

Studi Deskriptif Penyesuaian Diri Remaja Dimasa Pandemi

Adi Achirul Rizal¹, Amin Akbar²

Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Padang

E-mail: rizalachiruladi@gmail.com

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 menyebabkan banyak perubahan pola hidup baru terlebih lagi dengan adanya Peraturan Gubernur yang melakukan pembatasan sosial berskala besar yang menyebabkan penyesuaian hidup baru. Penyesuaian diri dapat membantu remaja dalam meningkatkan respon mental dan perilaku untuk memenuhi kebutuhan fisik, dan psikis dalam menghadapi tantangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bentuk penyesuaian diri remaja akhir mahasiswa Universitas Negeri Padang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 41 orang yang merupakan remaja akhir. Metode penelitian kualitatif ini menggunakan pengumpulan sampel dilakukan dengan cara *purposive random sampling* menggunakan kriteria remaja akhir berusia 17-2. Sedangkan pengumpulan data melalui kuesioner terbuka yang berjumlah 6 item dan disusun berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri oleh Fahmi. Analisis data dilakukan dengan cara mengcoding hasil jawaban dari seluruh responden yang telah terkumpul. Hasil menunjukkan bahwa penyesuaian diri remaja akhir dilakukan melalui interaksi secara *online* dan sesekali melakukan tatap muka secara langsung jika memungkinkan, dengan hal tersebut mereka dapat mengatasi permasalahan yang muncul dengan baik meskipun ada sedikit konflik dalam menyiapkan tugas kuliah.

Kata kunci: *Penyesuaian diri, Pandemi, Remaja*

PENDAHULUAN

Pandemi ialah wabah penyakit yang menyebar luas akibat penyebaran infeksi dari manusia ke manusia yang dapat menyebabkan kerugian serta membunuh banyak orang (Qiu, dkk, 2017 ; Karatas, 2020). Dalam sejarahnya salah satu wabah yang pernah terjadi adalah MERS. Gambaran singkatnya, wabah ini mengancam semua sektor seperti ekonomi, sosial dan psikologis (Drake, Chalabi, & Coker, 2012 ; Karatas, 2020). Belakangan ini pandemi yang ramai dibicarakan di Indonesia bahkan dunia adalah COVID 19. Di Indonesia sendiri terhitung sejak bulan Januari hingga 31 Maret 2020, terdapat 1.528 Orang terkonfirmasi positif COVID-19 dan 136 kematian terkait penyakit tersebut (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Penambahan kasus tersebut membuat Kementerian Kesehatan Indonesia (Kemenkes) mengeluarkan surat edaran berupa Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di berbagai Kota. Peraturan Gubernur Sumatera Barat tahun 2020 mengenai PSBB mengatur pembatasan sosial seperti melaksanakan protokol kesehatan, tidak berada di kerumunan, dan mengurangi aktivitas sosial di luar ruangan. Hal tersebut menimbulkan masalah baru, masyarakat dituntut untuk seminim mungkin dalam melakukan interaksi sosial seperti

bepergian ke luar rumah dan bersosialisasi terlebih lagi bagi remaja.

Masa remaja ialah masa peralihan tahapan hidup manusia dari anak-anak ke masa dewasa (Santrock, J.W, 2007). Masa remaja terbagi atas 3 tahapan yakni, remaja awal, remaja madya dan remaja akhir. Masing-masing tahapan mempunyai tugas, ciri serta masalah yang berbeda. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Cohn dkk, (1995) mengatakan bahwa remaja menganggap diri mereka kurang berisiko terhadap berbagai ancaman kesehatan, oleh karena itu remaja lebih rentan mengambil risiko untuk tetap melakukan interaksi sosial secara langsung dibandingkan orang dewasa (Casey, Jones & Somerville, 2011). Dengan demikian, remaja mungkin akan bertemu dengan teman sebaya selama pandemi COVID-19, dengan atau tanpa sepengetahuan orang tua. Hal tersebut dilakukan sebagai upaya bagi remaja agar tetap dapat menjalin hubungan dengan baik meskipun sebenarnya bisa saja membahayakan kesehatan. Secara bersamaan, masa remaja ditandai dengan semakin pentingnya hubungan teman sebaya dan ketergantungan yang lebih besar pada teman sebaya sebagai dukungan sosial (Furman & Buhrmester, 1985 ; Smetana, dkk, 2006).

