

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan menunjukkan suatu proses tertentu, dimana proses tersebut yang menuju ke depan dan tidak begitu saja dapat diulang kembali. Dalam proses perkembangan individu terjadi perubahan - perubahan yang sedikit banyak bersifat tetap dan tidak dapat diputar kembali (Werner, dalam Rahayu 1969). Pengertian lain dari perkembangan adalah perubahan-perubahan yang dialami individu atau organisme menuju tingkat kedewasaannya atau kematangannya (maturation), yang berlangsung secara sistematis progresif dan berkesinambungan baik menyangkut fisik (jasmani) maupun psikis (rohaniah) (Monks, 2006).

Pada usia madya dialami oleh individu saat berusia antara 40 sampai 60 tahun, masa ini terbagi kedalam dua bagian, yaitu: usia madya dini yang membentang antara usia 40 sampai 50 tahun dan usia madya lanjut yang terbentang antara 50 hingga 60 tahun. Masa dewasa madya ditandai oleh adanya perubahan-perubahan jasmani dan mental. Pada usia ini biasanya terjadi penurunan kekuatan fisik, sering pula diikuti oleh penurunan daya ingat walaupun banyak yang mengalami perubahan-perubahan tersebut lebih lambat (Hurlock, 1980).

Pada umumnya tidak semua individu akan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri dikarenakan terdapat rintangan atau hambatan tertentu yang menyebabkan ia tidak mampu melakukan penyesuaian diri secara optimal.

Rintangan-rintangan itu dapat bersumber dari dalam dirinya (keterbatasan) atau mungkin dari luar dirinya (Fatimah, 2008). Dalam hubungannya dengan rintangan-rintangan tersebut, ada individu-individu yang mampu melakukan penyesuaian diri secara positif misalnya mereka mampu berperilaku biasa saja dengan keadaan fisik yang sudah mulai berubah, dan tidak melakukan hal-hal yang mengganggu atau membuat orang di sekitarnya merasa aneh dengan sikap individu, tetapi ada pula yang melakukan penyesuaian diri secara tidak tepat, misalnya mudah merasa minder, merasa marah dengan kritikan orang lain dan lain sebagainya. Tugas-tugas perkembangan pada masa ini salah satunya yaitu menerima dan menyesuaikan diri dengan perubahan psikologis dan fisiologis (Hurlock, 1980).

Penyesuaian diri menurut Lazarus (dalam Pradono, 2010) adalah proses psikologi yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi atau menghadapi berbagai tuntutan atau tekanan.

Menurut Fatimah (2008), pada dasarnya penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Pertama adalah penyesuaian pribadi yaitu kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitarnya. Sementara itu aspek ke dua adalah penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial di tempat individu itu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan sosial tersebut mencakup hubungan dengan anggota keluarga, masyarakat sekolah, teman sebaya, atau anggota masyarakat luas secara umum.

Banyak faktor psikologis yang mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri seperti kecemasan, pengalaman, hasil belajar, kebutuhan-kebutuhan, aktualisasi diri, frustrasi, depresi, dan sebagainya. Keadaan mental yang sehat juga merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik, sehingga dapat dikatakan bahwa adanya frustrasi, kecemasan dan cacat mental akan melatarbelakangi adanya hambatan dalam penyesuaian diri, keadaan mental yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respon yang selaras dengan tuntutan lingkungannya (Fatimah, 2008).

Proses penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, baik internal maupun eksternal. Kondisi fisik seperti struktur fisik dan temperamen sebagai disposisi yang diwariskan, aspek perkembangannya secara intristik berkaitan erat dengan susunan tubuh. Shekdon mengemukakan bahwa terdapat korelasi yang positif antara tipe - tipe bentuk tubuh dan tipe - tipe temperamen (Moh. Surya, dalam Fatimah 2008). Misalnya, orang yang tergolong ektomorf, yaitu yang ototnya lemah atau tubuhnya rapuh, ditandai oleh sifat-sifat sedang dalam melakukan aktivitas sosial, pemalu, pemurung, dan sebagainya. Sedangkan kemampuan penyesuaian diri seperti pengalaman, hasil belajar, kebutuhan-kebutuhan, aktualisasi diri, frustrasi, depresi, kecemasan dan sebagainya masuk ke dalam faktor psikologis (Fatimah, 2008).

Masa ini sangat kompleks bagi perempuan berkaitan dengan keadaan fisik dan kejiwaannya. Selain perempuan mengalami stres fisik dapat juga mengalami stres psikologis yang mempengaruhi keadaan emosi dalam menghadapi hal

normal sebagaimana yang dialami oleh semua perempuan (Baziad dalam Indrias, dkk 2008).

