

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebermaknaan Hidup

1. Pengertian Kebermaknaan Hidup

Kebermaknaan hidup berasal dari kata makna dan hidup yang berarti makna hidup ialah pengalaman yang didapatkan dengan cara merespon lingkungan, menemukan dan menjalankan tugas dari kehidupan yang unik, dan dengan membiarkan dirinya mengalami sendiri dengan atau tanpa panggilan Tuhan. Makna hidup adalah hal-hal yang dianggap sangat penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan (*the purpose in life*) (Bastaman, 2007).

Menurut Abraham Maslow kebermaknaan hidup adalah suatu sifat yang muncul dari dalam diri seseorang hingga kebutuhan yang lebih rendah dipenuhi, nilai dan kebermaknaan hidup mempunyai dampak yang kecil terhadap motivasi (Sumanto, 2006).

Menurut Frankl (2003) kebermaknaan hidup adalah sebuah kekuatan hidup manusia untuk memiliki sebuah komitmen kehidupan. Maka hidup ini bermula adanya alasan mengapa seseorang harus tetap hidup. Kebermaknaan hidup dapat diwujudkan dalam sebuah keinginan menjadi orang yang berguna untuk orang lain, apakah anak, istri, keluarga dekat, komunitas negara dan bahkan umat manusia. Seseorang yang memiliki rasa hidup bermakna akan

memiliki sebuah komitmen untuk hidup berarti dan maju dalam kehidupannya untuk lebih menjadi orang berguna baik untuk diri sendiri, orang lain, keluarga, dan masyarakat.

Menurut Frankl (dalam Aminah, 2009) Makna hidup setiap orang bisa berbeda-beda dan tidaklah sama, berbeda pula dari waktu ke waktu, berbeda setiap hari bahkan setiap jam. Oleh karena itu, yang terpenting bukanlah makna hidup secara umum, melainkan makna khusus dari hidup seseorang pada suatu saat tertentu.

Kebermaknaan hidup adalah kualitas penghayatan individu terhadap seberapa besar dirinya dapat mengembangkan dan mengaktualisasikan potensi-potensi serta kapasitas yang dimilikinya dan terhadap seberapa jauh dirinya telah mencapai tujuan-tujuan hidupnya, dalam rangka memberi makna kepada kehidupannya (dalam Sumanto, 2006).

Menurut Yalom (dalam Sumanto, 2006) mengatakan kebermaknaan hidup tidak muncul di luar individu, individu sendiri yang sepenuhnya menciptakan kebermaknaan hidup masing-masing. Kebermaknaan hidup individu diperlukan menghindarkan adanya alam semesta “*meaningless*” melalui berbagai cara, misal kebajikan, dedikasi untuk suatu tugas, kreatifitas, atau hedonisme.

Menurut Adler (2006) manusia di dunia hidup dengan penuh makna. Individu mengalami keadaan yang tidak sempurna, sehingga dapat memberikan makna bagi kehidupan manusia. Jika individu mencoba menghindari adanya makna dan menyalahkan diri sendiri karena keadaan maka berdampak buruk

bagi kehidupan. Tindakan yang diambil yaitu dengan mengucilkan diri dari lingkungan dan merasa tidak berguna bagi siapapun, tidak satupun manusia yang dapat mengabaikan makna hidup.

Berdasarkan definisi-definisi diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kebermaknaan hidup adalah hal-hal yang dianggap sangat penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan hidup dan komitmen kehidupan. Kebermaknaan hidup dapat dijadikan sebagai upaya mengaktualisasikan potensinya, merealisasikan nilai-nilai dan tujuan melalui kehidupan yang penuh kreativitas dalam rangka pemenuhan diri.

2. Nilai-nilai Kebermaknaan Hidup

Frankl (dalam Bastaman, 2007) mengatakan bahwa sumber dari kebermaknaan hidup adalah pendalaman Tri nilai, yaitu :

1. Pendalaman nilai-nilai kreatif

Inti dari nilai ini adalah memberikan sesuatu yang berharga dan berguna pada kehidupan. Kegiatan berkarya, bekerja, mencipta serta melakukan tugas dan kewajiban sebaik-baiknya dengan penuh tanggung jawab. Menekuni suatu pekerjaan dan meningkatkan keterlibatan pribadi terhadap tugas serta berusaha mengerjakannya dengan sebaik-baiknya merupakan salah satu contoh dari kegiatan berkarya. Melalui karya dan kerja

individu dapat menemukan arti hidup dan menghayati kehidupan secara bermakna.

2. Pendalaman nilai-nilai penghayatan

Mendalami nilai-nilai penghayatan berarti mencoba memahami, meyakini dan menghayati berbagai nilai yang ada dalam kehidupan seperti, keindahan, kebenaran, kebijakan keadilan, keimanan dan cinta kasih. Menghayati dan meyakini suatu nilai dapat menjadikan seseorang berarti hidupnya.

