

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Penyesuaian Diri**

##### **1. Pengertian**

Penyesuaian diri adalah teori dari psikologi yang sangat luas dan kompleks, dengan melibatkan seluruh reaksi-reaksi individu terhadap tuntutan baik di dalam luar lingkungan maupun di dalam diri masing-masing individu itu sendiri. Dengan arti lain penyesuaian diri melekat dari semua bagian kepribadian individu yang berinteraksi dari dalam lingkungan maupun luar dirinya.

Schneiders mendefinisikan bahwa penyesuaian diri (*adjustment*) sebagai: “ *A process involving both mental and behavioral responses, by which an individual strives to cope successfully with inner needs, tensions, frustration and conflicts, and to effect a degree of harmony between these inner demands and those imposed on him by the objective world in which he lives.*” Jadi prinsip penyesuaian diri merupakan proses yang berisi tingkah laku dan respon-respon mental, dimana individu itu sendiri berusaha mencapai keberhasilan untuk mengatasi kebutuhan-kebutuhan yang berada di dalam individu, konflik-konflik kemudian ketegangan-ketegangan serta frustrasi yang dialaminya. Maka bisa mewujudkan dari tingkat keharmonisan antara tuntutan individu dengan yang diharapkan di lingkungan tempat tinggalnya tersebut.

Menurut Mustafa Fahmi juga menerangkan definisi luas dari metode penyesuaian diri terbentuk di dalam hubungan individu dengan lingkungan sosial, dan dituntut bukan hanya mengubah perbuatannya saja

dalam menghadapi kebutuhan-kebutuhan dari dalam maupun luar, di dalam wilayah lingkungan mereka sehari-hari, mereka juga harus bisa menyesuaikan diri dengan orang sekitar dan berbagai bentuk-bentuk kegiatan.

Penyesuaian diri ini untuk memperoleh pembelajaran dalam menghadapi keadaan-keadaan yang baru melalui perubahan tindakan dan perubahan sikap. Baum menerangkan bahwa tingkah laku penyesuaian diri ini diawali dengan kondisi mental seperti stress, adalah keadaan dimana di lingkungan mereka bisa membahayakan atau mengancam individu itu sendiri. Tetapi setiap individu mengalami reaksi yang berbeda. Individu yang mengalami perbedaan inilah dapat menyebabkan konsep dari penyesuaian diri yang relatif sama sifatnya, jadi tidak bisa dibuat suatu pilihan upaya-upaya dalam menghadapi stres atau kecemasan tertentu yang secara pasti.

Menurut Schneider bahwa penyesuaian diri dinyatakan relatif karena dirumuskan kemauan seseorang untuk mengubah berbagai tuntutan yang mengganggunya. Kemampuan ini bisa berganti-ganti sesuai dengan nilai-nilai kepribadiannya dan tingkat perkembangannya, serta kualitas yang berganti-ganti dalam beberapa hal yang berhubungan dengan kebudayaan dan masyarakat, kemudian terdapat adanya variasi tertentu pada setiap individu.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Desmita, Psikologi Perkembangan Peserta Didik (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), 191-194

## 2. Macam-macam Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders penyesuaian diri dibagi menjadi empat macam antara lain yaitu:

- a. Penyesuaian diri individual yaitu penyesuaian diri yang ditujukan kepada diri/pribadi kita sendiri. Penyesuaian diri individual mencakup antara lain:
  1. Penyesuaian diri emosi dan fisik yang menyangkut respon-respon kemudian dalam penyesuaian secara fisik inilah kesehatan fisik adalah hal yang utama dalam mewujudkan pencapaian diri secara sehat.
  2. Penyesuaian diri dalam hal seksual yang memiliki arti kapasitas yang merespon terhadap kenyataan seksual diantara lain pikiran konflik, nafsu, perasaan salah, frustrasi dan perbedaan seks.
  3. Penyesuaian diri secara religius dan moral. Arti moralitas sendiri yaitu taraf untuk melengkapi moral dari kehidupan secara efektif dan memberikan manfaat serta peran dalam menghasilkan kehidupan yang baik atau layak dari individu itu sendiri.
- b. Penyesuaian diri secara sosial. Penyesuaian diri yang ditujukan kepada lingkungan sosial. Penyesuaian diri secara sosial mencakup antara lain:
  1. Penyesuaian diri yang berada di lingkungan keluarga dan rumah. Penyesuaian ini memfokuskan interaksi yang positif secara sehat diantara anggota keluarga, pengaruh orang tua, dan kapasitas tanggung jawab yang berupa pembatasan dan larangan.

