



Gambaran Penyesuaian Diri Remaja yang Memiliki Orangtua yang Berperilaku Over Protective

Norton Tulus Tampubolon^{1✉}, Ervina M.R. Br. Siahaan²

Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen, Medan, Indonesia

Email : norton.tampubolon@student.uhn.ac.id^{1✉}

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji dan mengetahui Penyesuaian Diri Remaja pada Orangtua yang memiliki perilaku Over Protective. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Subyek penelitian ini adalah remaja yang berkisar antara 14 sampai 19 tahun. Hal ini dimaksudkan pada remaja yang berdomisili di kota Medan. Oleh karena itu, responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 347 remaja usia 14-19 tahun yang berdomisili di kota Medan. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah Purposive Sampling. Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi, dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan karakteristik dirinya. Pada penelitian ini setelah memperoleh jawaban responden dari hasil penyebaran angket, maka tahap selanjutnya adalah mendeskripsikan data. Dengan mendeskripsikan data untuk mengetahui seberapa besar tingkat persentase penyesuaian diri remaja yang memiliki perilaku over protective orangtua. Berdasarkan kategorisasi aspek mengontrol emosi, sebanyak 248 remaja (71,5 %) memiliki aspek kemampuan mengontrol emosi yang rendah, artinya remaja di kota Medan memiliki kontrol emosi yang rendah, di ikuti aspek kemampuan mengurangi rasa frustrasi, 176 remaja (50,7%) dengan kategorisasi sedang. Pada aspek kemampuan mekanisme pertahanan diri 188 remaja (54,2%) dengan kategorisasi sedang. Berdasarkan kategorisasi aspek kemampuan dalam mengontrol sikap realitas dan objektif 251 remaja (73,3 %) memiliki aspek mengontrol sikap realitas dan objektif rendah.

Kata Kunci: *Penyesuaian Diri, Remaja, Over Protective*

Abstract

The purpose of this study was to test and find out the Adjustment of Adolescents in Parents who have Over Protective behavior. The research method used is descriptive research method with a quantitative approach. This research approach uses a quantitative approach because it uses numbers, starting from data collection, interpretation of the data, and the appearance of the results. The subjects of this study were adolescents ranging from 14 to 19 years. This is intended for teenagers who live in the city of Medan. Therefore, the respondents involved in this study were 347 adolescents aged 14-19 years who live in the city of Medan. In this study the sampling technique used was purposive sampling. The data collection technique used to obtain data in this study is to use a psychological scale, where respondents are asked to choose one answer according to their own characteristics. In this study, after obtaining respondents' answers from the results of distributing the questionnaire, the next step is to describe the data. By describing the data to find out how big the percentage level of adjustment is for adolescents who have parents' over protective behavior. Based on the categorization of aspects of controlling emotions, as many as 248 adolescents (71.5%) have low aspects of the ability to control their emotions, meaning that adolescents in Medan have low emotional control, followed by aspects of the ability to reduce frustration, 176 adolescents (50.7%) moderate categorization. In the aspect of the ability of self-defense mechanisms 188 adolescents (54.2%) with moderate categorization. Based on the categorization of aspects of ability to control reality and objective attitudes, 251 adolescents (73.3%) had low aspects of controlling reality and objective attitudes.

Keyword: *Adjustment, Adolescent, Over Protective*

PENDAHULUAN

Anak adalah anugerah terindah yang Tuhan berikan. Kehadiran anak merupakan saat yang ditunggu-tunggu dan sangat menggembirakan bagi pasangan suami-istri dan keluarga. Kehadirannya bukan saja mempererat tali cinta pasangan suami-istri, tetapi juga sebagai penerus generasi yang sangat diharapkan oleh keluarga tersebut (Hutagaol, 2019).

Masa perkembangan seorang anak akan melalui peralihan dari masa anak-anak ke remaja menuju dewasa. Masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak ke masa kehidupan orang dewasa, yang ditandai dengan perubahan psikologis dan biologisnya. Secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu sedangkan secara biologisnya yaitu perubahan dari fisik.

