

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut Desmita (2009) Bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal.

Menurut Scheinesters (1964) mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses mental dan tingkahlaku yang mendorong seseorang untuk menyesuaikan diri sesuai dengan keinginan yang berasal dalam diri sendiri, yang dapat diterima oleh lingkungannya.

Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Susanto, 2018) menyatakan penyesuaian diri adalah interaksi secara berkelanjutan dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan dengan lingkungan sekitar tempat individu hidup. Menurut Fahmi (dalam Susanto, 2018) bahwa penyesuaian diri adalah proses dinamis terus-menerus yang bertujuan untuk mengubah perilaku guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara dirinya dan lingkungannya.

Berdasarkan penjelasan beberapa pengertian penyesuaian diri dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan respon mental dan perilaku untuk mengatasi tekanan kebutuhan dan frustrasi dari lingkungan luar maupun dari dalam individu itu sendiri dengan cara merubah perilaku kearah yang lebih baik.

2. Karakteristik Penyesuaian diri

Menurut Schineider (dalam Susanto, 2018) bahwa penyesuaian diri yang baik di tandai dengan karakteristik sebagai berikut:

- a. Terhindar dari ekspresi emosi yang berlebihan, merugikan atau kurang mampu mengontrol diri.
- b. Terhindar dari mekanisme-mekanisme psikologis.
- c. Terhindar dari perasaan frustrasi, kecewa karena sesuatu.
- d. Memiliki pertimbangan dan pengarahan diri yang rasional.
- e. Mampu belajar untuk mengembangkan kualitas dirinya.
- f. Mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu.
- g. Bersikap Objektif dan realistis sehingga mampu menerima kenyataan hidup yang dihadapi secara wajar.

Menurut Hurlock (dalam Gunarsa, 2008) memberikan 4 kriteria sebagai ciri penyesuaian diri yang baik, yaitu:

- a. Melalui sikap dan tingkahlaku yang nyata yang diperlihatkan sesuai dengan norma yang berlaku pada kelompoknya.

- b. Apabila dapat menyesuaikan diri dengan setiap kelompok yang dimasukinya.
- c. Pada penyesuaian diri yang baik, memperlihatkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, mau ikut berpartisipasi dan dapat menjalankan peranannya dengan baik sebagai anggota kelompoknya.
- d. Adanya rasa puas dan bahagia karena dapat turut mengambil bagian dalam aktivitas kelompoknya ataupun dalam aktivitas kelompoknya ataupun hubungannya dengan teman atau orang dewasa.

3. Faktor- faktor Penyesuaian Diri

Menurut Scheneider (dalam Susanto, 2018) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri diantaranya:

a. Keadaan Fisik

Keadaan tubuh yang baik merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik. Adanya cacad fisik dan penyakit kronis akan melatarbelakangi adanya hambatan pada individu dalam melaksanakan penyesuaian diri.

b. Perkembangan dan kematangan

Bentuk-bentuk penyesuaian diri individu berbeda pada setiap tahap perkembangan. Kematangan individu dalam segi intelektual, sosial, moral dan emosi berpengaruh pada pengesuaian diri seseorang.

c. Keadaan psikologis

Keadaan mental yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respons yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungannya.

d. Keadaan lingkungan

Keadaan lingkungan yang baik, damai, tentram aman, penuh penerimaan dan pengertian serta mampu memberikan perlindungan kepada anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang memperlancar proses penyesuaian diri.

e. Tingkat religiusitas dan kebudayaan

Religiusitas memberi nilai dan keyakinan sehingga individu memiliki arti, tujuan, dan stabilitas hidup yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Kebudayaan merupakan faktor yang membentuk watak dan tingkah laku individu untuk menyesuaikan diri.

Menurut Haryadi (dalam Rahmi, 2015) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

a. Faktor internal

- 1) Motif sosial seperti berprestasi dan mendominasi.
- 2) Konsep diri, yaitu cara individu memandang/menilai dirinya sendiri, baik aspek fisik, psikologis, social, maupun akademik.

