

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia dalam kehidupannya akan mengalami perkembangan dari masa awal sampai masa tua. Hal ini berlangsung yang menyebabkan adanya perubahan dalam setiap situasi yang harus dihadapi setiap individu. Pada kemampuan dalam menghadapi perubahan yaitu penyesuaian diri dalam mencapai tujuan hidupnya yang baik. Penyesuaian diri adalah suatu proses dalam interaksi individu pada kemampuan untuk menghadapi kebutuhan kebutuhan, lanjut usia memiliki kesulitan pada upaya mereka untuk mengatasi proses penuaan. Oleh karena itu lanjut usia mencapai penyesuaian diri yang baik, individu lanjut usia mengalami perubahan-perubahan yang besar dalam seluruh aspek kehidupannya, baik fisik, psikologis maupun sosial. Bentuk penyesuaian diri yang adaptif sering dikenal dengan istilah adaptasi. bentuk penyesuaian diri pada lansia ini adalah bagaimana perubahan-perubahan dalam lingkungan dengan menyesuaikan diri dengan baik. Lansia yang memiliki kecenderungan hidup sehat lebih teratur dalam menjalani hidupnya. Keteraturan lansia menjalani hidup tentu akan berpengaruh terhadap penyesuaian diri aspek psikologinya (Hurlock, 2010)

Usia lanjut adalah suatu kejadian yang pasti akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai usia panjang, peristiwa ini tidak bisa dihindari oleh siapapun dan ditandai oleh terjadinya kemunduran diberbagai organ tubuh.

Mu'tadin (dalam Saragih, 2006) mengemukakan bahwa seseorang yang menyesuaikan diri dapat dengan penyesuaian pribadi dan sosial. Keberhasilan penyesuaian pribadi ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan dan tanggung jawab, dongkol, kecewa, atau tidak percaya pada kondisi yang dialaminya. Sebaliknya, kegagalan penyesuaian pribadi ditandai dengan guncangan emosi, kecemasan, ketidakpuasan dan keluhan terhadap nasib. Sedangkan penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Individu juga mematuhi norma-norma dan peraturan sosial serta nilai-nilai tertentu yang mengatur hubungan individu dengan kelompok.

Salah satu tugas perkembangan lansia adalah menyesuaikan diri terhadap hilangnya pasangan hidup. Kehilangan pasangan hidup dapat disebabkan perceraian atau karena kejadian kematian, akan tetapi pada lansia kehilangan pasangan hidup lebih banyak disebabkan oleh kematian pasangan hidup (Hurlock, 2010). Menurut Pritaningrum & Hendriani (2013) penyesuaian diri adalah suatu proses yang meliputi respon mental dan perilaku, dalam hal ini individu akan berusaha mengatasi ketegangan, frustrasi, kebutuhan, dan konflik yang berasal dari dalam dirinya dengan baik dan menghasilkan derajat kesesuaian antara tuntutan yang berasal dari dalam dirinya dengan dunia yang obyektif tempat individu hidup. Kemampuan setiap individu tidaklah selalu sama. Ada yang mampu menyesuaikan diri tetapi ada juga individu yang tidak mampu menyesuaikan diri.

Menurut Maramis (2016), kesiapan lansia untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri terhadap tugas perkembangan usia lanjut dipengaruhi oleh proses tumbuh kembang pada tahap sebelumnya. Apabila seseorang pada tahap tumbuh kembang sebelumnya melakukan kegiatan sehari-hari dengan teratur dan baik serta membina hubungan yang serasi dengan orang-orang di sekitarnya, maka pada usia lanjut ia akan tetap melakukan kegiatan yang biasa ia lakukan pada tahap perkembangan sebelumnya seperti olahraga, mengembangkan hobi bercocok tanam dan lain-lain.

Constantinides menurut Rohmah, Purwaningsih & Bariyah (2012), penuaan adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri atau mempertahankan struktur serta fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita.

