

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Davidoff (2010) menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah proses usaha untuk mempertemukan tuntutan diri sendiri dan lingkungan. Penyesuaian diri juga diperlukan dalam upaya membina yang memuaskan antara individu dan lingkungannya. Penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku individu agar dari pengubahan tingkah laku tersebut dapat terjadi hubungan yang lebih sesuai antara individu dan lingkungannya.

Meichati (2009) menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah suatu tindakan individu dalam memahami, mengerti dan berusaha melakukan apa yang diinginkan individu maupun lingkungannya. Usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, dan kemarahan sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien dapat hilang. Sebagai makhluk sosial yang selalu berinteraksi dengan lingkungannya, manusia sepanjang hidupnya dituntut menyesuaikan diri yang berarti menelaraskan tuntutan – tuntutan dalam dirinya dengan realitas obyektif dan tuntutan lingkungan.

Linda (2011) menyatakan penyesuaian diri merupakan usaha untuk

mempertemukan tuntutan diri sendiri dan lingkungan. Penyesuaian diri adalah satu proses/usaha yang tidak pernah berhenti hanya karena telah tercapai suatu ketrampilan tertentu. Kehidupan manusia senantiasa dipenuhi kebutuhan-kebutuhan dan untuk memenuhi kebutuhan tersebut, sering manusia mengalami kesulitan. Agar manusia dapat mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut, maka manusia dituntut untuk bisa menyesuaikan diri.

Menurut Pramadi dan Tyas dalam Kumalasari (2012) penyesuaian diri adalah proses yang meliputi respon mental dan tingkah laku di mana individu berusaha keras agar mampu mengatasi korelik dan frustrasi karena terhambatnya kebutuhan dalam diri sehingga tercapai keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dan tuntutan di luar dirinya. Kartono (2011) menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungan. Menurut Walgito (2012) bahwa individu dapat meleburkan diri dengan keadaan di sekitar/sebaliknya, individu dapat merubah lingkungan sesuai dengan keadaan dalam diri individu sesuai dengan yang diinginkan oleh individu yang bersangkutan.

Penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri pada lingkungannya (Sunarto dan Hartono, 2008). Sedangkan menurut Gufron dan Risnawita (2010) penyesuaian diri pada prinsipnya suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku. Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai

kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dalam diri maupun lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan dan terciptanya keselarasan antara individu dengan realitas kehidupan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu keadaan yang menggambarkan usaha untuk memahami keadaan di luar individu atau lingkungannya, sehingga dapat menyelaraskan antara kebutuhan atau keinginan-keinginan pribadi dengan kondisi di lingkungannya. Penyesuaian diri seseorang dapat dilakukan dengan mempengaruhi lingkungan atau dipengaruhi lingkungannya.

2. Aspek Penyesuaian Diri

Schneider (1964) mengemukakan aspek-aspek penyesuaian diri terdiri dari :

a. Kontrol terhadap emosi yang berlebihan

Individu mengontrol emosinya dalam menghadapi suatu masalah dengan cerdas dan dapat menentukan berbagai alternatif penyelesaian masalah.

b. Mekanisme pertahanan diri yang minimal

Menekankan pada penyelesaian masalah dengan melalui serangkaian mekanisme pertahanan diri dan tindakan nyata untuk mengubah suatu kondisi.

c. Frustrasi personal yang minimal

Meminimalkan frustrasi yang dapat memunculkan perasaan tidak berdaya dan mengakibatkan individu mengalami kesulitan dalam kemampuan berfikir.

d. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri

Menekankan pada individu yang berfikir dan mempertimbangkan masalah serta mengorganisasi pikiran, tingkahlaku, dan perasaan untuk jalan keluar.

e. Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masalah

Pengalaman dirinya maupun pengalaman orang lain dapat menjadi proses belajar individu dengan melakukan analisis faktor-faktor yang dapat membantu dan mengganggu penyesuaiannya.

f. Sikap realistis dan objektif

Sikap realistis dan objektif bisa didapatkan dari pemikiran dan rasional, kemampuan menilai situasi, masalah dan keterbatasan individu sesuai dengan apa yang terjadi sebenarnya.

Jersild (2010) menjelaskan tentang aspek-aspek dari penyesuaian diri adalah:

a. Kesadaran Selektif

Penyesuaian diri yang baik membutuhkan kemampuan individu untuk melakukan seleksi kemampuan individu untuk memilih stimulus tersebut didasarkan pada pengalaman – pengalaman dan hasil belajar.

b. Kemampuan Toleransi

Individu yang penyesuaian dirinya baik mempunyai kemampuan menerima individu lain seperti apa adanya, bisa menerima nilai-nilai hidup dan kode moral orang lain yang bertentangan dengan nilai-nilai dirinya.

c. Integrasi Kepribadian

Individu yang penyesuaian dirinya baik tidak takut/ tidak cemas jika memenuhi hal-hal baru, individu selalu merasa aman dan tidak panik bila menemui hambatan dan kesulitan dalam mencapai tujuan hidupnya.

d. Harga Diri

Individu yang mempunyai harga diri akan merubah lingkungannya sesuai dengan keadaan dirinya, individu yang Penyesuaian Dirinya baik memiliki keyakinan diri yang baik pula.

e. Aktualisasi Diri

Individu yang penyesuaian dirinya baik menyadari potensi – potensi yang dimilikinya secara positif, konstruktif dan realistis.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan aspek-aspek dari penyesuaian diri adalah kesadaran selektif, kemampuan toleransi, integrasi kepribadian, harga diri dan aktualisasi diri.