3. Pendalaman nilai-nilai sikap

Mendalami nilai-nilai sikap berarti individu dapat menerima dengan ketabahan, kesabaran dan keberanian segala bentuk penderitaan yang tidak mungkin dielakan lagi, seperti sakit yang tak dapat disembuhkan, kematian dan menjelang kematian, setelah segala upaya dan ikhtiar dilakukan secara maksimal. Sikap menerima dengan penuh ikhlas dan tabah hal-hal tragis yang tidak mungkin dielakan lagi dapat mengubah pandangan individu dari yang semula diwarnai penderitaan semata-mata menjadi pandangan yang mampu melihat makna dan hikmah dari penderitaan itu. Penderitaan memang dapat memberikan makna dan guna apabila individu dapat mengubah sikap terhadap penderitaan itu menjadi lebih baik lagi. Ini berarti bahwa dalam keadaan bagaimanapun (sakit, nista, dosa, bahkan mati) arti hidup masih tetap dapat ditemukan, asalkan saja dapat mengambil sikap yang tepat dalam menghadapinya.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai-nilai kebermaknaan hidup dibagi menjadi tiga yaitu pendalaman nilai-nilai kreatif, pendalaman nilai-nilai penghayatan, pendalaman nilai-nilai sikap.

3. Faktor-faktor Kebermaknaan Hidup

Frankl (2004) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup yaitu :

a. Frustrasi eksistensi

Kata eksistensi memiliki tiga makna yaitu :

1. Keberadaan manusia itu sendiri atau cara khusus manusia dalam menjalani hidupnya.
2. Makna hidup.
3. Perjuangan manusia untuk menemukan makna yang kongkrit di dalam hidupnya atau mencari makna hidup.

b. Neurosis *Noogenik*

Neurosis diakibatkan oleh dimensi keberadaan manusia yaitu secara khusus terkait dengan dimensi humanis atau manusiawi seorang manusia yang muncul karena masalah-masalah kehidupan.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup yaitu frustrasi eksistensi dan neurosis *noogenik*.

4. Aspek- aspek Kebermaknaan hidup.

Menurut Bastaman (2007) menyederhanakan dan memodifikasi metode Logoanalysis sebagai berikut :

a. Pemahaman Pribadi

Individu diharapkan mengenali keunggulan-keunggulan dan kelemahan-kelemahan pribadi, sehingga mampu mengembangkan segi-segi positif dan mengurangi segi-segi negatif masing-masing pribadi, baik potensial maupun yang aktual, serta merumuskan lebih jelas apa yang ingin dicapai untuk masa-masa mendatang.

b. Bertindak positif

Mencoba menerapkan dan melaksanakan dalam perilaku dan tindakan-tindakan nyata sehari-hari yang dianggap baik dan bermanfaat. Bertindak positif merupakan kelanjutan dari berfikir positif.

c. Pengakraban Hubungan

Hubungan sesama manusia sangat asasi, oleh sebab itu hubungan akrab merupakan salah satu makna bagi manusia itu sendiri. Hubungan akrab yang dimaksud adalah hubungan yang baik dengan pribadi-pribadi tertentu (misalnya anggota keluarga, teman, rekan kerja, tetangga), sehingga masing-masing merasa saling menyayangi, saling membutuhkan dan bersedia bantu-membantu.

d. Pengalaman Tri-Nilai

Berupaya untuk memahami dan memenuhi tiga ragam nilai yang dianggap sebagai sumber makna hidup yaitu nilai-nilai kreatif (kerja, karya), nilai-nilai penghayatan (kebebasan, keindahan, kasih, iman), dan nilai-nilai bersikap (menerima dan mengambil sikap yang tepat atas derita yang tidak dapat dihindari lagi).

e. Ibadah.

Secara umum, ibadah adalah segala kegiatan melaksanakan apa yang diperintahkan Tuhan dan mencegah dari hal-hal yang dilarangnya menurut ketentuan agama. Menjalani hidup sesuai dengan tuntutan agama memberikan penghayatan bahagia dan bermakna bagi seseorang. Salah satu bentuk ibadah ialah doa. Dalam doa melakukan hubungan yang sangat khusus dengan Tuhan.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan ada lima aspek dalam kebermaknaan hidup yaitu, pemahaman pribadi, bertindak positif, pengakraban hubungan, pendalaman tri nilai (pendalaman nilai-nilai berkarya, pendalaman nilai-nilai penghayatan, pendalaman nilai-nilai sikap) dan ibadah, dari kelima aspek tersebut saling terikat satu sama lain.

5. Karakteristik Makna Hidup

Karakteristik makna hidup menurut Bastaman (2007) antara lain :

- a. Makna hidup sifatnya unik, pribadi dan temporer

Artinya apa yang dianggap berarti bagi seseorang belum tentu berarti pula bagi orang lain. Demikian pula hal-hal yang dianggap penting dapat berubah dari waktu ke waktu.

- b. Kongkrit dan spesifik

Yakni makna hidup dapat ditemukan dalam pengalaman dan kehidupan sehari-hari, serta tidak selalu dikaitkan dengan hal-hal yang serba abstrak filosofis dan idealis atau kreativitas dan prestasi akademis yang serba menakjubkan.