Selain bertambah gemuk, tanda-tanda ketuan lainnya juga nampak, misalnya dengan mengendornya dagu, beruban, perut membesar. Bagi sementara individu perubahan dalam penampilan ini menimbulkan keresahan sampai menimbulkan kecemasan, namun banyak juga yang menerima tanda-tanda tersebut sebagaimana adanya, tanpa berusaha untuk menutupi atau memperbaikinya (Hurlock, 1980). Walaupun bukan suatu penyakit, peristiwa ini mempunyai dampak dalam kehidupan wanita terutama bagi wanita yang aktif, sehingga dapat dirasakan sebagai suatu gangguan. Kebanyakan wanita memiliki masalah-masalah yang timbul dari perubahan fisik, hal ini menimbulkan rasa cemas seperti yang diungkapkan oleh Fatimah (2008) yang mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah kecemasan.

Menurut Nevid (2005) kecemasan adalah suatu keadaan khawatir dan keresahan yang mengeluhkan bahwa sesuatu hal yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan merupakan respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila datangnya tanpa sebab, yaitu bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan.

Atkinson (1993) menjabarkan kecemasan sebagai emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dialami oleh individu dalam tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan merupakan suatu pengalaman emosional

yang dirasakan oleh individu sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, tidak jelas apa yang menjadi penyebab timbulnya kecemasan oleh karena adanya ancaman dari luar maupun dari dalam tubuh yang berlangsung secara terus menerus (Dwijayanti, 1997).

Ensiklopedia Nasional Indonesia (1989) kecemasan atau *anxiety* adalah suatu perasaan takut, kekhawatiran atau kecemasan yang seringkali terjadi tanpa ada penyebab yang jelas. Kecemasan dibedakan dari rasa takut yang sebenarnya, rasa takut itu timbul karena penyebab yang jelas dan adanya fakta-fakta atau keadaan yang benar-benar membahayakan, sedangkan kecemasan timbul karena respon terhadap situasi yang kelihatannya tidak melakukan, atau bisa juga dikatakan sebagai hasil dari rekaan, rekaan pikiran sendiri (praduga objektif) dan juga suatu prasangka pribadi yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan.

Dalam interaksi sosial, penampilan fisik yang menarik merupakan potensi yang menguntungkan dan dapat dimanfaatkan untuk memperoleh berbagai hasil yang menyenangkan bagi pemiliknya. Salah satu keuntungan yang sering diperoleh ialah bahwa ia mudah berteman. Ketika orang tumbuh menjadi dewasa, pria dan wanita dewasa telah belajar untuk menerima perubahan-perubahan fisik dan telah tahu pula memanfaatkannya, walaupun diantaranya masih sulit dalam menerima perubahan-perubahan tersebut, hal ini terlihat dari sikap yang di tampilkan wanita madya mereka merasa mudah minder dan tersinggung ketika berada diantara yang lebih muda. Meskipun mungkin penampilannya tidak sebagaimana yang diharapkan, namun orang sudah menyadari bahwa ia tidak

dapat menghapus kekurangan sekalipun dapat berusaha untuk memperbaiki penampilannya. Kesadaran tersebut menimbulkan minat mereka akan hal-hal yang menyangkut kecantikan, seperti diet dan olahraga.

Santrock (1995) juga menyatakan kebiasaan kesehatan dan gaya hidup pada masa paruh baya mempengaruhi apa yang terjadi pada tahun-tahun berikutnya. Sejumlah perubahan fisik menandai masa dewasa, beberapa perubahan mulai tampak lebih awal di usia 30 tahun, tetapi pada beberapa titik bagian di usia 40 tahun, menurunnya perkembangan fisik menunjukkan bahwa masa dewasa madya telah datang. Ada beberapa perubahan fisik pada dewasa madya yang mulai tampak dari awal usia 30 tahun, seperti uban, kulit mulai keriput, gigi yang menguning, tubuh semakin lama semakin pendek, sulit melihat objek-objek yang jauh, penurunan pada sensitivitas pendengaran, menopause, penurunan kebugaran fisik.

Di masyarakat Indonesia kita mengenal wanita madya ada yang bekerja. Seorang wanita bekerja berlomba-lomba mempercantik diri karena mereka yakin bahwa wanita sukses harus terlihat cantik. Persepsi orang bahwa kemajuannya dalam karir tidak lepas dari rupanya yang cantik. Bekerja selain sebagai sumber penghasilan, pekerjaan juga merupakan simbol identitas berarti ia diakui oleh orang lain dan masyarakat sebagai suatu pribadi yang memiliki arti dan peran yang jelas dalam masyarakat. Schiamberg dan Smith (1981) mengemukakan bahwa dengan bekerja kebutuhan individu akan penghargaan dan kompetensi dapat terpenuhi. Perubahan yang dapat dirasakan pada usia wanita madya yang bekerja, beberapa mengeluhkan kinerja sensoris dan psikomotor mereka menurun seperti

penglihatan sudah mulai rabun, kehilangan pendengaran secara gradual, dan lain sebagainya. Perhatian terhadap penampilan dan daya tarik orang-orang paruh baya menghabiskan banyak waktu, upaya, dan uang untuk mencoba tampak muda (Hurlock, 1980).

