

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang selalu menjadi bagian dari lingkungan tertentu. Di lingkungan manapun individu berada, ia akan berhadapan dengan harapan dan tuntutan tertentu dari lingkungan yang harus dipenuhinya. Disamping itu individu juga memiliki kebutuhan, harapan, dan tuntutan di dalam dirinya, yang harus diselaraskan dengan tuntutan dari lingkungan. Bila individu mampu menyelaraskan kedua hal tersebut. Maka dikatakan bahwa individu tersebut mampu menyesuaikan diri. Jadi, penyesuaian diri dapat dikatakan sebagai cara tertentu yang dilakukan oleh individu untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapi.

Menurut Scheneiders dalam buku Hendriati Agustiani "*Psikologi Perkembangan*", penyesuaian diri merupakan satu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustasi yng dialami didalam dirinya. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang

diharapkan oleh lingkungan. Schneiders juga mengatakan bahwa orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang dengan keterbatasan yang ada dalam dirinya, belajar untuk bereaksi terhadap dirinya dan lingkungan dengan cara yang matang, bermanfaat, efisien, dan memuaskan, serta dapat menyelesaikan konflik, frustrasi, maupun kesulitan-kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengalami gangguan tingkah laku.¹⁰

Menurut Willis dalam buku Imam Musbikin yang berjudul "*Mengapa Anakku Malas Belajar*". Penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar dengan lingkungan, sehingga individu merasa puas terhadap diri dan lingkungannya.¹¹ Penyesuaian diri adalah kemampuan individu meleburkan diri dalam lingkungan yang dihadapinya.¹² Menurut Hurlock, Penyesuaian diri merupakan keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain dengan memiliki kriteria: penampilan nyata, dan kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai kelompok.¹³

Berdasarkan beberapa definisi diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi

¹⁰Hendriati Agustina, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: PT Refika Aditama, 2006), 146

¹¹ Imam Musbikin, *Mengapa Anakku Malas Belajar* (Jogjakarta: Diva Press, 2009), 214

¹² Bimo Walgiito, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM)

¹³ E. B. Hurlock. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa : Istiwidayanti dan Soejarwo.(Jakarta: Erlangga, 1997), 287

kebutuhan, ketegangan, ataupun konflik yang dialaminya agar memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungannya agar individu bisa hidup dan bergaul secara wajar tanpa melibatkan perasaan emosi yang kuat seperti marah, takut, khawatir, dan lain-lain.

2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders yang dikutip oleh Milna Chirunnisa Harahap dalam skripsi yang berjudul "*Perbedaan Penyesuaian Diri Terhadap Perubahan Fisik Wanita Dewasa Madya Bekerja Dengan Tidak Bekerja*", ada tujuh aspek penyesuaian diri meliputi:¹⁴

a) Tidak terdapat emosional berlebih

Aspek ini memberikan penekanan bahwa individu bisa mengontrol dirinya dan memiliki ketenangan emosi dalam mengatasi permasalahannya secara inteligen serta bisa menyelesaikan masalah ketika ada hambatan.

b) Tidak terdapat mekanisme psikologis

Aspek ini menjelaskan dalam menyelesaikan permasalahan lebih mengindikasikan respon yang normal dari penyelesaian masalah yang memutar melalui serangkaian mekanisme pertahanan diri yang disertai tindakan nyata untuk mengubah suatu kondisi

¹⁴ Milna Chairunnisa Harahap, "*Perbedaan Penyesuaian Diri Terhadap Perubahan Fisik Wanita Dewasa Madya Bekerja Dengan Tidak Bekerja*", *skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara*.

c) Tidak terdapat perasaan frustrasi personal

Penyesuaian dikatakan normal ketika seseorang bebas dari frustrasi personal. Perasaan frustrasi personal. Perasaan frustrasi membuat seseorang sulit untuk bereaksi secara normal terhadap situasi atau masalah. Individu yang mengalami frustrasi ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan tanpa harapan, maka akan sulit bagi individu untuk mengorganisir kemampuan berfikir, 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 stress.

e) Pemanfaatan pengalaman masa lalu

Penggunaan pengalaman di masa lalu merupakan salah satu cara yang efektif untuk membantu individu belajar menganalisis mengenai faktor-faktor apa saja yang membantu dan mengganggu penyesuaiannya.