Badan Pusat Statistik Kota Medan Sumatera Utara menyatakan bahwa jumlah penduduk di kota Medan menurut umur dan jenis kelamin sebanyak 1.844.193 jiwa pada tahun 2023 (Malau & Nasution, 2021). Selain itu juga Badan Pusat Statistik memberitahukan jumlah remaja sebanyak 150.719 remaja di kota Medan. Rentang usia 14 hingga 19 tahun. Dari jumlah tersebut, perempuan itu - 73.173 dan laki-laki - 77.546. Hasil tersebut sudah di

kemukakan dan sudah ditetapkan oleh Badan Pusat Statistik Nasional. (Badan Pusat Statistik, 2023).

Menurut Desmita (dalam Annisa & Rinaldi, 2020) masa remaja ditandai dengan beberapa karakteristik tugas perkembangan yaitu pencapaian hubungan yang matang dengan teman sebayanya, dapat menerima diri, belajar untuk berperan sesuai jenis kelamin (laki-laki/perempuan), menerima keadaan fisik, mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya, mengembangkan diri untuk kesiapan karir, mengembangkan perilaku intelektual, sikap positif, peran sosial dalam bertingkah laku dan menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Masa remaja adalah salah satu fase perkembangan manusia yang paling pesat. Perkembangan seorang anak sangat dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain faktor orangtua. Hurlock (dalam Syarafina & Sugiasih, 2021) mengatakan bahwa remaja yang terlambat matang disebabkan karena diperlakukan seperti kanak-kanak, mengakibatkan anak menjadi tidak membuka diri saat menghadapi dunia luar dan tidak bisa menjalankan tugas perkembangannya dan tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan. Pada situasi mana pun remaja berada, ia akan berhadapan dengan harapan dan tuntutan tertentu dari lingkungan yang harus dipenuhinya. Remaja memiliki kebutuhan, harapan, dan tuntutan di dalam dirinya, yang harus diselaraskan dengan tuntutan dari lingkungan. Bila remaja mampu menyelaraskan kedua hal tersebut, maka dikatakan bahwa remaja tersebut mampu menyesuaikan diri.

Salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa atau mental remaja merupakan penyesuaian diri. Banyak remaja yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dalam kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan di dalam masyarakat pada umumnya. Tidak jarang pula ditemui bahwa orang-orang yang stress dan depresi disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi yang penuh dengan tekanan (Polii, 2019).

Menurut Sobur (dalam Arista & Priyana, 2023) penyesuaian diri adalah kemampuan remaja untuk membuat hubungan yang memuaskan antara orang dan lingkungan. Mencakup semua pengaruh kemungkinan dan kekuatan yang melindungi remaja, yang dapat mempengaruhi kegiatannya untuk mencapai ketenangan jiwa dan raga dalam kehidupan. Lingkungan di sini salah satunya adalah lingkungan sosial di mana remaja hidup, termasuk anggota-anggotanya, adat kebiasaannya dan peraturan-peraturan yang mengatur hubungan masing-masing remaja dengan remaja lain. Penyesuaian diri merupakan suatu konstruk psikologi yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua

reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri.

Dengan perkataan lain, masalah penyesuaian diri menyangkut seluruh aspek kepribadian individu dalam interaksinya dengan lingkungan dalam dan luar dirinya (Masfufa, 2021). (Mubarok, 2012) menyatakan penyesuaian diri dalam hal ini bisa diartikan sebagai kemampuan untuk mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan disekitar, atau pun sebaliknya, mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan diri individu tersebut. Penyesuaian diri dipengaruhi oleh banyak faktor, secara garis besar faktor-faktor penyesuaian diri tersebut dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu, faktor internal dan eksternal : Faktor internal meliputi; a) Faktor motif, yaitu motif-motif sosial seperti motif berafiliasi, motif berprestasi dan motif mendominasi. b) Faktor konsep diri remaja, yaitu bagaimana remaja memandang dirinya sendiri, baik dari aspek fisik, psikologis sosial maupun aspek akademik. c) Faktor persepsi remaja, yaitu pengamatan dan penilaian remaja terhadap objek, peristiwa dan kehidupan, baik melalui proses kognisi maupun afeksi untuk membentuk konsep tentang objek tertentu. d) Faktor sikap remaja yaitu kecenderungan remaja untuk berperilaku positif atau negatif. e) Faktor intelegensi dan minat, intelegensi merupakan modal untuk menalar, menganalisis, sehingga dapat menjadi dasar dalam melakukan penyesuaian diri (Hetharia & Huwae, 2022). Ditambah faktor minat, pengaruhnya akan lebih nyata, bila remaja telah memiliki minat terhadap sesuatu, maka proses penyesuaian diri akan lebih cepat.