B. Lanjut Usia (Lansia) Yang Tidak Memiliki Pasangan

Usia lanjut dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Sedangkan menurut pasal 1 ayat (2), (3),(4) UU No. 13 Tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Lanjut usia (lansia) adalah sebagai usia yang rentan terhadap bermacam masalah kesehatan fisik dan psikis (Maryam, 2008).

Lanjut usia merupakan istilah tahap akhir dari proses penuaan. Dalam mendefinisikan batasan penduduk lanjut usia menurut Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional ada tiga aspek yang perlu dipertimbangkan yaitu aspek biologi, aspek ekonomi dan aspek sosial. Secara biologis penduduk lanjut usia adalah penduduk yang mengalami proses penuaan secara terus menerus, yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik yaitu semakin rentannya terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Hal ini disebabkan terjadinya perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ. Secara ekonomi, penduduk lanjut usia lebih dipandang sebagai beban dari pada sebagai sumber daya. Banyak orang beranggapan bahwa kehidupan masa tua tidak lagi memberikan banyak manfaat, bahkan ada yang sampai beranggapan bahwa kehidupan masa tua, seringkali dipersepsikan secara negatif sebagai beban keluarga dan masyarakat (BKKBN, 2008)

Batasan usia, menurut Butter sebagaimana dikutip Papalia (2008) awal usia tua 65 – 74 tahun, masa lanjut usia berawal dari usia 65 tahun sampai

dengan akhir kehidupan. Usia lebih dari 65 tahun termasuk kategori lanjut usia yang sesungguhnya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, peneliti menyimpulkan seseorang termasuk dalam kategori usia lanjut jika sudah berusia 60 tahun ke atas. Kondisi fisik dan psikis orang lanjut usia makin menurun sejalan dengan meningkatnya umur.

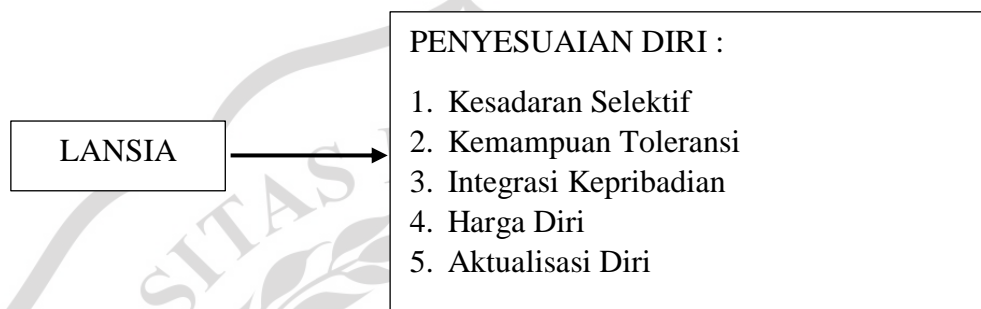
C. Kerangka Berfikir

Usia lansia merupakan periode perkembangan terakhir hidup manusia. Usia lansia merupakan tahap terakhir dalam rentang kehidupan yang berkisar antara usia enam puluh tahun sampai usia tujuh puluh tahun (usia lanjut dini) dan usia tujuh puluh sampai akhir kehidupan (usia lanjut). Pada masa lansia ditandai dengan adanya beberapa perubahan serta penurunan. Perubahan dan penurunan itu mencakup hal yang bersifat psikologis, fisik, kognitif, emosi dan sosial.

Penurunan-penurunan ini akan mempengaruhi kehidupan lansia tersebut. Kondisi-kondisi yang terjadi pada usia lanjut tersebut dapat menyebabkan seseorang menjadi merasa kesepian yaitu perasaan tersisihkan, terpencil dari orang lain karena merasa berbeda dengan orang lain, tersisih dari kelompoknya, merasa tidak diperhatikan oleh orang-orang di sekitarnya, terisolasi dari lingkungan, serta tidak ada seseorang tempat berbagi rasa dan pengalaman.

Penyesuaian diri yang baik dengan kondisi lingkungan yang baru sangat diperlukan pada lansia agar lansia tidak merasa kesepian. Orang lanjut usia

perlu memiliki kesadaran selektif, memiliki kemampuan toleransi, integrasi kepribadian, harga diri dan aktualisan diri, sehingga dapat mengatasi perubahan yang terjadi di lingkungannya. Kerangka berpikir tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat diajukan hipotesis yaitu “Ada pendeskripsian penyesuaian diri pada anggota posyandu lansia yang tidak memiliki pasangan di desa Ledug”.