f) Sikap realistik dan objektif

Sikap realistik dan objektif adalah berdasarkan pembelajaran, pengalaman masa lalu, pemikiran rasional mampu menilai situasi, masalah atau keterbatasan personal seperti apa adanya. Sikap yang realistik dan objektif bersumber pada pemikiran yang rasional, kemampuan menilai

situasi, masalah dan keterbatasan individu sesuai dengan kenyataan sebenarnya.

g) Pertimbangan rasional

Individu yang bisa menyesuaikan diri dengan normal adalah individu yang memiliki kemampuan berfikir dan melakukan pertimbangan terhadap masalah atau konflik serta mengorganisasikan pikiran, tingkah laku dan perasaan untuk memecahkan masalah dalam kondisi sulit sekalipun. Hal ini berarti individu menggunakan pertimbangan rasional dan melakukan pengarahan diri dalam menghadapi permasalahannya.

3. Ciri-ciri Penyesuaian Diri

Abraham Maslow menjelaskan bahwa salah satu ciri-ciri penyesuaian diri yang baik adalah kemampuan seseorang memenuhi tingkat hirarkis kebutuhannya. Menurutnya ada 5 tingkat kebutuhan diantaranya:¹⁵

- a) Kebutuhan psikologis, yang merupakan kebutuhan dasar agar seseorang dapat hidup dan dapat mempertahankan dirinya. Kebutuhan ini harus dapat dipenuhi sebelum kebutuhan yang lainnya dapat terwujud.
- b) Kebutuhan akan rasa aman, yaitu sesuatu kebutuhan yang harus dipenuhi untuk mempertahankan diri dari gangguan yang merusak, menyakiti dan mengganggu, kebutuhan ini sangat diperlukan sesudah kebutuhan fisiologisnya terpenuhi.

¹⁵ Ibid.

- c) Kebutuhan akan rasa kasih sayang, yang merupakan kebutuhan psikologis lainnya disamping kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan ini akan dapat terpenuhi melalui rasa kedekatan dengan orang lain dan perasaan yang tumbuh karena diterima oleh orang lain.
- d) Kebutuhan akan rasa harga diri, merupakan kebutuhan psikologis dan kebutuhan sosial yang tingkatnya lebih tinggi dari pada kebutuhan dasar.
- e) Kebutuhan yang menempati tingkat tertinggi adalah kebutuhan aktualisasi diri. Sebagai syarat untuk hidup, kebutuhan dasar harus ada, namun kebutuhan yang tergolong lebih tinggi kedudukannya, sifatnya relatif untuk dipenuhi, apabila seseorang belum dapat mencapai, seseorang tetap dapat dikatakan bisa menyesuaikan diri.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri

Penyesuaian diri yang dilakukan individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sebagai berikut:

- a) Faktor kondisi fisik, yang meliputi faktor keturunan, kesehatan, bentuk tubuh dan hal-hal lain yang berkaitan dengan fisik.
- b) Faktor perkembangan dan kematangan, yang meliputi perkembangan intelektual, sosial, moral, dan kematangan emosional.
- c) Faktor psikologis, yaitu faktor-faktor pengalaman individu, frustrasi dan konflik yang dialami, dan kondisi-kondisi psikologis seseorang dalam penyesuaian diri.

- d) Faktor lingkungan, yaitu kondisi yang ada pada lingkungan, seperti kondisi keluarga, kondisi rumah, dan sebagainya.
- e) Faktor budaya, termasuk adat istiadat dan agama yang turut mempengaruhi penyesuaian diri seseorang.

