

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Usia Madya Dini**

##### **1. Pengertian Usia Madya Dini**

Hurlock (1980) mengatakan usia madya dini merupakan masa dimana pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku masa dewasanya dan memasuki suatu periode dalam kehidupan yang akan diliputi oleh perubahan jasmani dan perilaku baru.

Hurlock (1980) memenuhi usia tengah baya adalah 40-60 tahun usia madya dibagi 2 fase, yaitu usia tengah baya dini (40-50 tahun) dan usia tengah baya lanjut (50-60 tahun). Mappiare (dalam Nur, 1990) sepakat dengan batasan usia tersebut.

Usia madya dini merupakan masa purna dan masa kebebasan baru, bukan hanya dari perawatan dan tanggung jawab akan masalah di rumah, tetapi juga masalah dan beban ekonomi. Berbagai kondisi merumitkan penyesuaian diri terhadap perubahan pola keluarga pada usia madya terdiri dari perubahan fisik, hilangnya peran sebagai orang tua, kurangnya persiapan, perasaan kegagalan, merasa tidak berguna lagi, kekecewaan terhadap keluarga dan lingkungan sosial. Bagi banyak orang, usia madya dianggap sebagai saat penyesalan, kekecewaan, dan secara umum tidak bahagia (Hurlock, 1980).

Dari uraian diatas maka disimpulkan bahwa usia madya dini merupakan usia transisi berkisar antara 40-50 tahun yang memiliki ciri-ciri pada perubahan jasmani atau perilaku baru serta terlihat pada perubahan fisiknya.

## **2. Karakteristik Usia Madya Dini**

Seperti halnya setiap periode dalam rentang kehidupan, usia madya pun diasosiasikan dengan karakteristik tertentu yang membuat berbeda. Berikut ini akan diuraikan sepuluh karakteristik dewasa , Hurlock (1980).

### **1. Periode yang sangat ditakuti**

Terdapatnya kepercayaan tradisional dimana pada masa ini terjadi kerusakan mental, fisik dan reproduksi yang berhenti serta merasakan bahwa pentingnya masa muda.

### **2. Masa Transisi**

Perubahan pada ciri dan perilaku masa dewasa madya yaitu perubahan pada ciri jasmani dan perilaku baru. Pada pria terjadi perubahan keperkasaan dan pada wanita terjadi perubahan kesuburan atau *menopause*.

### **3. Masa Stres**

Penyesuaian secara radikal terhadap peran dan pola hidup yang berubah terutama karena perubahan fisik dimana terjadi pengrusakan homeostatis fisik dan psikologis.

### **4. Usia yang Berbahaya**

Terjadi kesulitan fisik dimana usia ini banyak bekerja, cemas yang berlebihan, kurang perhatian terhadap kehidupan dimana hal ini dapat mengganggu hubungan

suami-istri dan bisa terjadi perceraian, gangguan jiwa, alkoholisme, pecandu obat, hingga bunuh diri.

#### 5. Usia canggung

Serba canggung karena bukan muda lagi dan bukan juga tua. Kelompok usia madya seolah berdiri di antara generasi pemberontakan yang lebih muda dan generasi senior.

#### 6. Masa berprestasi

Sejalan dengan masa produktif dimana terjadi puncak karir. Menurut Erikson, usia madya merupakan masa krisis yaitu *generativity* (cenderung untuk menghasilkan), stagnasi (cenderung untuk tetap berhenti) dan dominan terjadi hingga menjadi sukses atau sebaliknya. Peran kepemimpinan dalam pekerjaan merupakan imbalan atau prestasi yang dicapai yaitu generasi pemimpin.

#### 7. Masa evaluasi

Terutama terjadi evaluasi diri. Jika berada pada puncak evaluasi maka terjadi evaluasi prestasi.

#### 8. Dievaluasi dengan standart ganda

- a. Aspek yang berkaitan dengan perubahan jasmani yaitu rambut menjadi putih, wajah keriput, otot pinggang mengendur.
- b. Cara dan sikap terhadap usai tua yaitu tetap merasa muda dan aktif menjadi tua dengan anggun, lambat, hati-hati hidup dengan nyaman.

#### 9. Masa sepi

Masa sepi atau *empty nest* terjadi jika anak-anak tidak lagi tinggal dengan orangtua. Lebih terasa traumatik bagi wanita khususnya wanita yang selama ini

mengurus pekerjaan rumah tangga dan kurang mengembangkan minat saat itu. Pada pria mengundurkan diri dari pekerjaan.

#### 10. Masa jenuh

Ciri kesepuluh usia madya adalah bahwa seringkali periode ini merupakan masa yang penuh dengan kejenuhan. Banyak atau hampir seluruh pria dan wanita mengalami kejenuhan pada akhir usia tiga puluhan dan empat puluhan. Para pria menjadi jenuh dengan kegiatan rutin sehari-hari dan kehidupan bersama keluarga yang hanya memberikan sedikit hiburan. Wanita, yang menghabiskan waktunya untuk memelihara rumah dan membesarkan anak-anaknya, bertanya-tanya apa yang akan mereka lakukan pada usia setelah dua puluh atau tiga puluh tahun kemudian. Wanita yang tidak menikah yang mengabdikan hidupnya untuk bekerja dan karir, menjadi bosan dengan alasan yang sama dengan pria.

