

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Penyesuaian Diri

1. Definisi Penyesuaian diri

Begitu banyak tokoh yang menjelaskan tentang pengertian dari istilah penyesuaian diri (*adjustment*). Semua yang dijelaskan terkait definisi penyesuaian diri akan mempunyai inti arti tersebut. Sebagaimana yang telah diketahui bahwa penyesuaian diri adalah bagaimana seorang individu mampu untuk menghadapi berbagai sesuatu yang timbul dari lingkungan.

Menurut Schneiders bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Schneiders juga mengatakan bahwa orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang, dengan keterbatasan yang ada pada dirinya, belajar untuk bereaksi terhadap dirinya dan lingkungan dengan cara yang matang, bermanfaat, maupun kesulitan-kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengalami gangguan tingkah laku.¹

Menurut James F Calhoun dan Joan Ross Acocella, penyesuaian diri adalah interaksi individu yang kontinu dengan diri individu itu

¹ Hendra Agustiani, *Psikologi Perkembangan "Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja"*, (Bandung: Refika Aditama, 2006), 146.

sendiri, dengan orang lain, dan dengan dunia individu. Menurut pandangan James F Calhoun dan Joan Ross Acocella, ketiga faktor ini secara konstan mempengaruhi individu. Dan hubungan tersebut bersifat timbal balik mengingat individu secara konstan juga mempengaruhi mereka.²

Menurut Musthafa Fahmi, penyesuaian diri adalah suatu proses dinamik terus menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungannya.³

Menurut Enung, penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar, terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya.⁴

Menurut Gerungan, penyesuaian diri dalam artinya yang pertama disebut juga penyesuaian diri yang *autoplastis* (dibentuk sendiri), sedangkan penyesuaian yang kedua disebut penyesuaian yang *aloplastis* (yang lain). Jadi penyesuaian diri ada artinya yang “pasif”, dimana kegiatan kita ditentukan oleh lingkungan, dan arti yang “aktif” dimana kita dipengaruhi lingkungan.⁵

Dengan demikian penyesuaian diri dapat disimpulkan sebagai suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu

² Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2011), 526.

³ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2009), 191.

⁴ Enung Fathimah, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Pustaka Setia, 2008), 198.

⁵ Gerungan, *Psikologi Sosial*, (Bandung: Refika Aditama, 2004), 60.

dengan lingkungannya, interaksi individu yang kontinu dengan diri individu itu sendiri, dengan orang lain, dan dengan dunia individu merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu, serta individu yang mampu menggunakan mekanisme penyesuaian diri secara luwes, tergantung pada situasinya.

2. Aspek-aspek Penyesuaian diri

Menurut teori Schneider, penyesuaian diri yang baik meliputi enam aspek yaitu: ⁶

a. Kontrol terhadap emosi yang berlebihan.

Aspek ini menekankan kepada adanya kontrol dan ketenangan emosi individu yang memungkinkannya untuk menghadapi permasalahan secara cermat dan dapat menentukan berbagai kemungkinan pemecahan masalah ketika muncul hambatan. Bukan berarti tidak ada emosi sama sekali, tetapi lebih kepada kontrol emosi ketika menghadapi situasi tertentu.

b. Mekanisme pertahanan diri yang minimal.

Aspek ini menjelaskan pendekatan terhadap permasalahan lebih mengindikasikan respon yang normal dari pada penyelesaian masalah yang memutar serangkaian mekanisme

⁶ Alexander A. Schneiders, *Personal Adjustmen and Mental Health*, (New York: Holt, Renehart & Winston, 1964).

pertahanan diri yang disertai tindakan nyata untuk mengubah suatu kondisi.

c. Frustrasi personal yang minimal.

Individu yang mengalami Frustrasi ditandai dengan perasaan tidak berdaya tanpa harapan, maka akan sulit bagi individu untuk mengorganisir kemampuan berpikir, perasaan, motivasi dan tingkah laku dalam menghadapi situasi yang menuntut penyelesaian.

d. Kemampuan untuk belajar.

Penyesuaian normal yang ditunjukkan individu merupakan proses belajar berkesinambungan dari perkembangan individu sebagai hasil dari kemampuannya mengatasi situasi konflik dan stres.

e. Belajar dari pengalaman masa lalu.