B. Keluarga

1. Pengertian Kelurga

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, keluarga adalah sebuah ikatan seorang ibu bapak dengan anaknya, satuan kekerabatan yang sangat mendasar dimasyarakat.¹⁶ Menurut Singgih, keluarga adalah unit sosial yang paling kecil dalam masyarakat yang peranannya besar sekali terhadap perkembangan sosial, terlebih pada awal-awal perkembangannya yang menjadi landasan bagi perkembangan kepribadian selanjutnya. Kesejahteraan masyarakat sangat tergantung pada keluarga yang ada dalam masyarakat itu. Apabila seluruh keluarga sudah sejahtera maka masyarakat tersebut cenderung akan sejahtera pula.¹⁷

Keluarga merupakan lingkungan yang sangat dekat hubungannya dengan seseorang. Di keluarga itu seseorang dibesarkan, bertempat tinggal, berinteraksi satu dengan lainnya, terbentuknya nilai-nilai, pola pemikiran, dan kebiasaannya. Keluarga yang lengkap dan fungsional serta mampu membentuk

¹⁶ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta : Balai Pustaka, 1996)

¹⁷ Singgih D.Gunadarsa, *Psikologi Untuk Keluarga* (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 1999), 2.

homeostatis akan dapat meningkatkan kesehatan mental para anggota keluarganya, dan kemungkinan dapat meningkatkan ketahanan para anggota keluarganya dari adanya gangguan-gangguan mental dan ketidakstabilan emosional para anggotanya.

Untuk ini memang tidak lepas dari kemampuan setiap anggota keluarga dan khususnya orang tuanya menciptakan iklim yang dapat mengembangkan iklim kondisi *homesotatis*. Dalam pandangan psikodinamik, keluarga merupakan lingkungan sosial yang secara langsung mempengaruhi individu. Keluarga merupakan lingkungan *mikrosistem*, yang menentukan kepribadian dan kesehatan mental anak. Keluarga lebih dekat hubungannya dengan anak dibandingkan dengan masyarakat luas.

Karena itu dapat digambarkan hubungan ketiga unit itu sebagai anak-keluarga-masyarakat. Artinya, masyarakat menentukan keluarga, dan keluarga menentukan individu. Dengan demikian, keluarga merupakan lingkungan yang sangat penting dari keseluruhan sistem lingkungan.¹⁸

2. Ciri-Ciri Keluarga

Ciri-ciri keluarga digolongkan menjadi 2 yaitu ciri umum dan ciri khusus.¹⁹

a. Ciri umum keluarga adalah sebagai berikut:

¹⁸Moeljono Notosoedirjo dan Latipun, Kesehatan Mental (Malang : UMM Pers, 2007), 125.

¹⁹ Khaerudin,, Sosiologi Keluarga (Yogyakarta::Liberty, 2002), 6

1. Keluarga merupakan hubungan perkawinan
 2. Bentuk dari keluarga ialah perkawinan atau susunan kelembagaan yang berkenaan dengan hubungan perkawinan yang sengaja di bentuk dan di pelihara.
 3. Keluarga juga suatu sistem tata nama, termasuk bentuk penghitungan garis keturunan.
 4. Merupakan tempat tinggal bersama, rumah atau rumah tangga yang walau bagaimanapun, tidak mungkin terjadi terpisah terhadap kelompok keluarga.
 5. Ketentuan-ketentuan ekonomi yang dibentuk oleh anggota-anggota kelompok yang mempunyai ketentuan-ketentuan khusus terhadap kebutuhan ekonomi yang berkaitan dengan kemampuan untuk mempunyai keturunan dan membesarkan anak.
- b. Ciri khusus keluarga adalah sebagai berikut:
1. Kebersamaan
 2. Dasar-dasar emosional
 3. Pengaruh perkembangan
 4. Ukuran yang terbatas
 5. Posisi inti dalam struktur sosial
 6. Tanggung jawab para anggota
 7. Aturan kemasyarakatan
 8. Sifat kekekalan dan kesementaraanya.

3. Fungsi Keluarga

Keluarga dianggap sangat penting dan menjadi pusat perhatian kehidupan individu, maka dalam kenyataannya fungsi keluarga pada semua masyarakat adalah sama. Secara rinci, beberapa fungsi keluarga adalah sebagai berikut.²⁰

1. Fungsi Pengaturan Keturunan

Dalam masyarakat orang telah terbiasa dengan fakta bahwa kebutuhan seks dapat dipuaskan tanpa adanya prekreasi (mendapatkan anak) dengan berbagai cara, misalnya kontrasepsi, abortus, dan teknik-teknik lainnya. Meskipun sebagian masyarakat tidak membatasi kehidupan seks pada sebuah perkawinan, tetapi semua masyarakat setuju bahwa keluarga akan menjamin reproduksi. Karena fungsi reproduksi ini merupakan hakikat untuk kelangsungan hidup manusia dan sebagai dasar kehidupan sosial manusia dan bukan hanya sekedar kebutuhan biologis saja. Fungsi ini didasarkan atas pertimbangan-pertimbangan sosial, misalnya dapat melanjutkan keturunan, dapat mewariskan harta kekayaan, serta pemeliharaan pada hari tuanya.

