

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri menurut Schneiders merupakan satu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami dalam dirinya. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antar tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Schneiders juga mengatakan bahwa orang yang 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, efisien, dan memuaskan, serta dapat menyelesaikan konflik, frustrasi, maupun kesulitan-kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengalami gangguan tingkah laku.¹⁴

Dalam kamus Psikologi James P. Chaplin penyesuaian (adjustment) diartikan 1. variasi dalam kegiatan organisme untuk mengatasi suatu hambatan dan memuaskan

¹⁴ Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: PT Refika Aditama, 2009) 146

kebutuhan-kebutuhan. 2. Menegakkan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial.¹⁵

Dalam buku Psikologi Umum, Alex Sobur mengutip pendapat dari Musthafa Fahmi dalam buku *Psikologi Sosial* yang menyatakan: menyesuaikan diri berarti mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan) diri. Penyesuaian dalam arti yang pertama disebut juga penyesuaian diri yang *autoplastis* (*auto* = sendiri, *plastis* = dibentuk), sedangkan penyesuaian diri yang kedua juga disebut *aloplastis* (*alo* = yang lain). Jadi penyesuaian diri ada artinya yang “pasif”, di “aktif”, dimana kita mempengaruhi lingkungan.¹⁶

Sementara itu, James F. Calhoun dan Joan Ross Acocella memberikan penjeasan yang lebih plastis mengenai penyesuaian diri ini. dikatakan, penyesuaian diri dapat didefinisikan sebagai interaksi anda yang kontinyu dengan diri anda sendiri, dengan orang lain, dan dengan dunia anda. Menurut pendapat mereka ketiga faktor ini secara konstan mempengaruhi anda, dan hubungan tersebut bersifat timbal balik mengingat anda secara konstan mempengaruhi mereka.¹⁷

Elizabeth B. Hurlock memberikan perumusan tentang penyesuaian diri secara lebih umum. Ia mengatakan

¹⁵ James P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1999) 11

¹⁶ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003) 526

¹⁷ Alex Sobur, *Psikologi Umum* 526

bahwa bilamana seseorang mampu menyesuaikan diri terhadap orang lain secara umum ataupun terhadap kelompoknya, dan ia memperlihatkan sikap serta tingkah laku yang menyenangkan, berarti ia diterima oleh kelompok atau lingkungannya.¹⁸

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Penyesuaian Diri adalah upaya individu dalam mengatasi ketegangan, konflik dan frustrasi yang terjadi dalam dirinya dengan tujuan mencapai keselarasan, dan keharmonisan antar tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Sehingga individu dapat mengubah dirinya sesuai dengan keadaan lingkungan dan mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan dirinya.

2. Proses Penyesuaian Diri¹⁹

Proses penyesuaian diri menurut Schneiders melibatkan tiga unsur, yaitu:

- 1) Motivasi. Respon penyesuaian diri, baik atau buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya organisme untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan untuk memelihara keseimbangan yang lebih wajar. Kualitas respon, apakah itu sehat, efisien, merusak, atau patologis ditentukan oleh kekuatan motivasi. Selain itu, hubungan individu dengan

¹⁸ Singgih D. Gunarsa, *Psikologi perkembangan anak dan remaja*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2010)94

¹⁹ Alexander A. Schniders, *Personal Adjustment*,230-231

lingkungan juga dapat menentukan kualitas yang baik atau buruk.

- 2) Sikap terhadap realitas. Sikap yang sehat terhadap realitas dan kontak yang baik terhadap realitas itu sangat diperlukan bagi proses penyesuaian diri yang sehat. Sebaliknya, sikap yang kurang sehat terhadap realitas akan sangat mengganggu hubungan antara penyesuaian diri dengan realitas.
- 3) Pola dasar penyesuaian diri. Pola dasar penyesuaian diri akan menjadi tolak ukur dalam penyesuaian diri dalam kehidupan sehari-hari. Individu akan mengalami ketegangan dan frustrasi apabila gagal dalam memenuhi keinginannya atau kebutuhannya. Sebaliknya, apabila individu dapat membebaskan diri ketegangan dan frustrasi serta dapat mewujudkan keinginannya tersebut, maka individu dapat melakukan penyesuaian diri yang baik pula.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian diri²⁰

Menurut Schniders penyesuaian sosial yang dilakukan oleh individu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu sebagai berikut:

- 1) Faktor kondisi fisik, yang meliputi keturunan, kesehatan, bentuk tubuh dan hal-hal lain yang berkaitan dengan fisik.