Seperti proses belajar, individu belajar bagaimana menghadapi konflik dan krisis berdasar pengalaman, baik pengalaman sendiri ataupun orang lain.

f. Sikap realistik dan objektif.

Sikap yang realistik dan objektif bersumber pada pemikiran yang rasional. Kemampuan menilai situasi, masalah dan keterbatasan individu sesuai dengan kenyataan sebenarnya.

g. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri.

Individu memiliki kemampuan berpikir dan melakukan pertimbangan terhadap masalah atau konflik serta kemampuan mengorganisasi pikiran.

Sedangkan menurut Enung Fatimah, aspek-aspek penyesuaian diri terdiri dari dua aspek yaitu:⁷

a. Penyesuaian pribadi.

Penyesuaian pribadi adalah seseorang untuk menerima diri demi tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungannya. Dan ia bisa memahami siapa dirinya yang sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangan yang ia miliki serta mampu bertindak objektif sesuai dengan kondisi dan potensi dirinya. Keberhasilan penyesuaian pribadi ditandai oleh tidak adanya rasa benci, tidak ada keinginan untuk lari dari kenyataan, atau tidak percaya pada potensi dirinya.

b. Penyesuaian social.

Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan social di tempat individu itu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan sosial tersebut mencakup hubungan dengan keluarga, masyarakat, teman sebaya, atau masyarakat luas secara umum.

⁷ Enung Fatimah, 207-208.

3. Faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri

Menurut schneider, Faktor-Faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri individu dapat dikatakan sama dengan Faktor-Faktor yang mempengaruhi dan mengatur perkembangan kepribadian. Faktor-Faktor ini mempengaruhi efek yang menentukan proses penyesuaian diri. Faktor-Faktor ini dapat digolongkan sebagai berikut:⁸

a. Keadaan Fisik

Kondisi fisik individu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, sebab keadaan sistem-sistem tubuh yang baik merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik. Apabila terdapat kondisi cacat fisik dan penyakit kronis akan menghambat individu dalam menyesuaikan diri.

b. Perkembangan dan kematangan emosi

Perbedaan bentuk penyesuaian diri antar individu dipengaruhi oleh perbedaan tahap perkembangan yang dilalui oleh masing-masing individu. Sejalan dengan perkembangannya, individu akan semakin matang dalam merespon lingkungan. Kematangan individu dalam segi intelektual, social, moral, dan emosi akan mempengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri.

⁸ Alexander A. Schneiders.

c. Faktor psikologis

Keadaan mental yang sehat merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik, sehingga dapat dikatakan bahwa adanya frustrasi, kecemasan dan memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungannya. Hal yang termasuk dalam keadaan psikologis di antaranya adalah pengalaman, pendidikan, konsep diri, dan keyakinan diri.

d. Faktor lingkungan

Keadaan lingkungan yang baik, damai, tenteram, aman, penuh penerimaan dan pengertian, serta mampu memberikan perlindungan bagi anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri. Sebaliknya apabila individu tinggal di lingkungan yang tidak tentram, tidak damai, dan tidak aman, maka individu tersebut akan mengalami gangguan dalam melakukan proses penyesuaian diri. Keadaan lingkungan yang dimaksud meliputi rumah dan keluarga.

e. Faktor budaya dan agama

Agama merupakan faktor yang memberikan suasana psikologis yang dapat digunakan untuk mengurangi konflik, frustrasi, dan ketegangan psikis lainnya. Agama memberi nilai dan keyakinan sehingga individu memiliki arti, tujuan, dan stabilitas hidup yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan

dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Kebudayaan pada suatu masyarakat merupakan suatu faktor yang membentuk watak dan tingkah laku individu untuk menyesuaikan diri dengan baik atau justru membentuk individu yang sulit menyesuaikan diri.

Sedangkan menurut Enung Fatimah, faktor-faktor penyesuaian diri dapat dikelompokkan sebagai berikut:⁹

a. Faktor fisiologis.

