

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri

1. Definisi Penyesuaian Diri

Salah satu bentuk interaksi ditandai ketika seseorang menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru. Lingkungan baru yang dimaksud adalah lingkungan sosial yang berisi individu-individu yang saling berinteraksi satu sama lainnya, sehingga bukan hanya lingkungan fisik atau biologis semata. Penyesuaian diri terhadap lingkungan baru ini menuntut individu untuk mencari cara agar mampu diterima dengan baik.

Semua makhluk 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 disebut juga dengan istilah *adjustment* (Enung : 2006). *Adjustment* adalah adaptasi atau penyesuaian diri, kemampuan untuk dapat mempertahankan eksistensinya, atau bisa *survive*, dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniyah, juga dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan-tuntutan sosial. (Kartono : 2000).

Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan terpenting bagi terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya,

konflik-konflik, dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal (Schneiders dalam Desmita : 2009).

Dari pengertian tersebut dapat diuraikan bahwa penyesuaian diri merupakan proses bagaimana individu mencapai keseimbangan hidup dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan. Penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses sepanjang hayat, dan manusia terus menerus berusaha menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat. Penyesuaian adalah sebagai suatu proses kearah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan eksternal. Dalam proses penyesuaian diri dapat saja muncul konflik, tekanan dan frustrasi, dan individu di dorong meneliti berbagai kemungkinan perilaku untuk membebaskan diri dari ketegangan. Individu di katakan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri apabila ia dapat memenuhi kebutuhannya dengan cara-cara yang wajar dapat di terima oleh lingkungan tanpa merugikan atau mengganggu lingkungannya.

2. Bentuk-Bentuk Penyesuaian Diri

a. Penyesuaian Diri Positif

Individu yang mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal- hal sebagai berikut (Sunarto & Hartono : 1994) :

1. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional.

Penyesuaian diri yang normal ditandai dengan tidak adanya emosi yang berlebihan atau emosi yang merusak. Individu mampu menanggapi berbagai situasi atau masalah dengan emosi yang tenang dan terkontrol.

2. Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis.

Dalam menghadapi masalah ataupun konflik, individu yang memiliki penyesuaian diri yang normal akan menunjukkan reaksi berterus terang daripada reaksi yang disertai dengan mekanisme-mekanisme psikologis seperti rasionalisasi, proyeksi, represi, atau sublimasi.

3. Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi.

Penyesuaian diri yang normal sebagian besar ditandai dengan perasaan bebas dari frustrasi pribadi. Perasaan frustrasi hanya akan membuat individu mengalami kesulitan dan kadangkala tidak memungkinkan individu untuk beraksi secara normal terhadap situasi atau masalah.

4. Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri.

Individu yang melakukan penyesuaian diri yang normal biasanya mampu mempertimbangkan masalah, konflik dan frustrasi secara rasional serta mampu mengarahkan dirinya untuk menyelesaikan masalah yang muncul.

2. Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan), yaitu mencari berbagai bahan pengalaman untuk dapat menghadapi dan memecahkan masalah individu.
3. Penyesuaian dengan trial and error (coba-coba), yaitu melakukan tindakan coba-coba, dalam arti kalau menguntungkan diteruskan dan kalau gagal tidak diteruskan.
4. Penyesuaian dengan menggali kemampuan diri, yaitu individu menggali kemampuan-kemampuan khusus dalam diri, dan kemudian dikembangkan sehingga dapat membantu penyesuaian diri.
5. Penyesuaian dengan belajar, yaitu menggunakan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dari belajar untuk membantu penyesuaian diri.

b. Penyesuaian Diri Negatif

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian yang salah, yang ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistis, agresif, dan sebagainya. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian yang salah, yaitu (Sunarto & Hartono : 1994):

sublimasi dan bentuk-bentuk perilaku pengganti (*subtitute*) yang lainnya. Perilaku kompensatoris juga diartikan sebagai usaha khusus untuk mengurangi ketegangan-ketegangan atau kekurangan-kekurangan karena adanya kerusakan, yang dipakai untuk mengalihkan perhatian orang lain dari kerusakannya. Perilaku pengganti atau kompensatoris ini mungkin dapat diterima mungkin juga ditolak.