Interaksi teman sebaya membantu berkontribusi pada kualitas kehidupan sosial remaja. Selama masa perpindahan anak-anak ke remaja, anak-anak menghadapi tugas dan masalah yang menonjol seperti pubertas, pembentukan identitas diri, persahabatan, transisi sekolah, dan pencapaian otonomi psikologis, yang semuanya dapat menimbulkan stres keluarga, perubahan emosi, dan peningkatan kerentanan anak-anak terhadap masalah internal (Steinberg, 2005; Arnett, 1999; Pettit & Arsiwalla, 2008; Cicchetti & Rogosch, 2002; Graber, 2004). Selama masa pandemi remaja mendapatkan tantangan dan problematika yang semakin kompleks dan dapat berpengaruh pada perkembangan sosioemosinya. Tindakan pencegahan covid 19 yang paling berpengaruh adalah dengan adanya pembatasan hubungan sosial secara langsung dalam skala besar. Terlebih lagi pada masa tersebut individu cenderung labil dalam menentukan pilihan dalam mengambil keputusan serta sulit menempatkan diri dalam keadaan tertentu salah satunya dalam hal menyesuaikan diri.

Penyesuaian diri merupakan ekspresi serta proses sikap seseorang ketika berinteraksi dengan diri sendiri serta lingkungan agar tercapainya keseimbangan dan keharmonisan antara pemenuhan kebutuhan lingkungan dengan keselarasan individu (Costa, Hanurawan & dkk, 2018 ; Ghufroon & Rini, 2014). Penyesuaian diri juga diartikan sebagai proses di mana perubahan perilaku dan sikap dilakukan dengan tujuan untuk memenuhi tuntutan lingkungan

dan kebutuhan pemuasan kebutuhan, penanganan frustrasi dan konflik serta ketegangan pikiran (Wolman, 1973 ; Semiun, 2006). Wolman (1973) menekankan bahwa tujuan penyesuaian untuk menciptakan relasi yang harmonis antara orang tersebut dengan lingkungannya. Sebaliknya, Grossman (1983) mendefinisikan penyesuaian sebagai efisiensi individu yang memenuhi standar kemandirian dan tanggung jawab pribadi yang diharapkan dari mereka pada usia dan budaya. Penyesuaian diri berfungsi sebagai sebuah metode, meningkatkan respon mental serta perilaku, yang mana seseorang berupaya agar berhasil memenuhi kebutuhan batin, biologis, fisik, terhindar dari frustrasi, meredam konflik, kemudian untuk mempengaruhi tingkat harmoni antara tuntutan yang dipaksakan oleh tujuan (Scheiders, 1960; Pamardi & Widayat, 2014). Mengambil definisi ini bersama-sama, dapat dinyatakan bahwa proses penyesuaian terdiri dari dua komponen utama - sosial dan pribadi.

Terdapat berbagai sudut pandang dalam menentukan penyesuaian diri. Ada tiga sudut pandang penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Scheiders (1960) terdiri atas (1) penyesuaian diri termasuk kedalam proses adaptasi, (2) penyesuaian diri sebagai wujud dari kepatutan, (3) penyesuaian diri menjadi bagian dari penguasaan. Sudut pandang tersebut dapat dijadikan sebagai kacamata dalam menilai pentingnya penyesuaian diri. Selain itu penyesuaian diri memiliki ciri atau karakteristik yang unik. Menurut Schneider (1960) karakteristik penyesuaian diri yang baik yaitu; (1) Tidak adanya emosi yang berlebihan, yaitu individu dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik jika dapat mempertahankan emosi dengan stabil, (2) *Absence of psychological mechanism* yaitu, adanya keseimbangan keadaan psikologi yang tidak berlebihan yakni mampu bereaksi dengan wajar atas permasalahan yang terjadi. (3) Tidak adanya rasa frustrasi pribadi, yaitu minimnya rasa frustrasi yang dapat menghalangi seseorang dalam menghadapi masalah. Hal ini dapat berakibat pada kebingungan seseorang dalam menentukan sikap serta tindakan terhadap situasi dan masalah tertentu. Oleh karena itu rasa frustrasi seseorang dapat juga menjadi tolak ukur penyesuaian diri. (4) Adanya pertimbangan rasional dan pengarahan diri sendiri, yaitu terganggunya pemikiran rasional dapat berakibat pada pengambilan keputusan seseorang. Jika hal tersebut terjadi maka penyesuaian individu akan terganggu. berlebihan sehingga individu tidak dapat mengarahkan dirinya. (5) Kemampuan dalam belajar, penyesuaian diri terbentuk melalui kegagalan-kegagalan seseorang dalam mengaplikasikan cara mereka untuk menyesuaikan dengan lingkungan dan keseimbangan hidup individu dari permasalahan, ketegangan dan rasa cemas.