²⁰ Alexander A. Schniders, *Personal Adjustment and Mental Health*, (New York: Renehart & Winston, 196),122

- 2) Faktor perkembangan dan kematangan, yang meliputi perkembangan intelektual, sosial, moral, dan kematangan emosional.
- 3) Faktor psikologis, yaitu faktor-faktor pengalaman individu, frustrasi dan konflik yang dialami, dan kondisi-kondisi psikologis seseorang dalam penyesuaian diri.
- 4) Faktor lingkungan, yaitu kondisi yang ada pada lingkungan, seperti kondisi keluarga, kondisi rumah, dan sebagainya.
- 5) Faktor budaya, termasuk adat istiadat dan agama yang turut mempengaruhi penyesuaian diri seseorang.

B. Orang tua

1. Pengertian dan Peran Orang Tua

Menurut pendapat Jane Brooks dalam bukunya *The Process of Parenting*, mengemukakan bahwa orang tua adalah individu-individu yang mengasuh, melindungi, dan membimbing hingga tahap dewasa. Orang tua melakukan “investasi dan komitmen abadi pada seluruh periode perkembangan yang panjang dalam kehidupan anak” untuk memberikan tanggung jawab dan perhatian yang mencakup:

- a) Kasih sayang dan hubungan dengan anak yang terus berlangsung.

- b) Kebutuhan material seperti makanan, pakaian dan tempat tinggal.
- c) Akses kebutuhan medis.
- d) Disiplin yang bertanggung jawab, menghindarkan dari kecelakaan dan kritikan pedas serta hukuman fisik yang berbahaya.
- e) Pendidikan intelektual dan moral.
- f) Persiapan untuk bertanggung jawab sebagai orang dewasa.
- g) Mempertanggung jawabkan anak kepada masyarakat luas.

Orang tua memberikan perhatian dalam interaksi langsung dengan anak (contohnya memberi makan, mengajar dan bermain dengan anak). Mereka juga memberikan perhatian melalui tindakan tidak langsung yang bisa muncul dalam berbagai bentuk. Misalnya, orangtua berperan sebagai penasihat bagi anak di dalam masyarakat dengan memastikan sekolah dan pendidikan yang baik bagi anak begitu pula dengan perpustakaan dan taman bermain untuk kegiatan sepulang sekolah.²¹

2. Empat Area Pengaruh Orang Tua

Terdapat empat area pengaruh orang tua setelah anak lahir:

- a. Memberikan lingkungan perlindungan untuk meredam resiko,

²¹ Jane Brooks, *The Process of Parenting*, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar,2011)10

- b. Memberikan pengalaman yang membawa pada penegmbanagn potensi maksimal
- c. Menjadi penasehat daam komunitas yang lebih besar, dan
- d. Menjadi kekuatan yang takk tergantung dalam kehidupan anak.²²

3. Tugas dan Kepedulian Orang Tua²³

Tugas pengasuhan orang tua terhadap anak ialah sebagai berikut:

- a. Memberi perhatian, hadir dan responsif, menggunakan pengasuhan, berwenang dan mencontohkan perilaku yang diinginkan.
- b. Mengawasi dan membimbing perilaku anak dari kejauhan.
- c. Menyusun rutinitas di rumah dan harian sehingga anak memiliki gaya hidup sehat.
- d. Mendorong kemandirian, kemampuan dan kegiatan baru, dan menumbuhkan ketertarikan pada teman.
- e. Menjaga ritual keluarga.
- f. Berperan sebagai penerjemah pengalaman anak dalam dunia yang lebih luas
- g. Berpartisipasi dalam kegiatan anak diluar rumah dengan cara yang mendukung (ruang orang tua, pelatih sepak bola)

²² Ibid, 34

²³ Ibid, 514

- h. Berpean sebagai penasehat anak dengan kewenangan diluar rumah
- i. Berbagi kegiatan diwaktu luang dan bersenang-senang didalam dan diluar rumah.

C. Autisme

1. Pengertian Autisme

Autis merupakan gangguan perkembangan yang berat pada anak. Gejalanya sudah tampak sebelum anak mencapai usia tiga tahun. Perkembangan mereka menjadi terganggu terutama pada komunikasi, interaksi, dan perilaku. Pada usia 2-3 tahun, dimasa anak balita lain mulai belajar bicara, anak autis tidak menampakkan tanda-tanda perkembangan bahasa. Kadang kala mengeluarkan suara tanpa arti. Sese kali mereka menirukan suara atau nyanyian yang sering mereka dengar. setiap nada yang diucapkannya bernada tanda tanya atau mengulang kalimat yang diucapkan oleh orang lain(seperti latah), dan tata bahasanya kacau.²⁴

Istilah autism berasal dari kata autos yang berarti 'diri sendiri' dan *-isme* yang berarti '*aliran*'. Autisme berarti suatu paham yang tertarik hanya pada dunianya sendiri.²⁵

Menurut Mudjito, autism adalah anak yang mengalami gangguan berkomunikasi dan berinteraksi social serta mengalami