Wanita Memang dalam situasi yang dapat dikatakan sulit, misalnya berpakaian yang rapi dan ingin tampak cantik adalah naruni yang memang berkembang di dalam diri wanita. Bila wanita berdandan sebenarnya hanya untuk memenuhi nalurinya yang demikian. Tetapi di mata masyarakat, kemajuan karir seorang wanita cantik dianggap lebih di karenakan rupa yang cantik dan bukan karena kemampuan kerja sesungguhnya. Berbuat ramah kepada rekan bisnis, khususnya rekan bisnis pria, seringkali disalah artikan sebagai upaya untuk memikat lebih jauh (Ancok, 1995).

Menurut Anoraga (2001) bahwa wanita yang bekerja adalah ibu yang memperoleh atau mengalami perkembangan dan kemajuan pekerjaan, jabatan, dan lain-lain. Kehadiran wanita karir dalam dunia kerja besar manfaatnya dan perlu. Sebagai partner kaum pria, tidak hanya dirumah tapi juga bekerja dalam menyalurkan potensi dan bakat-bakat yang dimiliki. Dengan pengetahuan atau wawasan yang dimiliki, wanita karir dapat berbuat banyak seperti rekan prianya, sehingga mereka mampu untuk menjalankan tugas yang ada dihadapan mereka dan bertanggung jawab dalam pekerjaan tertentu (Anoraga, 2001).

Wanita karir memiliki motivasi dalam dirinya, yang akan membuatnya semakin tertantang dalam menjalankan setiap pekerjaannya dengan hasil yang optimal dan prestasi yang baik. Agar dapat menampilkan prestasi yang baik,

dibutuhkan suatu dorongan atau semangat yang dapat memberikan rangsangan untuk bekerja lebih giat, selain motivasi, wanita karir didukung oleh adanya keyakinan akan kemampuan diri dalam menjalankan tugas atau pekerjaannya. Dengan kemampuan diri merekalah, kepercayaan diri yang kuat akan berusaha lebih keras dan lebih termotivasi bekerja ketika menghadapi kesulitan dalam pencapaian karirnya (Anoraga, 2001).

Beberapa faktor yang mendasari wanita bekerja diluar rumah adalah : kebutuhan financial yang begitu besar dan mendesak, membuat suami dan istri bekerja untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari. Kebutuhan sosial-relasional yaitu mereka yang tersimpan suatu kebutuhan akan penerimaan sosial, akan adanya identitas sosial yang diperoleh dari komunitas kerja. Kebutuhan aktualisasi diri adalah salah satu sarana atau jalan yang dapat dipergunakan oleh manusia dalam menemukan makna hidupnya dengan berkarya, mengekspresikan diri, mengembangkan diri, menghasilkan sesuatu serta mendapatkan penghargaan.

Wanita madya dapat menerima serta mampu melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan fisiknya, tetapi hal ini tergantung pada kemampuan dirinya dalam menerima perubahan yang terjadi apakah dia sudah menerima dan mengatasi masalahnya atau tidak, juga tergantung dari bagaimana cara berfikir mereka terhadap perubahan tersebut, “cara berfikir positif atau negatif” penyesuaian diri terhadap perubahan fisik juga merupakan sesuatu yang sulit bagi wanita madya karena bisa menimbulkan perasaan cemas, stres dan depresi sangat mungkin terjadi. Diperparah dengan perasaan melankolis yang rentan mendominasi, merasa sudah tua dan tidak menarik lagi (Accocella, 1995).

Sebuah penelitian dalam Nowark (1977) sebagaimana yang dikutip oleh Santrock (1995), menemukan bahwa perempuan berusia madya lebih memfokuskan perhatiannya pada daya tarik wajah dari pada perempuan yang lebih muda. Dalam penelitian ini, wanita dewasa madya lebih mungkin menganggap tanda-tanda penuan sebagai pengaruh negatif terhadap penampilan fisiknya.