- c. Memberi pedoman dan arah

Artinya makna hidup yang ditemukan oleh seseorang akan memberikan pedoman dan arah terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukannya sehingga makna hidup seakan-akan menantang (*challenging*) dan mengundang (*inviting*) seseorang untuk memenuhinya.

Menurut Frankl (2003) ciri-ciri orang yang merasakan hidup bermakna, dijelaskan sebagai berikut :

- a. Menjalani kehidupan sehari-hari dengan semangat dan penuh gairah serta jauh dari perasaan hampa.

- b. Tujuan hidup, baik jangka pendek dan jangka panjang jelas, sehingga mereka menjadi lebih terarah dan merasakan kemajuan-kemajuan yang telah dicapai.
- c. Tugas-tugas dan pekerjaan sehari-hari merupakan sumber kepuasan dan kesenangan tersendiri, sehingga dalam pengerjaannya semangat dan bertanggung jawab.
- d. Mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, artinya menyadari pembatasan-pembatasan lingkungan, tetapi dalam keterbatasan itu tetap dapat menentukan sendiri apa yang paling baik untuk dilakukan.
- e. Menyadari makna hidup dapat ditemukan dalam kehidupan betapapun buruknya keadaan, menghadapinya dengan tabah dan menyadari bahwa hikmah selalu ada dibalik penderitaan.
- f. Kemampuan untuk menentukan tujuan-tujuan pribadi dan menentukan makna hidup sebagai sesuatu yang sangat berharga dan tinggi nilainya.
- g. Mampu mencintai dan menerima cinta kasih orang lain serta menyadari bahwa cinta kasih merupakan salah satu nilai hidup yang menjadikan hidup ini indah.

Menurut Bastaman (2007) ciri-ciri orang yang merasa tidak memiliki makna hidup, dijelaskan sebagai berikut :

- a. individu dapat merasa hampa, gersang.
- b. Merasa tak memiliki tujuan hidup
- c. Merasa hidup tak berarti

d. Bosan dan Apatis

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa karakteristik makna hidup terbagi menjadi beberapa yaitu makna hidup sifatnya unik, pribadi dan temporer, kongkrit dan spesifik, memberi pedoman dan arah.

6. Komponen Keberhasilan Kebermaknaan Hidup

Menurut Bastaman (dalam Aminah 2009) ada enam komponen yang menentukan keberhasilan seseorang dalam melakukan perubahan dari penghayatan hidup tidak bermakna menjadi hidup bermakna. Keenam komponen tersebut antara lain yaitu:

a. Pemahaman diri (*self insight*)

Yakni meningkatnya kesadaran atas buruknya kondisi diri pada saat ini dan keinginan kuat untuk melakukan perubahan ke arah kondisi yang lebih baik. Individu memiliki kemampuan untuk mengambil sikap yang tepat terhadap segala peristiwa, baik yang tragis maupun yang sempurna.

b. Makna hidup (*the meaning of life*)

Yakni nilai-nilai penting dan sangat berarti bagi kehidupan pribadi yang berfungsi sebagai tujuan yang harus dipenuhi dan pengarah kegiatan-kegiatannya.

c. Pengubahan sikap (*changing attitude*)

Yakni pengubahan sikap dari yang semula bersikap negatif dan tidak tepat menjadi mampu bersikap positif dan lebih tepat dalam menghadapi

masalah, kondisi hidup dan musibah yang tak terelakkan. Seringkali bukan peristiwanya yang membuat individu merasa sedih dan terluka, namun karena sikap negatif dalam menghadapi peristiwa tersebut.

d. Keikatan diri (*self commitment*)

Yakni komitmen individu terhadap makna hidup yang ditemukan dan tujuan hidup yang ditetapkan. Komitmen yang kuat akan membawa individu pada pencapaian makna hidup yang lebih mendalam.

e. Kegiatan terarah (*directed activities*)

Yakni upaya-upaya yang dilakukan secara sadar dan sengaja berupa pengembangan potensi-potensi (bakat, kemampuan dan keterampilan) yang positif serta pemanfaatan relasi antar pribadi untuk menunjang tercapainya makna dan tujuan hidup.

f. Dukungan sosial (*social support*)

Yakni hadirnya seseorang atau sejumlah orang yang akrab, dapat dipercaya dan selalu bersedia memberi bantuan pada saat-saat diperlukan.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan komponen keberhasilan makna hidup terdiri dari pemahaman diri, makna hidup, perubahan sikap, kegiatan terarah dan dukungan sosial.

B. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan kehadiran orang lain, dibutuhkan adanya keselarasan diantara manusia itu sendiri. Agar hubungan interaksi berjalan baik diharapkan manusia mampu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri terhadap lingkungan fisik maupun lingkungan sosialnya, sehingga dapat menjadi bagian dari lingkungan tanpa menimbulkan masalah pada dirinya. Dengan kata lain berhasil atau tidaknya manusia dalam menyelaraskan diri dengan lingkungannya sangat tergantung dari kemampuan penyesuaian dirinya.

Menurut Kartono 2000 (dalam Widianingsih, 2009) penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan lingkungannya. Sehingga rasa permusuhan, kemarahan, depresi dan emosi negatif lain sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien. Penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisir respon-respon sedemikian rupa sehingga dapat menanggapi segala macam konflik, kesulitan masalah hidup, dan frustrasi-frustasi dengan cara efisien.