- 3) Persepsi, yaitu pengamatan dan penilaian individu terhadap objek, peristiwa kehidupan baik melalui proses kognisi maupun afeksi untuk membentuk konsep tentang objek tersebut.
 - 4) Sikap, yaitu kecenderungan individu untuk berperilaku positif dan negatif.
 - 5) Intelegensi dan moral, merupakan faktor yang berpengaruh serta sebagai model melaksanakan proses penyesuaian diri dan sosial
 - 6) Kepribadian, tipe kepribadian *extrovert* akan lebih supel dan dinamis sehingga lebih mudah melakukan penyesuaian diri dibanding tipe *introvert* yang cenderung kaku dan statis.
- b. Faktor eksternal
- 1) Keluarga, terutama pola asuh demokratis dengan suasana keterbukaan lebih memberikan peluang bagi individu untuk melakukan penyesuaian diri secara efektif dibanding yang otoriter maupun yang terlalu bebas.
 - 2) Kondisi sekolah yang sehat akan membuat individu merasa bangga dan betah terhadap sekolahnya yang telah memberikan landasan individu untuk bertindak menyesuaikan diri secara harmonis di masyarakat.
 - 3) Kelompok sebaya, baik yang menguntungkan atau menghambat pengembangan proses penyesuaian diri.

- 4) Prasangka sosial, yaitu adanya kecenderungan sebagaimana masyarakat yang merusak prasangka teradap para remaja. Prasangka negative akan sangat mengganggu proses penyesuaian sebagai individu.
- 5) Hukum dan norma sosial, yaitu pelaksana tegaknya hokum dan norma sosial yang berlaku.

4. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri menurut Scheineders (dalam Susanto, 2018) meliputi empat aspek yaitu :

a. Adaptation

Individu dapat memuaskan tuntutan sosial, mempertakankan eksistensinya dan dapat memperoleh kesejahteraan rohani dan jasmani.

b. Conformity

Penyesuaian diri sesuai dengan norma hati nurani diri sendiri dan norma sosial di masyarakat, membuat manusia bisa mencapai ketenangan dan kedamaian dalam hidup bermasyarakat.

c. Mastery

Kontrol diri yang kuat dan kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respons dalam cara-cara tertentu sehingga tidak terjadi konflik, kesulitan dan frustrasi.

d. Individual Variation

Masalah yang berhubungan dengan individualitas tidak boleh diabaikan.

Menurut Desmita (2009) bahwa penyesuaian diri yang sehat adalah apabila individu memiliki empat aspek berikut ini:

- a. Kematangan emosional yaitu individu dikatakan dapat menyesuaikan diri manakala memiliki kehidupan emosional yang mantap, dapat menyatakan emosinya dengan asertif serta sikap positif dalam menyatakan ekspresi diri.
- b. Kematangan sosial yaitu kemampuan individu melibatkan dirinya dalam komunitas sosial dimana dia berada, kesediaan dalam bekerja sama, dan sikap toleransi.
- c. Kematangan intelektual yaitu individu dikatakan memiliki kematangan intelektual akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan di sekitarnya karena individu tersebut memiliki wawasan konsep diri, penerimaan diri dan kepercayaan diri yang memungkinkan individu tersebut dapat melakukan komunikasi interpersonal dalam lingkungan sosialnya.
- d. Tanggung jawab personal manakala individu itu dapat menyusun rencana kerja dalam kehidupannya, dan menyelesaikannya dengan baik.

B. Disabilitas

1. Pengertian Disabilitas

Menurut *World Health Organization* (WHO) difabel atau disabilitas adalah istilah yang meliputi gangguan, keterbatasan aktivitas, dan pembatasan partisipasi. Gangguan adalah sebuah masalah pada fungsi tubuh atau strukturnya; suatu pembatasan kegiatan adalah kesulitan yang dihadapi oleh individu dalam melaksanakan tugas atau tindakan, sedangkan pembatasan partisipasi merupakan masalah yang dialami oleh individu dalam keterlibatan dalam situasi kehidupan (World Health Organization, 2011).

Menurut UU Nomor 8 Tahun 2016 tentang penyandang disabilitas menyatakan bahwa:

“Penyandang disabilitas didefinisikan sebagai orang yang mengalami keterbatasan fisik, intelektual, mental, dan/atau sensoris dalam jangka waktu lama yang dalam berinteraksi dengan lingkungan dapat mengalami hambatan dan kesulitan untuk berpartisipasi secara penuh dan efektif dengan warga Negara lainnya berdasarkan kesamaan hak” (Undang-Undang Penyandang Disabilitas, 2016).