Dari uraian di atas maka karakteristik usia madya merupakan periode yang sangat ditakuti, masa transisi, usia berbahaya, usia canggung, dan masa berprestasi

### **3. Tugas-tugas Perkembangan pada Usia Madya Dini**

Havighurst (dalam Hurlock, 1980) menyatakan bahwa tugas perkembangan adalah tuntutan yang diberikan kepada individu oleh lingkungan atau masyarakat sekitar terhadap diri individu tersebut, yang mengalami peningkatan seiring dengan bertambahnya usia. Dewasa madya memiliki tugas perkembangan sebagai berikut :

1. Menerima dan menyesuaikan diri dengan perubahan psikologis dan fisiologis terjadi pada tahap ini.
2. Membantu anak remaja belajar menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab dan bahagia.
3. Mengembangkan kegiatan pengisi waktu senggang.
4. Pasangan dianggap sebagai suatu individu.
5. Mencapai dan mempertahankan prestasi yang memuaskan dalam karir bekerja.
6. Mencapai tanggung jawab umum dan sosial dan sebagai warganegara
7. Menyesuaikan diri dengan orang tua yang semakin tua

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada 7 perkembangan dewasa madya yaitu menerima dan menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan fisiologis terjadi pada tahap ini, membantu anak remaja menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab dan bahagia, mengembangkan kegiatan pengisi waktu senggang, pasangan dianggap sebagai suatu individu, mencapai tanggung jawab umum dan sosial dan sebagai warga negara, mencapai dan memperthankan prestasi yang memuaskan dalam karir bekerja dan menyesuaikan diri dengan orang tua yang semakin tua.

#### **4. Perubahan Fisik Usia Madya Dini**

Hurlock (1980) mengungkapkan perubahan fisik yang terpenting pada orang berusia madya antara lain :

#### a. Perubahan dalam Penampilan

Penampilan seseorang memegang peranan yang sangat penting terutama dalam penilaian sosial, sambutan sosial, dan kepemimpinan. Bagi pria maupun wanita, selalu terdapat ketakutan bahwa penampilan usia madya mereka akan menghambat kemampuan untuk mempertahankan pasangan mereka, ataupun mengurangi daya tarik terhadap lawan jenisnya. Tanda-tanda paling nyata yang menjadi masalah pada pria dan wanita adalah :

##### 1) Berat badan bertambah

Selama usia madya lemak mengumpul terutama sekitar perut dan paha.

##### 2) Berkurangnya rambut dan beruban

Baik rambut pria maupun rambut wanita mulai memutih menjelang usia lima puluh tahunan, dan beberapa orang sudah beruban sebelum berusia madya.

##### 3) Perubahan pada kulit

Kulit pada wajah, leher, dan lengan menjadi lebih kering dan keriput

##### 4) Tubuh menjadi gemuk

Bahu seringkali berbentuk bulat, dan terjadi penggemukan seluruh tubuh yang membuat perut kelihatan menonjol sehingga seseorang kelihatan lebih pendek

##### 5) Perubahan otot

Umumnya otot yang berusia madya menjadi lebih lemah dan mengendur di sekitar dagu, pada lengan bagian atas, dan perut

#### 6) Masalah persendian

Beberapa orang berusia madya mempunyai masalah pada persendian , tungkai dan lengan, yang membuat mereka sulit berjalan dan memegang benda yang jarang sekali ditemukan pada orang-orang muda.

#### 7) Perubahan pada gigi

Gigi menjadi kuning dan harus lebih sering diganti, sebagian atau seluruhnya dengan gigi palsu

#### 8) Perubahan pada mata

Mata kelihatan kurang bersinar daripada ketika mereka masih muda, dan cenderung mengeluarkan kotoran mata yang menumpuk di sudut mata

#### b. Perubahan dalam Kemampuan Indera

Perubahan yang paling merepotkan terdapat pada mata dan telinga. Perubahan fungsional dan generatif pada mata berakibat mengurangnya ketajaman mata dan akhirnya cenderung menjadi glukoma, katarak, dan tumor. Kebanyakan orang berusia madya menderita presbiopi atau kesulitan melihat sesuatu dari jarak jauh

#### c. Perubahan pada Keberfungsian Fisiologis

Perubahan pada tubuh bagian luar berbarengan dengan perubahan pada organ dalam tubuh dan keberfungsian. Perubahan ini pada sebagian besar bagian tubuh, langsung atau tidak langsung diakibatkan perubahan jaringan tubuh. Keadaan ini kelihatan menambah keterbatasan fungsi sistem penurunan. Akibatnya konstipasi sering terjadi pada orang berusia madya.

#### d. Perubahan pada Kesehatan

Usia madya ditandai dengan menurunnya kesegaran fisik secara umum dan memburuknya kesehatan. Masalah kesehatan secara umum pada usia madya mencakup kecenderungan untuk mudah lelah, telinga berdengung, sakit pada otot, kepekaan kulit, pusing-pusing biasa, sakit pada lambung (konstipasi, asam lambung), kehilangan selera makan, serta insomnia

#### e. Perubahan seksual

Sejauh ini penyesuaian fisik yang paling sulit dilakukan oleh pria maupun wanita pada usia madya terdapat pada perubahan-perubahan pada kemampuan seksual mereka. Wanita memasuki masa menopause atau perubahan hidup, dimana masa menstruasi berhenti dan mereka kehilangan kemampuan memelihara anak.

Dari uraian diatas maka perubahan fisik usia madya dini terbagi dalam perubahan dalam penampilan yaitu berat badan bertambah, berkurangnya rambut dan beruban, perubahan pada kulit, tubuh menjadi gemuk, perubahan otot, masalah persendian, perubahan pada gigi, serta perubahan pada mata, perubahan dalam kemampuan inderam perubahan pada kesehatan dan perubahan seksual.