Weiten dan Lloyd 2003 (dalam Lunardi, 2008) mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses psikologis yang dilalui sehingga individu mampu mengatur atau mengatasi keinginan dan tantangan kehidupan sehari-

hari. Individu dituntut menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kondisi kejiwaannya dan lingkungan alam sekitarnya.

Gunarsa dan Gunarsa (dalam Lunardi, 2008) mengartikan penyesuaian diri sebagai usaha-usaha dasar pembentukan hidup individu dengan pola-pola yang berinteraksi tanpa tekanan emosi yang berarti. Oleh karena itu, individu berusaha mengadakan perubahan tingkah laku dan sikap agar mencapai kepuasan dan sukses dalam aktivitasnya.

Menurut Davidoff 1991 (dalam Kristiyani) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai usaha untuk mempertemukan tuntutan diri sendiri dan lingkungan. Menurut Tidjan 1990 (dalam Kristiyani) mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan usaha individu untuk mengubah tingkah laku, agar terjadi hubungan yang lebih baik antara dirinya dengan lingkungan.

Menurut Gerungan (2002) mengemukakan bahwa penyesuaian diri adalah mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan) diri. Penyesuaian diri dalam artinya yang pertama disebut juga penyesuaian diri yang *autoplastis* (dibentuk sendiri), sedangkan penyesuaian diri yang kedua juga disebut penyesuaian diri yang *aloplastis* (*alo* = yang lain). Hal ini berarti penyesuaian diri ada artinya yang “pasif “ dimana kegiatan kita ditentukan oleh lingkungan dan artinya yang “aktif”, dimana kita mempengaruhi lingkungan.

Menurut Calhoun & Acocella 1990 (dalam Qomariyah, 2006) penyesuaian diri (*adjustment*) dapat didefinisikan sebagai interaksi individu yang kontinyu dengan diri individu itu sendiri, dengan orang lain dan dengan dunia individu. Ketiga faktor ini secara konstan mempengaruhi individu dan hubungan tersebut bersifat timbal balik, mengingat individu secara konstan juga mempengaruhinya. Penilaian tentang baik buruknya penyesuaian diri tergantung dari nilai-nilai yang dianut oleh individu tersebut dan situasi dimana perilaku berperan. Perilaku yang mungkin tampak normal dalam situasi bisa menjadi tidak normal dalam situasi yang berbeda. Apa yang kelihatannya seperti penyesuaian diri yang baik menurut suatu perangkat nilai dapat dilihat buruk menurut perangkat nilai yang lain.

Dari beberapa definisi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa penyesuaian diri merupakan proses mental dan tingkah laku yang dilalui individu sehingga mampu mengatur atau mengatasi keinginan dan tantangan kehidupan sehari-hari.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri

Schnaider 1964 (dalam Ghufron, 2010) mengatakan terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu :

a. Faktor internal

Faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu yang meliputi kondisi jasmani, psikologis, kebutuhan, kematangan intelektual, emosional, mental dan motivasi.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu yang berasal dari lingkungan yang meliputi lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah, dan masyarakat. Dinamika lingkungan merupakan suatu stimulus yang menuntut respon bagi manusia yang merasakannya. Respon yang dimunculkan menunjukkan gambaran dari seseorang dalam melakukan penyesuaian diri.

Menurut Sunarto (2008) mengatakan penyesuaian diri identik dengan faktor-faktor yang mengatur perkembangan dan terbentuknya pribadi secara bertahap. Faktor-faktor tersebut dikelompokkan sebagai berikut :

- a. Kondisi-kondisi fisik, termasuk di dalamnya keturunan, konstitusi, fisik, susunan saraf, kelenjar, sistem otot, kesehatan dan penyakit.
- b. Perkembangan dan kematangan, khususnya kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosional.
- c. Penentu psikologis, termasuk di dalamnya pengalaman, belajarnya, pengkondisian, penentuan diri (*self-determination*), frustrasi dan konflik.
- d. Kondisi lingkungan, khususnya keluarga dan sekolah
- e. Penentu kultural, termasuk agama.

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor penyesuaian diri dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

3. Bentuk dan Karakteristik Penyesuaian Diri

1. Bentuk Penyesuaian Diri

Menurut Gunarsa 1981 (dalam Sobur, 2003) mengklasifikasikan bentuk penyesuaian diri menjadi dua kelompok yaitu :

a. Yang *adaptive*

Bentuk penyesuaian diri yang *adaptive* sering dikenal dengan istilah adaptasi. Bentuk penyesuaian diri ini lebih bersifat badani. Artinya perubahan-perubahan dalam proses badani untuk menyesuaikan diri terhadap keadaan lingkungan. Proses penyesuaian diri terbentuk sesuai dengan hubungan individu dengan lingkungan sosialnya, yang dituntut individu, tidak hanya mengubah kelakuan dalam menghadapi kebutuhan-kebutuhan dirinya dari dalam dan keadaan di luar dalam lingkungan, tetapi dituntut untuk menyesuaikan diri dengan adanya orang lain.

b. Yang *adjustive*

Bentuk penyesuaian yang tersangkut kehidupan psikis kita, biasanya disebut sebagai bentuk penyesuaian yang *adjustive*. Tersangkutnya kehidupan psikis dalam penyesuaian yang *adjustive* ini, dengan sendirinya penyesuaian ini berhubungan dengan tingkah laku.