Adapun faktor eksternal menurut Soeparwoto (dalam Majidah et al., 2023) meliputi; a) Faktor keluarga terutama pola asuh orang tua. Pada dasarnya pola asuh demokratis dengan suasana keterbukaan akan lebih memberikan peluang bagi remaja untuk melakukan proses penyesuaian diri secara efektif. b) Faktor kondisi sekolah. Kondisi sekolah yang sehat akan memberikan landasan kepada remaja untuk dapat bertindak dalam penyesuaian diri secara harmonis. c) Faktor kelompok sebaya. Hampir setiap remaja memiliki teman-teman sebaya dalam bentuk kelompok. d) Faktor prasangka sosial. Adanya kecenderungan sebagian masyarakat yang menaruh prasangka terhadap para remaja, misalnya memberi label remaja negatif, nakal, sukar diatur, suka menentang orang tua, dan lainlain. e) Faktor hukum dan norma sosial. Bila suatu masyarakat benar-benar konsekuen menegakkan hukum dan norma-norma yang berlaku maka akan memunculkan individu-individu yang baik.

Berdasarkan wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa remaja tersebut merasa tidak mampu menyesuaikan dirinya dalam lingkungan dan juga perkembangannya sebagai anak remaja yang seharusnya mandiri dan mampu memiliki peran sosial dalam

hubungannya dengan lingkungan dan dirinya, dikarenakan perilaku orangtuanya yang over protective.

Perilaku orangtua kepada anak mempunyai peranan yang besar dalam perkembangan anak, karena pertama kali seorang anak bergaul adalah dengan orangtua, sehingga perilaku orangtua kepada anak menjadi penentu bagi perkembangan anak, baik perkembangan fisik maupun psikisnya. Pada umumnya ada orangtua yang bersikap memberikan kebebasan pada anak dengan alasan agar anak bisa mengembangkan potensi dirinya, namun ada pula orangtua yang memberi kebebasan namun dengan catatan mengontrol perilaku anak tersebut (Sagala & Yarni, 2023).

Namun ada juga orangtua yang bersikap dan berperilaku berlebihan dalam melindungi anak agar anak tersebut terhindar dari gangguan fisik dan psikologisnya sampai anak tidak memiliki kebebasan dan bergantung pada orangtua. Perilaku orangtua tersebut disebut dengan over protective. Sikap bahkan perilaku yang ditampilkan oleh orangtua tersebut dengan alasan sangat menyayangi dan agar tidak mengalami hal hal yang celaka. Setiap orangtua pasti pernah merasakan cemas terhadap anak-anaknya, apalagi bila anak tersebut telah memasuki masa remaja (Jannah & Syukur, 2022).

Bagi anak yang baru memasuki awal remaja, yang mempunyai orangtua dengan bersikap over protective, yaitu orangtua yang selalu menginginkan dekat dengan anak, memberi perawatan dan bantuan yang berlebihan mengawasi anak secara ketat dan membantu anak dalam menyelesaikan masalah-masalahnya (Restubog et al., 2020).

Berdasarkan jurnal yang penulis analisis dengan judul "Sikap Over Protective Orangtua Terhadap Perkembangan Anak" oleh Harlina (2017) hasilnya adalah hubungan antara sikap over protective orangtua terhadap perkembangan anaknya. Sikap orangtua yang selalu memanjakan anak dapat membuat anak menjadi tidak bisa mengekspresikan dirinya di lingkungan sosialnya. Anak pun jadi mempunyai kepribadian yang negatif serta remaja tersebut akan terlambat matang dalam menjalani tugas-tugas perkembangannya. Sikap orangtua tersebutlah yang akan merusak karakter anak.

