

**Peranan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dalam Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri
Komunitas Remaja Minoritas Suku Punjab
Di Kota Medan**

***Nur'aini*
Dosen PPB – BK FIP UNIMED**

ABSTRAK

Suku Punjab sebagai etnik minoritas di Kota Medan, terkesan tidak mudah untuk menyesuaikan diri pada lingkungan di luar etniknya, akibat kecenderungan mereka untuk tetap mempertahankan budaya dan agama yang berlaku di lingkungan komunitasnya. Kondisi permasalahan penyesuaian diri ini karena ketidakmampuan mereka menghadapi realita bahwa keadaan fisik membuat mereka menerima perlakuan yang tidak menyenangkan dari etnik lain, pergaulan dengan teman sebaya yang terbatas, kurangnya partisipasi dalam kegiatan di sekolah, hal ini disebabkan karena larangan orangtua untuk membatasi bergaul dengan etnik lain, serta peraturan-peraturan yang beralu dalam ajaran agama yang mereka yakini, keadaan ini dapat diatasi dengan kegiatan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah dilakukan untuk membantu perkembangan peserta didik dalam mengembangkan potensi yang ada pada dirinya, serta dapat mengatasi permasalahan yang dialami peserta didik dan bagi sekolah secara keseluruhan. Hal ini dapat dilakukan secara perorangan maupun kelompok, agar mandiri dan dapat berkembang secara optimal melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung serta menggunakan teori yang ada sesuai dengan keadaan peserta didik berdasarkan norma yang berlaku.

I. PENDAHULUAN

Pada hakikatnya manusia adalah makhluk sosial yang selalu menjadi bagian dari lingkungan tertentu. Di lingkungan manapun individu berada, akan berhadapan dengan harapan dan tuntutan dari lingkungan yang harus dipenuhinya. Di samping itu individu memiliki kebutuhan, harapan dan tuntutan di dalam dirinya, yang harus diselaraskan dengan tuntutan dari lingkungan. Bila individu mampu menyelaraskan kedua hal tersebut, maka dikatakan bahwa individu tersebut mampu menyesuaikan diri. Jadi penyesuaian diri dapat dikatakan sebagai cara tertentu yang dilakukan oleh individu untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya (Agustiani,1999).

Berkaitan dengan hal tersebut, perlu dipahami bahwa penyesuaian diri bukan merupakan sesuatu yang absolut atau mutlak. Agustiani (1999), mengemukakan bahwa tidak ada individu yang dapat melakukan penyesuaian dengan sempurna. Penyesuaian bersifat relatif, artinya harus dinilai dan dievaluasi sesuai dengan kapasitas individu untuk memenuhi tuntutan terhadap dirinya. Kapasitas ini berbeda-beda tergantung pada kepribadian dan tahapan perkembangan individu. Penyesuaian yang dianggap baik pada suatu tahapan usia mungkin saja dianggap kurang baik pada tahapan usia lainnya.

Di samping itu, masa remaja merupakan masa dimana seseorang terikat secara lebih kuat dengan teman sebayanya sehingga memungkinkan mereka untuk terjerumus ke dalam pergaulan sosial yang kurang baik. Remaja dengan penyesuaian diri yang baik, akan memiliki kemampuan untuk memilih lingkungan pergaulan mana yang mendukung pengembangan dirinya dan mampu

menjauhkan diri dari lingkungan pergaulan yang kurang mendukung pengembangan diri atau bahkan merusak diri sendiri (Agustiani,1999).

Kemampuan penyesuaian diri berbeda bagi setiap individu. Ada yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik sehingga dapat berkembang dengan stabil dalam menghadapi perubahan diri dan lingkungan, namun ada pula yang kurang baik dalam menyesuaikan diri sehingga tidak mengalami kemajuan atau bahkan mengalami kemunduran dalam perkembangannya (Attwater, 1983). Perbedaan dalam hal penyesuaian diri ini disebabkan oleh banyak faktor baik internal (dalam diri individu) maupun eksternal (di luar diri individu). Schneiders (1964) mengemukakan bahwa salah satu kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri di pengaruhi oleh faktor budaya termasuk agama. Studi berikutnya dilakukan Scott dan Scott (2005) mengidentifikasi salah satu variabel demografis yang juga turut mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri anak dan remaja di sekolah dipengaruhi oleh status kelompok minoritas.

Dibanding dengan Amerika Serikat yang multirasial, Indonesia lebih merupakan bangsa yang multietnik dan multikultur. Sampai saat ini tercatat lebih dari 500 etnik yang menggunakan lebih dari 250 bahasa (Suryadinata,1999). Masing-masing etnik itu tidak berdiri sebagai etnisitas yang tertutup dan independen tetapi saling berinteraksi satu sama lain dan saling bergantung (Abdillah, 2001), serta saling mempengaruhi satu sama lain (Siahaan, 2002). Meskipun demikian diduga bahwa kelompok minoritas di Indonesia memiliki kerentanan dalam hal menyesuaikan diri dengan dominasi kelompok mayoritas. Masalah penyesuaian diri remaja dengan status kelompok minoritas ini diduga memiliki karakteristik yang khas dan berbeda jika dibandingkan dengan remaja mayoritas.

Salah satu kelompok etnik minoritas yang bermukim di Indonesia adalah suku Punjab yang berasal dari India. Dibandingkan dengan etnik pendatang lain seperti Tiong-Hoa yang jumlah populasinya lebih banyak dan menyebar, suku Punjab yang merupakan salah satu sub-etnik India jumlah populasinya lebih sedikit dan terpusat di daerah-daerah tertentu saja. Suku Punjab berasal dari sebelah Utara India, pada umumnya saat ini banyak bermukim di Medan, Sumatera Utara dan Jakarta khususnya. Jumlah populasi suku Punjab di Kota Medan adalah \pm 2000 orang (Kuil/Gurdwara), dan dari tahun ke tahun terjadi peningkatan. Sebanyak 90% dari populasi Suku Punjab di Kota Medan bergaul dan membaur dengan masyarakat dari berbagai budaya/etnik, sementara 10% lainnya tinggal berkoloni dengan sesama suku Punjab dan jarang membaur dengan masyarakat luas.

Suku Punjab sangat kuat terikat pada sistem norma dan adat istiadat, agama dan bahasa, memiliki budaya tersendiri yang dibawa sejak zaman nenek moyang mereka secara turun temurun sebagai pedoman dalam hidupnya. Meskipun umumnya mereka telah membaur dengan masyarakat di lingkungan Kota Medan, dengan latar belakang budaya yang beraneka ragam, namun umumnya mereka masih tetap teguh untuk mempertahankan budaya yang berakut di dalam lingkungan komunitasnya, seperti masih menggunakan bahasa Punjabi dan makanan yang biasa dimakan, agama yang dianut, pakaian tradisional dan adat istiadat lainnya. Kondisi seperti ini oleh Haviland (1988)

disebut dengan enkulturasi, yaitu suatu proses penerusan kebudayaan dari satu generasi kepada generasi berikutnya.