2. Perilaku Menarik Perhatian Orang (*Attention-Seeking Behavior*)

Keinginan untuk memperoleh perhatian merupakan sifat yang normal. Seseorang dengan penyesuaian yang adekuat akan memperoleh perhatian. Apabila tingkah laku biasa dapat tidak dapat menimbulkan perhatian yang diinginkan, maka seseorang akan melakukan tindakan-tindakan yang menghebohkan untuk menarik perhatian orang terhadap dirinya. Keinginan ini biasa terlihat pada anak-anak tetapi juga merupakan ciri pada masa remaja maupun dewasa. Sering pula seseorang berusaha memakai bentuk penyesuaian ini dengan tujuan mengalihkan perhatian dari satu faktor dan memusatkan, mengarahkan perhatiannya pada faktor lain.

3. Memperkuat Diri Melalui Kritik

Apabila seseorang menyadari akan kurangnya kemampuan dirinya dalam mengatasi tuntutan sosial akan membentuk sikap kritis terhadap orang lain, khususnya apabila orang lain memperlihatkan

keberhasilannya dalam penyesuaian terhadap situasi-situasi sedangkan dirinya sendiri mengalami kegagalan. Kritik yang baik yang diberikan kepada seseorang dapat dikatakan merupakan suatu tanda bersahabat dan perhatiannya terhadap orang tersebut bila ada kesalahan yang terlihat. Kritik terhadap seseorang yang dikemukakan kepada orang-orang lain bisa disebabkan perasaan dirinya kurang terhadap yang dikritik. Kritik diri sendiri bila berdasarkan keinginan untuk memperbaiki tingkah laku sendiri merupakan hal yang umum, karena merupakan suatu bentuk tingkah laku penyesuaian.

4. Identifikasi

Pembentukan pola-pola identifikasi merupakan bentuk penyesuaian yang tidak merugikan. Pada umumnya manusia merupakan bagian dari suatu kelompok. Sudah selayaknya jika kita mengidentifikasi diri dengan mereka yang berhasil dalam keberhasilan anggota kelompok yang menonjol tersebut. Makin bertambahnya usia dan kedewasaan, tokoh/identifikasi berubah misalnya terhadap kelompok-kelompok sosial, organisasi, atau seseorang yang memang patut ditiru, yang memiliki cita-cita yang mulia dan menimbulkan keinginan untuk menjadi seperti tokoh-tokoh tersebut.

5. Sikap Proyeksi

Pada umumnya seseorang tidak senang mengakui kesalahan maupun ketidakmampuannya dalam penilaian orang lain. Lebih

mudah dan menyenangkan apabila kegagalan ataupun sebab dari kegagalannya sendiri diproyeksikan pada orang lain atau objek lain di lingkungan dekatnya. Alasan yang diproyeksikan mungkin saja benar akan tetapi pada umumnya merupakan suatu dalih (*excuse*). Sikap proyeksi dapat juga dipakai sebagai pembenaran suatu kesalahan. Hal ini digunakan untuk melindungi seseorang terhadap perasaan sia-sia, sebagai akibat pengaruh kesalahan-kesalahannya.

6. Rasionalisasi

Rasionalisasi merupakan usaha untuk memaafkan tingkah laku yang oleh si pelakunya diketahui atau dianggap sebagai tidak diinginkan, aneh akan tetapi menimbulkan suatu kepuasan emosi tertentu. Penggunaan rasionalisasi secara terus menerus akan sampai pada pembentukan penilaian palsu terhadap pribadinya sendiri. Apabila rasionalisasi disertai proyeksi akan terlihat keadaan seseorang di mana alasan kegagalan-kegagalannya sama sekali dilepaskan dari ketidakmampuannya, selalu menyalahkan orang lain, dan keadaan di luar dirinya sebagai sumber kegagalannya.

7. Sublimasi

Dengan sublimasi seseorang menyalurkan aktivitasnya dengan aktivitas pengganti (*substitute*) yang dapat diterima umum, untuk menghindari stres emosi. Sublimasi mempunyai arti sosial. Nilai sosial ini terletak pada keinginan-keinginan diri sendiri dan dorongan dasar

yang menguntungkan bagi orang lain atau anggota kelompok lainnya. Sublimasi dipakai sebagai cara penyesuaian apabila secara sementara atau menetap, suatu dorongan yang kuat tidak dapat disalurkan ke dalam suatu aktivitas yang memuaskan dorongan. Tanpa disadari suatu perubahan bertahap terjadi dari pemuasan diri sendiri ke kesejahteraan orang lain.