Pembelajaran yang diperoleh dari lingkungan secara langsung merupakan cara yang efektif dalam memenuhi tuntutan kehidupan. (6) Memanfaatkan pengalaman masa lalu, yaitu adanya kemauan dari dalam diri seseorang untuk belajar dari peristiwa yang telah terjadi melalui analisis dan evaluasi. (7) Sikap yang realistik, yaitu individu mampu menilai situasi atau konflik yang akan atau sedang terjadi dengan semestinya.

Menurut Fahmy (1982) membagi aspek penyesuaian diri menjadi 2 yaitu: (1) Penyesuaian pribadi, ialah upaya seseorang dalam berdamai (menerima) keadaan diri serta lingkungan agar tercapainya hubungan yang harmonis. Hal ini ditandai dengan tidak adanya guncangan, keresahan jiwa, cemas, rasa ketidakpuasan atas apa yang telah terjadi pada dirinya. Sebaliknya, individu dikatakan gagal dalam penyesuaian pribadi ketika mengalami guncangan emosi, keresahan jiwa, rasa cemas serta penyesalan atas apa yang telah terjadi. (2) Penyesuaian sosial, ialah usaha seseorang untuk beradaptasi di ruang lingkup sosial agar terhindar dari persoalan-persoalan hidup dalam ruang lingkup sosial. Hal ini ditandai dengan adanya hubungan yang baik di masyarakat, sekolah, keluarga, dan teman sebaya. Penyesuaian sosial juga terbentuk oleh nilai-nilai adat, kebudayaan, dan nilai yang diajarkan oleh masyarakat secara umum. Individu melakukan penyesuaian disetiap situasi melalui cara-cara yang dianggap efektif sehingga membentuk pola perilaku baru (Indrawati & Fauziah, 2012). Menurut Windaniati (2015) faktor penyesuaian diri terdiri atas, (1) hubungan teman sejawat, faktor ini berkaitan dengan usaha seseorang agar tetap dapat menjalin hubungan dengan baik terutama teman sejawatnya. (2) Ketergantungan, yakni melihat seberapa mampu seseorang dalam menyelesaikan pekerjaan dan kewajibannya secara mandiri. (3) Pertentangan atau permusuhan, pemenuhan kebutuhan seseorang harus diimbangi dengan kemampuan pencapaian yang baik. Namun karena adanya keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan sering kali membuat seseorang sulit menerima keterbatasan yang berakibat pada kebimbangan. (4) Produktivitas, kesungguhan seseorang menjadi hal yang penting pada bagian ini. Kesungguhan juga diikuti dengan kemauan yang tinggi untuk menyelesaikan tuntutan dengan baik. (5) *Withdrawal*, keterlambatan untuk menyadari kelemahan seseorang yang berakibat pada terganggunya kehidupan sosial.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif. Metode kualitatif

ialah metode penelitian yang digunakan untuk mencari serta memperoleh pemahaman terhadap kejadian suatu latar tertentu (Moleong, 1988). Teknik pengumpulan sampel dilakukan dengan cara *purposive random sampling* menggunakan kriteria remaja akhir berusia 17-21 tahun mahasiswa Universitas Negeri Padang. Teknik pengumpulan data berupa kuesioner terbuka yang dibuat berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri oleh Fahmi. Analisis data dilakukan dengan cara mengcoding hasil dari seluruh responden lalu data diolah dan dikelompokkan sesuai dengan kebutuhan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian terdiri dari statistika deskriptif yang kemudian dianalisis secara kritis. Penelitian ini mengungkapkan bagaimana bentuk penyesuaian diri remaja akhir selama masa pandemi. Hasil penelitian ini menemukan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan remaja akhir mahasiswa Universitas Negeri Padang yaitu dengan melakukan komunikasi secara daring namun ada juga yang tetap melakukan pertemuan tatap muka dengan mematuhi protokol kesehatan.

Tabel 1. Pertanyaan 1

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Konflik keluarga	4	9,72%
Jaringan internet	3	7,29%
Kuliah online	2	4,86%
Tugas kuliah	12	29,16%
Masalah ekonomi	4	9,72%
Aturan	2	4,86%
Musik	2	4,86%
Bosan	3	7,29%
Others	9	21,87%
Total	41	100%

Pertanyaan pertama merupakan hal apa saja yang dapat membangkitkan emosi remaja akhir mahasiswa UNP dimasa pandemi. 9,72% remaja menyatakan bahwa konflik keluarga menjadi hal yang dapat membangkitkan emosi. 7,29% merasa bahwa jaringan internet menjadi penyebabnya. 4,86% Kuliah online, 29,16% tugas kuliah, 9,72% masalah ekonomi, 4,86% aturan yang memaksa, 4,86% musik, 7,29% rasa bosan, dan 21,87% menyatakan hal-hal lain seperti melihat orang yang tidak taat dengan aturan, tidak melakukan kegiatan apapun dan tidak bisa keluar rumah.