Berdasarkan jurnal yang penulis analisis dengan judul "Perilaku Over Protective Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Remaja di SMA Negeri 1 Wiradesa" dari Mustofa (2020) terdapat hasil penelitian yaitu Tanggung jawab orang tua mencukupi kebutuhan anak guna mengembangkan keseluruhan eksistensinya, kebutuhan tersebut meliputi biologis maupun psikologis seperti rasa aman, dikasihi, dimengerti sebagai anak, sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang kearah harmonis. Banyak orang tua yang dengan sengaja maupun tidak berperilaku over protective. Metode deskriptif kuantitatif korelasional dengan

skala perilaku over protective orang tua memuat pernyataan yang bersifat favourable dan unfavourable.

Berdasarkan hasil penelitian lainnya dari Fatoni (2019) yang berjudul " Hubungan Antara Perilaku Over Protective Orang Tua Dengan Penyesuaian Diri Remaja" Kebiasaan orang tua yang selalu melindungi anak secara berlebihan, menyebabkan anak tidak bisa mempertanggungjawabkan apa yang dilakukan, pada umumnya menjadi tidak mampu mandiri, tidak percaya dengan kemampuannya, merasa ruang lingkungannya terbatas. Seorang remaja yang orang tuanya over protective jarang mengalami konflik, karena sering mendapat perlindungan dari orang tuanya, dengan situasi tersebut maka remaja kurang mendapat kesempatan untuk mempelajari macam-macam tata cara atau sopan santun pergaulan dilingkungannya, maka wajar saja jika mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri (Rachmawati et al., 2019).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, penulis memperoleh gambaran bahwa ada perbedaan penyesuaian diri remaja yang memiliki orangtua yang berperilaku dan bersikap over protective. Penulis ingin menggali lebih lanjut terkait dengan fenomena ini, sehingga mengangkat penelitian berjudul "Gambaran Penyesuaian Diri Remaja Yang Memiliki Orangtua Yang Berperilaku Over Protective".

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Pendekatan ini juga dihubungkan dengan variabel penelitian yang memfokuskan pada masalah-masalah terkini dan fenomena yang sedang terjadi pada saat sekarang dengan bentuk hasil penelitian berupa angka-angka yang memiliki makna (Uskul et al., 2023).

Subyek penelitian ini adalah remaja yang berkisar antara 14 sampai 19 tahun. Hal ini dimaksudkan pada remaja yang berdomisili di kota Medan. Karakteristik dari subyek penelitian ini adalah sebagai berikut Remaja umur 14-19 tahun berdomisili di kota Medan. Dari populasi ini maka diambil contoh atau sampel yang diharapkan dapat mewakili populasi. Populasi yang diambil ialah remaja berumur 14-19 tahun yang berada di kota Medan.

Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah Purposive Sampling. Dimana Purposive Sampling adalah pengambilan sampel yang berdasarkan atas suatu pertimbangan tertentu seperti sifat-sifat populasi ataupun ciri-ciri yang sudah diketahui

sebelumnya. Oleh karena itu sampel penelitian disesuaikan dengan kriteria yang sudah ditetapkan, yaitu remaja usia 14-19 tahun yang berdomisili di kota medan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi, dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan karakteristik dirinya. Skala psikologi adalah suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstruk atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2008). Skala psikologi yang digunakan adalah skala Penyesuaian diri yang memiliki Orangtua yang Berperilaku Over protective.

Proses pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan skala secara online yang disusun melalui google form. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada 15 Juni- 21 Juli 2023. Pada penelitian ini setelah memperoleh jawaban responden dari hasil penyebaran angket, maka tahap selanjutnya adalah mendeskripsikan data. Dengan mendeskripsikan data untuk mengetahui seberapa besar tingkat persentase penyesuaian diri remaja yang memiliki perilaku over protective orangtua. Uji normalitas diperlukan untuk menguji apakah data menggambarkan kondisi umum kehidupan dan untuk mendapatkan kepastian apakah data mempersyaratkan distribusi normal sehingga dapat ditetapkan dengan teknik statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket terbuka dengan skala likert. Alternatif jawaban dalam angket ini adalah "Sangat setuju, Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju", analisis data yang digunakan yaitu rumus persentase. Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dikumpulkan tersebut diperoleh gambaran tentang penyesuaian diri remaja. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 02 Juni- 21 Juli 2023 yang dilaksanakan secara online. Setelah data terkumpul, selanjutnya peneliti melakukan analisis data namun sebelumnya dilakukan terlebih dahulu mendeskripsikan responden penelitian berdasarkan usia, jenis kelamin dan kecamatan/kelurahan di Kota Medan.