Suku Punjab sebagai etnik minoritas, terkesan tidak mudah untuk menyesuaikan diri pada lingkungan di luar etniknya, akibat kecenderungan etnik ini untuk tetap mempertahankan budaya yang berlaku di lingkungan komunitasnya. Misalnya dalam keadaan terpaksa di sekolah harus memilih dan mengikuti pelajaran agama lain selain agama Sikh, memotong rambut, dimana itu merupakan larangan dalam ajaran agama dan kurang bergaul dengan etnik lain serta kurang berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan yang ada di sekolah. Hasil studi yang dilakukan Ekky Siwabessy (2002) terhadap beberapa remaja minoritas suku Punjab mendukung kondisi ini. Remaja suku Punjab pada umumnya merasa bahwa mereka diperlakukan berbeda dan tetap dianggap orang asing oleh teman-teman remaja dari etnik lain, seperti misalnya suku Batak, Melayu, Minang, Jawa. Kondisi ini menyebabkan banyak remaja suku Punjab merasa rendah diri atau kurang percaya diri dan merasa terasing bila bergabung dengan kelompok remaja etnik yang lain.

Fenomena remaja suku Punjab tersebut, diperjelas melalui survey yang dilakukan penulis (Nuraini, 2013), terhadap remaja suku Punjab yang sedang mengikuti pendidikan di SLTP dan SLTA. Tujuannya untuk memperoleh gambaran tentang permasalahan penyesuaian diri komunitas siswa minoritas suku Punjab di sekolah. Hasil survey menunjukkan bahwa remaja laki-laki suku Punjab memiliki rambut panjang yang disanggul di kepala bagian depan, warna kulit hitam, hidung mancung, mata besar, kening menonjol kedepan, banyak bulu tangan dan kaki, bahkan ada wanita yang berkumis, pertumbuhan dan perkembangan fisik relatif lebih cepat dibanding pada umumnya remaja seusianya. Pertumbuhan kumis dan jenggot pada usia masih muda yang berbeda dari remaja mayoritas baik pada remaja laki-laki maupun perempuan, tetapi yang paling mencolok adalah rambut panjang dengan sanggul di kepala untuk laki-laki dan umumnya warna kulit hitam. Hal tersebut membuat mereka sering diejek atau diolok-olok, bahkan warna kulit dan sanggul dikepala menjadi bahan mainan. Akibatnya mereka menjadi mudah marah dan kesal, meskipun reaksi mereka tersebut sebetulnya hanyalah untuk membela diri.

Jadi tidak mengherankan bahwa banyak remaja suku Punjab menggunting rambutnya dan tidak bersanggul lagi. Hal ini seolah-olah menunjukkan mereka dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, namun kenyataannya, remaja suku Punjab yang menggunting rambutnya tetap saja dianggap asing oleh teman-temannya di lingkungan sekolah. Selain itu tindakan menggunting rambut ini justru memunculkan masalah baru di lingkungan etniknya. Mereka malah merasa tidak nyaman akibat konflik yang timbul di dalam dirinya karena telah melanggar tradisi ajaran agama yang dianutnya. Kondisi ini bersumber dari kecenderungan komunitas suku Punjab yang sangat ketat untuk meneruskan tradisi adat istiadat dan ajaran agama yang dianutnya. Diduga bahwa hal ini menyebabkan komunitas remaja suku Punjab mengalami hambatan dalam menyesuaikan diri di lingkungan sekolah, yang hampir dialami sekitar 60% .

Suku Punjab pada umumnya menganut agama Sikh, akan tetapi karena hukum di Indonesia tidak mengakui agama ini, maka siswa di sekolah diperkenankan untuk memilih atau terpaksa belajar salah satu agama Katolik, Protestan, atau Hindu untuk dipelajarinya. Hal ini memang membuat mereka kecewa, akan tetapi karena guru agama Sikh tidak tersedia, maka dengan berat hati mereka menerima keadaan tersebut. Sejalan dengan ajaran agama Sikh yang mengharuskan laki-laki memanjangkan rambutnya untuk disanggul dan wanita memakai selendang untuk menutup kepalanya, maka semua remaja suku Punjab juga akan melakukannya. Akan tetapi peraturan di sekolah pada umumnya menuntut siswa laki-laki harus berambut pendek, dan menggunakan aturan yang ada di sekolah, hanya sekolah tertentu yang mengambil kebijakan untuk mengizinkan komunitas remaja suku Punjab berambut panjang. Oleh karena itu banyak di kalangan remaja suku Punjab yang ingin bersekolah pada sekolah yang diminatinya dengan perasaan berat hati akhirnya menggantung rambutnya. Kondisi inilah yang membuat pada umumnya komunitas remaja suku Punjab di sekolah lanjutan memangkas rambutnya (80%).

Remaja suku Punjab pada umumnya kurang mau bergaul, mereka hampir tidak memiliki teman akrab dan cenderung memilih teman dari sesama suku Punjab. Namun karena jumlah komunitas remaja suku Punjab terbatas di setiap sekolah, maka mereka terkesan cenderung pendiam dan hanya bicara seperlunya ketika berada di sekolah. Mereka juga tidak memiliki kelompok belajar dan bahkan sangat jarang mengikuti kegiatan-kegiatan di sekolah bersama teman-teman sebayanya. Demikian juga dengan kegiatan kurikuler dan ekstrakurikuler maupun kegiatan hari-hari besar di sekolah jarang mereka ikuti, bahkan hampir tidak pernah sama sekali. Biasanya alasan mereka adalah malas, capek, lelah, tidak berminat dan tidak ada yang cocok. Mereka cenderung memilih langsung pulang ke rumah, dan beristirahat bersama orang tua dan keluarga.

Demikian pula dalam pergaulan dengan teman sebaya, mereka cenderung merasa takut, malu, dan segan. Karakteristik yang mereka miliki dan perlakuan dari etnik lain yang membuat mereka merasa tidak nyaman dengan lingkungan teman sebayanya, hal ini diduga cenderung membuat mereka merasa rendah diri, dan kurang percaya diri, bahkan ada sebagian remaja yang memilih untuk keluar dari sekolah dan tidak melanjutkan sekolah lagi, bahkan kadang-kadang mereka tidak dapat menahan emosi dan melakukan perlawanan atas perlakuan dari teman-teman di luar etniknya (70%).

Remaja suku Punjab jarang terlibat dan berpartisipasi dalam kegiatan hari-hari besar di sekolah, meskipun sebenarnya mereka juga berkeinginan untuk mengikutinya. Misalnya pada perayaan 17 Agustus, pentas seni, bazaar, olahraga, hari pendidikan, hari kebangkitan dan kegiatan lainnya di sekolah. Akan tetapi hal ini jarang sekali, bahkan sama sekali tidak pernah mereka ikuti, akibatnya mereka banyak tidak tau tentang maksud dan tujuan kegiatan tersebut. Selain itu masih ada orang tua yang melarang mereka untuk mengikuti kegiatan tersebut, karena menganggap anaknya tidak cocok, membuang-buang waktu, dan bahkan orang tua tidak mendukung atau melarang mereka untuk mengikuti kegiatan-kegiatan tersebut. Apabila mereka terlibat bukan karena kemauan mereka sendiri, akan tetapi diajukan oleh teman-teman maupun guru. Namun mereka melakukan hanya untuk

menjaga dan memelihara persahabatan, dan tetap menjaga jarak dengan orang lain. Mereka beranggapan banyak pergaulan yang ada tidak sesuai dengan tradisi dan adat istiadat mereka, seperti merokok, makan makanan yang tidak dibenarkan dalam ajaran agama, sehingga mereka lebih baik menghindar dan tidak mau terlibat atau berpartisipasi.