Tabel 2. Pertanyaan 2

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Bersantai	13	31,59%
Berfikir positif	2	4,86%
Bersabar	3	7,29%
Beribadah	8	19,44%
Tetap tenang	6	14,58%
Melakukan hobi	2	4,86%
Mencari kesibukan	4	9,72%
Others	3	7,29%
Total	41	100%

Pertanyaan kedua mengenai cara mengontrol stabilitas emosi dimasa pandemi remaja akhir mahasiswa UNP dimasa pandemi. 31,59% bersantai, 4,86% dengan tetpa berfikir positif, 7,29% bersabar, 19,44% beribadah, 14,58% tetap tenang, 4,86% melakukan hobi, 9,72% mencari kesibukan dan 7,29% menyatakan hal-hal lain seperti menghindari membaca berita dan menghindari tugas.

Tabel 3. Pertanyaan 3

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Bersyukur	13	31,59%
Berfikir positif	7	17,01%
Bersantai	2	4,86%
Bersikap normal	4	9,72%
Melakuan kegiatan yang bermanfaat	2	4,86%
Melakukan kegiatan yang disukai	2	4,86%
Others	11	26,73%
Total	41	100%

Pertanyaan ketiga mengenai cara menerima keadaan diri remaja dimasa pandemi. 31,59% bersyukur, 17,01% dengan berfikir positif, 4,86% bersantai, 9,72% bersikap normal, 4,86% melakukan kegiatan yang bermanfaat, 4,86% dengan melakukan kegiatan yang disukai, 26,73% menyatakan melakukan hal-hal lain seperti merasa acuh, tetap optimis dan menonton.

Tabel 4. Pertanyaan 4

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Pasrah	6	14,58%
Masih diberi kesehatan	2	4,86%
Bersyukur	5	12,15%
Keluarga	7	17,01%
Keikhlasan	2	4,86%
Uang	2	4,86%
Others	17	41,31%
Total	41	100%

Pertanyaan keempat mengenai hal-hal apa yang membuat remaja mampu menerima keadaan dimasa pandemi. 14,58% pasrah, 4,86% masih diberi kesehatan, 12,15% bersyukur, 17,01% keluarga, 4,86% mkeikhlasan, 4,86% uang, 41,36% menyatakan remaja menyatakan hal-hal lain seperti tercapainya target, dan masih mencintai diri sendiri.

Tabel 5. Pertanyaan 5

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Komunikasi online	35	85,05%
Mengikuti protokol kesehatan	5	12,15%
Bertemu tanpa mematuhi protokol	1	2,43%
Total	41	100%

Pertanyaan kelima mengenai bagaimana cara remaja agar tetap berkomunikasi dimasa pandemi. 85,05% komunikasi online, 12,15% dengan bertemu langsung dengan tetap mengikuti protokol kesehatan, 2,43% remaja melakukan komunikasi dengan bertemu langsung tanpa mematuhi protokol.

Tabel 6. Pertanyaan 6

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	33	80,19%
Tidak	7	17,01%
Kadang-kadang	1	2,43%
Total	41	100%

Pertanyaan keenam mengenai apakah remaja mengikuti protokol kesehatan dimasa pandemi. Hasilnya sebanyak 80,19% remaja mengikuti, 17,01% tidak dan 2,43% kadang-kadang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengkajian yang telah dilakukan diperoleh bentuk penyesuaian diri remaja yang dilakukan oleh remaja akhir mahasiswa Universitas Negeri Padang adalah dengan cara adaptasi lingkungan dengan baik. Interaksi sosial dilakukan secara daring hal tersebut sesuai dengan keadaan pandemi yang tidak memungkinkan untuk melakukannya secara langsung. Artinya dapat dikatakan penyesuaian diri yang dilakukan tergolong baik. Hal tersebut sesuai dengan karakteristik penyesuain diri yang katakan oleh Schneider (1960)

