

# KETERAMPILAN MENYESUAIKAN DIRI

Oleh : Euis Kurniati

## 1. Pendahuluan

### 1.1 Rasional

Adakalanya dalam kehidupan sehari-hari kita menemukan banyak masalah yang selalu menimpa diri kita. Belum selesai dengan masalah yang satu ternyata sudah muncul masalah berikutnya. Kondisi masalah (konflik) yang terus menerus menimpa diri kita sering menjadikan kita jengkel, marah, stress, frustrasi bahkan sampai depresi.

Tetapi kalau dipikir-pikir siapa orangnya yang tidak pernah menghadapi masalah? Rasanya hampir semua orang yang hidup dan berakal pasti diberikan masalah oleh Allah SWT. Namun yang membedakan setiap orang dengan yang lainnya adalah cara menyelesaikannya, ada yang hasilnya tambah bermasalah, ada yang terus tak terselesaikan masalahnya dan ada yang keluar dari masalah dengan membawa kebahagiaan, senyuman dan optimisme dalam kehidupan.

Kunci dari semua itu adalah keterampilan kita dalam menyesuaikan diri dengan masalah. Yang dimaksud keterampilan dalam hal ini adalah sikap kita dalam menyikapi semua persoalan-persoalan hidup. Sikap kita dalam menyikapi persoalan hidup akan sangat menentukan apakah kehidupan sehari-hari kita akan dipenuhi oleh suka cita, kebahagiaan, rasa puas yang diringi dengan perbuatan yang baik (*akhlaqul karimah*) atau malah sebaliknya kita akan putus asa, bosan hidup, letih, jenuh dan perbuatan jelek lainnya (*Akhlaqul majmumah*).

### 1.2 Tujuan

Setelah mengikuti pelatihan ini, para peserta diharapkan memperoleh pemahaman dan memiliki keterampilan dalam menyesuaikan diri sehingga mereka dapat mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Secara umum modul ini memiliki tujuan sebagai berikut:

- a. Peserta memiliki pemahaman tentang esensi dari masalah kehidupan
- b. Peserta menyadari akan pentingnya memiliki keterampilan menyesuaikan diri
- c. Peserta memiliki pemahaman tentang kiat-kiat menyesuaikan diri
- d. Peserta mampu menerapkan keterampilan menyesuaikan diri dalam kehidupannya sehari-hari.

### **1.3 Pedoman Belajar**

#### **1.3.1 Materi Pelatihan**

Untuk mencapai tujuan tersebut diatas, maka akan disajikan beberapa pokok bahasan (materi pelatihan) sebagai berikut:

- a. Hakikat kehidupan
- b. Pengertian Keterampilan menyesuaikan diri
- c. Kiat-kiat praktis memiliki keterampilan menyesuaikan diri
- d. Keterampilan menyesuaikan diri sebagai rujukan berperilaku dan pencerahan kehidupan.

#### **1.3.2 Metode**

Metode yang digunakan dalam pelatihan ini sangat beragam (*heterogen*), yaitu perpaduan anatar metode ceramah, tanya jawab, diskusi dan diakhiri dengan refleksi.

#### **1.3.3 Waktu**

Waktu yang dibutuhkan untuk pelatihan ini adalah 100 menit, yang dialokasikan kepada tiga tahap, yaitu:

- a. Pembukaan/pemberian informasi = 5 menit.
- b. Penyajian bahan = 75 menit
- c. Evaluasi/refleksi = 20 menit

#### **1.3.4 Evaluasi**

Evaluasi dilaksanakan lebih bersifat refleksi bersama antara pelatih dengan peserta pelatihan. Refleksi ini difokuskan kepada hal-hal berikut:

- a. Pemahaman dan analisis materi latihan
- b. Tingkat penerapan penyesuaian diri pada kehidupan nyata.

## 2. Uraian Materi

### 2.1 Hakikat Kehidupan

Sapakah aku? Apa tujuan hidupku? Mau dibawa kemana arah hidupku? Pertanyaan-pertanyaan tersebut merupakan pertanyaan mendasar (*Basic Question*) yang seyogyanya dipertanyakan kepada diri sendiri. Allah SWT berfirman dalam Al-Qurán;

*“Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku”* (Q.S Adz-Dzaariyaat:56)

Sesungguhnya setiap makhluk yang diciptakan oleh Allah SWT memiliki tujuan hidup untuk menyembah (beribadah) kepada-Nya. Dia-lah Dzat yang maha agung, maha luhur dan maha pencipta segalanya termasuk manusia dan kepada-Nyalah kita semua akan kembali.