²⁴ Mirza Maulana, *Anak Autis*,17

²⁵ E. Kosasih, *Cara Bijak Memahami Anak Berkebutuhan Khusus*, (Bandung: Yrama Widya,2012),45

gangguan sensoris, pola bermain, dan emosi. Penyebabnya karena antar jaringan dan fungsi otak tidak sinkron. Ada yang maju pesat, sedangkan yang lainnya biasa-biasa saja.²⁶

Dalam kamus psikologi James P. Chaplin, autistic child (anak autis); adalah anak dengan kecenderungan diam dan suka menyendiri yang ekstrim . anak autis bisa duduk dan bermain-main, berjam-jam lamanya dengan jari-jarinya sendiri atau dengan serpihan-serpihan kertas . tampaknya mereka tenggelam dalam satu dunia fantasi batinnya sendiri.²⁷

Autisme dikenal sebagai pervasive development disorder yang berarti bahwa satu aspek kesulitan berdampak pada yang lain.²⁸Autisme memiliki tingkat keparahan yang berbeda-beda antara satu individu dan individu lainnya dan istilah “spectrum autism” digunakan untuk mendeskripsikan tingkat keparahan tersebut. Di satu sisi, anak-anak bias tampak sangat parah, sementara di sisi lain tingkat kesulitan mereka untuk berinteraksi tidak terlalu parah. Autism bisa ditemukan pada anak dengan berbagai kemampuan, ada yang memiliki tingkat intelegensia di atas rata-rata, ada pula yang mengalami kesulitan untuk mempelajari sesuatu.²⁹

²⁶ Ibid,46

²⁷ Chaplin, *Kamus Psikologi*, 46

²⁸ Phil Cristie, et. Al., *Langkah Awal Berinteraksi dengan Anak Autis* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama)10

²⁹ Ibid, 8

Autisme didiagnosis menggunakan parameter *triad of impairments*, yaitu tiga area kesulitan belajar dan berkomunikasi seorang anak yang tampak dalam perkembangan anak tersebut sebelum dia berusia tiga tahun. Ketiga area kesulitan tersebut meliputi:

- 1) Kesulitan dalam bahasa dan komunikasi.
- 2) Kesulitan dalam interaksi social dan pemahaman terhadap sekitarnya.
- 3) Kurangnya fleksibilitas dalam berpikir dan beringkah laku.

2. Karakteristik Anak Autis

Anak dengan gangguan autis sedikitnya memiliki enam karakter, yakni sebagai berikut:³⁰

- 1) Masalah di Bidang Komunikasi
 - a) Kata yang digunakan kadang tidak sesuai dengan artinya.
 - b) Mengoceh tanpa arti secara berulang-ulang.
 - c) Bicara tidak dipakai untuk alat berkomunikasi.
 - d) Senang meniru kata-kata atau lagu tanpa mengetahui apa artinya.
 - e) Senang menarik-narik tangan orang lain untuk melakukan apa yang dia inginkan.
 - f) Sebagian anak autistic tidak berbicara atau sedikit bicara.

³⁰ E. Kosasi, *Cara Bijak Memahami Anak Berkebutuhan Khusus*, 46, 47

- g) Perkembangan bahasanya lambat atau sama sekali tidak ada, tampak seperti tuli atau sulit bicara.

2) Masalah di Bidang Interaksi Sosial

- a) Suka menyendiri.
- b) Menghindari kontak mata.
- c) Tidak tertarik untuk bermain bersama.
- d) Menolak atau menjauh bila diajak bermain.

3) Masalah di Bidang Sensoris

- a) Tidak peka terhadap sentuhan.
- b) Tidak peka terhadap rasa sakit.
- c) Langsung menutup telinga bila mendengar suara keras.
- d) Senang mencium atau menjilat benda-benda di sekitarnya.

4) Masalah di Bidang Pola Bermain

- a) Tidak bermain seperti anak lain pada umumnya.
- b) Tidak bermain sesuai fungsi mainan.
- c) Sangat dekat dengan benda-benda tertentu.
- d) Senang terhadap benda-benda berputar.
- e) Tidak memiliki kreativitas dan imajinasi.
- f) Tidak suka bermain dengan teman sebayanya.

5) Masalah di Bidang Perilaku

- a) Dapat berperilaku berlebihan atau terlalu aktif, atau sebaliknya.
 - b) Melakukan gerakan yang berulang-ulang.
 - c) Tidak suka pada perubahan.
 - d) Merangsang diri.
 - e) Duduk bengong dengan tatapan kosong.
- 6) Masalah di Bidang Emosi
- a) Sering marah, menangis, dan tertawa tanpa alasan.
 - b) Kadang-kadang agresif dan merusak.
 - c) Kadang menyakiti diri sendiri.
 - d) Dapat mengamuk tak terkendali.
 - e) Tidak memiliki empati.