2. Fungsi Sosial atau Pendidikan

Fungsi ini adalah untuk mendidik anak mulai dari awal sampai pertumbuhan anak hingga terbentuk *personality*-nya. Anak-anak lahir tanpa

²⁰ J. Dwi Narko dan Bagong Suyanto, *Sosiologi :Teks Pengantar dan Terapan* (Jakarta : Kencana, 2004), 234.

bekal sosial, agar si anak dapat berpartisipasi maka harus disosialisasi oleh orang tuanya tentang nilai-nilai yang ada dalam masyarakat. Jadi, dengan kata lain, anak-anak harus belajar norma-norma yang tidak layak dalam masyarakat.

3. Fungsi Ekonomi atau unit Produksi

Urusan-urusan pokok untuk mendapatkan suatu kehidupan dilaksanakan keluarga sebagai unit-unit produksi yang sering kali dengan mengadakan pembagian kerja diantara anggota-anggotanya. Jadi, keluarga bertindak sebagai unit yang terkoordinir dalam produksi ekonomi. Hal ini dapat melibatkan semua anggota keluarga dalam kegiatan pekerjaan atau mata pencaharian yang sama.

4. Fungsi Pelindung

Fungsi ini adalah melindungi seluruh anggota keluarga dari berbagai bahaya yang dialami oleh suatu keluarga, sehingga anggota keluarga merasa terlindung dan merasa aman.

5. Fungsi Penentuan Status

Jika dalam masyarakat terdapat perbedaan status yang besar, maka keluarga akan mewariskan statusnya pada tiap-tiap anggota atau individu sehingga tiap-tiap anggota keluarga mempunyai hak-hak istimewa. Perubahan status ini biasanya melalui perkawinan. Jadi status dapat diperoleh melalui *assign status* maupun *ascribed status*.

6. Fungsi pemeliharaan

Keluarga pada dasarnya berkewajiban untuk memelihara anggotanya yang sakit, menderita dan sudah tua. Fungsi pemeliharaan ini pada setiap masyarakat berbeda-beda, akan tetapi sebagian masyarakat membebani keluarga dengan pertanggungjawaban khusus terhadap anggotanya bila mereka tergantung pada masyarakat.

7. Fungsi Afeksi

Salah satu kebutuhan dasar manusia adalah kebutuhan akan kasih sayang atau rasa cinta . Sejumlah studi telah menunjukkan bahwa kenakalan yang serius adalah salah satu ciri khas dari anak yang sama sekali tidak pernah mendapatkan perhatian atau merasakan kasih sayang.²¹

C. Gangguan Bipolar

1. Pengertian Gangguan Bipolar

Dalam Kamus Psikologi, Bipolar adalah memiliki cabang-cabang yang tumbuh dari kedua ujung sel-sel tubuh sebagai saraf-saraf bipolar.²² Gangguan Bipolar adalah suatu gangguan yang ditandai dengan perubahan *mood* antara rasa girang yang eksrem dan depresi yang parah.²³

Psikosa Manis-Depresif merupakan kekalutan mental yang serius berbentuk *gangguan emosional yang ekstrim*, yaitu terus-menerus bergerak

²¹ Ibid, 237.

²² M. Hafi Anshari, *Kamus Psikologi* (Surabaya: Usaha Nasional, 1996),108

²³ Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal jilid 1* (Jakarta: Erlangga, 2003), 237

antara gembira-ria tertawa-tawa (elation) sampai dengan rasa depresif, sedih, putus asa.²⁴

2. Tipe-tipe gangguan Bipolar

a. Tipe Manik

Kekalutan mental yang serius berbentuk gangguan emosional yang ekstrim, yaitu terus menerus bergerak antara gembira ria, tertawa-tawa, hingga tidak bisa dikontrol atau dikendalikan.

b. Tipe Depresif

Kekalutan mental yang serius berbentuk gangguan emosional yang ekstrim yaitu selalu merasa gelisah, tidak pernah puas, selalu merasa putus asa serta perasaan lelah dan mengalami kehilangan energy setiap hari.

c. Tipe Campuran (Sirkuler)

Kekalutan mental yang serius berbentuk gangguan emosional yaitu terus menerus bergerak antara gembira ria, tertawa-tawa sampai pada rasa perasaan depresi sedih, putus asa, selalu merasa gelisah dan tidak pernah puas.