Fenomena yang terlihat di Perumnas Helvetia bahwa wanita madya (bekerja) memiliki penyesuaian diri yang rendah. Mereka mengaku mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dalam masyarakat khususnya terhadap wanita yang lebih muda dari mereka, karena wanita madya merasa minder bahwa dirinya sudah tidak semenarik wanita yang muda dari mereka dan merasa sudah tidak cantik lagi, hal ini terlihat seperti tumbuh uban, kulit yang semakin keriput, ketajaman penglihatan berkurang, serta daya ingat yang menurun dan berbeda membuat usia madya merasa tidak dapat berpikir dalam mencari pengetahuan dikarenakan intelektual mereka yang semakin menurun dan emosi mereka yang tidak stabil, seperti suka marah-marah atau mood yang sering berubah-ubah, sehingga orang sekitar merasa kurang nyaman.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan yang dilakukan pada tanggal 25 January 2016, saya bertanya pada ibu AN dengan usia 43 tahun, dengan pertanyaan apakah ibu merasa cemas dengan perubahan fisik ini? dan apakah ibu mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri ibu dengan lingkungan sekitar ibu?

“saya merasa cemas dengan perubahan yang terjadi di usia sekarang, karena saya merasa dengan perubahan fisik ini saya merasa sulit untuk berpartisipasi dengan lingkungan sekitar karena saya minder, ada yang lebih muda, uban saya mulai

nampak jadi saya malu, apalagi sekarang ini saya gampang tersinggung kalau orang lain mempermasalahkan perubahan fisik saya seperti uban, kulit kendur, apalagi kalau saya pikun.”

Hasil wawancara pada ibu yang berada di Perumnas Helvetia mengungkapkan bahwa ibu tersebut merasa cemas dengan perubahan fisiknya, dia merasa sulit untuk berpartisipasi dengan kelompok dan masyarakat karena dia minder dan mudah tersinggung .

Menyinggung persoalan di atas, memang benar-benar memerlukan perhatian sepenuhnya, baik itu dari keluarga, saudara, rekan kerja, bahkan masyarakat sekalipun. Melatarbelakangi beberapa fenomena diatas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Kecemasan Terhadap Perubahan Fisik dengan Penyesuaian Diri Wanita Madya Dini Yang Bekerja ”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas perubahan-perubahan seperti perubahan penampilan, perubahan dalam alat indra, perubahan pada keberfungsian psikologis merupakan tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa madya yang salah satunya ialah menerima penyesuaian diri dengan perubahan fisiologis terhadap dirinya (Hurlock, 1996). Penyesuaian diri dapat didefinisikan sebagai interaksi individu dengan diri individu sendiri, dengan orang lain, dan dengan dunia individu tersebut. Ketiga hal ini sangat mempengaruhi individu dalam berinteraksi, penilaian baik buruknya penyesuaian diri tergantung dari nilai-nilai yang dianut oleh individu. Ketika perilaku individu yang tampak normal dalam

situasi tertentu, bisa menjadi tidak normal dalam situasi berbeda (Calhoun & Acocella, 1995).

Tentu hal ini akan menimbulkan dampak kecemasan sebagai yang diungkapkan oleh Hurlock (1980), yang menyatakan bahwa kecemasan adalah bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan-perasaan ini disertai oleh rasa kurang percaya diri, tidak mampu, merasa rendah diri, dan tidak mampu menghadapi suatu masalah. Sedangkan Freud (dalam Gunarsa, 1993) mengatakan bahwa kecemasan timbul karena pertentangan antara prinsip kesenangan dan prinsip kenyataan.

Berdasarkan identifikasi masalah yang sesuai dengan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kecemasan Terhadap Perubahan Fisik dengan Penyesuaian Diri Usia Madya Dini yang Bekerja di Perumnas Helvetia”.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini untuk mengkaji hubungan kecemasan terhadap perubahan fisik dengan penyesuaian diri pada wanita usia madya dini yang bekerja. Dalam masalah ini, populasi yang digunakan yaitu wanita madya yang bekerja dan berusia 40 – 50 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat hubungan kecemasan terhadap perubahan fisik dengan penyesuaian diri usia madya dini yang bekerja?

E. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui Hubungan Kecemasan Terhadap Perubahan Fisik dengan Penyesuaian Diri Usia Madya Dini Yang Bekerja di Perumnas Helvetia.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian bertujuan memberikan manfaat yang berarti secara teoritis dan praktis, manfaat tersebut yaitu :

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat menambah khasanah dan pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan sehingga dapat dimanfaatkan sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai berbagai masalah yang dihadapi wanita usia madya dini khususnya masalah kecemasan terhadap perubahan fisik dengan penyesuaian diri pada wanita madya dini yang bekerja.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi para ibu-ibu yang memasuki usia madya di Perumnas Helvetia, agar mengetahui dan dapat

mengurangi kecemasan serta membangun dan mengembangkan dengan baik penyesuaian dirinya, bagi keluarga dalam upaya dapat memberikan dukungan dalam mengatasi masalah penyesuaian diri dengan kecemasan pada usia madya dan juga pada masyarakat umumnya yang akan memasuki usia madya.

