

Apakah Kita Mampu Efektif Menyesuaikan Diri?

20 August 2018  Universitas Pembangunan Jaya



Bagi lulusan SMU, pertengahan bulan Agustus ini menjadi awal memasuki dunia kampus, dunia baru yang berbeda dengan dunia SMU sebelumnya. Memang dalam hidup ini, acapkali kita berhadapan dengan situasi dan kondisi yang serba baru yang belum pernah ditemui sebelumnya. Penyesuaian diri menjadi hal yang penting.

Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik diyakini mampu menghadapi keadaan yang sulit. Sebaliknya ketika seseorang tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik, ia cenderung mengalami perasaan tertekan, rentan mengalami konflik serta cenderung mengalami penurunan motivasi. Karena penyesuaian diri begitu penting, maka kita perlu untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu sebagai berikut:

Faktor psikologis

Faktor ini berkaitan dengan pengalaman, pembelajaran, pelatihan dan pendidikan. Faktor pembelajaran merupakan dasar paling penting dalam penyesuaian diri. Penyesuaian diri juga dapat diperoleh dari latihan dan pendidikan. Sementara pelatihan lebih berorientasi pada membangun keterampilan khusus, pendidikan lebih menekankan pada pengetahuan yang lebih luas tentang nilai, prinsip maupun sikap.

Faktor lingkungan

Faktor lingkungan yang paling penting dalam penyesuaian diri adalah rumah dan keluarga. Penerimaan orang tua terhadap anak membuat anak merasa diinginkan, anak mampu membangun perasaan aman, mengembangkan rasa percaya diri, membentuk reaksi emosional positif dan juga memiliki kemampuan menyelaraskan diri dengan lingkungannya.



SOFT OPENING
ESTETIDERMA BINTARO

Nikmati Facial Care & Expert Peeling Treatment di Klinik Estetiderma Bintaro

DISC 50% OFF + DISC 20% + *FREE

Masalah Acne, Flek, Kerut Semua bisa diatasi

FREE KONSULTASI DOKTER

Estetiderma Bintaro
Jl. Bintaro Utara 3 Blok AC 05
Ruko A Bintaro Jaya Sektor III,
Tangerang Selatan
☎ 021-22721248
*Hanya di Kabupaten Bekasi

MEDIA PARTNER



You can also contact us Through:

Vena Tiara / 0821 2829 9900
Wahyu Ramzy / 0812 8872 1376

 Universitas Prasetiya Mulya
BSD Campus

 **APMAC** 2018
Annual Prasetiya Mulya Accounting Challenge

INSPIRASI KARIR

Kolom pengembangan sumber daya manusia ini terselenggara berkat kerjasama [Samchads Consulting Indonesia](#) dan [Infobintaro.com](#)

[Tips Menjadi Seorang Supervisor/Manajer Unggul](#)

Menyesuaikan diri individu dapat berbeda-beda sesuai dengan keanggotaannya di masyarakat, termasuk relasi dengan tetangga dan orang lain di sekitar individu itu sendiri.

Faktor kebudayaan

Faktor kebudayaan yang paling penting untuk penyesuaian diri adalah budaya, adat istiadat dan agama. Pikiran dan perilaku individu mencerminkan konteks budaya dan adat istiadat yang mereka miliki, di dalamnya termasuk juga agama.

Faktor-faktor tersebut di atas mempengaruhi penyesuaian diri. Maka penyesuaian diri yang efektif dipengaruhi oleh sederetan faktor di atas. Lalu seperti apakah individu yang dapat melakukan penyesuaian diri yang baik? Simak video menarik tentang bagaimana menyesuaikan diri dengan sekolah atau kampus yang baru <https://www.youtube.com/watch?DdKyfrQxpA>

Perhatikan lima karakteristik individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik, yaitu:

Persepsi yang akurat tentang realitas

Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik adalah individu yang dapat mempersepsikan diri sendiri secara apa adanya sesuai dengan realitas. Individu seperti ini mampu merumuskan tujuan hidup yang realistis, yaitu yang sesuai dengan kemampuan dan kesempatan yang ada dalam lingkungan.

Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan

Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik adalah individu yang dapat menentukan tujuan hidupnya. Tujuan hidup tersebut membawanya kepada pengembangan kemampuan untuk mengatasi berbagai masalah dan konflik dalam hidup.

Tahukah Anda bahwa senyum adalah bahasa universal? Simak tipsnya di <https://www.youtube.com/watch?v=ZnTGGFBzNlw>

Citra diri positif

Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik adalah individu yang dapat mempersepsikan dirinya, baik kelebihan maupun kekurangan, sesuai dengan persepsi individu lain terhadap dirinya. Dengan demikian, ia mendapatkan gambaran positif mengenai dirinya secara apa adanya.

Kemampuan mengekspresikan perasaan

Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik adalah individu yang sehat secara emosional dan sanggup mempertahankan hubungan interpersonal. Individu seperti ini mampu mengendalikan ekspresi perasaan dengan baik.

Hubungan interpersonal yang baik

Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik adalah individu yang saling bergantung pada individu lain untuk memenuhi kebutuhan, baik secara fisik, sosial dan emosi. Mereka yang mampu menyesuaikan diri adalah individu yang dapat dengan cara yang produktif dan menguntungkan bagi satu sama lain.

Bercermin dari tulisan di atas, apakah kita sudah berhasil menjadi pribadi yang mampu menyesuaikan diri dengan efektif? Ketika individu telah memenuhi kelima karakteristik tersebut, maka individu tersebut dapat dinyatakan telah memiliki penyesuaian diri yang baik. Individu tersebut diyakini mampu menyesuaikan diri dengan kondisi, lingkungan yang baru serta mampu menyelesaikan kesulitan dan kendala dengan cara yang positif.

Penulis:

Nyayu Sophia Olivia (Mahasiswa), Clara Moningga dan Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo (Dosen)

Tips Dasar Berkomunikasi

AGENDA TRAINING

There are no upcoming events.

Untuk kebutuhan pengembangan sumber daya manusia, hubungi: PT. Samchads Consulting Indonesia, u.p. Sahala P. Sinurat (0812-8015-784)

Referensi

Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). *Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan* (Jurnal dipublikasikan). Diakses dari <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/PS>

Saksono, S. A. (2012). *Penyesuaian diri pada remaja tuna daksa* (Jurnal dipublikasikan). Yogyakarta: Universitas Gunadarma.

Kiyah, N., Hidayati, F. N. R., & Setyawan, I. (2010). *Hubungan antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik siswa sekolah berasrama SMPN 3 Peterongan Jombang* (Jurnal dipublikasikan). Semarang: Univeritas Diponegoro

Universitas Pembangunan Jaya

Artikel Terkait

Aspek Yang Perlu Diperhatikan Bila Studi di Luar Negeri

Attachment Dalam Relasi Romantis

Mari Berteman...

Perilaku Belanja Impulsif dan Self Esteem

Menghindari Cemburu Berlebihan

Faktor Penting Untuk Mencapai Kepuasan Pernikahan

Evaluasi Diri dengan Segenap Hati

Mempertahankan Komitmen Pernikahan Seumur Hidup

Baca Juga



Tips Menghilangkan Stres Kerja



Membangun Mental Juara



Kuliah Sambil Kerja, Mengapa Tidak?



Perilaku Belanja Impulsif dan Self Esteem



Karakteristik Kepemimpinan Dalam Berwirausaha



Remaja dan Body Image



Pahlawan Kekinian



Mempertahankan Komitmen Pernikahan Seumur Hidup

Info Bintaro

Tentang Kami
Kebijakan Privasi

Our Sister Company

Hubungi Kami

Panduan Keamanan
Frequently Asked Questions
Bergabung Bersama Kami
Pengumuman
Pedoman Pemberitaan Media Siber
Hubungi Kami



Copyright © 2016 Info Bintaro .: All rights reserved

Proudly powered by WordPress | Theme: SuperMag by Acme Themes



Home
Berita Utama
Kuliner
Etalase
Acara
Pendidikan
Kesehatan
Gaya Hidup
Komunitas
Direktori

✕
Tentang Kami
Kebijakan Privasi
Panduan Keamanan
Frequently Asked Questions
Bergabung Bersama Kami
Pengumuman
Pedoman Pemberitaan Media Siber
Hubungi Kami