Penyesuaian diri merupakan “perbaikan perilaku yang dibangun oleh seseorang”. Seseorang yang merasa kalau selama ini perilakunya menyebabkan dirinya sulit untuk menyatu dan diterima dalam kelompok, maka orang tersebut akan berusaha untuk memperbaiki perilakunya, sehingga dapat diterima oleh kelompok (Hurlock, 2010).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada D tanggal 1 Agustus 2018 diketahui bahwa D suka berdiam diri di rumah dan suka berantem dengan anaknya. Selain itu D masih sering merasa sedih karena di tinggal oleh pasangannya dan juga sedih ketika memiliki masalah. Hal tersebut diperkuat dengan wawancara terhadap orang terdekat D, bahwa D sering

melamun di teras ketika sedang mengingat pasangan dan ketika memiliki masalah, selain itu D juga lebih sering berdiam diri di rumah daripada mengikuti kegiatan yang dilakukan oleh warga sekitar tempat tinggalnya.

Wawancara kedua dilakukan pada subjek Y, diketahui bahwa subjek Y masih merasa sedih karena hidup sendirian tanpa pasangannya karena pasangannya sudah meninggal dunia. Subjek merasa tidak ada orang bisa diajak untuk mengobrol terlebih lagi ketika sedang menghadapi masalah. Anaknya sibuk bekerja sehingga jarang sekali memiliki waktu untuk mengobrol.

Wawancara ketiga dilakukan pada subjek A, diketahui bahwa subjek A merasa sedih ketika sudah hidup sendirian tanpa pasangan. Subjek A merasa beban yang di hadapinya terlalu berat sehingga subjek terkadang merasa tidak enak badan dan lemah menghadapi masalah yang di hadapi. Hal ini di perkuat dengan wawancara yang dilakukan pada orang terdekat subjek A, diketahui bahwa subjek A sering melamun, terlihat panik dan cemas ketika memiliki masalah, serta lebih mudah marah.

Wawancara keempat dilakukan pada subjek R, diketahui bahwa subjek R mudah panik ketika ada masalah. Menurut subjek, subjek belum bisa beradaptasi dengan lingkungannya karena subjek baru saja pindah, selain itu hal tersebut juga disebabkan dengan subjek yang jarang mengikuti kegiatan di sekitar rumah karena subjek untuk melakukan kegiatan sehari-hari saja sudah mudah lelah, sehingga subjek jarang mengikuti kegiatan di lingkungan sekitar. Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan

dengan orang terdekat subjek. Diketahui bahwa subjek memang belum bisa beradaptasi dengan lingkungan baru, mudah lelah dan marah dan juga sering sakit sakitan ketika menghadapi masalah.

Wawancara kelima dilakukan pada subjek N, diketahui bahwa subjek merasa sedih karena di tinggal anaknya pergi bekerja sehingga subjek hanya bisa mengobrol dengan pembantu yang membantu subjek sehari hari. Selain itu subjek merasa sering sakit sakitan terutama ketika subjek memiliki masalah.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh penulis menyimpulkan bahwa dari hasil wawancara yang dilakukan kepada 5 lansia, sebagian besar kurang mampu dalam menyesuaikan diri dengan baik. Hal ini terlihat dari pernyataan lansia dan orang-orang terdekat lansia tersebut. Ada yang mengatakan sering melamun, sering marah-marang berdiam diri di rumah dan sering merasa sakit sakitan ketika memiliki masalah.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dwi Nur Prasetya menunjukkan adanya hubungan yang kuat, negatif dan signifikan antara kesepian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

Keberhasilan penyesuaian pribadi ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan dan tanggung jawab, dongkol, kecewa, atau tidak percaya pada kondisi yang dialaminya. Sebaliknya, kegagalan penyesuaian pribadi ditandai dengan guncangan emosi, kecemasan, ketidakpuasan dan keluhan terhadap nasib. Sedangkan penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup

hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Individu juga mematuhi norma-norma dan peraturan sosial serta nilai-nilai tertentu yang mengatur hubungan individu dengan kelompok.

B. Rumusan Masalah

Dari permasalahan tersebut maka perumusan masalahnya adalah bagaimana deskripsi penyesuaian diri pada anggota posyandu Lansia yang tidak memiliki pasangan di desa ledug..

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penyesuaian diri pada anggota posyandu lansia yang tidak memiliki pasangan di Desa Ledug.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah sebagai kajian dalam bidang psikologi perkembangan, khususnya pada lanjut usia.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi lanjut usia (lansia) dapat lebih memahami pola penyesuaian diri mereka.
- b. Bagi anggota keluarga dapat membantu lansia dalam menyesuaikan diri.