3. Simtom-simtom gangguan Bipolar

Dibawah ini merupakan beberapa simtom-simtom gangguan Bipolar:²⁵

a. Simtom-simtom pada saat Manik/gembira

²⁴ Kartini kartono, *Patologi Sosial 3 Gangguan-gangguan Kejiwaan* (Jakarta:Raja Grafindo Persada, 1997), 265

²⁵ Ibid.

1. Penderitanya jadi sangat aktif, amat rebut dan lari kesana-kemari. Gerakannya banyak sekali. Banyak berbicara dengan cepat dan ketawa-tawa riang, suka bernyanyi-nyanyi dan mengeluarkan kata-kata atau bahasa yang kotor-kotor. Biasanya pasien amat gelisah.
2. Ia sangat tidak sabaran dan tidak toleran. Menjadi irritable²⁶ dan gelisah.
3. Kesadarannya kabur, idenya campur aduk dan khaotis²⁷. Ia tidak lagi mengenal larangan dan pantangan-pantangan (inhibition)
4. Ada disorientasi total terhadap ruang, tempat, dan waktu
5. Emosinya pendek-pendek dan meledak-ledak. Dalam kesadaran excited ini pasien sering melakukan kekerasan, membanting-banting dan merusak segala sesuatu yang dapat dijangkaunya. Dia menjadi rebut dan lari kegila-gilaan.
6. Penderita merasa selalu dikejar-kejar oleh ilusi-ilusi serta halusinasi-halusinasi visual dan aural²⁸, juga delusi-delusi person.
7. Pada stadium berat, di saat pasien mengalami manis, dia bisa melakukan serangan-serangan, kekerasan dan usaha-usaha untuk membunuh orang lain atau bunuh diri.

b. Simptom pada saat Depresif

1. Penderita menjadi melankolis, depresif, sangat sedih, banyak menangis, dihindangi ketakutan dan kegelisahan.

²⁶ Irritable: mudah marah

²⁷ Khaotis: kacau balau

²⁸ Aural: yang berhubungan dengan pendengaran atau telinga

2. Perasaanya tidak pernah merasa puas. Merasa tidak berguna dan disia-siakan dalam hidupnya. Ia merasa sebatang kara di dunia, menjadi pasif, acuh tak acuh, dan apatis.
3. Dihinggapi halusinasi-halusinasi dan delusi-delusi yang menakutkan atau menimbulkan kepeihan hati. Ada penyesalan-penyesalan atas kesalahan dan dosa-dosa dimasa lampau.
4. Merasa jemu hidup dan berputus asa. Ia ingin mati dan melakukan usaha-usaha untuk bunuh diri. Kadang-kadang dibarengi dengan segala stupor komplit, atau dihinggapi *catalepsi* (seluruh badan menjadi kaku dan tidak bisa digerakkan atau dibengkokkan). Dia berdiam diri saja dalam waktu yang lama, tidak mau berbicara, serta menolak makan dan minum. Ia menarik diri secara total dari rangsangan –rangsangan sosial.
5. Kesadarannya jadi kabur. Biasanya disertai retardasi motorik, retardasi mental yang semakin memburuk.

4. Penyebab Gangguan Bipolar²⁹

a. Sebab Organik

- 1) Gangguan glanduler³⁰ pada kelenjar-kelenjar thyroid³¹, gonadal, parathyroid.
- 2) Infeksi-infeksi, trauma atau luka-luka, dan keracunan.

²⁹ Ibid, 268

³⁰ Glanduler: keadaan permukaan yang tertutup bulu-bulu yang ujungnya merupakan kelenjar

³¹ Kelenjar Thyroid: salah satu dari kelenjar endokrin terbesar pada tubuh manusia.