Kondisi ini sejalan dengan kondisi orang tua mereka yang selama ini jarang terlibat dalam kegiatan kemasyarakatan. Meskipun demikian mereka masih tetap berusaha menjaga dan memelihara hubungan dengan etnik lain, akan tetapi mereka tetap memiliki perasaan takut dan was-was bila terlalu dekat dengan teman-teman dari etnik lain. Banyak larangan bagi suku Punjab, misalnya kawin dengan suku lain, pindah agama, merokok, bergaul dengan lawan jenis, hal ini merupakan larangan dari ajaran agama, sehingga jika ini dilanggar akan membuat mereka bermasalah di lingkungan etniknya. Akibatnya mereka cenderung tidak mau mengambil risiko sehingga lebih baik menghindar atau menjauh, dan bergaul atau berteman seperlunya dengan orang dari etnik lain (70%).

Reaksi-reaksi yang ditunjukkan komunitas remaja suku Punjab di sekolah, dari data yang diperoleh 40% pada umumnya diduga akibat pengalaman mereka menerima langsung perlakuan yang tidak menyenangkan dari etnik lain. Selain itu 20% mereka lebih dipengaruhi cerita teman-teman dari sesama suku Punjab ataupun dari keluarga mereka yang telah lebih dahulu mengalami hal yang sama memperkuat keadaan ini. Sedangkan 40% disebabkan karena larangan orang tua dan pembatasan bergaul dengan etnik lain dan dari aturan yang berlaku dalam ajaran agama yang mereka anut, sehingga mereka menarik diri/menghindar dari lingkungan teman sebayanya di sekolah. Mengacu pada fenomena diatas, maka diduga komunitas remaja suku Punjab mengalami hambatan dalam menyesuaikan diri dengan teman sebayanya di sekolah. Hal ini terjadi akibat ketidakmampuan mereka menghadapi realita bahwa keadaan fisik membuat mereka menerima perlakuan yang tidak menyenangkan dari etnik lain, pergaulan dengan teman sebaya yang terbatas, sehingga kurangnya partisipasi dalam kegiatan di sekolah, hal ini disebabkan karena larangan orangtua agar membatasi bergaul dengan etnik lain serta peraturan yang berlaku dalam ajaran agama yang mereka yakini.

Melihat kondisi komunitas remaja suku Punjab dengan permasalahan seperti yang telah di kemukakan di atas, perlu segera dilakukan sesuatu upaya pembenahan yang dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh komunitas remaja suku Punjab yang bersangkutan, yaitu agar mereka mampu menyesuaikan diri dengan teman sebayanya di sekolah, terutama dalam mencapai peran sosial sesuai dengan harapan lingkungan sosialnya.

Remaja suku Punjab sebagai etnik minoritas, yang mengalami permasalahan yang berkaitan dengan penyesuaian diri dengan teman sebayanya di lingkungan sekolah, memerlukan suatu penanganan yang tepat dan profesional. Penanganan ini perlu dilakukan agar potensi yang dimiliki komunitas remaja suku Punjab yang bersangkutan dapat dimanfaatkan secara optimal. Tujuan dari penanganan pada komunitas remaja suku Punjab sebagai etnik minoritas, adalah membangun pemahaman yang baru tentang dirinya, agar dirinya menjadi *insight* tentang permasalahan yang di hadapi, yaitu yang berkaitan dengan kondisi penyesuaian diri akibat ketidakmampuan mereka

menghadapi realita bahwa keadaan fisik membuat mereka menerima perlakuan yang tidak menyenangkan dari etnik lain, pergaulan dengan teman sebaya yang terbatas, sehingga kurangnya partisipasi dalam kegiatan di sekolah, hal ini dapat dicapai melalui layanan bimbingan dan konseling.

Tujuan penyelenggaraan bimbingan dan konseling di sekolah adalah tercapainya perkembangan yang optimal bagi setiap individu sesuai dengan kemampuannya, agar dapat menyesuaikan diri kepada lingkungan. Tujuan tersebut terutama tertuju pada siswa yang yang diberi bantuan, akan tetapi tujuan bimbingan di sekolah tidak terbatas bagi murid saja, melainkan juga bagi sekolah secara keseluruhan. Dengan demikian layanan bimbingan dan konseling diharapkan membantu peserta didik (konseli) dalam pengenalan diri, pengenalan lingkungan, dan pengambilan keputusan, serta memberikan arahan terhadap perkembangan peserta didik (konseli), tidak hanya untuk peserta didik (konseli) yang bermasalah, tetapi untuk seluruh peserta didik (konseli). Dalam hal ini, bahwa bimbingan dan konseling perlu diterapkan di setiap sekolah guna membantu perkembangan anak mencapai prestasi-prestasi dan potensi-potensi yang ada pada dirinya, serta dapat mengatasi permasalahan yang dialami peserta didik (klien).

II. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Memberikan pengertian tentang penyesuaian diri tidaklah mudah, masing-masing ahli mempunyai konsep yang berbeda tentang penyesuaian diri sehingga pengertian tentang penyesuaian diri akan berbeda tergantung kepada pendekatan yang dipergunakan berdasarkan teori yang dianut. Penyesuaian diri akan berlangsung terus-menerus sesuai dengan tingkat perkembangan individu itu sendiri didalam menghadapi lingkungannya. Dengan demikian individu itu sepanjang hidupnya selalu melakukan penyesuaian diri, baik di lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat.

Schneiders (1964), mengemukakan pengertian penyesuaian diri sebagai berikut:

A process involving both mental and behavioral responses, by which an individual strives to cope successfully with inner needs, tensions, frustration and conflicts, and to effect a degree of harmony between these inner demands and those imposed on him by the objective world in which he lives(Schneider, 1964).

Dari definisi tersebut dapat dikemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi keutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami di dalam dirinya. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Schneiders (1964), juga mengatakan bahwa orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang dengan keterbatasan yang ada pada dirinya, belajar untuk bereaksi terhadap dirinya dan lingkungan dengan cara yang matang, bermanfaat, efisien dan memuaskan, serta dapat menyelesaikan konflik, frustrasi, maupun kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengalami gangguan tingkah laku.

Schneiders (1964), mengemukakan penyesuaian diri dapat diklasifikasikan berdasarkan gejala adalah sesuai dengan orang yang terlibat, digunakan kategori neurotic, psikotik, psikopatik, jahat, eksentrik, dan epileptik. Sedangkan menurut sebab-sebabnya seperti organik dan psikogenik, dan berdasarkan konteks situasional dari masalahnya dalam memenuhi tuntutan diri dan lingkungan, serta menurut jenis responnya. Hal ini didukung oleh pendapat Baker & Siryk (1984, 1986), bahwa penyesuaian diri di lingkungan pendidikan dapat dilakukan dengan menilai aspek penyesuaian personal-emosional, penyesuaian sosial, penyesuaian akademik dan penyesuaian institusional. Sedangkan menurut Scott and Scott (2005), penyesuaian diri di lingkungan sosial difokuskan menjadi tiga area yaitu: penyesuaian akademik, penyesuaian interpersonal dan penyesuaian keluarga.