Kondisi fisik, seperti struktur fisik dan temperamen sebagai disposisi yang diwariskan, aspek perkembangan secara instrinsik berkaitan dengan susunan tubuh.

b. Faktor psikologis

Banyak faktor psikologis yang mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri seperti pengalaman, kebutuhan-kebutuhan, determinasi diri, aktualisasi diri, frustrasi, depresi, dan sebagainya.

B. Menopause

1. Definisi menopause

Menopause merupakan sebuah kata yang memiliki banyak arti atau makna yang terdiri dari kata men dan pauseis yang berasal dari bahasa

⁹ Enung Fatimah, 200.

Yunani, yang digunakan untuk menjelaskan gambaran berhentinya haid atau menstruasi. Hal ini merupakan akhir proses biologis dari siklus menstruasi, yang dikarenakan terjadinya perubahan hormon yaitu penurunan produksi hormon estrogen yang di hasilkan oleh ovarium. Adanya penurunan hormon estrogen, hal ini menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur, hal ini juga dapat dijadikan petunjuk terjadinya menopause. Menopause juga dapat diartikan sebagai haid terakhir.¹⁰ Ada empat periode menopause yaitu:

- a. Klimakterium adalah masa peralihan antara masa reproduksi dan masa senium. Masa ini juga dikenal dengan masa premenopause, masa ini dimulai pada usia 40 tahun.
- b. Masa parimenopause yaitu masa menjelang setelah menopause sampai usia 48 tahun.
- c. Masa menopause yaitu jika tidak lagi menstruasi atau saat haid terakhir, dan apabila sesudah menopause disebut masa pasca menopause bila terjadi menopause 12 bulan sampai menuju senium. Menopause ini terjadi pada usia 49-51.
- d. Masa senium yaitu masa setelah masa menopause yaitu ketika seseorang wanita telah mampu menyesuaikan dengan kondisinya, sehingga tidak mengalami gangguan fisik. Masa ini

¹⁰ Nina Siti Mulyani, 8.

terjadi kurang lebih 3-5 tahun setelah menopause, antara usia 65 tahun.¹¹

2. Penyebab Menopause

Tubuh wanita mempunyai persediaan sel telur atau ovum dengan jumlah yang terbatas dan masa menopause itu terjadi ketika ovarium atau indung telur telah kehabisan sel telur atau ovum, hal ini menyebabkan produksi hormon dalam tubuh terganggu yaitu berhentinya produksi hormon seks wanita yang tidak lain adalah hormon estrogen dan progesteron.

Penurunan fungsi hormon dalam tubuh akan menyebabkan terjadinya penurunan fungsi tubuh dan gejala-gejala menopause akan mulai timbul dan terasa meskipun menstruasi masih datang. Saat itu akan mulai terlihat adanya perubahan pada haid yang mungkin menjadi lebih lama atau lebih singkat dan untuk jumlah darah menstruasi yang dikeluarkan menjadi tidak konsisten yaitu relatif menjadi lebih banyak dari sebelumnya.¹²

¹¹ Ibid, 9.

¹² Ibid, 13.

3. Tanda dan Gejala Menopause

Pada masa menopause wanita akan mengalami perubahan-perubahan. Perubahan yang dirasakan oleh wanita tersebut adalah:¹³

- a. Perubahan pola menstruasi (pendarahan).

Pendarahan yaitu keluarnya darah dari vagina. Gejala ini biasanya akan terlihat pada awal permulaan masa menopause. Pendarahan akan terlihat beberapa kali dalam rentang beberapa bulan dan akhirnya akan berhenti sama sekali. Gejala ini sering kali disebut dengan gejala peralihan.

- b. Rasa panas (*Hot Flush*).

Gejala ini akan dirasakan mulai dari wajah sampai ke seluruh tubuh. Selain rasa panas juga disertai dengan warna kemerahan pada kulit dan berkeringat.

- c. Keluar keringat di malam hari.

Keluar keringat di malam hari disebabkan karena *hot flushes*. Semua wanita akan mengalami gejolak panas ini. Gejolak panas mungkin sangat ringan dan sama sekali tidak diperhatikan oleh orang lain.