3) Tipe-tipe jasmani yang piknis/pycnis³² mempunyai kecenderungan mendapat gangguan penyakit ini.

b. Sebab-sebab Herediter/keturunan

- 1) Banyak pasien yang mempunyai sanak keluarga yang sakit jiwanya, atau mempunyai gangguan mental yang serius. Pada umumnya pasien dihindangi mania-mania kompensasi untuk meredusir pikiran-pikiran dan ide-ide yang tidak menyenangkan (dijadikan mekanisme untuk melupakan kesedihan dan kekecewaan-kekecewaan hidup) dalam bentuk aktivitas-aktivitas yang ekstrim. Sedang unsur depresinya merupakan reaksi untuk "melupakan" atau melampiaskan kegagalan-kegagalannya. Pada umumnya ada rasa-rasa penyesalan hebat, dan ada usaha untuk melarikan diri dari kenyataan hidup. Muncullah kemudian rasa-rasa putus-asa.
- 2) Tipe-tipe kepribadian *cyclothym* atau *ekstrovert* juga mempunyai korelasi dengan gangguan manis depresif ini.
- 3) Tidak ada kontrol emosi. Tidak ada integrasi antara rasa-rasa penurut tunduk-patuh dengan tendens-tendens harga diri yang ekstrim.

D. Penyesuaian Diri Keluarga Penderita Bipolar

Proses penyesuaian diri bukan merupakan proses yang pendek dan mudah untuk dilalui para keluarga. Sebagian keluarga yang memiliki anggota keluarga

³² Pycnis, pyknicus, puknos = gemuk, tipe konstitusi yang gemuk-pendek-bulat, kokoh, bergairah.

gangguan jiwa dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial tempat ia bisa hidup dengan sukses yaitu dengan cara keluarga yang memiliki anggota keluarga gangguan Bipolar dapat menerima kondisi pasien.

Menurut sebuah jurnal Psikologi oleh Nuqman Rifai, terdapat dua jenis penyesuaian diri yaitu penyesuaian diri yang mudah dan penyesuaian diri yang sulit. Penyesuaian diri yang mudah adalah yang mampu mengarahkan dan mengatur dorongan-dorongan dalam pikiran, kebiasaan, emosi, sikap, dan perilaku individu dalam menghadapi tuntutan dan tekanan. Sedangkan penyesuain diri yang sulit adalah yang tidak mampu mengarahkan dan mengatur dorongan dalam pikiran, emosi sikap dan perilaku dalam menghadapi tuntutan dalam dirinya.³³

Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidak-mampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya. Tidak jarang pula ditemui bahwa orang-orang yang mengalami depresi disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi yang penuh dengan tekanan.³⁴

Adanya penerimaan terhadap pasien dalam lingkungan keluarga ataupun masyarakat, dan orang tua tidak merasa malu karena memiliki anggota keluarga gangguan jiwa. Sebagian lainnya tidak sanggup melakukannya Karena keluarga tidak dapat menerima kondisi pasien. Dalam proses penyesuaian diri seseorang

³³ Nuqman Rifai, "Penyesuaian Diri Pada Remaja Yang Tinggal di Panti Asuhan", Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015

³⁴ Ibid.

telah mampu mengatasi secara efektif masalah-masalahnya dan tuntutan lingkungan dalam upaya memperbaiki kualitas hidup. Sehingga dengan seiringnya waktu para keluarga dapat benar-benar menerima keadaan anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa dan menganggap seperti keluarganya yang lain yang normal secara rohani.

Dari hasil wawancara sementara pada beberapa subyek penelitian mengungkapkan bahwa sebagian besar subyek mengalami kesulitan dalam melakukan penerimaan terhadap keluarga mereka yang mengalami gangguan jiwa. Hal tersebut dikarenakan keluarga kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri.

Untuk mengatasi hal tersebut dibutuhkan motivasi dan dukungan sosial dari orang-orang terdekat, olah karena itu para keluarga akan melakukan berbagai cara untuk bisa menyesuaikan diri dengan keluarganya yang mengalami gangguan jiwa.

Berdasarkan temuan awal yang dilakukan oleh peneliti menemukan bahwa para keluarga yang memiliki anggota keluarga gangguan jiwa akan melakukan penyesuaian diri terhadap anggota keluarga mereka.