8. Melamun dan Mengkhayal

Apabila penyesuaian pemuasan diri tidak mungkin, maka dipakai penyesuaian melalui khayalan. Melamun merupakan kecenderungan yang membolehkan khayalan bermain dengan ide-ide yang merupakan perwujudan yang memuaskan tujuan yang dikehendakinya. Apabila khayalan/lamunan ini sama sekali dilepaskan dari realitas, maka pemakaian cara pemuasan diri akan menuju ke penyesuaian yang tidak wajar. Seorang dewasa dengan penyesuaian diri yang baik akan mengubah impiannya ke dalam aktivitas yang produktif. Orang lanjut usia yang pengalaman lalunya cukup memuaskan akan mengenang kembali, mengenang keberhasilan yang telah diperolehnya dengan memasuki alam khayalan itu. Lamunan dan fantasi dapat juga merupakan sesuatu yang tidak baik, di mana lamunan tersebut sudah merupakan suatu bentuk penyesuaian yang tidak pantas lagi bahkan dapat menjadi gejala dari penyesuaian yang tidak adekuat atau suatu penyakit mental.

9. Represi (*Conscious Forgetting*)

Pada umumnya seseorang akan menghindari tempat/orang/hal-hal yang berhubungan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan. Dimana seseorang menghindari suatu hal yang berkaitan dengan pengalaman tidak enak disebut represi. Pada represi seseorang hendak melupakan, walaupun tidak menyadari keinginan untuk lupa.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk penyesuaian diri adalah perilaku kompensatoris, perilaku menarik perhatian orang, memperkuat diri melalui kritik, identifikasi, sikap proyeksi, rasionalisasi, sublimasi, melamun dan mengkhayal, dan represi.

3. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Haber dan Runyon (dalam Hapsariyanti & Taganing : 2009) terdapat lima aspek penyesuaian diri, yaitu:

a. Persepsi terhadap realitas

Individu mengubah persepsinya tentang kenyataan hidup dan menginterpretasikannya, sehingga mampu menentukan tujuan yang realistis sesuai dengan kemampuannya serta mampu mengenali konsekuensi dan tindakannya agar dapat menuntun pada perilaku yang sesuai.

b. Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan

Mempunyai kemampuan mengatasi stres dan kecemasan berarti individu mampu mengatasi masalah-masalah yang timbul dalam hidup dan mampu menerima kegagalan yang dialami.

c. Gambaran diri yang positif

Gambaran diri yang positif berkaitan dengan penilaian individu tentang dirinya sendiri. Individu mempunyai gambaran diri yang positif baik melalui penilaian pribadi maupun melalui penilaian orang lain, sehingga individu dapat merasakan kenyamanan psikologis.

d. Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik

Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik berarti individu memiliki ekspresi emosi dan kontrol emosi yang baik.

e. Memiliki hubungan interpersonal yang baik

Memiliki hubungan interpersonal yang baik berkaitan dengan hakekat individu sebagai makhluk sosial, yang sejak lahir tergantung pada orang lain. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu membentuk hubungan dengan cara yang berkualitas dan bermanfaat

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Sunarto dan Hartono (1994) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu :

B. Pekerja Seks Komersial (PSK)

1. Definisi Pekerja Seks Komersial

Mudjijono (2005) memberikan batasan pekerja seks sebagai wanita yang pekerjaannya utamanya sehari-hari memuaskan nafsu seksual laki-laki atau siapa saja yang sanggup memberikan imbalan tertentu yang biasa berupa uang atau benda berharga lainnya. Sedangkan menurut Ellis dkk (Koentjoro : 2004) pekerja seks komersial adalah seorang yang berprofesi memuaskan nafsu seksual orang lain. Selain itu, aktivitas seksual yang dilakukan bisa bermacam-macam tergantung pada jasa pelayanan yang diberikan oleh seorang PSK.

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa PSK adalah seseorang yang berprofesi sebagai pemuas nafsu orang lain dengan imbalan uang.