- d. Susah tidur (*insomnia*)

Masalah insomnia atau susah tidur akan dialami oleh beberapa wanita menopause. Selain itu juga wanita menopause

¹³ Atikah Proverawati, 31.

akan terbangun pada malam hari dan sulit untuk bisa tidur kembali.

e. Kerutan pada vagina.

Pada vagina akan terlihat adanya perubahan yang terjadi pada lapisan dinding vagina, pada masa menopause vagina akan terlihat menjadi lebih kering dan kurang elastis.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Menopause

Adapun Faktor yang mempengaruhi menopause adalah sebagai berikut:¹⁴

a. Faktor psikis.

Keadaan psikis seorang wanita akan mempengaruhi terjadinya menopause. Keadaan seseorang wanita yang tidak menikah dan bekerja akan mempengaruhi perkembangan psikis seorang wanita.

b. Cemas.

Kecemasan yang dialami akan sangat menentukan waktu kecepatan atau bahkan keterlambatan masa-masa menopause. Ketika seorang perempuan lebih sering merasa cemas dalam kehidupannya, maka bisa diperkirakan bahwa dirinya akan mengalami menopause lebih dini.

¹⁴ Nina Siti Mulyani, 33-37.

c. Usia pada saat pertama haid.

Semakin mudah seorang wanita mengalami menstruasi pertama kalinya, maka akan semakin tua atau lama untuk memasuki atau mengalami masa menopausnya. Wanita yang mendapatkan menstruasi pada usia 16 atau 17 tahun akan mengalami menopause lebih dini, sedangkan wanita yang haidnya lebih dini seringkali akan mengalami menopause sampai pada usianya mencapai 50 tahun.

d. Usia melahirkan.

Wanita yang masih melahirkan diatas usia 40 tahun akan mengalami usia menopause yang lebih tua dan lama.

e. Merokok.

Seorang wanita yang merokok akan lebih cepat mengalami masa menopause. Karena Merokok dapat mempengaruhi cara tubuh memproduksi atau membuang hormon estrogen.

f. Stress.

Seperti halnya cemas dapat mempengaruhi menopause, stres juga merupakan salah satu faktor yang bisa menentukan kapan wanita akan mengalami menopause. Jika seorang wanita sering merasa stres maka sama halnya dengan cemas, wanita tersebut akan lebih cepat mengalami menopause.

Menurut Atikah Proverawati ada beberapa faktor yang mempengaruhi masa menopause sebagai berikut:¹⁵

a. Faktor Psikis.

Perubahan-perubahan psikologis maupun fisik ini berhubungan kadar estrogen, gejala yang menonjol adalah berkurangnya tenaga dan gairah, berkurangnya konsentrasi dan kemampuan akademik, timbulnya perubahan emosi seperti mudah tersinggung, rasa kekurangan, rasa sepi, ketakutan, keganasan, tidak sabar.

b. Social ekonomi.

Keadaan sosial ekonomi mempengaruhi factor fisik, kesehatan dan pendidikan. Apabila factor-faktor tersebut cukup baik, akan mengurangi beban fisiologis, psikologis.

c. Budaya dan lingkungan.

Pengaruh budaya dan lingkungan sangat mempengaruhi wanita untuk dapat atau tidak dapat menyesuaikan diri dengan fase klimakterium dini.

C. Penyesuaian diri pada wanita yang memasuki masa menopause

Sejauh manapun berhasilnya seorang wanita membuat penyesuaian diri terhadap perubahan fisik dan mental yang disertai menopause adalah sangat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalunya, terutama kemauannya

¹⁵ Atikah Proverawati, 40.

untuk menerima peranan seks sebagai wanita. Mereka yang melakukan penyesuaian diri yang dahulu buruk mereka mempunyai reaksi psikologis yang sama mengenai menopause yang juga serupa dialami pada masa puber, khususnya kecenderungan untuk makan terlalu banyak, dan kemudian menjadi gendut.

Sementara itu wanita yang sudah siap untuk menghadapi masa menopause terutama terhadap perubahan fisiknya, maka wanita tersebut juga siap dalam perubahan psikologisnya. Meskipun perubahan psikologis yang terjadi pada saat itu tidak berhubungan dengan masa menopause, serta mereka juga melibatkan perubahan peranan hidup.¹⁶

¹⁶ Elizabet B. Hurlock, 331.