Berdasarkan rentang usia, dapat dilihat bahwa subjek yang berusia 14- 15 tahun adalah 86 orang (25%) dan yang berusia 16-17 tahun adalah sebanyak 150 orang (42%), dan usia 18-19 sebanyak 111 orang (33%), gambaran selengkapnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Rentang Usia dan Jenis Kelamin

No	Umur	Jumlah	Persentase%
1	14-15	86	25
2	16-17	150	42
3	18-19	111	33
-	Jumlah	347 org	100

Deskripsi Skor Variabel Penelitian

Analisis hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui beberapa pokok mengenai data yang berhubungan dengan data penelitian melalui perhitungan atas teoritis dan skor empiris dari skala Penyesuaian Diri Remaja yang memiliki Orangtua Berperilaku Overprotective Kota Medan. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Data Hipotetik					Data Empirik				
	Min	Max	Range	Mean	SD	Min	Max	Range	Mean	SD
Penyesuaian Diri	24	96	72	60	12	41	87	46	34	20,5

Deskripsi Skor Penyesuaian Diri Remaja yang memiliki Orangtua Berperilaku Overprotective Kota Medan

Berdasarkan data penelitian dilakukan dengan pengelompokan pada kriteria kategori. Kategori ini berdasarkan asumsi bahwa skor subjek dikelompokkan ke dalam beberapa kategori. Skor total skala Penyesuaian Diri Remaja yang memiliki Orangtua Berperilaku Overprctective Kota Medan yang diperoleh subjek dikelompokkan ke dalam kategori. Pengkategorian Subjek Penelitian

Tabel 3. Kategorisasi Penyesuaian Diri Remaja yang memiliki Orangtua yang berperilaku Over Protective Subjek

Kategori		Rentang Nilai	Frequency (orang)	Percent (%)
Penyesuaian Diri Remaja yang memiliki Orangtua yang berperilaku <i>Over Protective</i>	Rendah	$X < 48$	2	6
	Sedang	$72 \leq X < 48$	312	89,9
	Tinggi	$72 \leq X$	33	9,5
	Total		347	100.0

Pembahasan

Berdasarkan uji Statistika yang dilakukan penulis dengan subjek sebanyak 347 orang remaja dengan rentan usia 14-19 tahun yang memiliki Penyesuaian Diri yang tinggi yaitu sebanyak 33 orang (9,5%), diikuti oleh subjek penelitian yang memiliki Penyesuaian Diri dengan kategori yang sedang sebanyak 312 orang (89,9%) dan dengan kategori rendah sebanyak 2 orang (2%). Banyak remaja di Kota Medan yang memiliki penyesuaian diri yang sedang atau rata-rata. Yang berarti bahwa banyak remaja di Kota Medan masih mampu menyesuaikan diri nya dengan adanya perilaku overprotective orangtuanya. Perkembangan seorang anak sangat dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain faktor orangtua yang berperilaku overprotective. Hurlock (1996) mengatakan bahwa remaja yang terlambat matang disebabkan karena diperlakukan seperti kanak-kanak, mengakibatkan anak menjadi tidak membuka diri saat menghadapi dunia luar dan tidak bisa menjalankan tugas perkembangannya dan tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan. Pada situasi mana pun remaja berada, ia akan berhadapan dengan harapan dan tuntutan tertentu dari lingkungan yang harus dipenuhinya. Remaja memiliki kebutuhan, harapan, dan tuntutan di dalam dirinya, yang harus diselaraskan dengan tuntutan dari lingkungan. Perilaku orangtua kepada anak mempunyai peranan yang besar dalam perkembangan anak, karena pertama kali seorang anak bergaul adalah dengan orangtua, sehingga perilaku orangtua kepada anak menjadi penentu bagi perkembangan anak, baik perkembangan fisik maupun psikisnya. Pada umumnya ada orangtua yang bersikap memberikan kebebasan pada anak dengan alasan agar anak bisa mengembangkan potensi dirinya, namun ada pula orangtua yang memberi kebebasan namun dengan catatan mengontrol perilaku anak tersebut.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian "Perilaku Over Protective Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Remaja di SMA Negeri 1 Wiradesa" dari Mustofa (2022) terdapat hasil penelitian yaitu Tanggung jawab orang tua mencukupi kebutuhan anak guna mengembangkan keseluruhan eksistensinya, kebutuhan tersebut meliputi biologis maupun psikologis seperti rasa aman, dikasihi, dimengerti sebagai anak, sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang ke arah harmonis.