Adapun penyesuaian diri yang dimaksud dalam tulisan ini adalah sesuai dengan konsep penyesuaian sosial dari Schneiders (1964), yang dilakukan individu terhadap lingkungan di luar dirinya, seperti lingkungan rumah, sekolah dan masyarakat. Penyesuaian diri menurut Schneiders (1964), merupakan suatu kapasitas atau kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu untuk dapat bereaksi secara efektif dan bermanfaat terhadap realitas, situasi dan relasi sosial, sehingga kriteria dalam kehidupan sosialnya dapat terpenuhi dengan cara yang dapat diterima dan memuaskan.

Akhirnya dari beberapa batasan penyesuaian diri tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian penyesuaian diri adalah perilaku seseorang untuk mereaksi kenyataan-kenyataan, situasi-situasi dan hubungan-hubungan sosial guna memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidupnya sesuai dengan nilai atau norma yang berlaku di lingkungan sosialnya. Sedangkan penyesuaian diri yang dimaksudkan dalam tulisan ini berdasarkan dari konsep di atas adalah reaksi yang dilakukan remaja dengan teman sebayanya di sekolah berdasarkan keadaan fisik, pergaulan yang terbatas, kurang partisipasi dalam kegiatan sekolah. Hal ini disebabkan karena larangan orangtua agar membatasi bergaul dengan etnik lain serta peraturan yang berlaku dalam ajaran agama yang mereka yakini.

2. Kriteria Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (1964), orang yang dikatakan mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik atau berhasil, adalah mereka yang dengan keterbatasannya, kemampuan serta kepribadiannya telah belajar untuk bereaksi terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya dengan cara yang matang, bermanfaat, efisien dan memuaskan. Matang artinya reaksi-reaksi yang diberikan individu tersebut didasarkan oleh pertimbangan rasional dan tidak menunjukkan reaksi emosional yang berlebihan sehingga dapat diterima lingkungannya. Bermanfaat artinya cocok dengan hakekat manusia dalam hubungannya dengan sesama manusia, Tuhan dan alam, sehingga dirasakan orang lain sebagai sesuatu yang bermanfaat. Efisien artinya tidak boros dalam hal waktu, energi dan melakukan sedikit kesalahan. Memuaskan artinya reaksi yang dilakukan menimbulkan kepuasan dan dapat diterima oleh dirinya sendiri dan lingkungannya.

Sedang individu dikatakan tidak berhasil atau gagal dalam menyesuaikan diri apabila ia tidak mampu mengatasi berbagai konflik yang dihadapinya, sehingga dapat menimbulkan frustrasi bagi dirinya. Frustrasi ini dapat terjadi, karena tuntutan yang dihadapi dirasakannya sebagai suatu yang

sangat membebani dirinya dan ia tidak menemukan cara yang sesuai untuk mengatasi masalah atau tuntutan-tuntutan tersebut, sehingga fungsi penyesuaian diri menjadi lemah dan akan mengganggu aktivitas penyesuaian dirinya.

Kesimpulannya bahwa penyesuaian diri yang baik atau normal ialah perilaku-perilaku yang terjadi sesuai dengan tuntutan-tuntutan yang wajar, rasional, bermanfaat dan efektif dalam mengatasi masalah yang dihadapinya, serta perilaku tersebut dapat diterima dan memuaskan baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain dalam kehidupan di lingkungan sosialnya. Sebaliknya penyesuaian diri yang kurang baik atau gagal adalah perilaku-perilaku yang terjadi tidak sesuai dengan tuntutan-tuntutan yang wajar, tidak rasional, tidak bermanfaat dan tidak efektif dalam mengatasi masalah yang dihadapinya, serta perilaku tersebut tidak dapat diterima dan tidak memuaskan baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain dalam kehidupan di lingkungan sosialnya. Artinya bahwa jika individu dapat menyesuaikan tuntutan dari dalam dirinya dengan tuntutan lingkungannya dengan cara-cara yang dapat diterima dan memuaskan, maka dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik. Sebaliknya, jika reaksi-reaksi yang diberikan terhadap lingkungannya tidak dapat diterima dan tidak memuaskan dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang kurang baik.

Kemudian Schneiders (1964), mengemukakan penyesuaian diri yang baik dapat juga dikatakan penyesuaian diri yang normal, artinya bahwa perilaku individu tersebut sesuai dengan norma atau standard yang berlaku, antara lain; (1) Tidak adanya emosional yang berlebihan, (2) Tidak adanya mekanisme psikologi, (3) Tidak adanya rasa frustrasi pribadi, (4) Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, (5) Kemampuan untuk belajar, (6) Menggunakan pengalaman masa lalu, (7) Sikap realistis dan objektif.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Kemampuan penyesuaian diri bagi setiap individu berbeda-beda, perbedaan tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor baik faktor internal (dalam diri individu) maupun faktor eksternal (luar diri individu). Menurut Schneiders (1964), kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yang dapat dikelompokkan sebagai berikut; (1) kondisi jasmaniah, (2) perkembangan dan kematangan, (3) kondisi psikologis, (4) faktor lingkungan, dan (5) budaya termasuk agama. Scott dan Scott (2005), mengidentifikasi variabel penting untuk memprediksi kemampuan penyesuaian diri seseorang, variabel tersebut dikategorikan menjadi variabel fisik dan variabel lingkungan sosial antara lain; (1) keluarga, (2) teman sebaya dan (3) budaya masyarakat. Scott dan Scott (2005) juga mengidentifikasi sejumlah variabel demografis yang mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri anak dan remaja yakni; (1) jenis kelamin, (2) usia, (3) inteligensi, (4) status kelompok minoritas, dan (5) komposisi keluarga.

Berdasarkan konsep teori yang telah diuraikan diatas, maka untuk kepentingan tulisan ini akan digunakan konsep dari Schneiders (1964), yang mengatakan bahwa; salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri adalah budaya termasuk agama dan perbedaan nilai budaya akan menyebabkan perbedaan penyesuaian diri. Faktor budaya diprediksikan ikut andil terhadap

penyesuaian diri individu, sebab latar belakang budaya akan mempengaruhi pembentukan sikap, nilai, dan norma seseorang. Individu yang hidup dalam lingkup budaya tertentu akan mengadaptasi nilai-nilai sosial yang didapat dari lingkungan dan akan diterapkan dalam kehidupan sosialnya, yang meliputi lingkungan rumah/keluarga, sekolah/pendidikan dan masyarakat (Schneiders, 1964). Selain itu digunakan konsep sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Scott dan Scott (2005), bahwa salah satu variabel prediktor penyesuaian diri adalah variabel lingkungan sosial yang terdiri dari budaya masyarakat dan status kelompok minoritas adalah salah satu variabel demografis yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja. Dengan demikian budaya termasuk agama dan status minoritas merupakan faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri dengan teman sebayanya bagi komunitas remaja suku Punjab di lingkungan sekolah.

