diri dengan orang lain, tidak mampu memulai aktivitas dan menunjukkan komunikasi yang lemah.

### b. Pengasuhan otoritatif (*authoritative parenting*)

Mendorong anak untuk mandiri namun masih menerapkan batas dan kendali pada tindakan mereka. Tindakan verbal memberi dan menerima dimungkinkan, dan orang tua bersikap hangat dan penyayang pada anak. Orang tua yang otoritatif menunjukkan kesenangan dan dukungan respon prilaku konstruktif anak. Anak yang memiliki orang tua yang otoritatif seringkali ceria, bisa mengendalikan diri dan mandiri, berorientasi pada prestasi, cenderung untuk mempertahankan hubungan yang ramah dengan teman sebaya.

c. Pengasuhan yang mengabaikan/lalai (*neglegful parenting*)

Gaya di mana orang tua sangat tidak terlibat dengan kehidupan anak, dan anak menganggap kehidupan orang tua jauh lebih penting dari pada anak. Anak ini cenderung tidak memiliki kemampuan sosial, banyak diantaranya memiliki pengendalian yang buruk dan tidak mandiri. Mereka sering memiliki harga diri yang rendah, tidak dewasa, dan terasingkan dalam keluarga.

d. Pengasuhan yang menuruti/permesif (*indulgent parenting*)

Gaya pengasuhan di mana orangtua sangat terlibat dengan anak, namun tidak terlalu menuntut atau mengontrol mereka. Orang tua membiarkan anak melakukan apa yang dia inginkan. Hasilnya anak tidak pernah belajar mengendalikan perilakunya sendiri dan selalu berharap mendapatkan keinginannya.

Pola asuh merupakan suatu bentuk interaksi antara orang tua dan anak yang mengarah pada kemandirian anak, untuk bisa bertahan hidup dengan mandiri. Pola asuh merupakan bentuk kepedulian orang tua yang diekspresikan dengan sikap penuh kasih sayang yang ditunjukkan melalui sikap dan penerapan nilai kehidupan, hal ini dilakukan oleh orang tua untuk memenuhi kebutuhan anak dalam mencapai perkembangan anak sehingga anak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dan mampu melakukan problem solving dalam kehidupan anak.

Dari penjelasan diatas sudah bisa kita ketahui berbagai macam bentuk pola asuh yang diberikan oleh orang tua terhadap anak. Setiap pola asuh yang diberikan akan membawa dampak tersendiri bagi anak untuk menjadi lebih baik atau sebaliknya.

### 3. Faktor pendukung dalam Pola Asuh

Faktor yang mendukung pola asuh dengan baik (Mualifah, 2009: hal 64) diantaranya sebagai berikut:

#### a. Karakteristik keluarga dan anak

##### 1. Karakteristik struktur keluarga

Hal – hal yang berkaitan dengan struktur keluarga adalah etnis keluarga dan pendidikan (lingkungan pergaulan sosial dan etnis). Pola asuh tidak hanya dipengaruhi oleh situasi keluarga, tetapi juga

dilingkungan sekitar. Situasi perawatan anak, situasi sekolah, dan juga konflik di lingkungan keluarga.

## 2. Karakteristik struktur anak

Ketika ingin memperlakukan jenis pola asuh, maka perlu memperhatikan karakteristik anak, diantaranya adalah karakter anak, bagaimana perilaku sosial dan kognitif anak. Karena, ketiga poin tersebut dalam diri anak berbeda antara laki-laki dan perempuan.

## 3. Karakteristik budaya keluarga

Karakteristik kultur keluarga didefinisikan pada kemampuan berbahasa, sedangkan indikator dalam karakteristik kultur keluarga adalah reading behavior, home language, dutch language, mastery, and cultur participation.