3. Penyebab Autis

Penyebab autis sendiri sangatlah kompleks, yang telah diketahui sampai sekarang adalah karena adanya gangguan pada fungsi susunan syaraf pusat. Gangguan fungsi ini diakibatkan karena kelainan struktur otak yang mungkin terjadi pada saat janin dibawah 3 bulan. Penyebabnya bisa juga karena virus (*toxoplasmosis, cytomegaloe, rubella dan herpes*) atau jamur (*Candida*) yang ditularkan oleh ibu ke janin. Bisa juga karena selama hamil sang ibu mengonsumsi atau menghirup zat yang sangat polutif sehingga meracuni janin.

Menurut para peneliti, faktor genetik juga memegang peranan kuat, dan ini terus diteliti. Pasalnya, manusia banyak mengalami mutasi genetik yang bisa terjadi karena cara hidup yang semakin “modern” (penggunaan zat kimia dalam kehidupan sehari-hari, faktor udara yang semakin terpolusi).³¹

Beberapa teori yang didasari beberapa penelitian ilmiah telah berusaha menjelaskan penyebab dan proses terjadinya autisme. Beberapa penelitian anak autisme menemukan adanya gangguan *metabolisme metalotionin*. *Metalotionin* merupakan sistem pada tubuh dalam mendeoksifikasi air raksa, timbal, dan logam berat lainnya. Setiap logam berat memiliki afinitas yang berbeda terhadap metalotionin. Berdasarkan afinitas tersebut, air raksa memiliki afinitas yang paling kuat dengan metalotionin dibandingkan logam berat lainnya seperti tembaga, perak, atau zinc.³²

4. Gejala yang Menyertai Gangguan Autisme

Terdapat beberapa gejala yang menyertai gangguan autisme:

- 1) 64% memiliki kemampuan untuk memusatkan perhatian yang buruk.
- 2) 36 – 48% menderita hiperaktivitas.
- 3) 43 – 88% memusatkan perhatian pada hal-hal ganjil.

³¹ Mirza Maulana, *Anak Autisme*, 19

³² E. Kosasi, *Cara Bijak Memahami Anak Berkebutuhan Khusus*, 49

- 4) 37% memperlihatkan fenomena obsesif.
- 5) 16 – 6% memperlihatkan ledakan-ledakan emosional.
- 6) 50 – 89% mengucapkan kata-kata stereotip.
- 7) 68 – 74% memperlihatkan manerisme stereotip.
- 8) 17 – 74% mengalami rasa takut yang tidak wajar.
- 9) 9 – 44% memiliki gejala perasaan dpresif, agitatif, serta tidak wajar.
- 10) 11% mengalami gangguan tidur.
- 11) 24 – 43% pernah melukai dirinya sendiri.
- 12) 8% gemar menggerak-gerakkan badannya.

D. Penyesuaian Diri Orang Tua Yang Memiliki Anak Autis

Orang tua adalah individu-individu yang mengasuh, melindungi, dan membimbing anak hingga tahap dewasa. Orang tua bertugas memberikan perhatian baik dalam interaksi langsung maupun tidak langsung. Setiap orang tua tentunya mengharapkan kelahiran dan perkembangan anak mereka dengan normal, tidak ada yang mengharapkan sebaliknya, namun kadangkala keadaan tersebut tidaklah sesuai dengan apa yang diharapkan. Dalam perkembangannya anak mengalami hambatan atau gangguan-gangguan tertentu sehingga membutuhkan perawatan khusus, seperti halnya gangguan autis.

Autis sendiri adalah gangguan perkembangan yang ditandai oleh adanya kesulitan di bidang komunikasi, interaksi dan perilaku,

biasanya gejalanya nampak ketika anak berusia kurang dari 3 tahun. Keadaan anak yang mengalami masalah tumbuh kembang tersebut akan menimbulkan kekecewaan dan kenyataan pahit yang harus dihadapi orang tua. Orang tua yang memiliki anak autis akan cenderung memiliki tingkat stress lebih tinggi. Banyak tantangan yang harus dihadapi oleh orang tua yang memiliki anak autis, mulai dari menyiapkan perawatan, pendidikan, dan pengobatan yang lebih ekstra dibandingkan dengan anak pada umumnya.

Orang tua yang memiliki anak autis juga memerlukan waktu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Penyesuaian diri orang tua akan berdampak pada proses pengasuhan orang tua terhadap anak autis. Penyesuaian yang positif akan lebih mengoptimalkan pengasuhan anak autis, begitupun sebaliknya.

Jadi maksud dari judul Penyesuaian Diri Orang Tua Yang Memiliki Anak Autis adalah untuk mengetahui gambaran-gambaran penyesuaian diri yang dilakukan oleh para orang tua yang memiliki anak autis, beserta faktor-faktor yang menghambat sekaligus faktor pendukung dalam proses penyesuaian diri tersebut.