III. Bimbingan dan Konseling di Sekolah

1. Pengertian Bimbingan

Bimbingan adalah proses bantuan yang diberikan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, agar individu tersebut dapat memahami dirinya sendiri, sehingga dia sanggup menerima dirinya dan bertindak wajar. Menurut Freank (Prayitno, 2004: 3) mengatakan bahwa bimbingan adalah bantuan yang di berikan kepada individu untuk dapat memilih, mempersiapkan diri, dan memangku suatu jawaban serta mendapat kemajuan dalam jabatan yang dipilihnya. Dunsmoor dan Miler (Prayitno, 2004: 93-94) mengatakan bahwa Bimbingan membantu individu untuk memahami dan menggunakan secara luas kesempatan-kesempatan pendidikan, jabatan, dan pribadi yang mereka miliki atau dapat mereka kembangkan, dan sebagai satu bentuk bantuan yang sistematis, melalui mana siswa dibantu untuk dapat memperoleh penyesuaian yang baik terhadap sekolah dan terhadap kehidupan. Sedangkan menurut Chiskolm (dalam Prayitno, 2004: 94) mengatakan bahwa bimbingan membantu setiap individu untuk lebih mengenali berbagai informasi tentang dirinya sendiri.

Tujuan bimbingan menurut Donald G. Mortensen dan Alan M. Schmuller (1976) bahwa tujuan bimbingan ialah agar individu dapat: **1)** Merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karier, serta kehidupannya di masa yang akan datang, **2)** Mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya seoptimal mungkin, **3)** Menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, masyarakat, maupun lingkungan kerja, **4)** Mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi dalam studi, penyesuaian dengan lingkungan pendidikan, masyarakat, maupun lingkungan kerja. Selanjutnya Syamsu Jusuf dan Juntika Nurishan (2005), mengatakan bahwa tujuan bimbingan adalah perkembangan optimal, yaitu perkembangan yang sesuai dengan potensi dan system nilai tentang kehidupan yang baik dan benar.

2. Pengertian Konseling

Menurut Rochman Natawidjaya (Sukardi, 2008: 4) mendefenisikan bahwa konseling adalah suatu jenis pelayanan yang merupakan bagian terpadu dari bimbingan. Konseling dapat diartikan

sebagai hubungan timbal balik antara dua orang individu, dimana yang (yaitu konselor) berusaha membantu yang lain (yaitu konseli) untuk mencapai tentang dirinya sendiri dalam hubungan dengan masalah-masalah yang dihadapinya pada waktu yang akan datang. Sedangkan menurut Prayitno (Sukardi, 2008: 5) konseling adalah pertemuan empat mata antara konseli dan konselor yang berisi usaha yang laras, unik dan manusiawi, yang dilakukan dalam suasana keahlian dan yang didasarkan atas norma-norma yang berlaku.

Dengan membandingkan kedua pengertian tentang konseling seperti yang telah dikemukakan diatas, dapat di tarik suatu pengertian bahwa konseling adalah suatu upaya bantuan yang dilakukan dengan empat mata atau tatap muka, antara konselor dan konseli yang berisi usaha yang laras, unik, dan manusiawi yang dilakukan dalam suasana keahlian dan yang didasarkan atas norma-norma yang berlaku.

Tujuan konseling menurut Shertzer dan Stone (1980), tujuan konseling antara lain: **1)** Mengadakan perubahan perilaku pada diri konseli sehingga hidupnya lebih produktif dan memuaskan, **2)** Memelihara dan mencapai kesehatan mental yang positif. Jika hal ini tercapai maka individu mencapai integrasi, penyesuaian, dan identifikasi positif dengan yang lainnya. Ia belajar menerima tanggung jawab, berdiri sendiri, dan memperoleh integrasi perilaku, **3)** Pemecahan masalah. Hal ini berdasarkan kenyataan bahwa individu-individu yang mempunyai masalah tidak mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Disamping itu biasanya siswa datang pada konselor karena ia percaya bahwa konselor dapat membantu memecahkan masalahnya, **4)** Mencapai keefektifan pribadi, **5)** Mendorong individu mampu mengambil keputusan yang penting bagi dirinya. Jelas disini bahwa, pekerjaan konselor bukan menentukan keputusan yang harus diambil oleh konseli, atau memilih alternatif dari tindakannya. Keputusan-keputusan ada pada diri konseli sendiri, dan ia harus tau mengapa dan bagaimana ia melakukannya. Oleh sebab itu, konseli harus belajar mengestimasi konsekuensi-konsekuensi yang mungkin terjadi dalam pengorbanan pribadi, waktu, tenaga, uang, resiko, dan sebagainya. Individu belajar memperhatikan nilai-nilai dan ikut mempertimbangkan yang dianutnya secara sadar dalam pengambilan keputusan.

3. Bimbingan Dan Konseling

Bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik (konseli) baik secara perorangan maupun kelompok, agar mandiri dan bisa berkembang secara optimal dalam bimbingan pribadi, sosial, belajar, maupun karir melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku (SK Mendikbud No. 025/D1995).

Pelaksanaan bimbingan dan konseling merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari keseluruhan layanan pendidikan di sekolah. Hal ini dikarenakan secara umum pendidikan di sekolah yang mencakup tiga bidang, yaitu: pengajaran, supervise, dan administrasi, serta layanan khusus yang mencakup bidang bimbingan dan konseling. Dasar pertimbangan atau pemikiran tentang penyelenggaraan bimbingan konseling di sekolah/madrasah, bukan semata-mata terletak pada ada atau tidak adanya landasan hukum, undang-undang atau ketentuan dari atas, namun yang lebih penting adalah menyangkut upaya memfasilitasi peserta didik (konseli), agar mampu mengembangkan potensi dirinya atau mencapai tugas-tugas secara optimal (menyangkut aspek fisik, emosi intelektual, sosial, dan moral spiritual).

Menurut Sukardi (2008:9) secara umum sasaran dari bimbingan dan konseling adalah mengembangkan apa yang terdapat pada diri tiap-tiap individu secara optimal agar setiap individu bisa berguna bagi dirinya sendiri, lingkungannya, dan masyarakat pada umumnya. Secara lebih khusus sasaran pembinaan pribadi siswa melalui layanan bimbingan dan konseling mencakup tahapan-tahapan pengembangan kemampuan: **a)** Pengungkapan, pengenalan, dan penerimaan diri, **b)** Pengenalan lingkungan, **c)** Pengambilan keputusan, **d)** Pengarahan diri, **e)** Perwujudan diri.

Menurut Hanrin & Clifford (dalam Prayitno, 2004:112) mengatakan bahwa tujuan bimbingan dan konseling adalah membantu individu untuk membuat pilihan-pilihan, penyesuaian-penyesuaian dan interpretasi-interpretasi dalam hubungannya dengan situasi-situasi tertentu. Sedangkan menurut Tiedeman (dalam Prayitno, 2004:112) mengatakan tujuan bimbingan dan konseling adalah untuk membantu orang-orang menjadi insan yang berguna, tidak hanya sekedar mengikuti kegiatan-kegiatan yang berguna saja.