## **B. Wanita Bekerja**

### **1. Pengertian Wanita Bekerja**

Tingginya tingkat pendidikan dewasa ini membuat banyak wanita usia dewasa awal memasuki dunia profesionalisme dengan bekerja. Abad 21 juga dicirikan dengan persaingan di dunia kerja dan peluang tersebut sangat terbuka

bagi para wanita, Rajadhayaksha (2001). Suryadi (dalam Anoraga, 2001) mengartikan wanita bekerja sebagai wanita yang bekerja untuk menghasilkan uang atau lebih cenderung pada pemanfaatan kemampuan jiwa atau karena adanya suatu peraturan sehingga memperoleh kemajuan dan perkembangan dalam pekerjaan, jabatan, dan lain-lain.

Wanita bekerja adalah wanita yang berperan sebagai ibu dan bekerja diluar rumah untuk mendapatkan penghasilan disamping berada di rumah dan membersarkan anak (*Working mother forum*, 2000). Suryadi (dalam Anoraga, 2001) mengartikan wanita bekerja sebagai wanita yang bekerja untuk menghasilkan uang atau lebih cenderung pada pemanfaatan kemampuan jiwa atau karena adanya suatu peraturan sehingga memperoleh kemajuan dan perkembangan dalam pekerjaan, jabatan, dan lain-lain.

Maheshwari (1999) mengatakan bahwa wanita bekerja adalah wanita yang pergi keluar rumah dan mendapatkan bayaran atau gaji. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa wanita bekerja adalah seorang ibu yang bekerja diluar rumah untuk mendapatkan penghasilan atau gaji disamping berada di rumah untuk mengatur rumah tangga

Menurut Sayogyo dan Hubies (dalam Realyta, 2008) dari perkembangan dalam organisasi ekonomi yang tradisonal, terdapat dua tipe peranan perempuan, yaitu :

1. Peranan perempuan seluruhnya hanya dalam pekerjaan rumah tangga atau pekerjaan pemeliharaan kebutuhan hidup semua anggota keluarga dan rumah tangganya (peran tradisi).

2. Peranan perempuan yang mempunyai dua peranan (peran tradisi), yaitu dalam pekerjaan rumah tangga dan perempuan sebagai tenaga kerja, anggota masyarakat dan sumber daya pembangunan.

Menurut Subhan (2004), wanita karir atau ibu yang bekerja dapat diartikan sebagai wanita yang berkecimpung dalam kegiatan profesi seperti kegiatan usaha atau perkantoran.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa wanita bekerja adalah wanita yang dapat menghasilkan uang dari pekerjaannya dan memperolehnya atau mengalami perkembangan dan kemajuan dalam pekerjaan, jabatan dan lain-lain.

## **2. Faktor-faktor yang Mendorong Wanita Bekerja**

Menurut Rini (dalam Realyta, 2008) faktor-faktor yang mendasari kebutuhan wanita untuk bekerja diluar rumah adalah :

### **a. Kebutuhan Financial**

Seringkali kebutuhan rumah tangga yang begitu besar dan mendesak, membuat suami dan istri harus bekerja untuk bisa mencukupi kebutuhan sehari-hari. Kondisi tersebut membuat istri tidak punya pilihan lain kecuali ikut mencari pekerjaan diluar rumah, meskipun hatinya tidak ingin bekerja.

### **b. Kebutuhan sosial relasional**

Ada pula wanita-wanita yang tetap memilih untuk bekerja, karena mempunyai kebutuhan sosial relasional yang tinggi, dan tempat kerja mereka sangat mencukupi kebutuhan mereka tersebut. dalam diri mereka

tersimpan suatu kebutuhan akan penerimaan sosial, akan adanya identitas sosial yang diperoleh dari komunitas kerja. Bergaul dengan rekan-rekan dikantor, menjadi agenda yang lebih menyenangkan dari pada tinggal dirumah. Faktor psikologis seseorang serta keadaan internal keluarga, turut mempengaruhi seorang wanita untuk tetap mempertahankan pekerjaannya.

c. Kebutuhan aktualisasi diri

Abraham Maslow mengembangkan teori hirarki kebutuhan, yang salah satunya mengungkapkan bahwa manusia mempunyai kebutuhan aktualisasi diri, dan menemukan makna hidupnya melalui aktivitas yang dijalankannya. Bekerja adalah salah satu sarana atau jalan yang dapat dipergunakan oleh manusia dalam menemukan makna hidupnya. Dengan berkarya, berkreasi, mencipta, mengekspresikan diri, mengembangkan diri dan orang lain, membagikan ilmu dan pengalaman, menemukan sesuatu, menghasilkan sesuatu serta mendapatkan penghargaan, penerimaan, prestasi, adalah bagian dari proses penemuan dan pencapaian kepenuhan diri. Kebutuhan akan aktualisasi diri melalui profesi ataupun karir, merupakan salah satu pilihan yang banyak diambil oleh para wanita di zaman sekarang ini. Terutama dengan terbukanya kesempatan yang sama pada wanita untuk meraih jenjang karir yang tinggi. Bagi wanita yang sejak sebelum menikah sudah bekerja karena dilandasi oleh kebutuhan aktualisasi diri yang tinggi, maka ia akan cenderung kembali bekerja setelah menikah dan mempunyai anak. Mereka merasa, bekerja dan pekerjaan adalah hal yang sangat bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan

aktualisasi diri dan kebanggaan diri, selain mendapatkan kemandirian secara finansial.

d. Lain-lain

Pada beberapa kasus, ada pula wanita bekerja yang memang jauh lebih menyukai dunia kerja dibandingkan hidup dalam keluarga. Mereka merasa lebih rileks dan nyaman jika sedang bekerja daripada dirumah sendiri. Dan pada kenyataannya, mereka bekerja agar dapat pergi dan menghindari dari keluarga. Kasus ini memang dilandasi oleh persoalan psikologis yang lebih mendalam, baik terjadi didalam diri orang yang bersangkutan maupun dalam hubungan antara anggota keluarga.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang melandasi wanita untuk bekerja diluar rumah adalah karena beberapa kebutuhan yaitu kebutuhan finansial, kebutuhan sosial relasional, kebutuhan aktualisasi diri, dan lain-lain.