Sebagaimana kita ketahui, tingkah laku manusia sebagian besar di latar belakang oleh hal-hal psikis, kecuali tingkah laku tertentu dalam bentuk gerakan-gerakan yang sudah menjadi kebiasaan atau gerakan-gerakan refleks. Maka penyesuaian diri adalah penyesuaian diri tingkah laku terhadap lingkungan yang dalam lingkungan ini terdapat aturan-aturan atau norma-norma. Singkatnya penyesuaian terhadap norma-norma.

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa bentuk-bentuk penyesuaian diri diklasifikasikan menjadi dua kelompok yaitu kelompok yang *adaptive* dan kelompok yang *adjustive*.

2. Karakteristik Penyesuaian Diri

Karakteristik penyesuaian diri menurut Sunarto (2008) membagi karakteristik penyesuaian diri menjadi dua yaitu :

a. Penyesuaian diri secara positif

★ Individu yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut :

1. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional.
2. Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis.
3. Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi.
4. Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri.
5. Mampu dalam belajar.
6. Menghargai pengalaman.
7. Bersikap realistik dan obyektif.

Dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, individu akan melakukannya dalam berbagai bentuk, antara lain :

1. Penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung.
 2. Penyesuaian dengan melakukan *eksplorasi* (penjelajahan).
 3. Penyesuaian dengan *trial and error* atau coba-coba.
 4. Penyesuaian dengan *substitusi* (mencari pengganti).
 5. Penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri.
 6. Penyesuaian dengan belajar.
 7. Penyesuaian dengan *inhibis* dan pengendalian diri.
 8. Penyesuaian dengan perencanaan yang cermat.
- b. Penyesuaian diri yang salah

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian diri yang salah. Penyesuaian diri yang salah ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistis, agresif.

Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri yang salah yaitu :

1. Reaksi bertahan (*Defence Reaction*)

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Individu selalu berusaha untuk menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan. Bentuk khusus reaksi ini, yaitu :

- a. *Rasionalisasi* yaitu bertahan dengan mencari-cari alasan (dalam) untuk membenarkan tindakannya.
- b. *Represi* yaitu berusaha untuk menekan pengalamannya yang dirasakan kurang enak ke alam tidak sadar. Individu berusaha melupakan pengalamannya yang kurang menyenangkan.
- c. *Proyeksi* yaitu melemparkan sebab kegagalan dirinya kepada pihak lain untuk mencari alasan yang dapat diterima.
- d. *Sour Grapes* (anggur kecut) yaitu memutarbalikkan kenyataan.

2. Reaksi menyerang (*Aggressive Reaction*)

Orang-orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah menunjukkan tingkah laku yang bersifat menyerang untuk menutupi kegagalannya. Individu tidak mau menyadari kegagalannya. Reaksi-reaksi tampak dalam tingkah laku sebagai berikut :

- a. Selalu membenarkan diri sendiri.
- b. Mau berkuasa dalam setiap situasi.
- c. Mau memiliki segalanya.
- d. Bersikap senang mengganggu orang lain.
- e. Mengertak baik dengan ucapan maupun dengan perbuatan.
- f. Menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka.
- g. Menunjukkan sikap menyerang dan merusak.
- h. Keras kepala dalam perbuatannya.
- i. Bersikap balas dendam.

- j. Memperkosa hak orang lain.
- k. Tindakan yang serampangan.
- l. Marah secara sadis.

3. Reaksi melarikan diri (*Escape Reaction*)

Dalam reaksi ini orang mempunyai penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya, reaksinya tampak dalam tingkah laku sebagai berikut :

- a. Berfantasi yaitu memuaskan keinginan yang tidak tercapai dalam bentuk angan-angan (seolah-olah sudah tercapai), banyak tidur, minum-minuman keras, bunuh diri, menjadi pecandu ganja, narkotika.
- b. *Regresi* yaitu kembali kepada tingkah laku yang semodel dengan tingkat perkembangan yang lebih awal (misalnya orang dewasa yang bersikap dan berwatak seperti anak kecil).

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa karakteristik penyesuaian diri dibagi menjadi dua yaitu penyesuaian diri secara positif dan penyesuaian diri yang salah.