Penyandang disabilitas adalah orang yang memiliki keterbatasan fisik, mental, intelektual, atau indera dalam jangka waktu lama yang di dalam interaksi dengan lingkungan dan sikap masyarakatnya dapat menemui hambatan yang menyulitkan untuk berpartisipasi penuh dan efektif berdasarkan kesamaan hak (Pratiwi et al., 2018)

2. Klasifikasi Penyandang Disabilitas

a. Klasifikasi Penyandang Disabilitas Menurut Undang-Undang No.4 Tahun 1997 (UU No. 4 Tahun 1997) tentang Penyandang Cacat, yaitu:

1) Cacat fisik, terdiri dari :

a) Cacat tubuh, yaitu anggota tubuh yang tidak lengkap karena bawaan lahir, kecelakaan, maupun akibat penyakit yang menyebabkan terganggunya mobilitas yang bersangkutan. Seperti amputasi tangan atau kaki, paraplegia, kecacatan tulang, dan cerebral palsy.

b) Cacat rungu wicara, yaitu Kecacatan sebagai akibat hilangnya atau terganggunya fungsi pendengaran dan atau fungsi bicara baik disebabkan oleh kelahiran, dan kecelakaan maupun penyakit

c) Cacat netra, yaitu seseorang yang terhambat mobilitas gerak yang disebabkan oleh hilang atau berkurangnya fungsi penglihatan sebagai akibat dari kelahiran, kecelakaan, maupun penyakit.

2) Cacat mental, terdiri dari :

a) Cacat mental retardasi, yaitu seseorang yang perkembangan mentalnya (IQ) tidak sejalan dengan pertumbuhan usia biologisnya.

b) Eks psikotik, yaitu seseorang yang pernah mengalami gangguan jiwa.

3) Cacat fisik dan mental (cacat ganda), yaitu seseorang yang memiliki kelainan pada fisik dan mentalnya..

b. Klasifikasi Penyandang Disabilitas Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No.70 Tahun 2009 (UU No. 70 Tahun 2009) tentang Pendidikan Inklusif Klasifikasi penyandang disabilitas menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No.70 Tahun 2009 tentang Pendidikan Inklusif bagi Peserta Didik yang Memiliki Kelainan dan Memiliki Potensi Kecerdasan dan/atau bakat istimewa, yaitu :

1) Tunanetra, yaitu kondisi seseorang yang mengalami gangguan atau hambatan dalam indra penglihatannya. Berdasarkan tingkat gangguannya, tunanetra dibagi dua yaitu buta total (total blind) dan yang masih mempunyai sisa penglihatan (low vision);

2) Tunarungu, yaitu kondisi fisik yang ditandai dengan penurunan atau ketidakmampuan seseorang untuk mendengarkan suara;

3) Tunawicara, yaitu ketidakmampuan seseorang untuk berbicara;

4) Tunagrahita, yaitu keterbelakangan mental atau dikenal juga sebagai retardasi mental;

- 5) Tunadaksa, yaitu kelainan atau kerusakan pada fisik dan kesehatan;
- 6) Tunalaras, yaitu individu yang mengalami hambatan dalam mengendalikan emosi dan kontrol sosial;
- 7) Berkesulitan belajar;
- 8) Lamban belajar;
- 9) Autis, yaitu gangguan perkembangan pervasif yang ditandai dengan adanya gangguan dan keterlambatan dalam bidang kognitif, bahasa, perilaku, komunikasi, dan interaksi sosial.;
- 10) Memiliki gangguan motorik;
- 11) Menjadi korban penyalahgunaan narkoba, obat terlarang, dan zat adiktif lainnya;
- 12) Memiliki kelainan lainnya;
- 13) Tunaganda, yaitu seseorang yang memiliki kelainan pada fisik dan mentalnya.

C. Kerangka Berfikir

Dalam penelitian ini dikembangkanlah suatu kerangka berpikir dengan tujuan untuk mempermudah peneliti dalam melakukan penelitian. Adanya kerangka berpikir ini, maka tujuan yang dilakukan oleh peneliti terkonsep terlebih dahulu.