## C. Penyesuaian Diri

### 1. Pengertian Penyesuaian Diri

Kemampuan penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan merupakan salah satu persyaratan yang penting bagi terciptanya kesehatan jiwa/mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan maupun masyarakat umumnya. Tidak sedikit orang-orang yang mengalami stres atau depresi akibat kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi lingkungan yang ada dan kompleks (Fatimah, 2008).

Kondisi fisik, mental, dan emosional dipengaruhi dan diarahkan oleh faktor-faktor lingkungan yang kemungkinan akan berkembang ke proses penyesuaian yang baik atau tidak baik. Sejak lahir sampai meninggal, seorang individu merupakan organisme yang bergerak aktif dan dinamis. Ia aktif dengan tujuan dan aktivitas-aktivitasnya yang berkesinambungan. Ia berusaha untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhan jasmani dan rohaninya.

Pengertian penyesuaian diri (adaptasi) pada awalnya berasal dari pengertian yang didasarkan pada ilmu biologi, yaitu dikembangkan oleh Charles Darwin yang terkenal dengan teori evolusi. Ia mengatakan "*genetic changes can improve the ability of organisms to survive, reproduce, and, in animals, raise offspring, this process is called adaptation*". Artinya tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat ia hidup, seperti cuaca dan berbagai unsur alamiah lainnya. Semua

mahluk hidup secara alami telah dibekali kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara beradaptasi dengan keadaan lingkungan alam untuk bertahan hidup. Dalam istilah psikologi, penyesuaian diri (adaptasi dalam istilah biologi) disebut dengan istilah *adjustment*. Adjustment merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri dan tuntutan lingkungan (Davindoff dalam Fatimah, 2008). Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya. Kehidupan itu secara alamiah juga mendorong manusia untuk terus menerus menyesuaikan diri.

Menurut Schneiders (dalam Astuti, 2000), penyesuaian diri dapat diartikan sebagai suatu proses yang mencakup suatu respon-respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dari dunia luar atau lingkungan tempat individu berada.

Menurut Semiun (2006) penyesuaian diri tidak bisa dikatakan baik atau buruk, sehingga ia mendefinisikan penyesuaian diri dengan sangat sederhana, yaitu suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangan, frustrasi-frustrasi, dan konflik-konflik batin dengan tuntutan yang dikenakan kepada individu oleh dunia dimana individu hidup.

Menurut Schneiders (dalam Patosuwido, 1993) penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk mengatasi tekanan kebutuhan, frustrasi dan kemampuan untuk mengembangkan mekanisme psikologi yang tepat.

Dari pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi perubahan yang terjadi dalam hidupnya, untuk mempertemukan tuntutan diri dan lingkungan agar tercapai keadaan atau tujuan yang diharapkan oleh diri sendiri dan lingkungannya.

## **2. Kriteria Penyesuaian Diri**

Penyesuaian diri berlangsung secara terus-menerus dalam diri individu dan lingkungan (Fatimah, 2008), kriteria individu dengan penyesuaian diri yang baik, yaitu sebagai berikut:

- a. Pengetahuan tentang kekurangan dan kelebihan dirinya
- b. Objektivitas diri dan penerimaan diri
- c. Pengendalian diri dan perkembangan diri
- d. Keutuhan pribadi
- e. Tujuan dan arah yang jelas
- f. Mempunyai rasa humor
- g. Mempunyai rasa tanggung jawab
- h. Adanya perkembangan kebiasaan yang baik
- i. Menunjukkan kematangan respon
- j. Memiliki kemampuan bekerjasama dan menaruh minat terhadap orang lain
- k. Memiliki minat yang besar dalam bekerja dan bermain
- l. Adanya kepuasan dalam bekerja dan bermain
- m. Memiliki orientasi yang adekuat terhadap realitas

Individu dengan penyesuaian diri yang baik maka dia memiliki ciri-ciri penyesuaian diri yang baik yang secara terus menerus di dalam hidupnya.

### **3. Aspek-aspek Penyesuaian Diri**

Menurut Fatimah (2008) pada dasarnya penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu: Penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Untuk lebih jelasnya kedua aspek tersebut akan diuraikan sebagai berikut:

#### **a. Penyesuaian pribadi**

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan sekitarnya. Ia menyadari sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangan dan mampu bertindak objektif sesuai dengan kondisi dirinya tersebut. Keberhasilan penyesuaian pribadi ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan atau tanggung jawab, dongkol, kecewa atau tidak percaya pada kondisi dirinya.

#### **b. Penyesuaian sosial**

Setiap individu hidup di dalam masyarakat, di dalam masyarakat tersebut terdapat proses saling mempengaruhi satu sama lain silih berganti. Dari proses tersebut timbul suatu pola kebudayaan dan tingkah laku sesuai dengan jumlah aturan, hukum, adat dan nilai-nilai yang mereka patuhi, demi untuk mencapai penyelesaian bagi persoalan-persoalan hidup sehari-hari. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain.