5. Aspek-aspek penyesuaian diri

Mutadi'in (2000) mengemukakan pada dasarnya penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu : penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Untuk lebih jelasnya kedua aspek tersebut akan diuraikan sebagai berikut :

a. Penyesuaian Pribadi

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitar. Individu menyadari sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak obyektif sesuai dengan kondisi dirinya tersebut. Keberhasilan penyesuaian pribadi ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan atau tanggung jawab, dongkol, kecewa, atau tidak percaya pada kondisinya. Kehidupan kejiwaannya ditandai dengan tidak adanya kegoncangan atau kecemasan yang menyertai rasa bersalah, rasa cemas, rasa tidak puas, rasa kurang dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya.

b. Penyesuaian Sosial

Setiap individu hidup di dalam masyarakat yang terdapat proses saling mempengaruhi satu sama lain silih berganti. Proses tersebut timbul suatu pola kebudayaan dan tingkah laku sesuai dengan sejumlah aturan, hukum, adat dan nilai-nilai yang mereka patuhi, demi untuk mencapai penyelesaian bagi persoalan-persoalan hidup sehari-hari. Dalam bidang ilmu psikologi sosial, proses ini dikenal dengan proses penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan tersebut mencakup hubungan dengan masyarakat disekitar tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, teman atau masyarakat luas secara umum. Individu dan

masyarakat sebenarnya sama-sama memberikan dampak bagi komunitas. Individu menyerap berbagai informasi, budaya dan adat istiadat yang ada, sementara komunitas (masyarakat) diperkaya oleh eksistensi atau karya yang diberikan oleh individu.

Penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial merupakan proses pertumbuhan kemampuan individu dalam rangka penyesuaian sosial untuk menahan dan mengendalikan diri. Pertumbuhan kemampuan ketika mengalami proses penyesuaian sosial, berfungsi seperti pengawas yang mengatur kehidupan sosial dan kejiwaan. Boleh jadi hal ini yang dikatakan Freud sebagai hati nurani (*super ego*), yang berusaha mengendalikan kehidupan individu dari segi penerimaan dan kerelaannya terhadap beberapa pola perilaku yang disukai dan diterima oleh masyarakat, serta menolak dan menjauhi hal-hal yang disukai dan diterima masyarakat.

Schneiders 1964 (dalam Radhiani, 2008) mengemukakan bahwa ada empat aspek yang terdapat pada penyesuaian diri yaitu :

a. Adaptasi (*Adaptation*)

Kemampuan individu yang mempunyai hubungan memuaskan dengan lingkungan dan memiliki penyesuaian diri dengan konteks.

b. Konformitas (*Conformity*)

Individu memiliki penyesuaian diri yang baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nurani.

c. Penguasaan (*Mastery*)

Kemampuan seseorang membuat rencana dan mengorganisasikan respon diri, sehingga dapat, menguasai dan menanggapi segala hal masalah dengan efisien merupakan salah satu keberhasilan individu dalam menyesuaikan diri.

d. Individu bervariasi (*Individual Variation*)

Adanya perbedaan individual dan respon manusia dalam menanggapi masalah. Penyesuaian diri sebagai usaha individu untuk mengatasi tekanan dan mengurangnya tuntutan kebutuhan serta usaha memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dan tuntutan lingkungan, selanjutnya berusaha untuk menyelaraskan hubungan individu dengan realitas.

Hurlock 1999 (dalam Sari, 2008) menyebutkan individu yang berpenyesuaian baik memiliki semacam harmoni dalam artinya individu merasa puas dengan dirinya, walaupun kadangkala terdapat kekecewaan namun individu biasa memodifikasi agar seimbang. Ada 20 aspek penting yang menandakan individu mempunyai penyesuaian diri yang baik di lingkungan yaitu :

- a. Mampu dan bersedia menerima tanggung jawab yang sesuai usia.
- b. Berpartisipasi dengan gembira dalam kegiatan sesuai tingkat usia
- c. Bersedia menerima tanggung jawab yang berhubungan dengan peran individu.

- d. Segera menangani masalah yang menuntut penyelesaian.
- e. Senang memecahkan dan mengatasi berbagai hambatan yang mengancam kebahagiaan.
- f. Mengambil keputusan dengan senang, tanpa konflik dan tanpa banyak minta nasehat.
- g. Tetap ada pilihannya sampai diyakini bahwa pilihannya itu salah.
- h. Lebih banyak memperoleh kepuasan dari pada prestasi yang nyata dibanding prestasi yang imajiner.
- i. Dapat menggunakan pikiran sebagai alat untuk merencanakan cetak biru tindakan, bukan sebagai alat untuk menunda atau menghindari tindakan.
- j. Belajar dari kegagalan dan tidak mencari-cari alasan menutupi kesalahan.
- k. Tidak membesarkan-besarkan keberhasilan atau menerapkannya pada bidang yang tidak berkaitan.
- l. Mengetahui bagaimana pembagian waktu antara bekerja dan bermain.
- m. Dapat mengatakan 'tidak' dalam situasi yang membayakan.
- n. Dapat mengatakan 'ya' dalam situasi yang menguntungkan.
- o. Dapat menunjukkan amarah secara langsung bila tersinggung atau bila hak-haknya dilanggar.
- p. Dapat menunjukkan kasih sayang secara langsung dengan cara dan takaran yang sesuai.
- q. Dapat berkompromi bila menghadapi kesulitan.
- r. Dapat menahan sakit dan frustrasi emosional jika perlu.

- s. Dapat memusatkan energi pada tujuan yang penting.
- t. Menerima kenyataan bahwa hidup adalah perjuangan yang tak berakhir.