2. Penyesuaian diri terhadap sekolah. Yakni perhatian dan penerimaan murid atau antar murid beserta partisipasinya terhadap fungsi dan aktivitas sekolah, dan manfaatnya dengan teman sekolah, guru, konselor, penerimaan keterbatasan dan tanggung jawab dan membantu sekolah untuk merealisasikan ke tujuan ekstrinsik dan instrinsik. Hal tersebut merupakan cara penyesuaian diri di kehidupan sekolah.
  3. Penyesuaian diri di kalangan masyarakat. Memiliki arti dalam kehidupan masyarakat, bahwa untuk dapat memberikan dan membangun peran secara sehat dan positif terhadap lingkungan di sekitar masyarakat.
- c. Penyesuaian diri yang berhubungan dengan perkawinan yaitu suatu kehidupan yang sehat dan memiliki manfaat dalam konteks tanggung jawab. Hubungan serta harapan yang terdapat di dalam lingkungan perkawinan.
  - d. Kemudian penyesuaian diri jabatan atau vokasional (bersangkutan dengan kejuruan). Menurut Schneiders penyesuaian diri ini memiliki hubungan yang sangat erat dengan penyesuaian diri secara akademis.<sup>11</sup>

### **3. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri**

Menurut Schneiders faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dibagi menjadi lima macam yaitu:

1. Keadaan fisik

---

<sup>11</sup> M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, Teori-Teori Psikologi (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), 52-54

Dalam kondisi fisik ini penyesuaian diri dapat dipengaruhi oleh seorang individu itu sendiri, dikarenakan faktor penunjang individu dalam menyesuaikan diri dipengaruhi oleh sistem kekebalan tubuh. Kondisi fisik inilah yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu yang mencakup konstitusi fisik dan hereditas, system utama tubuh (sistem saraf, otot dan kelenjar, ataupun berbagai penyakit).

## 2. Perkembangan dan kematangan

Setiap dari tahap perkembangan individu melakukan penyesuaian diri yang berbeda beda tergantung kondisi pada saat itu, hal inilah dikarenakan kematangan individu secara segi sosial, intelektual, dan emosi yang dapat mempengaruhi bagaimana individu tersebut dalam melakukan penyesuaian diri. Yang dimaksud dari perkembangan dan kematangan ini mencakup, kematangan intelektual, kematangan sosial dan kematangan emosional.

## 3. Keadaan psikologis

Kondisi mental yang baik atau sehat dapat mempengaruhi penyesuaian diri yang baik pada individu itu sendiri. Kondisi mental yang sehat akan mengoptimalkan individu untuk memberikan respon-respon yang seimbang dengan dorongan bersifat internal maupun tuntutan dari lingkungannya. Faktor-faktor psikologis pengalaman, proses belajar dan kebiasaan.

#### 4. Keadaan lingkungan

Kondisi lingkungan yang tenang, damai, penuh dukungan dan penerimaan, serta dapat memberikan perlindungan dapat menciptakan lingkungan yang dapat memperlancar dari proses penyesuaian diri. Faktor dari lingkungan di antara lain situasi rumah dan keadaan keluarga, sekolah dan masyarakat.

#### 5. Unsur kebudayaan

Termasuk di dalamnya pengaruh keyakinan dan agama.<sup>12</sup>

### **B. Masa Pensiun**

#### **1. Pengertian Pensiun**

Schwartz mengemukakan bahwa pensiun adalah pola hidup atau juga bisa dijelaskan masa transisi ke dalam kehidupan yang baru atau pola hidup baru. Dalam pensiun tersebut selalu mencakup perubahan-perubahan yaitu perubahan peran, perubahan nilai dan keinginan, dan perubahan secara menyeluruh terhadap kehidupan (pola hidup) setiap masing-masing individu. Pensiun juga disebut istirahat sebagai masa tua.

Disaat sudah pensiun ini terkadang mereka memerlukan kegiatan seperti bisa juga mengikuti kursus yang diinginkan, sebagai pengganti kerja, mengajak anak-anak dan cucu-cucunya liburan di akhir pekan. Kemudian disaat pensiun juga lebih banyak bersosialisasi dengan masyarakat disekitarnya. Maka dari itu masa pensiun ini mencoba berbuat sesuatu yang terbaik alam sisa hidupnya.<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Ibid' Hal 55-56

<sup>13</sup> Elizabeth B dan Hurlock, Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Jakarta: Erlangga, 1980), Hal 417.