Sedangkan menurut Schneiders (dalam, Ritonga 2006) ada beberapa aspek dalam penyesuaian diri, yaitu:

1) Kebutuhan atau *Need*

Kebutuhan sangat berpengaruh pada pembentukan penyesuaian diri. Kebutuhan maksudnya adalah kebutuhan internal. Penyesuaian diri ditafsirkan sebagai suatu respon yang diarahkan untuk memenuhi tuntutan yang harus diatasi oleh individu. Tuntutan internal harus dapat dipuaskan agar dapat mencapai penyesuaian diri yang baik kebutuhan merupakan kecenderungan yang bersifat dinamis yang berorientasi kepada objek, kualitas dan pengalaman yang diperlukan untuk mengetahui keadaan fisik, psikis dan sosial suatu individu untuk mengatasinya dalam sebuah prosesnya didorong secara dinamis oleh kebutuhan internal yang disebut dengan *need*.

2) Motivasi

Untuk menimbulkan penyesuaian diri dibutuhkan motivasi yang baik didalam setiap individu. Motivasi juga sebagai hal yang mendasari individu untuk bertindak dan sebagai penentu perkembangan penyesuaian diri individu.

3) Persepsi

Setiap individu dalam menjalani kehidupannya selalu mengalami apa yang disebut dengan persepsi sebagai hasil penghayatan terhadap sebagai rangsangan yang berasal dari lingkungan. Persepsi berpengaruh terhadap dinamika penyesuaian diri karena persepsi memiliki peranan penting dalam perilaku, yaitu:

- a. Sebagai pembentukan pengembangan sikap terhadap suatu objek
- b. Sebagai pengembangan fungsi kognitif

c. Meningkatkan keefektifan terhadap lingkungan

d. Mengembangkan kemampuan sehingga dapat mendorong ke arah proses sosial yang semakin baik

#### 4) Kemampuan

a. Kemampuan kognif

b. Kemampuan efektif

c. Kemampuan psikomotorik

Ketiga kemampuan itu akan membangun suatu hubungan yang dinamis dalam dinamika proses penyesuaian diri usia madya.

Berdasarkan uraian diatas aspek-aspek penyesuaian diri adalah penyesuaian pribadi, penyesuaian sosial, kebutuhan, motivasi, persepsi dan kemampuan dalam melakukan penyesuaian diri.

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

Sawrey dan Telford (dalam Calhoun & Acocella, 1995) mengemukakan bahwa penyesuaian bervariasi sifatnya, apakah sesuai atau tidak dengan keinginan sosial, sesuai atau tidak dengan keinginan personal, menunjukkan konformitas sosial atau tidak, dan atau kombinasi dari beberapa sifat di atas. Sawrey & telford lebih jauh lagi mengemukakan bahwa penyesuaian yang dilakukan tergantung pada sejumlah faktor yaitu pengalaman terdahulu, sumber frustrasi, kekuatan motivasi, dan kemampuan individu untuk menanggulangi masalah.

Menurut Fatimah (2008) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah :

a. Keadaan fisik

Kondisi fisik individu merupakan faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, sebab keadaan sistem-sistem tubuh yang baik merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik. Adanya cacat fisik dan penyakit kronis akan melatarbelakangi adanya hambatan pada individu dalam melaksanakan penyesuaian diri.

b. Perkembangan dan kematangan

Bentuk-bentuk penyesuaian diri individu berbeda pada setiap tahap perkembangan. Sejalan dengan perkembangannya, individu meninggalkan tingkah laku dalam merespon lingkungan. Hal tersebut bukan karena proses pembelajaran semata, melainkan karena individu menjadi lebih matang. Kematangan individu dalam segi intelektual, sosial, moral, dan emosi mempengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri.

c. Keadaan psikologis

Keadaan mental yang sehat merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik, sehingga dapat dikatakan bahwa adanya frustrasi, kecemasan dan cacat mental akan dapat melatarbelakangi adanya hambatan dalam penyesuaian diri. Keadaan mental yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungannya. Variabel yang termasuk dalam keadaan psikologis diantaranya adalah kecemasan, pengalaman, pendidikan, konsep diri, dan keyakinan diri.

d. Keadaan lingkungan

Keadaan lingkungan yang baik, damai, tentram, aman, penuh penerimaan dan pengertian, serta mampu memberikan perlindungan kepada anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri. Sebaliknya apabila individu tinggal dilingkungan yang tidak tentram, tidak damai, dan tidak aman, maka individu tersebut akan mengalami gangguan dalam melakukan proses penyesuaian diri. Keadaan lingkungan yang dimaksud meliputi sekolah, ramah, dan keluarga. Sekolah bukan hanya memberikan pendidikan bagi individu dalam segi intelektual, tetapi juga dalam aspek sosial dan moral yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Sekolah juga berpengaruh dalam pembentukan minat, keyakinan, sikap dan nilai-nilai yang menjadi dasar penyesuaian diri yang baik (Fatimah, 2008).

Keadaan keluarga memegang peranan penting pada individu dalam melakukan penyesuaian diri. Susunan individu dalam keluarga, banyaknya anggota keluarga, peran sosial individu serta pola hubungan orang tua dan anak dapat mempengaruhi individu dalam melakukan penyesuaian diri. Keluarga dengan jumlah anggota yang banyak mengharuskan anggota untuk menyesuaikan perilakunya dengan harapan dan hak anggota keluarga yang lain. Situasi tersebut mempermudah penyesuaian diri, proses belajar, dan sosialisasi atau justru memunculkan persaingan, kecemburuan, dan agresi. Setiap individu dalam keluarga memainkan peran sosial sesuai dengan harapan dan sikap anggota keluarga yang lain. Orang tua memiliki sikap dan harapan supaya anak berperan sesuai dengan jenis kelamin dan usianya. Sikap dan harapan orangtua yang realistis dapat membantu remaja mencapai kedewasaannya sehingga remaja dapat

menyesuaikan diri dengan tuntutan dan tanggung jawab. Sikap orang tua yang overprotektif atau kurang peduli akan menghasilkan remaja yang kurang mampu menyesuaikan diri. Penerimaan orang tua terhadap remaja memberikan penghargaan, rasa aman, kepercayaan diri, afeksi pada remaja yang mendukung penyesuaian diri dan stabilitas mental. Sebaliknya, penolakan orang tua menimbulkan permusuhan dan kenakalan remaja. Identifikasi anak pada orang tua juga mempengaruhi penyesuaian diri. Apabila orang tua merupakan model yang baik, identifikasi akan menghasilkan pengaruh yang baik terhadap penyesuaian diri.