Namun dalam kondisi apa dan bagaimana kita akan menghadap kepada-Nya? Apakah kita akan datang kepada-Nya dengan penuh keputusasaan karena kita tidak pernah mensyukuri segala nikmat yang telah diberikan Allah kepada kita, atau kita akan kembali dengan wajah berseri dengan penuh ketaqwaan kepada-Nya?. Sesungguhnya hidup adalah pilihan-pilihan, ada jalan bagi kita untuk berbuat baik dan mengikuti jalan yang benar ada pula jalan yang sesat jalan yang penuh kehinaan dan kesengsaraan. Sesungguhnya telah jelas jalan yang ditunjukkan oleh Allah SWT.

Namun selama manusia menjalani proses pemilihan jalan ini, Allah senantiasa memberikan ujian kepada manusia untuk menguji kadar keimanan. Ujian yang datang kepada manusia diwujudkan dalam bentuk yang berbeda-beda, salah satunya adalah dengan diberikannya masalah (*problem*). Tetapi apa sebenarnya masalah itu? Masalah adalah suatu kondisi dimana adanya kesenjangan antara keinginan (*wants*) harapan (*hope*), cita-cita (*dream*) dengan kenyataan. Bahkan masalah yang muncul kerap kali menjadikan manusia menjadi putus asa, kecewa, stress, frustrasi juga depresi. Sehingga kondisi seperti ini seringkali menjadi pemicu manusia untuk kufur terhadap nikmat-nikmat Allah dan membelokkan arah kehidupannya. Masalah yang muncul terhadap diri kita

sesungguhnya adalah masalah yang pasti dan mampu kita selesaikan, seperti halnya Allah berfirman dalam Al-Qurán bahwa:

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya....”  
(Q.S Al-Baqarah; 286)

## **2.2 Keterampilan Menyesuaikan Diri**

Masalah yang dihadapi oleh manusia menuntut adanya penyelesaian, dan faktor utama untuk dapat menyelesaikan masalah tersebut adalah dengan cara menyikapinya. Dan untuk memiliki kemampuan ini diperlukan adanya keterampilan dalam menyesuaikan diri, mereka yang mampu memiliki keterampilan ini berarti mereka yang mampu menyesuaikan diri (*self-adjustment*) dengan kondisi yang dihadapi, sementara mereka yang tidak memiliki keterampilan ini maka dikatakan sebagai individu yang kurang mampu menyesuaikan diri (*mal-adjustment*).

Keterampilan menyesuaikan diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Kemampuan ini menuntut adanya kepekaan dalam bersikap (*aptitude awareness*), artinya bahwa individu tersebut memiliki keterampilan untuk membina kehidupan sosial dengan lebih baik, yang sesuai dengan keadaan pribadi dan tidak menyimpang dengan tuntutan sosial yang ada dan tentunya tanpa mengabaikan hakekat kehidupannya. Semua itu diwujudkan dalam kemampuannya dalam berperilaku yang sesuai dengan norma-norma yang berlaku.

## **2.3 Kiat-Kiat memiliki Keterampilan Menyesuaikan Diri**

Beberapa kiat praktis yang dapat dilakukan untuk dapat memupuk keterampilan dalam menyesuaikan diri ini diantaranya adalah:

### **a. Temukan diri sendiri dan tetapkan pada kepribadian sendiri**

Menemukan diri sendiri atau bahkan memahami diri sendiri (*self-Understanding*) adalah bukan pekerjaan yang mudah, namun harus dilakukan. Hal ini akan menjadi patokan kita dalam mengukur

kemampuan, melakukan perubahan, memotivasi semangat, bahkan mencoba keluar dari permasalahan hidup dengan membawa kemenangan. Ketika kita telah menemukan diri kita sendiri maka tetapkanlah pada kepribadian anda (*istiqomah/Consistance*). Hal ini akan membuat kita menjadi orang yang tetap teguh pendirian, tegas, dan memiliki orientasi masa depan tanpa harus terbawa arus zaman. Keterampilan menyesuaikan diri dalam hal ini bukanlah berarti bahwa kita kehilangan jati diri tetapi bagaimana kita bisa hidup seimbang/selaras (*Equal*) antara diri dan lingkungan. Hal ini juga akan membuat kita menyadari bahwa tidak ada manusia yang sempurna semua orang punya kelebihan dan memiliki kekurangan maka setiap orang harus mau menerima dirinya sendiri dengan segala kebaikan dan kekurangannya, tidak lebih.

**b. Berpikir Positif( Positive Thinking)**

Salah satu faktor pendukung kegagalan kehidupan seseorang adalah karena berpikir negatif. Orang cenderung melihat segala sesuatu dari sudut pandang negativistik, ketakutan, kecemasan yang pada akhirnya dia tak mampu bergerak atau bangkit dari permasalahan yang dihadapi. Ingat kuncinya bahwa tidak ada satu masalah pun yang tidak ada solusinya, dan salah satu cara kita untuk bisa menemukan jalan penyelesaian masalah adalah dengan berpikir positif. Lihat segala sesuatu dari sisi baiknya, *look at The Bright Side*, segala masalah yang menimpa pasti ada hikmahnya dan kita bisa mengambil pelajaran dari itu semua.