## 4. Karakteristik situasi keluarga

Penelitian tentang “komposisi keluarga” menunjuk anak dalam keluarga satu orang tua akan mengalami problem perilaku dan emosional yang frekuensinya lebih dari pada keluarga dan orang tuanya dan berakibat pada prestasi di sekolah. Keluarga yang hanya satu orang tua akan mengalami ketegangan, karena anak mengalami kesulitan keuangan, problem kesehatan, serta perubahan karena

perceraian yang berpengaruh terhadap orang tua dalam pengasuhan anak dan interaksi keluarga.

b. Karakteristik pola asuh

1. Prilaku pola asuh anak

Prilaku pola asuh orang tua sangatlah bervariasi tergantung pada ideologi dan keinginan orang tua. Namun tidak seharusnya orang tua menerapkan pola pengasuhan ekstrem pada satu model. Bagaimana cara orang tua berkomunikasi dengan anak yang lain, monitor orang tua, penerapan disiplin pada anak, kepercayaan orang tua, dukungan dan pemberian kebebasan anak tidak ekstrem. Misalnya orang tua selalu menerapkan anak harus patuh dengan semua peraturan yang diinginkan oleh orang tua.

2. Interaksi orang tua-anak

Interaksi orang tua-anak tidak hanya ditentukan oleh kuantitas pertemuan antara orang tua dan anak, tetapi juga sangat ditentukan oleh kualitas terhadap interaksi tersebut. Bagaimana orang tua mampu memahami karakteristik anak, tipe pola asuh yang diterapkan sesuai dengan anak. Sehingga dalam interaksi anak tidak merasa tertekan dan tersiksa karena mengeluh dengan pola asuh yang diterapkan oleh orang tua tidak sesuai dengan anak.

3. Kompetensi orang tua dalam pola asuh anak

Kompetensi pengasuhan anak bukan merupakan faktor yang statis, namun dinamis. Karena ini juga tergantung dengan kemampuan orang tua untuk mengkoneksikan dengan perkembangan dan pertumbuhan anak. Kompetensi ini merupakan kompetensi dalam tugas orang tua untuk memajukan kerja sama, terpenuhinya kelekatan, dan lingkungan dalam pelaksanaan tugas anak.

#### **D. Penyesuaian diri dan Pola asuh dalam Perspektif Islam**

##### **1. Telaah penyesuaian diri dalam Islam**

Penyesuaian diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu tertentu dalam proses adaptasi untuk membentuk adaptasi yang baik pada dirinya maupun dengan lingkungan yang ada di sekitarnya. Penyesuaian diri diartikan sebagai upaya yang dilakukan oleh individu dalam memenuhi tuntutan dari lingkungan dan memenuhi kebutuhan pribadi.

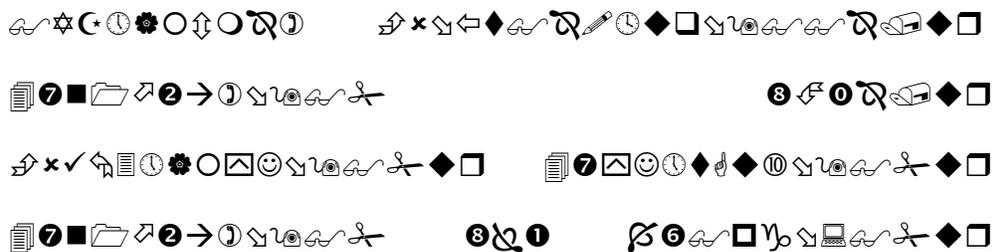
Dalam islam (Kartono, 1989: hal 260) adjustment adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan lingkungannya. Sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan emosi negatif yang lainnya sebagai respon negatif yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis. Sehingga kemampuan seorang dalam menyesuaikan diri merupakan kemampuan untuk dapat mempertahankan eksistensinya, bisa survive dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniah dan juga dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan-tuntutan sosial.