e. Tingkatan religiusitas dan kebudayaan

Religiusitas merupakan faktor yang memberikan suasana psikologis yang dapat digunakan untuk mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan psikis lain. Religiusitas memberi nilai dan keyakinan sehingga individu memiliki arti, tujuan, dan stabilitas hidup yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya (Fatimah, 2008). Kebudayaan pada suatu masyarakat merupakan suatu faktor yang membentuk individu yang sulit menyesuaikan diri.

## **D. Kecemasan**

### **1. Pengertian Kecemasan**

Secara etimologi kecemasan berasal dari bahasa Inggris *anxiety* yaitu cemas atau kecemasan. Kecemasan merupakan rasa khawatir, takut yang tak jelas sebabnya. Manusia pada umumnya pernah mengalami kecemasan yang selalu timbul pada dirinya dan membuat manusia tersebut menjadi takut terhadap adanya ancaman dari luar atau lingkungan. Menurut pakar psikologi mengajukan konsep kecemasan sebagai bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatian, dan rasa takut yang kadangkala alami dalam tingkat yang berbeda-beda (Kartono, 2002).

Menurut Hurlock (1980), kecemasan adalah bentuk perasaan khawatir, gelisah, dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan-perasaan ini disertai oleh perasaan yang kurang percaya diri, tidak mampu, merasa rendah diri, dan tidak mampu menghadapi suatu masalah. Kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi disebut sebagai traumatik (Suryabrata dalam Safaria, 2009). Saat ego tidak mampu mengatasi kecemasan secara rasional, maka ego akan memunculkan mekanisme pertahanan ego.

Seperti yang dikemukakan oleh Smith (dalam kartono, 2002) bahwa kecemasan adalah ketakutan tanpa adanya objek yang jelas. Tanda-tanda kecemasan adalah dalam bentuk rasa khawatir dan perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan ini disertai oleh penyesuaian diri dan tidak

mampu menghadapi masalah. Sehingga dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri berpengaruh pada kecemasan yang dimiliki seseorang.

Menurut Kartono (2002) kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang difus atau baur dan mempunyai ciri yang mengarah pada seseorang. Sedangkan Hall dan Lindzey (dalam Safaria, 2009) menambahkan, kecemasan adalah ketegangan yang dihasilkan dari ancaman terhadap kecemasan, baik yang nyata maupun imajinasi biasa.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat diambil suatu pengertian bahwa kecemasan merupakan keadaan kwatir dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang dialami individu sebagai reaksi terhadap ancaman baik yang datang dari dalam diri maupun dari luar, tekanan yang tidak jelas objeknya dan tidak disadari.

## **2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecemasan**

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut haryono (2000) :

### **a. Umur**

Menspesifikasikan umur kedalam tiga kategori yaitu, kurang dari 20 tahun (tergolong muda), 20-30 tahun (tergolong menengah), lebih dari 30 tahun (tergolong dewasa akhir), semakin tua seseorang memiliki penyesuaian diri yang lebih baik dari pada seseorang yang lebih muda.

b. Keadaan fisik

Penyakit adalah salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan. Seseorang yang sedang menderita penyakit akan lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan orang yang tidak sedang menderita penyakit.

c. Sosial Budaya

Cara hidup orang dimasyarakat juga sangat memungkinkan timbulnya stres. Individu yang memiliki cara hidup teratur akan memiliki filsafat hidup yang jelas sehingga umumnya lebih sukar mengalami stres. Demikian juga seseorang yang keyakinan agamanya rendah.

d. Tingkatan Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang baik dari dalam ataupun dari luar. Orang yang akan mempunyai pendidikan tinggi dan memberikan respon lebih rasional dibandingkan mereka yang berpendidikan lebih rendah atau mereka yang tidak berpendidikan. Dengan demikian pendidikan yang rendah akan menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan.

e. Tingkat Pengetahuan

Mengatakan bahwa pengetahuan yang rendah mengakibatkan seseorang mudah mengalami stres. Ketidaktahuan terhadap suatu hal mengakibatkan krisis dan dapat menumbulkan kecemasan. Kecemasan dapat terjadi pada individu dengan tingkat pengetahuan yang rendah disebabkan karena kurangnya informasi yang diperoleh.

Sedangkan Kartono (1985) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan antara lain :

a. Faktor fisik

Pada saat ketidakstabilan emosi maka akan terjadi perubahan tekanan darah, nafas, bekerjanya kelenjar dan otot, keringat, serta debaran jantung.

b. Keadaan yang belum biasa dan kurang dapat di kuasai

Situasi yang baru dan belum biasa dilakukan akan memaksa seseorang melakukan penyesuaian diri pada lingkungan.

c. Egosentrisme

Egosentrisme atau “aku” dari seseorang akan menimbulkan pemikiran-pemikiran negatif terhadap lingkungan dalam menilai dirinya.

d. Ketidakpercayaan diri

Rasa rendah diri yang menyebabkan rasa tidak mampu, tidak aman, ragu-ragu, pemalu, dan rasa kekurangan apabila dibandingkan dengan orang lain.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan adalah usia, tingkat pendidikan, pengalaman yang tidak menyenangkan, dukungan sosial, keadaan fisik, sosial budaya, dan lain-lain.