Berpikir positif akan membantu individu untuk mampu menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapi tanpa harus dalam keadaan stres, karena orang-orang yang berpikir positif akan memiliki keinginan untuk selalu berbuat yang terbaik dan demi kebaikan semua. Tetapi hal ini bukan berarti bahwa kita tidak waspada terhadap segala permasalahan yang mungkin menghadang, akan tetapi sikap yang akan membuat kita menjadi lebih ringan dalam menyelesaikan segala konflik yang dihadapi.

**c. Berpikir dan Berterima kasih**

Allah memberikan kelebihan kepada manusia dengan bekal akalnya, namun tidak sedikit manusia yang justru tidak menggunakan potensi yang dimilikinya ini untuk berpikir, padahal dengan berpikir kita bisa memahami apa yang telah, sedang dan akan terjadi esok lusa. Berpikir bisa memberikan kesempatan kepada individu untuk menelaah dan memahami keadaan diri dan kondisi lingkungan. Dengan berpikir bisa membuat individu lebih berharga dan berguna bagi kehidupannya, sehingga dia akan mampu memiliki keterampilan untuk berterima kasih (bersyukur atas segala karunia yangtelah diberikan Allah SWT kepadanay dan kepada lingkungannya.

Salah satu kesalah terbesar dalam diri kita adalah manakala kita memiliki kecenderungan untuk jarang memikirkan apa yang kita miliki, tapi selalu memikirkan apa kekurangan kita. Padahal Allah menjanjikan nikmat yang lebih bagi hamba-hamba-Nya yang pandai bersyukur (Syukur nikmat) sementara itu adzab yang sangat pedihlah sebagai balasan bagi hambanya yang kufur nikmat.

**d. Berbuat baik dengan menyenangkan oranglain**

Membuat orang lain senang adalah ibadah, tetapi bukan berarti memberikan kesenangan tanpa mengindahkan syariat yang berlaku. Dalam hal ini, membuat orang lain senag adalah dimaksudkan untuk menjalin interaksi sosial yang sehat antara indidu dengan orang diluar dirinya. Dengan menyenangkan orang lain akan diperoleh kemudahan dalam menyesuaikan diri dengan menuai berbagai pahala. Jika orang lain senang dengan kita, maka mereka pun kan berusaha untuk membuat kita senang, nyaman, betah, bahagia walaupun tidak seperti itu setidaknya dia akan berdoa untuk kesenangan kita atau bahkan dari perbuatan kita menyenangkan orang lain akan diberikan pahala kebaikan pula sebagai balasan dari Allah SWT. Kita akan menuai banyak berkah dari doa dan kita akan hidup bahagia bersama dngan jalinan interaksi yang baik, dan mampu melakukan penyesuaian sosial yang sehat. Ini pula yang membuat

individu menjalin persahabatan yang kuat dimana didalamnya ada saling tolong, saling bantu dan saling mengingatkan.

#### ***2.4 Keterampilan menyesuaikan diri sebagai rujukan berperilaku dan pencerahan kehidupan.***

Kemampuan untuk bisa memaknai kehidupan, menyesuaikan diri, mengenali, memahami diri, memahami lingkungan sekitar, memiliki kemampuan berpiir positif, selalu bersyukur nikmat, juga selalu ingin berbuat bagi orang lain dengan perbuatan yang menyenangkan adalah beberapa hal yang bisa membantu individu untuk memiliki interpersonal yang baik, sehingga diwujudkan dalam perilaku yang fleksibel, bersahabat, dan mampu menghadapi segala persoalan hidup. Hal ini dilakukan untuk memiliki keinginan untuk melakukan perubahan terhadap kondisi kehidupan agar supaya lebih baik dari hari kemaren. Kajian semua ini tidak akan memiliki arti apapun tanpa adanya implementasi yang nyata dari semua individu yang menginginkan adanya kebahagiaan dalam kehidupannya.

#### **Daftar Pustaka**

Terjemahan Al-Qur'an. Depag

Ciciek, Farha. (1999). *Ikhtiar Mengatasi Kekerasan dalam Rumah Tangga*. Jakarta: Lembaga Kajian Agama dan Jender

Carnegie, Dale (1986). Gubahan Suryabudhi, Maria. *Bagaimana Menikmati hidup dan mengatur pekerjaan Anda*. Bandung: Pionir Jaya

Gymnastiar, Abdullah. (1997). *Agar Allah Selalu Menolong*. Bandung: Qolbun Salim Press