Berdasarkan hasil penelitian lainnya dari Fatoni (2019) yang berjudul " Hubungan Antara Perilaku Over Protective Orang Tua Dengan Penyesuaian Diri Remaja" Kebiasaan orang tua yang selalu melindungi anak secara berlebihan, menyebabkan anak tidak bisa mempertanggungjawabkan apa yang dilakukan, pada umumnya menjadi tidak mampu mandiri, tidak percaya dengan kemampuannya, merasa ruang lingkupnya terbatas. Seorang remaja yang orang tuanya over protective jarang mengalami konflik, karena sering mendapat perlindungan dari orangtuanya, dengan situasi tersebut maka remaja kurang

mendapat kesempatan untuk mempelajari macam-macam tata cara atau sopan santun pergaulan dilingkungannya, maka wajar saja jika mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri.

Berdasarkan kategorisasi aspek mengontrol emosi yang rendah yaitu sebanyak 248 remaja (71,5 %). Penyesuaian diri yang normal ditandai dengan tidak adanya gejala emosi berlebih dari individu. Individu yang memiliki kontrol emosi yang baik akan mampu mengatasi dan menghadapi kondisi yang menekan dengan baik dan sebaliknya. Seorang remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan dalam membentuk kepribadian dipengaruhi oleh dua faktor yang kuat, yaitu pertama untuk mencari kesenangan dan kedua untuk menghindari perasaan sedih dan tidak nyaman. Pada saat emosi, individu akan merasa kurang seimbang pola pikirnya dan kemampuan dalam berfikir secara realistis akan berkurang hingga individu tersebut akan kesulitan dalam mengontrol emosinya. Karena itulah individu perlu memiliki kemampuan untuk melakukan kontrol emosi. Seseorang yang mampu mengontrol emosinya, artinya ia mampu mengendalikan emosi tersebut.

Berdasarkan kategorisasi aspek kemampuan mekanisme pertahanan diri sebanyak 38 remaja (11 %) memiliki aspek kemampuan mekanisme pertahanan diri rendah, 188 remaja (54,2%) dengan kategorisasi sedang, dan sisanya 121 remaja (34,9%) memiliki kemampuan mekanisme pertahanan diri yang tinggi. Keterbukaan dan kejujuran terhadap adanya masalah ataupun konflik yang dihadapi individu akan terlihat dengan ditunjukkannya reaksi normal ketika menghadapi tekanan-tekanan maupun tuntutan-tuntutan.

Berdasarkan kategorisasi aspek kemampuan mengurangi rasa frustrasi sebanyak 112 remaja (32,3 %) memiliki aspek kemampuan mengurangi rasa frustrasi yang rendah dan sebanyak 176 remaja (50,7%) dengan kategorisasi sedang atau rata-rata yang memiliki kemampuan dalam mengurangi perasaan frustrasi akibat memiliki orangtua yang berperilaku overprotective. Penyesuaian diri yang normal ditandai dengan tidak adanya gejala depresi ataupun stress dalam menghadapi berbagai kesulitan ataupun masalah. Individu cenderung bersikap dan bereaksi secara wajar serta tidak menunjukkan perilaku yang menyimpang.