### **3. Ciri-ciri Kecemasan**

Arden (dalam Prasetyo, 2005) mengemukakan bahwa ada bermacam-macam gejala kecemasan, antara lain :

a. Merasa pusing dan kepala terasa melayang-layang

b. Tangan gemetar atau gugup

c. Berkeringat

- d. Nafas pendek dan suara serak
- e. Perasaan takut mati tanpa alasan yang jelas
- f. Perasaan bahwa malapetaka akan datang
- g. Diare, mual atau gangguan perut dan lainnya
- h. Mati rasa dan kesemutan di kedua tangan
- i. Muka memerah
- j. Tidak bisa rileks
- k. Perasaan tegang atau gelisah
- l. Perasaan seolah-olah sedang tercekik
- m. Jantung berdetak cepat
- n. Perasaan terpisah dari tubuh
- o. Otot kaku dan tegang
- p. Kesadaran diri yang ekstrim
- q. Perhatian dan konsentrasi lemah.

#### **4. Aspek-aspek Kecemasan**

Buklew (dalam Siska, 2003) mengatakan bahwa tanda-tanda kecemasan dapat dilihat dari dua aspek, yaitu :

- a. Aspek psikologis, yaitu kecemasan yang berwujud pada gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung, khawatir, tidak berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan sebagainya.

b. Aspek fisiologis, yaitu kecemasan yang berwujud pada gejala-gejala fisik terutama sistem saraf seperti tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, keluar keringat dingin yang berlebihan, sering gemetar, perut mual, dan sebagainya.

Blackburn dan Davidson (dalam Haryono, 2000) mengemukakan beberapa aspek dari kecemasan, yaitu :

a. Suasana hati

Merupakan keadaan yang menunjukkan ketidaktenangan psikis, perasaan yang tidak menentu, mudah marah dan perasaan tegang.

b. Pikiran

Keadaan pikiran yang tidak menentu seperti membesar-besarkan ancaman, memandang diri sangat sensitif, rasa khawatir, sulit konsentrasi, pikiran kosong dan merasa diri sebagai orang yang tidak berdaya.

Dari pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan adalah aspek psikologis, aspek fisiologis serta suasana hati dan pikiran.

## **5. Kecemasan terhadap Perubahan Fisik**

Hurlock (1980) menjelaskan bahwa sama seperti setiap periode lainnya dalam rentang kehidupan seseorang, usia lanjut ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis tertentu. Efek-efek tersebut menentukan apakah pria atau wanita usia tersebut akan melakukan penyesuaian diri secara baik atau buruk.

Penyesuaian diri terhadap perubahan fisik terasa sulit karena adanya kenyataan bahwa sikap individu yang kurang menguntungkan semakin

diintensifkan lagi oleh perilaku sosial yang kurang menyenangkan terhadap perubahan normal yang muncul bersama pada tahun-tahun selanjutnya (Hurlock, 1980).

Menurut Albin (dalam Indrawati, 2005) rasa cemas yang muncul biasanya ditandai dengan munculnya gejala fisik maupun psikis, misalnya rasa takut, khawatir terhadap kemampuan diri dalam menghadapi perubahan fisik.

Menurut Higrard (dalam Hurlock, 1980) kecemasan merupakan salah satu emosi yang paling menimbulkan stres yang dirasakan oleh banyak orang. Peristiwa-peristiwa oebting dalam hidup kita bisa menimbulkan kecemasan. Semua perubahan fisik, perilaku dan pemikiran yang kita alami ketika kita merasa cemas merupakan bagian dari respon kecemasan. Kecemasan disertai dengan persepsi bahwa kita sedang berada dalam bahaya atau bahwa kita terancam dan rentan dalam hal tertentu.

Ensiklopedi 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 menakutkan, atau bisa juga dikatakan sebagai hasil dari rekaan, rekaan pikiran sendiri (praduga subyektif). Dan juga suatu prasangka yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan.

Dari uraian diatas maka dapat dikatakan seseorang akan mengalami perubahan fisik dalam rentang kehidupannya, sehingga individu harus menerima

dan menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dan hal itu menyebabkan kecemasan individu dalam menghadapi perubahan fisiknya.

### **E. Hubungan Kecemasan Terhadap Perubahan Fisik dengan Penyesuaian Diri pada Usia Madya**

Kemampuan penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan merupakan salah satu persyaratan yang penting bagi terciptanya kesehatan jiwa/mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan maupun masyarakat umumnya. Dalam prosesnya dapat muncul konflik, tekanan, frustrasi, dalam interaksi individu di kesehariannya. Tidak sedikit orang-orang yang mengalami stres atau depresi akibat kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi lingkungan yang ada dan kompleks (Fatimah, 2008).

Menurut Chaplin (2006), penyesuaian diri dapat diartikan sebagai variasi dalam kegiatan organisme untuk mengatasi suatu hambatan dan memuaskan kebutuhan-kebutuhan atau kemampuan untuk menegakkan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial. Hal tersebut didukung oleh Schneiders (dalam Agustiani, 2004) penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dialami didalam dirinya. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan

dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan.