Dari pendapat ahli diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek penyesuaian diri terdiri dari penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial, Adaptasi (*Adaptation*), konformitas (*Conformity*), penguasaan (*Mastery*), individu bervariasi (*Individual Variation*).

C. Penyakit Ginjal Kronik

Rahardjo (dalam Amelia, 2011) mengklasifikasi gangguan pada fungsi ginjal ke dalam empat tahap yaitu hilangnya fungsi ginjal, *insufisiensi* ginjal, penyakit ginjal kronik dan penyakit ginjal kronik terminal. Tahap awal dari gangguan fungsi ginjal adalah hilangnya fungsi ginjal. Pada tahap ini biasanya pasien tidak menyadari adanya gangguan pada fungsi ginjalnya. Keadaan ini hanya akan diketahui apabila individu melakukan pemeriksaan khusus fungsi ginjal. Namun seiring dengan waktu maka akan terjadi penumpukan sisa-sisa metabolisme di dalam tubuh yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan yang lebih berat.

Pada tahap berikutnya, yaitu *insufisiensi* ginjal, penurunan fungsi ginjal semakin dapat dilihat lewat pemeriksaan rutin. Individu sering tidak mengeluhkan keadaan ini sampai mencapai tahap dimana penurunan fungsi ginjalnya semakin memburuk sehingga mengganggu kemampuan sehari-harinya.

Pada tahap ketiga, yaitu gagal ginjal, gangguan fungsi ginjal serta gejala sudah nyata. Berkurangnya fungsi ginjal menyebabkan penumpukan hasil pemecahan protein, yaitu *ureum* dan *nitrogen* yang beracun bagi tubuh, sehingga tubuh akan mengalami kekurangan protein. Gangguan dalam metabolisme lemak akan menyebabkan *low density lipoprotein* (LDL) atau kolesterol "buruk" dan *trigliserida* meningkat, sedang HDL atau kolesterol "baik" menurun. Dalam jangka panjang hal ini menimbulkan gangguan *kardiovaskuler*. Sementara itu gangguan pada metabolisme karbohidrat akan menyebabkan peningkatan kadar gula darah. Kemampuan penderita menjadi terganggu dalam pekerjaan atau aktivitas sehari-hari.

Tahap akhir dari gangguan fungsi ginjal, yaitu gagal ginjal terminal, dapat dilihat dari sisa fungsi yang minimal sehingga gejala dan komplikasi pada penderita sudah sedemikian nyata dan tindakan perawatan harus segera dilakukan untuk menyelamatkan penderita penyakit ginjal kronik. Gangguan fungsi ginjal tahap ketiga dan tahap terakhir apabila tidak ditangani dengan baik maka gangguan akan berkembang ke arah yang lebih berat dan akhirnya memerlukan tindakan yang mahal dan berakibat fatal.

D. Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kebermaknaan Hidup pada Penderita Penyakit Ginjal Kronik

Penyakit ginjal kronik adalah penyakit yang terjadi ketika kedua ginjal gagal menjalankan fungsinya. Adapun fungsi ginjal adalah sebagai tempat

membersihkan darah dari berbagai zat hasil metabolisme tubuh dan berbagai racun yang tidak diperlukan oleh tubuh dalam bentuk produksi *urine* (air seni). Hal ini disebabkan oleh gangguan *imunologis* yang terjadi akibat penurunan kekebalan tubuh, gangguan metabolik akibat dari *diabetes militus* dan *amilodosis*, gangguan pembuluh darah ginjal, infeksi terhadap organ ginjal, *hipertrofi prostat* dan konstruksi *uretra* serta adanya kelainan *kongenital* (Iskandarsyah, 2006).

Individu yang divonis menderita penyakit ginjal kronik dalam kehidupannya mengalami permasalahan-permasalahan baik fisik maupun psikologi. Permasalahan fisik yang terjadi yaitu : adanya perubahan pada tubuh seperti kelebihan cairan, *anemia*, tulang mudah rapuh dan penurunan masa otot, kesemutan, warna kulit hitam kekuningan, *pruritus* (penyakit kulit), perut buncit, kurang gizi, pada beberapa penderita mengalami kelumpuhan, mual, tidak nafsu makan dan penurunan fungsi seksual. Permasalahan psikologis yang dialami penderita penyakit ginjal kronik yaitu : individu yang divonis mengalami penyakit ginjal kronik beberapa individu merasa frustrasi, putus asa, marah dan adanya perasaan tidak percaya akan hasil diagnosa dokter. Pada beberapa individu mengaku dirinya diliputi oleh perasaan cemas, khawatir dan adanya perasaan takut mati. Individu menjadi enggan untuk melakukan aktivitas dikarenakan adanya anggapan bahwa dirinya sudah tidak berguna lagi dikarenakan penyakit yang dideritanya, sehingga mereka lebih banyak

mengurung diri di dalam kamar, mengalami gangguan tidur, penurunan nafsu makan dan penurunan minat seksual.