C. Mantan Pekerja Seks Komersial (PSK)

1. Definisi Mantan PSK

Mantan PSK adalah seseorang yang pernah berprofesi sebagai pekerja seks komersial dan telah meninggalkan pekerjaan tersebut. Penggunaan kata mantan untuk menekankan bahwa seseorang pernah menjalani kegiatan atau aktivitas tersebut. Artinya, orang yang pernah menjalani kegiatan tersebut sudah benar-benar meninggalkan pekerjaannya dan tidak kembali lagi ke dalam dunia tersebut.

Mantan PSK berbeda dengan masyarakat umum pada lainnya, karena mereka cenderung mendapat stigma negatif dari masyarakat secara umum. Rosenberg (2003) menjelaskan bahwa mantan PSK adalah orang yang dianggap sebagai sampah masyarakat yang tidak memiliki penghargaan dan cenderung mengalami penolakan. Sihombing (2011) mengatakan bahwa masyarakat akan memandang mereka negatif tanpa peduli apakah mereka sudah keluar atau belum dari prostitusi. Hal-hal tersebut membuat seorang mantan PSK akan mengalami kesulitan ketika mencoba masuk kembali ke dalam masyarakat.

Ketika seseorang telah menjadi mantan PSK, akan terjadi perubahan besar dalam kehidupannya. Koentjoro (2004) menjelaskan bahwa perubahan yang paling tampak adalah perubahan ekonomi dan hubungan sosial. Perubahan tersebut akan berdampak pada gaya hidup yang biasa dilakukan oleh individu tersebut. Dalam perubahan ekonomi, seorang mantan PSK tidak akan dapat memperoleh penghasilan sebanyak dan semudah pekerjaan sebelumnya. Hal tersebut kemudian mempengaruhi gaya hidup individu tersebut yaitu dimulai dari gaya hidup mewah berubah menjadi gaya hidup sederhana. Perubahan tersebut biasanya mengakibatkan seorang mantan PSK memiliki keraguan untuk kembali ke pekerjaan lama sebagai PSK atau tetap bertahan menjalani kehidupannya sebagai seorang mantan PSK. Dalam hal hubungan sosial biasanya seorang mantan PSK akan membatasi hubungan dengan orang

lain. Hal ini terjadi karena mantan PSK mendapat penolakan dari masyarakat sehingga mantan PSK cenderung tidak memiliki keberanian dan malu berinteraksi dengan masyarakat umum. Hal tersebut sangat berbeda ketika mereka masih bekerja sebagai PSK, mereka tidak peduli bagaimana hubungan dengan orang lain.

2. Faktor yang Mendorong Keluar Dari Prostitusi

Adapun faktor yang dapat mendorong seseorang berhenti menjadi seorang PSK adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi perasaan bersalah, penyesalan, harapan, dan lain-lain. Perasaan-perasaan positif yang muncul dari dalam individu memberikan kontribusi yang besar pada individu yang ingin keluar dari prostitusi. Ketika faktor yang mendorong adalah faktor internal, maka seseorang akan lebih gampang meninggalkan prostitusi daripada seseorang yang mendapat dukungan secara eksternal. Faktor eksternal meliputi lingkungan termasuk keluarga dan masyarakat. Dukungan sosial dari pihak terdekat akan sangat membantu seseorang pergi meninggalkan prostitusi misalnya keluarga. Semakin tinggi dukungan yang diperoleh seseorang, maka semakin besar kemungkinan dia berhasil meninggalkan prostitusi.

Ajzen (1988) menjelaskan bahwa ada tiga hal yang dapat mendorong seseorang keluar dari prostitusi :

- a. Sikap, yaitu bagaimana pandangan seorang mantan PSK untuk keluar dari prostitusi, dapat bersifat positif maupun negative. Sikap terhadap

motivasi keluar dari prostitusi sangat dipengaruhi oleh *belief system* yang dimiliki oleh seorang mantan PSK.

- b. Norma subjektif, berkaitan dengan orang-orang di sekitar subjek yang memiliki pengaruh dan dianggap signifikan bagi diri seorang mantan PSK. Dalam menghadapi kondisi-kondisi tertentu, subjek diasumsikan akan mempertimbangkan harapan dan keinginan orang-orang tersebut. Oleh karena itu, hal lain yang turut mempengaruhi pembentukan norma subjektif adalah motivasi subjek untuk mematuhi harapan dan keinginan orang-orang tersebut.
- c. *Perceived behavioral control*, berhubungan dengan persepsi subjek terhadap kondisi yang memudahkan atau menyulitkan untuk berhenti menjadi wanita tuna susila.