tentang karakteristik penyesuaian diri yang baik yaitu; (1) Tidak adanya emosi yang berlebihan, (2) *Absence of psychological mechanism*, (3) Tidak adanya rasa fustasi pribadi, (4) Adanya pertimbangan rasional dan pengarahan diri sendiri, (5) Kemampuan dalam belajar yang baik, (6) Memanfaatkan pengalaman masa lalu dan (7) Sikap yang realistic. Penelitian juga megungkapkan bahwa sebanyak 80,19% remaja mengikuti, 17,01% tidak dan 2,43% kadang-kadang dalam mengikuti protokol kesehatan. Kesimpulan dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa penyesuaian diri remaja akhir mahasiswa Universitas Negeri Padang dapat dilakukan dengan baik hal tersebut dapat dilihat melalui penerimaan diri yang baik, tidak adanya emosi yang berlebihan dan pemikiran yang realistik. Selain itu mereka juga mampu mengatasi masalah yang mereka hadapi dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317–326. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.5.317>
- Casey, B. J., Jones, R. M., & Somerville, L. H. (2011). *Braking and Accelerating of the Adolescent Brain*. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 21–33.
- Cicchetti, D., & Rogosch, F. A. (2002). A developmental psychopathology perspective on adolescence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 6–20. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.1.6>.
- Cohn, L. D., Macfarlane, S., Yanez, C., & Imai, W. K. (1995). Risk-perception: Differences between adolescents and adults. *Health Psychology*, 14(3), 217–222. [Doi.org/10.1037/0278-6133.14.3.217](https://doi.org/10.1037/0278-6133.14.3.217)
- Costa, A., Hanurawan, F., Atmoko, A., & Hitipieuw, I. (2018). *Journal of Intensive Studies on Language, Literature, Art, and Culture*, 2 (1), 1-6
- Drake, T. L., Chalabi, Z., & Coker, R. (2012). Cost-effectiveness analyss of pandemic influenza preparedness: what's missing?. *Bull World Health Organ*, 90(12), 940-941. doi: 10.2471/BLT.12.109025
- Fahmi, Mustafa, 1982. *Penyesuaian Diri Pengertian dan Peranannya dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang
- Furman. W., & Buhrmester D. (1985). Children's perceptions of the personal relationships in their social networks. *Developmental Psychology*, 21(6), 1016-1024
- Ghufron, N.M., & Rini, R.S. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA
- Graber, J. A. (2004). *Internalizing problems during adolescence*. Hoboken, NJ: John Wiley &

Sons Inc

- Grossman, H. J. (1983). Classification in mental retardation. Washington, DC: American Association on Mental Deficiency.
- Indrawati, E., & Fauziah, N. (2012). Attachment dan penyesuaian diri dalam perkawinan. *Jurnal Psikologi Undip*, 11(1), 1-10.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Info Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI [Internet]. Jakarta, ID: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2020.
- Moleong, L. (1988). Metodologi penelitian kualitatif. Bandung : PT remaja Rosdakarya
- Pamardi, B., & Widayat, I. (2014). Self efficacy dengan penyesuaian diri pada taruna akademik angkatan laut. *Jurnal psikologi pendidikan dan perkembangan*, 3 (1), 1-8.
- Pemerintah Indonesia. 2020. Peraturan Gubernur Sumatera Barat No. 180 Tahun 2020 Tentang Penerapan Disiplin Dan Penegakan Hukum Protokol Kesehatan Sebagai Upaya Pencegahan Dan Pengendalian *Corona Virus Disease* 2019. Lembaga Negara RI, 2020 ; Padang
- Pettit, G. S., & Arsiwalla, D. D. (2008). Commentary on special section on “bidirectional parent–child relationships”: The continuing evolution of dynamic, transactional models of parenting and youth behavior problems. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(5), 711–718.
- Qiu.W. Rutherford.S. Mao.A. Chu.C. (2017). The Pandemic and its Impact. *Health, Culture and Society*, 9(10). Doi :10.5195/hcs.2017.221
- Santrock, J.W. (2007). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup ed.13 jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Schneiders, A. A. (1960). Personal Adjustment and Mental Health. Rinehart.
- Semiun, Y. 2006. *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Smetana, J. G., Campione-Barr N., & Metzger A. (2006) Adolescent Development in Interpersonal and Societal Contexts. *Annu Rev Psychology*, 57 (1), 255-84.
- Steinberg, L. Morris,A.S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 52, 83-110. Doi : <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.83>
- Wolman, B. (1973). Dictionary of behavioral science. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Wardhani, M. Rahayu, M. Rosiana, D. (2012). Hubungan personal adjustment dengan penerimaan terhadap anak berkebutuhan khusus pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di RSUD X. *Prosiding Unisba : sosial ekonomi dan Humaniora*, 3 (12), 1-6.