4. Teori Dalam Bimbingan Dan Konseling

Teori dasar bimbingan konseling yaitu: **1) Teori Konseling Behavioristik (*Behavioristic Counseling*)** merupakan pendekatan yang menitikberatkan pada perubahan nyata dalam perilaku konseli sebagai hasil dari konseling. Pendekatan ini juga menekankan bahwa hubungan antar pribadi tidak dapat diteliti secara ilmiah, sedangkan perubahan nyata dalam perilaku konseli memungkinkan dilakukan penelitian ilmiah. Pendekatan ini merupakan kebalikan dari pendekatan yang memandang hubungan antar pribadi antara konselor dan konseli sebagai komponen utama dan mutlak serta sekaligus cukup untuk memberikan bantuan psikologis kepada seseorang. Keyakinan dasar yang dipegang dalam pendekatan ini adalah bahwa perilaku manusia merupakan hasil dari suatu proses belajar, maka dapat diubah dengan belajar baru (Winkle dan Sri Hastuti, 2004). **2) *Rational Emotive Therapy (RET)*** merupakan sebuah terapi atau corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), berperilaku (*acting*), serta sekaligus menekankan bahwa perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku (Winkle, 1997: 144). Jadi tujuan dari RET adalah untuk memperbaiki dan mengubah sikap, cara berpikir, persepsi, keyakinan, serta pandangan konseli yang irrasional menjadi rasional, sehingga dapat mengembangkan dirinya dan mencapai realisasi diri yang optimal. RET dalam teori-teori konseling dan psikoterapi dikelompokkan sebagai kognitif-behavioristik, karena terapi ini berasal dari aliran pendekatan kognitif-behavioristik. Maka, RET sering juga disebut dengan nama lain *Rational Therapy*, *Rational Emotive Behavior Therapy*, *Cognitive Behavior Therapy*, *Semantic Therapy*, dan *Rational Behavior Training*. **3) Teori Edmund Griffith (EG)** menekankan pada pemahaman diri melalui tes psikologis dan menerapkan pemahaman tersebut untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh konseli, terutama yang berkaitan dengan pilihan program studi atau bidang pekerjaan. Ciri-ciri ini dianggap sebagai suatu dimensi kepribadian yang masing-masing membentuk suatu kontinum atau skala yang terentang dari sangat tinggi sampai sangat rendah (Winkle, 1997: 388). Ciri-ciri inilah yang akhirnya

disebut sebagai faktor. Jadi teori ini bertujuan untuk membantu mengatasi masalah yang dihadapi konseli yang masuk dalam ragam bimbingan karier (Winkel dan Sri Hastuti, 2004: 438-439). **4) Teori Humanistik** (Farozin, 2004: 82-83) adalah manusia digambarkan sebagai individu yang aktif, tanggung jawab, mempunyai potensi kreatif, bebas (tidak terikat oleh belenggu masa lalu), berorientasi ke masa depan, dan selalu berusaha untuk *self-fulfillment* (mengisi *self* atau diri sepenuhnya untuk beraktualisasi).

5. Fungsi Bimbingan Dan Konseling

Menurut Sukardi (2008:7) pelayanan bimbingan konseling mengemban sejumlah fungsi yang hendak di penuhi melalui pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling. Fungsi-fungsi tersebut ialah: **1). Fungsi Pemahaman**, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan kepentingan pengembangan peserta didik (konseli), **2). Fungsi Pencegahan**, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan tercegahnya atau terhindarnya peserta didik (konseli) dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang dapat mengganggu, menghambat, ataupun menimbulkan kesulitan dan kerugian tertentu dalam proses perkembangannya, **3). Fungsi Pengentasan**, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan terentaskannya atau teratasinya berbagai permasalahan yang dialami oleh peserta didik (konseli), **4). Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan**, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan terpelihara dan terkembangkannya berbagai potensi dan kondisi positif peserta didik (konseli) dalam rangka perkembangan dirinya secara mantap dan berkelanjutan.

Fungsi-fungsi tersebut diwujudkan melalui diselenggarakannya berbagai jenis layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling untuk mencapai hasil sebagaimana terkandung dalam masing-masing fungsi itu.

6. Lingkup Bimbingan Dan Konseling

Menurut Sukardi (2008:9-14) pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah mempunyai ruang lingkup yang cukup luas. Lingkup bimbingan dan konseling di sekolah dapat di tinjau dari beberap segi, yaitu: **A). Segi Fungsi**. Bimbingan dan konseling di sekolah berfungsi untuk: a) Pemahaman, b) Pencegahan, c) Pengentasan, d) Pemeliharaan dan Pengembangan. **B). Segi Sasaran**. Pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah di peruntukkan bagi seluruh siswa dengan tujuan agar siswa secara individual mencapai perkembangan optimal melalui kemampuan pengungkapan penerimaan diri dan lingkungan, pengambilan keputusan, pengarahan diri, dan perwujudan diri. **C). Segi Pelayanan**. Ditinjau dari segi pelayanan yang di berikan di sekolah, layanan bimbingan dan konseling dapat mencakup layanan-layanan sebagai berikut: **(1) Pelayanan orientasi**, yaitu pelayanan bimbingan konseling yang memungkinkan peserta didik (konseli) memahami lingkungan (seperti sekolah) yang baru di masuki peserta didik (konseli), untuk mempermudah dan melancarkan berperannya peserta didik (konseli) di lingkungan yang baru. **(2) Pelayanan informasi** yaitu pelayanan bimbingan konseling yang memungkinkan peserta didik (konseli) menerima dan

memahami berbagai informasi (seperti informasi pendidikan dan jabatan) yang dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan untuk kepentingan peserta didik (konseli).

(3) Pelayanan penempatan dan penyaluran yaitu pelayanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (konseli) memperoleh penempatan dan penyaluran yang tepat, misalnya penempatan dan penyaluran di dalam kelas, kelompok belajar, atau jurusan/program pelatihan, magang, kegiatan kokurikuler sesuai dengan potensi, bakat dan minat, serta kondisi pribadinya.

(4) Pelayanan pembelajaran yaitu pelayanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (konseli) mengembangkan diri berkenaan dengan sikap kebiasaan belajar yang baik, materi belajar yang cocok dengan kecepatan dan kesulitan belajarnya, serta berbagai aspek tujuan dan kegiatan belajar lain.

(5) Pelayanan konseling perorangan, yaitu pelayanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (konseli) mendapat pelayanan langsung, tatap muka secara perorangan dengan guru pembimbing (konselor) dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dideritanya.

(6) Pelayanan bimbingan kelompok, yaitu pelayanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik (konseli) secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu terutama dari guru pembimbing/konselor dan membahas secara bersama-sama pokok pembahasan tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari dan untuk berkembangnya diri, baik secara individual maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan dan tindakan tertentu.

(7) Pelayanan konseling kelompok yaitu pelayanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (konseli) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok, masalah yang di bahas itu adalah masalah-masalah pribadi yang dialami masing-masing oleh anggota kelompok.