3. Faktor yang Menghambat Keluar Dari Prostitusi

Koentjoro (2004) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang menghambat seseorang keluar dari prostitusi. Faktor tersebut antara lain adalah :

1. Faktor Ekonomi, dimana pada saat menjadi PSK, individu dapat memperoleh penghasilan yang lebih besar daripada pekerjaan yang lain.
2. Faktor kenyamanan, dimana seorang PSK yang sudah merasa nyaman di tempat dirinya bekerja cenderung membuat dia lebih senang berada di dalam prostitusi daripada keluar.

3. Faktor kecemasan. Individu dengan tingkat kecemasan tinggi akan masa depan cenderung bertahan di dalam prostitusi.

Menurut Koentjoro (2004) faktor-faktor tersebut akan sangat mempengaruhi keputusan seseorang untuk keluar dari prostitusi. Ketika seorang individu merasa tidak sanggup menerima perubahan yang akan terjadi ketika dia keluar dari prostitusi, maka individu tersebut cenderung untuk bertahan dalam prostitusi.

D. Perspektif Teoritis

Penyesuaian diri merupakan suatu konstruksi/bangunan psikologi yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri. Dengan perkataan lain, masalah penyesuaian diri menyangkut aspek kepribadian individu dalam interaksinya dengan lingkungan dalam dan luar dirinya (Desmita : 2009). Menurut Schneiders (dalam Ghufroon & Rini : 2011) menyatakan bahwa penyesuaian diri mempunyai empat unsur yaitu:

- B. *Adaptation*, penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan beradaptasi.
- C. *Conformity*, seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya.
- D. *Mastery*, orang yang mempunyai penyesuaian diri yang baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respons diri sehingga dapat menyusun dan menggapai segala masalah dengan efisien.

E. *Individual variation*, ada perbedaan individual pada perilaku dan responsnya dalam menanggapi masalah.

Pada mantan PSK, proses penyesuaian diri memiliki perbedaan dengan masyarakat biasa pada umumnya. Proses tersebut memiliki hambatan yang lebih besar pada mantan PSK. Hal tersebut disebabkan karena mantan PSK mendapatkan stigma negatif dari masyarakat. Mantan PSK dianggap sebagai “sampah masyarakat” dan biasanya dikucilkan serta ditolak dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut pada akhirnya akan mempengaruhi kemampuan PSK untuk menjalani proses tersebut.

Hal tersebut pada dasarnya akan membuat seorang mantan PSK merasa tertekan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hal ini merupakan salah satu perbedaan mantan PSK dengan masyarakat umum yang lain. Dalam menjalani kehidupan sehari-hari mantan PSK memiliki suatu ketakutan tertentu. Artinya, dalam menjalani proses penyesuaian diri, mantan PSK harus dapat mengatasi ketakutan tersebut. Hal tersebut menjadi tantangan bagi mantan PSK untuk kembali ke dalam masyarakat.

Tekanan dan tantangan yang dihadapi oleh seorang mantan PSK akan sangat mempengaruhi keputusan yang akan mereka ambil. Ketika mantan PSK merasa bahwa ia tidak sanggup menghadapi itu semua, maka besar kemungkinan ia akan memutuskan kembali ke dalam prostitusi, dan sebaliknya ketika ia memutuskan menghadapi tantangan dan tekanan dari lingkungan tersebut, maka besar kemungkinan ia akan kembali ke masyarakat.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa mantan PSK akan memiliki tantangan yang lebih berat dalam proses penyesuaian diri dibandingkan dengan masyarakat lain pada umumnya. Mantan PSK akan memiliki lebih banyak permasalahan, bukan hanya dari dalam diri sendiri melainkan dari lingkungan juga berkontribusi menambah permasalahan mereka. Hal tersebut mengakibatkan mantan PSK memiliki usaha yang lebih besar dalam menjalani proses penyesuaian diri, karena hal tersebut akan mempengaruhi apakah ia kembali atau tetap bertahan sebagai mantan PSK.