Selain itu Rahmat (1992) juga menjelaskan bahwa orang yang kurang mampu menyesuaikan dirinya dengan sekitar memiliki perasaan tidak aman, rasa takut, dan cemas. Menurut Havinghurst (dalam Defila, 2012) menyatakan bahwa seorang wanita akan mengalami rasa cemas ketika tidak dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan yang akan dialaminya, sebaliknya seorang wanita sudah dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan yang akan dialaminya maka kecemasannya sudah dapat diatasi dan wanita tersebut menghargai dirinya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah keadaan psikologis, yaitu kecemasan (Fatimah, 2008). Buclew (dalam Siska, 2003), mengatakan bahwa tanda-tanda kecemasan dapat dilihat dari dua aspek : aspek psikologis berwujud pada gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, perasaan tidak menentu, dan sebagainya. Sedangkan aspek fisiologis berwujud pada gejala-gejala fisik terutama sistem saraf seperti tidak dapat tidur, jantung berdebar, keluar keringat dingin yang berlebihan, sering gemetar, perut mual, dan sebagainya.

Kecemasan terhadap perubahan fisik dapat mempengaruhi kualitas hidup seorang wanita dalam menjalani kehidupannya. Menurut Dwijayanti (1997), kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur aduk, yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan atau frustrasi dan pertentangan batin atau konflik. Sedangkan menurut Munandar (2001), kecemasan adalah suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan yang

tidak menyenangkan atau mengancam diri sendiri dan obyek kecemasan tersebut bersifat samar-samar (tidak jelas), sehingga menimbulkan rasa khawatir, takut, was-was, sulit konsentrasi, hilangnya percaya diri, dan perasaan tidak nyaman. Hal ini juga diungkapkan oleh Albin (dalam Indrawati, 2005) bahwa rasa cemas yang muncul biasanya ditandai dengan munculnya gejala fisik maupun psikis, misalnya rasa takut ataupun khawatir terhadap kemampuan diri dalam menghadapi perubahan fisik.

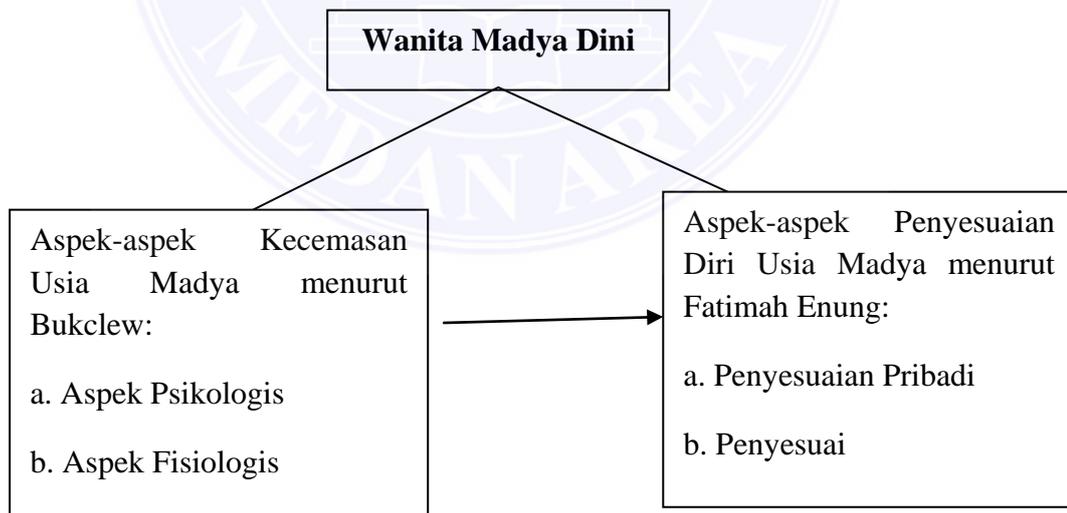
Fenomena yang terjadi pada ibu AN dengan usia 43 tahun, ia mengatakan merasa cemas dengan perubahan yang terjadi di usia sekarang, karena ia merasa dengan perubahan fisik ini ia merasa sulit untuk berpartisipasi dengan lingkungan sekitar karena ia merasa minder dengan yang lebih muda, ia juga mengeluhkan tumbuhnya beberapa uban yang mulai nampak hal ini juga membuat ia merasa malu, apalagi ia mengaku gampang tersinggung jika orang lain memperlakukan perubahan fisik saya seperti uban, kulit kendur, apalagi kalau saya pikun.

Wanita madya dini yang memiliki kecemasan yang tinggi dapat terlihat dari perilakunya dalam menjaga penampilannya, seperti menggunakan kosmetik lebih ekstra untuk tetap terlihat indah, melakukan olahraga ringan, mengatur jadwal makanan dan lain sebagainya. Pada wanita madya yang bekerja mereka memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, hal ini dikarenakan sebagian beranggapan mereka merasa kehilangan eksistensinya dalam melakukan sesuatu yang berharga dalam kehidupannya.

Penelitian yang dilakukan Kustiyanti (2003) yang menyebutkan bahwa wanita madya yang bekerja mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi, terlihat dari reaksi individu terhadap masalah yang dihadapi misalnya individu tersebut mudah tersinggung, khawatir yang berlebih, sulit berkonsentrasi bahkan berkeringat dingin, hal ini yang dapat menyulitkan individu dalam mencapai keselarasan antara tuntutan personal maupun lingkungan sekitarnya. Hasil penelitian tersebut mendukung bahwa kecemasan yang tinggi menentukan tingkat kesulitan individu dalam menyesuaikan dirinya.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kecemasan terhadap perubahan fisik dengan penyesuaian diri, dimana kecemasan dapat mempengaruhi penyesuaian diri pada usia madya.

### F. Kerangka Konseptual



## **G. Hipotesis**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang negatif antara kecemasan terhadap perubahan fisik dengan penyesuaian diri pada usia madya dini yang bekerja. Diasumsikan semakin tinggi kecemasan terhadap perubahan fisik maka akan semakin rendah penyesuaian diri dan sebaliknya semakin rendah kecemasan terhadap perubahan fisik maka semakin tinggi penyesuaian diri pada usia madya dini.