Berdasarkan kategorisasi aspek kemampuan memanfaatkan masa lalu 193 remaja (55,6 %) memiliki aspek kemampuan memanfaatkan masa lalu rendah, 138 remaja (39,8%) dengan kategorisasi sedang, dan sebanyak 16 remaja (4,6%) yang memiliki kemampuan memanfaatkan masa lalu yang tinggi. Individu dianggap belajar apabila mampu mengambil pelajaran dari setiap apa yang dialaminya di masa lalu, serta kemampuan individu untuk toleran terhadap traumatiknya dalam mengatasi situasi konflik dan stres (Dewi et al., 2020).

Berdasarkan kategorisasi aspek kemampuan dalam mengontrol sikap realitas dan objektif 251 remaja (73,3 %) memiliki aspek mengontrol sikap realitas dan objektif yang rendah, 74 remaja (21,3%) dengan kategorisasi sedang, dan sebanyak 22 remaja (6,3%) memiliki kemampuan mengontrol sikap realitas dan objektif yang tinggi. Aspek ini berhubungan dengan orientasi individu terhadap realita yang ada. Penyesuaian ini ditandai dengan pola pikir dan obyektivitas individu dalam menilai sesuatu, individu mampu bertindak menerima dan menilai kenyataan lingkungan di luar dirinya secara objektif sesuai dengan pertimbangan-pertimbangan rasional dan perasaan dan individu mampu mengatasi masalah dengan segera, apa adanya, dan tidak ditunda-tunda (Estikasari & Pudjiati, 2021).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Gambaran Penyesuaian Diri Remaja Yang Memiliki Orangtua Overprotective di Kota Medan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Penyesuaian Diri remaja di Kota Medan yang memiliki orangtua yang berperilaku overprotective berada di kategori Sedang atau rata-rata.
2. Berdasarkan kategorisasi aspek mengontrol emosi, sebanyak 248 remaja (71,5 %) memiliki aspek kemampuan mengontrol emosi yang rendah, artinya remaja di kota Medan memiliki kontrol emosi yang rendah, di ikuti aspek kemampuan mengurangi rasa frustrasi, 176 remaja (50,7%) dengan kategorisasi sedang, artinya bahwa rata-rata remaja di Kota Medan mampu mengurangi rasa frustrasi nya saat memiliki orangtua yang overprotective. Pada aspek kemampuan mekanisme pertahanan diri 188 remaja (54,2%) dengan kategorisasi sedang, yang artinya bahwa remaja di kota Medan memiliki pertahanan diri yang cukup baik walaupun memiliki orangtua yang berperilaku overprotective. Berdasarkan kategorisasi aspek kemampuan belajar sebanyak 237 remaja (68,3 %) yang rendah. Berdasarkan kategorisasi aspek kemampuan mengarahkan diri sebanyak 234 remaja (67,4 %) memiliki aspek kemampuan mengarahkan diri rendah. Berdasarkan kategorisasi aspek kemampuan memanfaatkan masa lalu 193 remaja (55,6 %) memiliki aspek kemampuan memanfaatkan masa lalu rendah, Berdasarkan kategorisasi aspek kemampuan dalam mengontrol sikap realitas dan objektif 251 remaja (73,3 %) memiliki aspek mengontrol sikap realitas dan objektif rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, F. A., Koesma, R. E., Joefiani, P., & Siregar, J. R. (2020). Pengembangan Alat Ukur Kesejahteraan Psikologis Remaja Usia 12-15 Tahun. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i1.24840>
- Annisa, F., & Rinaldi, R. (2020). Hubungan perilaku overprotective orang tua dengan penyesuaian diri remaja di SMA X Padang. *Jurnal Riset Psikologi*, 2020(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2020i2.9193>
- Arista, D. A., & Priyana, Y. (2023). Hubungan antara Perilaku Overprotective Orang Tua dan Penyesuaian Diri Remaja: Tinjauan Faktor-Faktor Mediasi dan Moderasi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(03), 145–152.
- Dewi, H. A., Suryani, S., & Sriati, A. (2020). Faktor faktor yang memengaruhi cyberbullying pada remaja: A Systematic review. *Journal of Nursing Care*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/jnc.v3i2.24477>
- Estikasari, P., & Pudjiati, S. R. R. (2021). Gambaran Psikologis Remaja Selama Sekolah Dari Rumah Akibat Pandemi Covid-19. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(1), 23. <https://doi.org/10.24014/pib.v2i1.11750>
- Hakim, N., Branscombe, N., & Schoemann, A. (2021). Group-Based Emotions and Support for Reparations: A Meta-analysis. *Affective Science*, 2(4), 363–378. <https://doi.org/10.1007/s42761-021-00055-9>
- Hetharia, E. C. P., & Huwae, A. (2022). Perilaku Overprotektif Orangtua dan Penyesuaian Diri Remaja yang Merantau. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 6(2), 140. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i2.5002>
- Hutagaol, F. I. (2019). Gambaran Penyesuaian Diri Remaja Yang Memiliki Orangtua Bercerai. <http://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/2998>
- Jannah, A. N., & Syukur, M. (2022). Dampak Sikap Overprotective Orangtua Terhadap Pola Interaksi Siswa di MAN 1 Sinjai. *Pinisi Journal of Sociology Education Review*, 2(2), 80–87. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/31766>
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., Tornberg, R., & Böröy, J. (2019). Effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) on Sport-Specific Dispositional Mindfulness, Emotion Regulation, and Self-Rated Athletic Performance in a Multiple-Sport Population: an RCT Study. *Mindfulness*, 10(8), 1518–1529. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01098-7>
- Majidah, K., Fawaz, R. A., & Ritonga, H. A. (2023). Hubungan Perilaku Overprotektif Orang Tua Kepada Anak Terhadap Penyesuaian Diri Pada Usia Remaja. *Early Stage*, 1(1).
- Malau, R. Y., & Nasution, F. Z. (2021). Hubungan antara perilaku over protective orang tua