Permasalahan-permasalahan yang dialami penderita penyakit ginjal kronik menyebabkan individu merasa hidupnya tidak berarti lagi, hidupnya selalu dalam keadaan ketidakberuntungan, tidak memiliki harapan, putus asa dalam menjalani kehidupan, hal tersebut menyebabkan individu merasa tidak memiliki makna hidup lagi.

Menurut Frankl (2003) individu yang memiliki kebermaknaan hidup yang tinggi memiliki ciri-ciri yaitu : menjalani kehidupan sehari-hari dengan semangat dan penuh gairah serta jauh dari perasaan hampa. Tujuan hidup, baik jangka pendek dan jangka panjang jelas, sehingga mereka menjadi lebih terarah dan merasakan kemajuan-kemajuan yang telah dicapai, tugas dan pekerjaan sehari-hari merupakan sumber kepuasan dan kesenangan tersendiri, sehingga dalam pengerjaannya semangat dan bertanggung jawab. Mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, artinya menyadari pembatasan-pembatasan lingkungan, tetapi dalam keterbatasan itu tetap dapat menentukan sendiri apa yang paling baik untuk dilakukan, menyadari makna hidup dapat ditemukan dalam kehidupan betapapun buruknya keadaan, menghadapinya dengan tabah dan menyadari bahwa hikmah selalu ada dibalik penderitaan, kemampuan untuk menentukan tujuan-tujuan pribadi dan menentukan makna hidup sebagai sesuatu yang sangat berharga dan tinggi nilainya, mampu mencintai dan menerima cinta kasih orang

lain serta menyadari bahwa cinta kasih merupakan salah satu nilai hidup yang menjadikan hidup ini indah.

Menurut Bastaman (2007) individu yang memiliki kebermaknaan hidup rendah memiliki ciri-ciri yaitu: individu merasa hampa dalam menjalani kehidupan, gersang, merasa tak memiliki tujuan hidup, merasa hidup tak berarti, serba bosan dan apatis.

Makna hidup dapat dicapai apabila individu berusaha untuk dapat menyesuaikan dengan kondisinya saat ini. Masalah penyesuaian diri merupakan masalah penting dalam kehidupan, penyesuaian diri terjadi karena pada manusia dengan berjalannya waktu akan mengalami sebuah perubahan. Penderita penyakit ginjal kronik secara fisik maupun psikologis akan sangat banyak mengalami perubahan dalam kehidupannya.

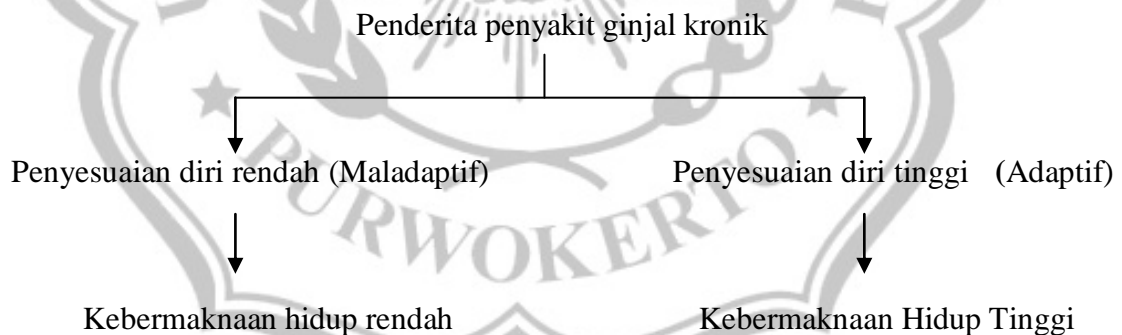
Penyesuaian diri individu antara yang satu dengan yang lainnya tentunya berbeda-beda. Menurut Sunarto (2008) individu yang memiliki penyesuaian diri yang tinggi memiliki ciri-ciri yaitu: tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis, tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman, bersikap realistis dan obyektif.

Menurut Sunarto (2008) individu yang memiliki penyesuaian diri rendah memiliki ciri-ciri yaitu : mau berkuasa dalam setiap situasi, mau memiliki segalanya, bersikap senang mengganggu orang lain, mengertak baik dengan

ucapan maupun dengan perbuatan, menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka, menunjukkan sikap menyerang dan merusak, marah secara sadis.

Penyesuaian diri merupakan suatu hubungan yang harmonis dengan lingkungan yang melibatkan kemampuan untuk memenuhi kebutuhan individu dan memenuhi tuntutan fisik, mental maupun sosial secara seimbang. Penderita penyakit ginjal kronik penyesuaian diri yang dilakukan akan membawa pada kebermaknaan kehidupannya, karena ketika penderita penyakit ginjal kronik dapat menyesuaikan diri dengan kondisinya saat ini, besar kemungkinan penderita penyakit ginjal kronik akan merasa nyaman dalam kehidupannya dan tetap senang untuk menjalani kehidupannya.

E. KERANGKA BERPIKIR



Gambar 1. Kerangka Berpikir

F. Hipotesis

Berdasarkan teori-teori yang telah dikemukakan, peneliti mengajukan hipotesis: ada hubungan antara penyesuaian diri dengan kebermaknaan hidup pada penderita penyakit ginjal kronik.