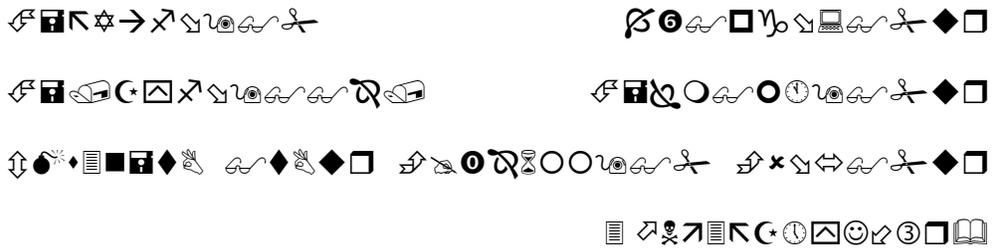
Kemampuan penyesuaian diri dapat diartikan sebagai konformitas atau cocok, pas, sesuai dengan norma hati murani sendiri dan norma sosial dalam kehidupan masyarakat.

Individu dianggap mempunyai penyesuaian diri yang baik adalah dengan mempunyai kemampuan dalam berinteraksi dengan baik terhadap diri dan lingkungannya secara matang dan sehat dan mampu menghadapi situasi atau kondisi yang membawa pada konflik. Dalam ajaran agama islam telah dijelaskan bahwa Allah SWT memerintahkan manusia untuk menjaga hubungan antar manusia baik dengan keluarga ataupun dengan lingkungan dengan cara menyesuaikan diri dengan baik. Hal ini sesuai dengan firman Allah surat An-Nisa ayat 35- 36



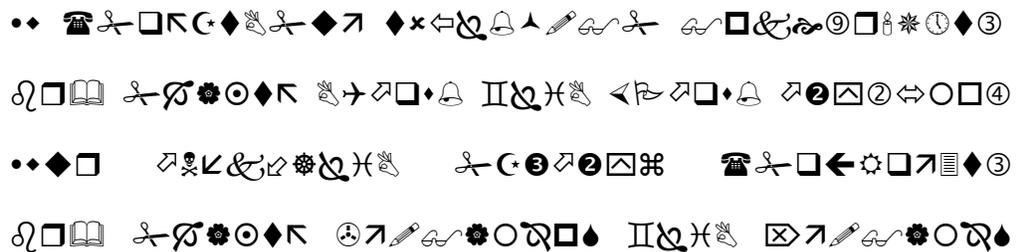
“ dan jika kamu khawatirkan ada persengketaan antara keduanya, Maka kirimlah seorang hakam dari keluarga laki-laki dan seorang hakam dari keluarga perempuan” (An-Nisa’35)





“ dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, dan teman sejawat, Ibnu sabil dan hamba sahayamu “ (An-Nisa’36) (Depag RI, 2004).

Dalam kehidupan sehari-hari manusia dituntut untuk menjalin hubungan dengan manusia yang lain. Dalam menjalani hubungan dengan sesama manusia, individu menjalani proses yang dinamakan dengan interaksi sosial, sehingga melalui proses interaksi individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ada di sekitarnya. Seorang yang mampu menjalin hubungan dengan orang lain berarti mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, hal ini menunjukkan bahwa mereka menjalin hubungan persaudaraan dengan orang disekitarnya. Allah SWT menciptakan manusia dengan berbagai perbedaan untuk saling mengenal satu sama lain, seperti yang telah disebutkan dalam Al-Qur’an surat Al-Hujarat ayat 11- 13







“Hai manusia, Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa - bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal.” (Al-Hujarat:13) (Depag. RI.2004).

Dari ayat diatas menunjukan bahwa manusia diciptakan di dunia ini bukan untuk hidup saling bertengkar akan tetapi untuk hidup rukun, damai diantara sesama manusia. Manusia di anjurkan untuk melakukan penyesuaian diri dengan baik dengan lingkungannya. Seseorang yang melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan berarti ia telah menjalin interaksi dengan orang lain dalam bentuk hubungan sosial. Dalam islam dikenal dengan menjalin persaudaraan dengan sesama. Allah menciptakan manusia dengan berbagai perbedaan untuk saling mengenal. Dalam hidup bermasyarakat tidak boleh saling membedakan karena semua sama, tak ada yang beda disisi Allah melainkan ketaqwaannya.