- dengan penyesuaian diri remaja di Universitas Potensi Utama. *Jurnal Mahasiswa Fakultas Psikologi*, 2(1), 62–71.
- Marwoko, G. (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Tasyri: Jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiah*, 26(1), 60–75. <https://doi.org/https://doi.org/10.29138/tasyri.v26i1.69>
- MASFUFA, A. P. (2021). Hubungan Perilaku Overprotective Orangtua Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Di Smpn 1 Karangbinangun Lamongan. <http://repository.unusa.ac.id/id/eprint/7518>
- Musthofa, M. E. (2020). Perilaku Over Protective Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Remaja di SMA Negeri 1 Wiradesa. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(2), 242–266. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i2.242-266>
- Polii, G. Y. (2019). *Hubungan antara Perilaku Over Protective Orang Tua terhadap Penyesuaian Diri Remaja di SMA N 5 Balikpapan*. Program Studi Psikologi FPSI-UKSW. <https://doi.org/http://repository.uksw.edu/handle/123456789/17984>
- Rachmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Resiliensi psikologis dan pengaruhnya terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada remaja di panti asuhan. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 21–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.31289/analitika.v11i1.2314>
- Restubog, S. L. D., Ocampo, A. C. G., & Wang, L. (2020). Taking control amidst the chaos: Emotion regulation during the COVID-19 pandemic. *Journal of Vocational Behavior*, 119, 103440. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103440>
- Sagala, H., & Yarni, L. (2023). Pengaruh Perilaku Overprotective Orangtua Terhadap Interaksi Sosial Remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 57–64. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.106>
- Syaifulina, S. (2022). *Aspek Psikologis Anak Usia Sekolah Terdampak Pandemi Covid-19*. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/id/eprint/6180>
- SYALIS, E. R., & Nurwati, N. N. (2020). Analisis Dampak Pernikahan Dini Terhadap Psikologis Remaja. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 29. <https://doi.org/10.24198/focus.v3i1.28192>
- Syarafina, N. P., & Sugiasih, I. (2021). Hubungan Antara Konsep Diri Dan Perilaku Over Protective Orang Tua Dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas Vii Mts Negeri Pernalang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*.
- Uskul, A. K., Cross, S. E., & Günsoy, C. (2023). The role of honour in interpersonal, intrapersonal and intergroup processes. *Social and Personality Psychology Compass*, 17(1), e12719. <https://doi.org/10.1111/spc3.12719>