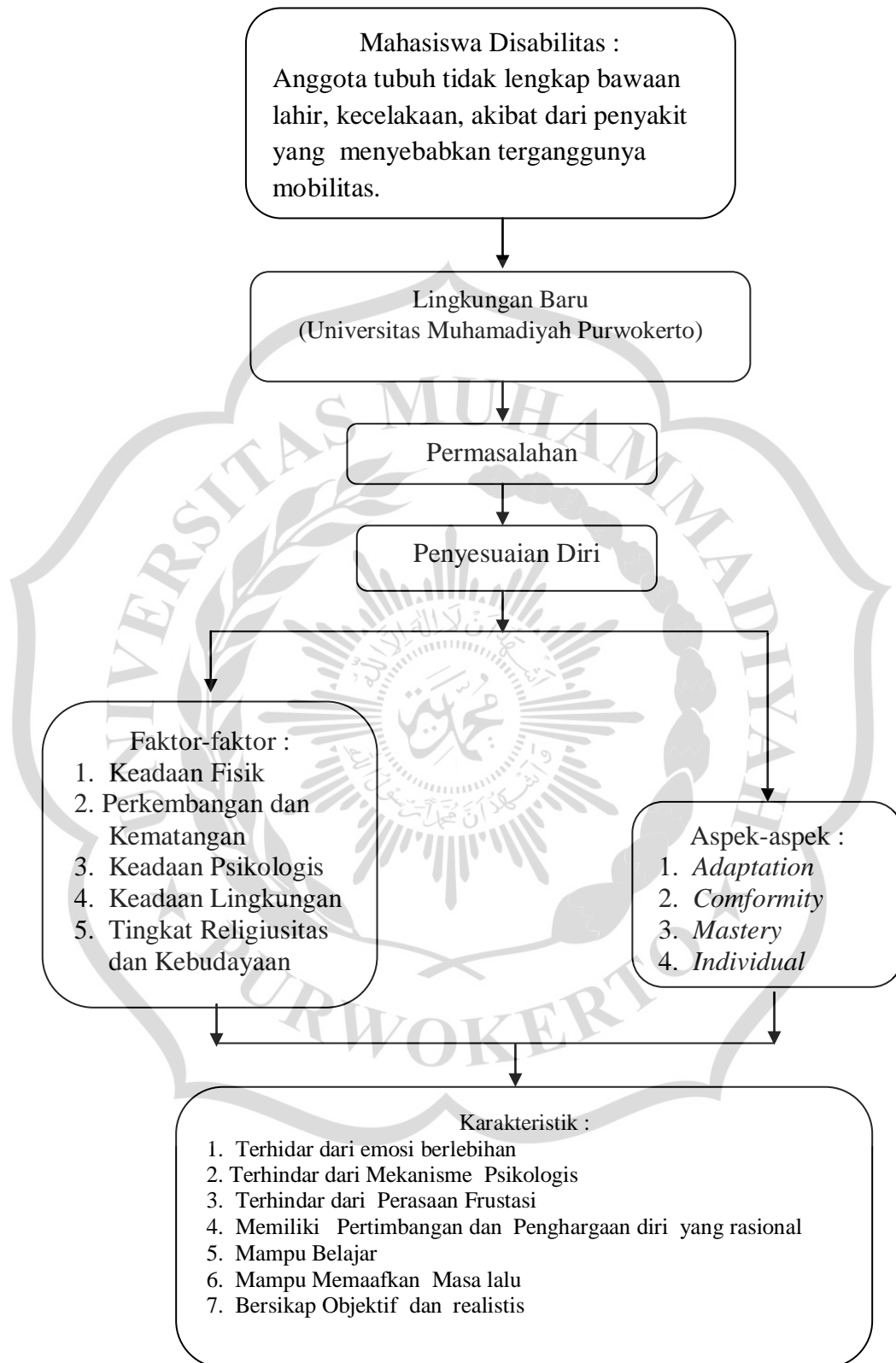
Berawal dari kasus dilapangan, jarangnya menjumpai penyandang disabilitas yang berkuliah di wilayah Purwokerto khususnya di Universitas Muhamadiyah Purwokerto. Belum tersedianya kampus inklusi di wilayah purwokerto membuat penyandang disabilitas jarang terlihat di area kampus. Kurangnya fasilitas yang mendukung bagi penyandang disabilitas pada lingkungan perkuliahan membuat mereka ruang gerak mereka yang terbatas dan kurang memadai bagi aktifitas mereka, adapun dikarenakan kurangnya rasa percaya diri dan faktor masalah ekonomi.

Setiap orang pasti berusaha menyesuaikan diri ketika akan menempati lingkungan barunya karena adanya perbedaan situasional, lingkungan, dan orang sekitar mereka dari lingkungan sebelumnya. khususnya bagi mahasiswa disabilitas peralihan dari SMA ke Perguruan tinggi akan membutuhkan adaptasi, berkenalan dengan banyak orang baru, mentoleransi perbedaan-perbedaan yang ada serta berusaha mengatasi masalah-masalah yang ada disekitarnya.

Kendala yang mereka alami pun bermacam-macam untuk itu mereka miliki caranya masing-masing untuk bisa menyesuaikan diri agar mereka tidak terhambat dalam beraktifitas dilingkungan barunya. Menurut Schneiders (dalam Wulandari & Rustika, 2016) bahwa individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah individu yang dengan keterbatasan pada diri, belajar untuk bereaksi terhadap diri dan lingkungan dengan cara yang matang, bermanfaat, efisien, memuaskan, serta dapat

menyelesaikan konflik, frustrasi, maupun kesulitan-kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengalami gangguan tingkah laku.





Gambar 1.1 Kerangka Berpikir