## 2. Jenis Pensiun

Jenis pensiunan dibagi menjadi 2 macam yaitu pensiun berupa sukarela dan kewajiban. Beberapa dari pekerja menjalani pensiun dengan sukarela, yang seringkali sebelum masa pensiun wajib. Dan mereka melakukan hal tersebut karena dengan alasan kesehatannya atau keinginan untuk menghabiskan sisa hidupnya dengan hal-hal yang lebih berarti buat individu tersebut. Kemudian pensiun yang dilakukan dengan caea terpaksa atau disebut wajib pensiun, karena suatu organisasi dimana seseorang bekerja tersebut menetapkan batas usia tertentu untuk pensiun, tanpa mempertimbangkan apakah mereka akan senang atau malah sebaliknya tidak.

Bagi mereka yang suka bekerja akan tetapi dipaksa keluar karena pada usia wajib pensiun seringkali menunjukkan sikap benci dan akibatnya terkadang motivasi untuk melakukan penyesuaian diri yang baik pada masa pensiun sangat rendah dan cenderung mengalami kemunduran fisik dan psikologis. Oleh karena itu beberapa pekerja yang menyesuaikan diri dengan masa wajib pensiun sangat bergantung pada masing-masing individu, seberapa baik persiapan mereka dalam menghadapinya.<sup>14</sup>

## 3. Kondisi yang mempengaruhi penyesuaian diri terhadap masa pensiun

Para pegawai perlu melakukan penyesuaian diri di masa pensiunan. Dalam penyesuaian diri di masa pensiun ini banyak dipengaruhi oleh

---

<sup>14</sup> Ibid' hal 417-418

beberapa kondisi. Hurlock menuturkan bahwa terdapat beberapa kondisi diantara lain :

- a. Pegawai yang pensiun dengan tulus dan ikhlas, mereka akan bisa atau mudah menyesuaikan diri dengan baik, daripada mereka yang merasa pensiun dengan keadaan yang terpaksa apalagi bagi mereka yang masih ingin tetap melanjutkan bekerja.
- b. Kemudian melakukan bimbingan konseling pra pensiun dan perencanaan pra pensiun akan membantu mereka dalam penyesuaian diri. Para pegawai yang pensiun disaat mereka melakukan bimbingan dan perencanaan kerja mereka akan terbantu mengurangi stress dan kecemasannya disaat masa pensiun dan dapat mempermudah penyesuaian diri.
- c. Para pensiun yang bisa mengembangkan minat atau bakat tentu akan berpengaruh untuk menggantikan aktivitas kerja secara rutin yang mereka lakukan sebelum pensiun. Hal ini sangat bermanfaat bagi mereka, dan dapat menghasilkan kepuasan yang didapat oleh pekerjaannya yang dulu.
- d. Dengan kontak sosial. Melakukan kontak sosial yaitu salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk menciptakan interaksi sosial, sangat penting para pensiun melakukan kontak sosial dengan orang disekitarnya. Contohnya kontak sosial secara langsung mereka bisa melakukan kontak sosial misalnya menyapa, memberi senyuman dan mengobrol, kemudian melakukan kontak sosial secara tidak langsung

mereka bisa berinteraksi lewat perantara contohnya seperti mengirim surat, berkomunikasi di media sosial atau melalui telepon.

- e. Semakin sedikit perubahan dalam kehidupan di masa pensiun, maka akan semakin baik pula dalam melakukan penyesuaian diri. Kemudian sebaliknya bila semakin banyak perubahan dalam kehidupan di masa pensiun individu harus bisa menyesuaikan diri dengan kondisi tersebut, kemudian individu itu bakal merasa kesulitan dalam penyesuaian diri pada masa pensiun ini.
- f. Dalam kualitas perkawinan/pernikahan yang bahagia akan sangat bisa membantu individu dalam melakukan proses penyesuaian diri pada masa pensiun. Perubahan peran dari yang semula menjadi pekerja kemudian mengalami pensiunan memaksa individu untuk menghabiskan lebih banyak waktu di rumah. Jika hubungan pribadi dengan pasangan baik dan romantis maka hal tersebut dapat membawa kebahagiaan untuk mereka berdua, sekaligus memudahkan mereka untuk bisa menyesuaikan diri dengan masa pensiun.<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> Ibid' Hal 419-420