Hal ini juga dijelaskan dalam hadist nabi yang memerintahkan pada manusia untuk saling bersaudara dengan baik, tidak untuk saling membuat pertengkaran satu sama lain.

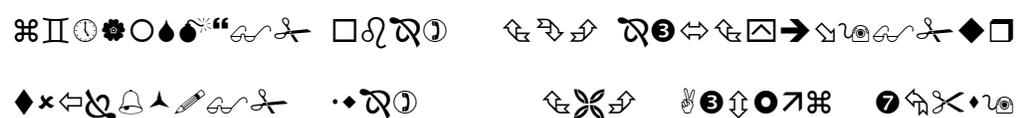
Hal ini juga di jalaskan pada sebuah hadist Rosullullah yang diriwayatkan oleh imam muslim,

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : لَا تَحَاسَدُوا وَلَا تَتَّاجَشُوا وَلَا تَبَاغَضُوا وَلَا تَدَابَرُوا وَلَا يَبِعْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا . الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ لَا يَظْلِمُهُ وَلَا يَخْذُلُهُ وَلَا يَكْذِبُهُ وَلَا يَحْقِرُهُ . النَّقْوَى هَهُنَا - وَيُثْبِتُ إِلَى صَدْرِهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ - بِحَسَبِ أَمْرِي مَنْ الشَّرِّ أَنْ يَحْقِرَ أَخَاهُ الْمُسْلِمَ، كُلُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ حَرَامٌ دَمُهُ وَمَالُهُ وَعِرْضُهُ

[رواه مسلم]

“ Dari Abu Hurairah radhiallahuanhu dia berkata : Rasulullah shallallohu ‘alaihi wa sallam bersabda : Janganlah kalian saling dengki, saling menipu, saling marah dan saling memutuskan hubungan. Dan janganlah kalian menjual sesuatu yang telah dijual kepada orang lain. Jadilah kalian hamba-hamba Allah yang bersaudara. Seorang muslim adalah saudara bagi muslim yang lainnya, (dia) tidak menzaliminya dan mengabaikannya, tidak mendustakannya dan tidak menghينanya. Taqwa itu disini (seraya menunjuk adanya sebanyak tiga kali). Cukuplah seorang muslim dikatakan buruk jika dia menghina saudaranya yang muslim. Setiap muslim atas muslim yang lain; haram darahnya, hartanya, dan kehormatannya”. (Riwayat Muslim) (Nawawi, 2006).

Hubungan individu dalam kesehariannya bisanya diwujudkan dalam bentuk perilaku saling tolong menolong. Dan hal ini dijelaskan dalam Al-Qur’an surat AL-Ashr ayat 1-3



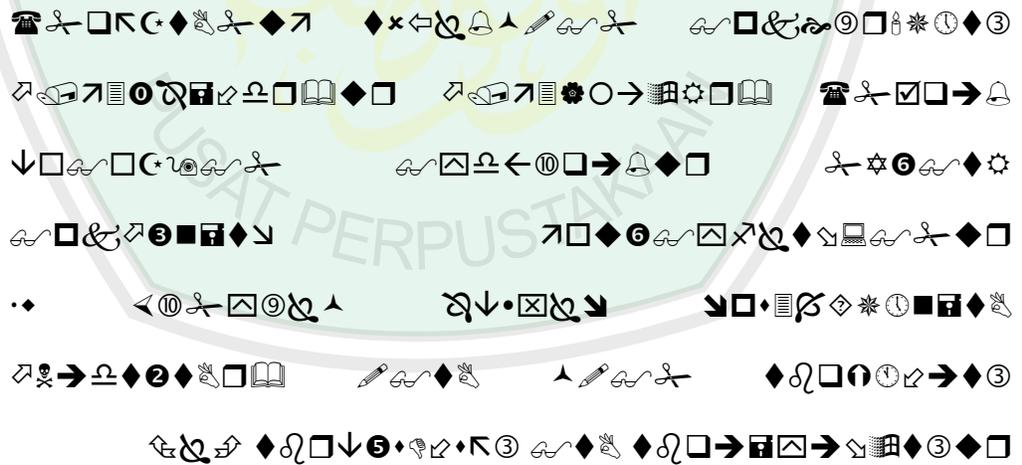


Didalam islam sudah dijelaskan bahwa mendidik dan membimbing anak merupakan suatu kewajiban bagi seorang muslim karena anak merupakan amanat yang harus dipertanggungjawabkan oleh orang tua.