(8) Aplikasi instrumentasi bimbingan dan konseling yaitu kegiatan pendukung bimbingan dan konseling untuk mengumpulkan data dan keterangan tentang peserta didik (konseli), keterangan tentang lingkungan peserta didik (konseli), dan lingkungan yang lebih luas, pengumpulan data ini dapat dilakukan dengan berbagai instrument, baik tes maupun non tes.

(9) Penyelenggaraan himpunan data yaitu kegiatan pendukung bimbingan dan konseling untuk menghimpun seluruh data dan keterangan yang relevan dengan keperluan pengembangan peserta didik (konseli). Himpunan data perlu diselenggarakan secara berkelanjutan, sistematis, komprehensif, terpadu, dan sifatnya tertutup.

(10) Konferensi kasus, yaitu kegiatan pendukung bimbingan dan konseling untuk membahas permasalahan yang dialami oleh peserta didik (konseli) dalam suatu forum pertemuan yang dihadiri oleh berbagai pihak yang diharapkan dapat memberikan bahan, keterangan, kemudahan dan komitmen bagi terentaskannya permasalahan tersebut. Pertemuan dalam rangka konferensi kasus bersifat terbatas dan tertutup.

(11) Kunjungan rumah yaitu kegiatan pendukung bimbingan dan konseling untuk memperoleh data, keterangan, kemudahan, dan komitmen bagi terentaskannya permasalahan peserta didik (konseli) melalui kunjungan rumah. Kegiatan ini memerlukan kerjasama yang penuh dari orang tua dan anggota keluarga lainnya.

(12) Alih tangan kasus, yaitu kegiatan pendukung bimbingan dan

konseling untuk mendapatkan penanganan yang lebih tepat dan tuntas atas masalah yang dialami peserta didik (konseli) dengan memindahkan penanganan kasus dari satu pihak ke pihak lainnya. Kegiatan ini memerlukan kerjasama yang erat dan matap antara berbagai pihak yang dapat memberikan bantuan atas penanganan masalah tersebut (terutama kerja sama dari ahli lain tempat kasus itu dialihtanggankan). **D). Segi masalah**, ditinjau dari masalah yang dihadapi para siswa, bimbingan di sekolah mencakup 4 bidang sebagai berikut: **(1) Bidang pribadi**, dalam bidang bimbingan pribadi, pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah, membantu siswa menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, mantap dan mandiri, serta sehat jasmani dan rohani. **(2) Bidang sosial**, dalam bidang bimbingan sosial, pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah, membantu siswa mengenal dan berhubungan dengan lingkungan sosialnya yang dilandasi budi pekerti luhur, tanggungjawab kemasyarakatan dan kenegaraan. **(3) Bidang belajar**, dalam bidang bimbingan belajar, pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah, membantu siswa mengembangkan diri, sikap dan kebiasaan belajar yang baik untuk menguasai pengetahuan dan ketrampilan serta menyiapkannya melanjutkan pendidikan pada tingkat yang lebih tinggi. **(4) Bidang karier**, dalam bidang bimbingan karier, pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah, membantu siswa merencanakan dan mengembangkan masa depan karier.

7. Azas Dalam Bimbingan Dan Konseling

Terdapat 12 azas bimbingan dan konseling, diantaranya yaitu: **1) Azas Kerahasiaan (*confidential*)**, yaitu asas yang menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan peserta didik (klien) yang menjadi sasaran layanan, yaitu data atau keterangan yang tidak boleh dan tidak layak diketahui oleh orang lain. **2) Azas Kesukarelaan**, yaitu asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan peserta didik (klien) mengikuti layanan/kegiatan yang diperuntukkan baginya. **3) Azas Keterbukaan**, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik (klien) yang menjadi sasaran layanan/kegiatan bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dan materi dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya. **4) Azas Kegiatan**, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik (klien) yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif dalam penyelenggaraan/kegiatan bimbingan. **5) Azas Kemandirian**, yaitu asas yang menunjukkan pada tujuan umum bimbingan dan konseling, yaitu peserta didik (klien) sebagai sasaran layanan/kegiatan bimbingan dan konseling, diharapkan menjadi individu-individu yang mandiri, dengan ciri-ciri mengenal diri sendiri dan lingkungannya, mampu mengambil keputusan, mengarahkan, serta mewujudkan diri sendiri. **6) Azas Kekinian**, yaitu asas yang menghendaki agar obyek sasaran layanan bimbingan dan konseling, yakni permasalahan yang dialami peserta didik (klien) dalam kondisi sekarang. **7) Azas Kedinamisan**, yaitu asas yang menghendaki agar isi layanan terhadap sasaran layanan peserta didik (klien) hendaknya selalu bergerak maju, tidak monoton, dan terus berkembang serta berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan dan tahap perkembangannya dari waktu ke waktu. **8) Azas Keterpaduan**, yaitu asas yang menghendaki agar berbagai layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling, baik yang dilakukan oleh

guru pembimbing (konselor) maupun pihak lain, saling menunjang, harmonis, dan terpadukan. **9) Azas Kenormatifan**, yaitu azas yang menghendaki agar berbagai layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling, didasarkan pada norma-norma, baik norma agama, hukum, peraturan, adat istiadat, ilmu pengetahuan, dan kebiasaan-kebiasaan yang berlaku. Bahkan lebih jauh lagi, melalui segenap layanan/kegiatan bimbingan konseling ini harus dapat meningkatkan kemampuan peserta didik (klien) dalam memahami, menghayati, dan mengamalkan norma-norma tersebut. **10) Azas Keahlian**, yaitu azas yang menghendaki agar layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling, diselenggarakan atas dasar kaidah-kaidah profesional. Dalam hal ini pelaksana layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling lainnya, hendaknya tenaga yang benar-benar ahli dalam bimbingan dan konseling. **11) Azas Alih Tangan Kasus**, yaitu azas yang menghendaki agar pihak-pihak yang tidak mampu menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling secara tepat dan tuntas atas suatu permasalahan peserta didik (klien) kiranya dapat mengalih-tanggalkan kepada pihak yang lebih ahli. **12) Azas Tut Wuri Handayani**, yaitu azas yang menghendaki agar pelayanan bimbingan dan konseling secara keseluruhan dapat menciptakan suasana mengayomi (memberikan rasa aman), mengembangkan keteladanan, dan memberikan rangsangan dan dorongan, serta kesempatan yang seluas-luasnya kepada peserta didik (klien) untuk maju.

III. Pembahasan.

Penyesuaian diri selalu berhubungan dengan tuntutan tertentu, baik yang bersifat internal maupun yang bersifat eksternal. Konsep penyesuaian diri digunakan selama responnya mengarah pada usaha mengurangi ketegangan akibat adanya tekanan dan kebutuhan sosial pada diri seseorang, sehingga menjadi suatu yang menyenangkan. Sedangkan kondisi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan sangat tergantung pada bagaimana individu mengevaluasi keadaan yang ada atau yang dihadapinya, sehingga dimungkinkan adanya perbedaan reaksi penyesuaian diri antara individu yang satu dengan individu yang lain.