Pernyataan tersebut berangkat dari hadist Rosullullah Saw:

“ sesungguhnya setiap anak itu dilahirkan dalam keadaan fitrah (suci), orang tuanyalah yang kan menjadikan anak tersebut Yuhadi, Nasrani, ataupun Majusi”.

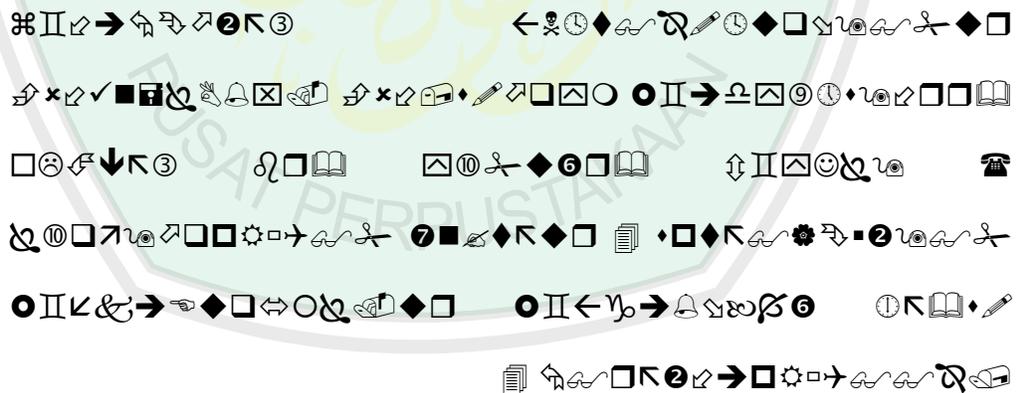
Hadist tersebut mengandung makna bahwa sesungguhnya kekuasaan atau bahkan masa depan anak tergantung dari bagaimana orang tua membimbing dan mendidiknya. Hal ini juga dijelaskan dalam firman Allah Swt:



“ hai orang – orang yang beriman, periharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu, panjangnya malaikat-malaikat yang kasar, keras dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang

diperintahkanNya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan” (Qs. At-Tahrimaa: 6) (Depag RI, 2004).

Maksud dari ayat tersebut adalah perintah memelihara keluarga, termasuk anak, bagaimana orang tua bisa mengarahkan, mendidik, mengajarkan anak agar dapat terhindar dari siksa api neraka. Hal ini juga memberikan arahan bagaimana orang tua harus mampu menerapkan pendidikan yang bisa membuat anak mempunyai prinsip untuk menjalankan hidupnya dengan positif dan menjalankan ajaran islam sehingga membentuk anak menjadi anak yang mempunyai akhlak yang baik. Dalam mendidik anak juga membahas tentang bagaimana orang tua menerapkan model pengasuhan yang sesuai dengan karakteristik anak. Hal ini dijelaskan di dalam Al-Quran surta Al-baqoroh dan Al-luqman.



“ para ibu hendaklah menyusui anaknya selama dua tahun penuh, yaitu yang ingin menyempurnakan penyusuannya. Dan kewajiban ayah memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara yang ma’ruf (Qs. Al-Abaqoroh:233) (Depag RI, 2004).

Dari ayat diatas menunjukan bahwa dalam islam gaya pengasuhan yang dilakukan oleh orang tua semuanya tergantung pada situasi dan kondisi anak. Pengasuhan tersebut akan berpengaruh terhadap pembentukan kepribadian anak, pengaruh tersebut bisa mempengaruhi emosi, kognitif, sosial, dan spiritual.