Ketidakefektifan penyesuaian diri dapat terjadi karena tuntutan-tuntutan kehidupan sosial yang dirasakan berat dan sangat menuntut perhatian seseorang. Kondisi yang dirasakan berat ini kadang-kadang membuat individu bertindak tidak rasional, dan mendorongnya untuk melakukan usaha-usaha yang tidak realistis, yang bertujuan agar individu lepas dari beban atau masalah yang dihadapinya. Meskipun demikian, tidak semua kondisi yang dirasakan berat akan menimbulkan perilaku tidak baik, karena kadang-kadang kondisi semacam itu malah akan dapat membangkitkan kekuatan yang luar biasa dan menemukan cara-cara yang efektif dalam melakukan penyesuaian diri. Namun demikian, jika individu merasa terlalu dibebani oleh tuntutan-tuntutan dan ia tidak menemukan cara-cara yang cocok untuk mengatasi tuntutan-tuntutan tersebut bisa saja kekuatan-kekuatan yang dimilikinya tidak muncul sehingga lebih melemahkan fungsi penyesuaian dirinya.

Bila dihubungkan fenomena kesulitan komunitas remaja suku Punjab dalam menyesuaikan diri dengan ciri penyesuaian diri yang baik dan normal dari konsep Schneiders (1964), maka

komunitas remaja suku Punjab mengalami penyesuaian diri yang kurang baik. Hal ini ditunjukkan antara lain; 1) Adanya emosi yang berlebihan dengan menunjukkan reaksi marah dan memukul. Kondisi ini jelas menunjukkan tidak adanya kontrol atau pengendalian diri yang baik dalam menanggapi situasi dan masalah yang dihadapi, 2) Mekanisme psikologis yang berlebihan dengan menunjukkan reaksi bahwa perbuatan mereka dilarang oleh orang tua dan takut dimarahi oleh orang tua. Perbuatan tersebut tidak wajar dengan menyalahkan orang lain padahal karena dirinya sendiri, 3) Adanya frustrasi dengan tidak mau berbuat apapun karena selalu diejek, artinya tidak mampu mengolah dengan baik pikiran dan perasaannya, sehingga tidak menemukan cara yang tepat untuk menyelesaikan masalahnya, 4) Tidak mempertimbangkan masalahnya secara rasional, dengan menunjukkan reaksi marah, memukul, mengomel yang disertai dengan emosi untuk mengatasi kesulitan yang dihadapinya, 5) Tidak ada kemampuan untuk belajar yang ditunjukkan dengan reaksi malas, capek, lelah, sehingga tidak dapat mengembangkan dirinya terutama dalam menghadapi tuntutan sehari-hari, 6) Tidak menggunakan pengalaman yang telah lalu, mereka hanya menunjukkan reaksi marah dan kesal, pengalaman padajenjang pendidikan sebelumnya, tidak dijadikan pengalaman untuk jenjang pendidikan berikutnya, 7) Tidak realistis dan objektif dimana mereka bereaksi, semauanya tanpa mempertimbangkan secara realistik, dengan demikian situasi dan masalah ataupun kekurangan yang dimilikinya tidak dinilai secara objektif.

Dengan demikian untuk mengatasi atau menangani hal tersebut diatas, perlu dilakukan layanan bimbingan dan konseling di sekolah bagi komunitas suku Punjab sebagai etnik minoritas di sekolah. Hal ini dapat dilakukan dengan layanan bimbingan dan konseling perorangan maupun kelompok agar dapat mengatasi permasalahan yang dialami dalam bidang pribadi, sosial, belajar, maupun karier melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung serta pendekatan teori, fungsi dan azas-azas yang sesuai/tepat dengan kebutuhan yang dapat diterapkan/digunakan bagi komunitas remaja suku Punjab sebagai etnik minoritas di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. 2009. Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja. PT. Refika Aditama, Bandung.
- Agustiani, H. 1999. Tugas Perkembangan Remaja Menurut Pendekatan Ekologi Serta Hubungannya Dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Pada Remaja, (Disertasi), PPs. Universitas Padjadjaran: Bandung.
- Baker, R.W., dan Siryk, B. 1986. Exploratory Intervention With a Scale Measuring Adjustment to Collage. *Journal of Courseling Psychology* 1986, Vol 33 No.1,31-38.
- Baker, R.W., dan Siryk, B. 1984. Measuring Adjustment to Collage. *Journal of Courseling Psychology* 1984, Vol. 31, No. 2. 179-189.
- Barth, F. 1988. Kelompok Etnik dan Batasannya (terjemahan oleh nining I. Soesilo) University Indonesia, Jakarta.

- Dayakisni, T. dan Yuniardi, S. 2004. Psikology Lintas Budaya: Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Farozin. 2004. Pemahaman Tingkah Laku Buku Pegangan Kuliah. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kartadinata, S. 1983. Kontribusi Iklim Kehidupan Keluarga dan Sekolah Terhadap Ad ekuasi Penyesuaian Diri, (Tesis), PPs Pascasarjana IKIP, Bandung.
- Liliweri, A. 2009. Prasangka & Konflik: Komunikasi Lintas Budaya Masyarakat Multikultural. PT LK is Printing Cemerlang, Yogyakarta.
- Neviyarni S. 1990. Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Penyesuaian Sosial Mahasiswa di Kampus (Tesis), PPs. Universitas Padjadjaran: Bandung.
- Nur'aini, 1992, Hubungan Antara Relasi Keluarga Dengan Penyesuaian Diri di Lingkungan Masyarakat, (Tesis), PPs. Universitas Padjadjaran: Bandung.
- Portes, P. R ., Shandu, D. S., Gupta, A., dan Sekhon, M. 2007. The Cultural Adaptation and Adjustment Scale (CAAS): A Multidimensional Approach to Assessing Ethnic and Gender Social Identities.
- Prayitno. 1995. Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dasar Dan Profil. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- _____. 2004. Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2004. Layanan Konseling. Padang: BK FIP.
- Schneiders, A. A. 1964. Personal Adjusment and Mental Health. Printed in United States of America. All Right Reserved. Holt. Rinehart and Winston: New York.
- Schneiders, A. A. 1975. Adjustment and Personality, Fourth Edition, Allyn, Bacorn: Boston.
- Sukardi, K. D & Kusmawati, N. 2008. Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta.
- Strage, A. 2000. Predictors of College Adjustment and Success: Similarities and Differences Among Southeast-Asian-American, Hispanic, and White Students. Journal Education Vol. 120, No. 4. 731-740.
- Usman, A.R. 2009. Ethnis Cina Perantau di Aceh. Yayasan Obor Indonesia, Jakarta.
- Warsito, H. 2004. Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Akademik dan Prestasi Akademik, (Tesis), PPs. Universitas Padjadjaran: Bandung.
- Yazedjian, A., dan Toews, M. L. 2006. Predictors of College Adjustment Among Hispanic Students. Journal of The First-Year Experience & Students in Transition, 2006, Vol. 18, No.2, PP. 9-29.
- (<http://belajarpsikologi.com/asa-bimbingan-onseling/>). Diakses pada 04 Juli 2012.
- (www.defenisi-dan-tujuan-bimbingan.com). Diakses pada 04 Juli 2012.
- (<http://eko13.wordpress.com/2008/03/18/standar-kompetensi-konselor/>). Di akses pada 12 Desember 2012