BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Abidin mendefinisikan kecemasan atau dalam bahasa Inggrisnya *anxiety* berasal dari bahasa Latin "*angustus*" yang berarti kaku, dan "*ango*" yang berarti sempit (dalam Mursyidi, 2010:1). Istilah ini dipakai mulai dari keadaan takut yang normal, ketegangan jiwa yang normal, gejala dari berbagai gangguan psikiatri, atau dari penyakit.

Menurut Wignyosoebroto (Trismiati, 2004:4), ada perbedaan mendasar antara kecemasan dan ketakutan. Pada ketakutan, apa yang menjadi sumber penyebabnya selalu dapat ditunjuk secara nyata, sedangkan pada kecemasan sumber penyebabnya tidak dapat ditunjuk dengan tegas, jelas dan tepat.

Kecemasan merupakan semacam kegelisahan atau kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas penyebabnya (Kartono, 1992:325). Gejala-gejala tersebut berupa rasa khawatir, gugup, cemas, tegang, rasa tidak nyaman. Mudah terkejut, berkeringat, takut, gelisah dan lain-lainnya.

Menurut Freud (dalam Alwisol, 2005:28) mengatakan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan.

Freud mengemukakan bahwa lemahnya ego akan menyebabkan ancaman yang memicu munculnya kecemasan. Sumber ancaman terhadap ego tersebut berasal dari dorongan yang bersifat insting dari id dan tuntutan-tuntutan dari super ego. Freud menyatakan bahwa ego disebut sebagai eksekutif kepribadian, karena ego mengontrol pintu-pintu kearah tindakan, memilih segi-segi lingkungan kemana ia akan memberikan respon, dan memutuskan insting-insting manakah yang akan dipuaskan dan bagaimana caranya. Fungsi-fungsi eksekutif ini dijalankan dengan integrasikan tuntutan id, super ego, dan dunia luar yang sering bertentangan. Hal ini sering menimbulkan tegangan berat pada ego dan menyebabkan timbulnya kecemasan.

Lefrancois (Mirani, 2009:38) menyatakan bahwa kecemasan merupakan reaksi emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan ketakutan, namun pada kecemasan bahaya hal ini bersifat kabur, misalnya ada ancaman, adanya hambatan terhadap keinginan pribadi, ataupun adanya perasaan-perasaan tertekan yang muncul dalam kesadaran.

Selanjutnya, Jersild (dalam Trismiati, 2004:5) menyatakan bahwa ada dua tingkatan kecemasan. Pertama, kecemasan normal, yaitu pada saat individu masih menyadari konflik-konflik dalam diri yang menyebabkan cemas. Kedua, kecemasan neurotik, ketika individu tidak menyadari adanya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konflik dan tidak mengetahui penyebab cemas, kecemasan kemudian dapat menjadi bentuk pertahanan diri.

Kecemasan merupakan adanya perasaan tidak menentu, rasa panik, adanya perasaan takut dan ketidakmampuan individu untuk memahami sumber ketakutannya ungkap Daradjat (dalam Mursyidi, 2010:8).

Menurut Sullivan (dalam Achidiati, 2006:17), kecemasan merupakan proses emosi yang bercampur aduk pada saat individu mengalami tekanan perasaan ataupun konflik batin. Kecemasan merupakan suatu kondisi emosional dengan komponen utama rasa takut yang sifatnya tidak jelas.

Caplin (2001) mengatakan kecemasan dalam berbagai arti, yang pertama adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Kedua, rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat yang ringan. Ketiga, kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap. Keempat, adalah dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari.

Hawari (Marga, 2007:18) mendefinisikan kecemasan sebagai gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Tak jauh beda dari definisi Hawari, Stuart (Marga, 2007:18) mendefinisikan kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal dan berada dalam suatu rentang yaitu:

respon adaptif——————————— respon maladaptif

antisipasi ringan sedang berat panik

Dari beberapa definisi kecemasan diatas dapat disimpulkan bahwa arti dari kecemasan adalah suatu proses emosi berupa rasa kekhawatiran atau kegelisahan dan juga adanya rasa takut yang berlebihan akan tetapi emosi tersebut tidak jelas penyebabnya. Gejala yang timbul yaitu berupa tegang, hilangnya kepercayaan diri, takut, gelisah dan lain-lainnya. Namun dengan adanya kecemasan dalam setiap individu mampu untuk membuat dirinya lebih baik.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Speilberger (Mursyidi, 2010:13) mengemukakan bahwa kecemasan dasar terbentuk dari pengalaman-pengalaman dimasa lalu dan dari hasil pemikiran individu tentang kecemasan tersebut. Setiap orang akan memiliki pengalaman dan pemikiran akan kecemasan yang berbeda-beda tergantung bagaimana kecendrungan persepsinya mengenai situasi disekitarnya. Pengalaman-pengalaman tersebut berisi stimulus-stimulus yang dapat mengancam bagi dirinya dan menempatkan individu pada kecendrungan untuk bereaksi cemas, sehingga setiap orang memiliki rentang kecemasan yang berbeda-beda.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Freud (Achidiati, 2006: 19) kecemasan dibagi menurut sumber sebabnya, yaitu:

a. Kecemasan objektif (*real anxiety*), kecemasan yang berasal dari lingkungan dan bukan merupakan sesuatu yang perlu diberi pengobatan.
b. Kecemasan vital, adalah kecemasan yang berasal dari tubuh individu dan berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri untuk melindungi individu.
c. Kecemasan hati nurani, adalah kecemasan yang timbul karena individu mempunyai kesadaran akan moralitas.
d. Kecemasan neurotik, adalah kecemasan yang berasal dari dalam tubuh dan tidak berhasil dihalau oleh individu yang bersangkutan, sehingga kecemasan bersembunnyi dalam kecemasan yang lain, seperti phobia, reaksi obsesi kompulsi dan reaksi konversi.
e. Kecemasan psikotik merupakan penjelmaan dari gejala depresi. Kecemasan yang dirasakan begitu hebat, sehingga penderita tidak dapat berbuat apa-apa.
f. Kecemasan sosial, adalah kecemasan yang terjadi apabila individu takut tentang pendapat orang lain mengenai perbuatannya.

Sedangkan faktor penyebab timbulnya kecemasan menurut Carnegie (dalam Mursyidi, 2010:12) dapat digolongkan menjadi tiga, yaitu:

a. Faktor kognitif, kecemasan dapat timbul sebagai akibat dari antisipasi harapan akan situasi yang menakutkan dan pernah menimbulkan situasi yang menimbulkan rasa sakit, maka apabila ia dihadapkan pada peristiwa yang sama ia akan merasakan kecemasan sebagai reaksi atas adanya bahaya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Faktor lingkungan, salah satu penyebab munculnya kecemasan adalah dari hubungan-hubungan dan ditentukan langsung oleh kondisi-kondisi, adat-istiadat, dan nilai-nilai masyarakat. Kecemasan dalam kadar terberat dirasakan sebagai akibat dari perubahan sosial yang amat cepat, dimana tanpa persiapan yang cukup, seseorang tiba-tiba saja sudah dilanda perubahan dan terbenam dalam situasi-situasi baru yang terus menerus berubah, dimana perubahan ini merupakan peristiwa yang mengenai seluruh lingkungan kehidupan, sehingga seseorang akan sulit membebaskan dirinya dari pengalaman yang mencemaskan ini.

c. Faktor proses belajar, kecemasan timbul sebagai akibat dari proses belajar. Manusia mempelajari respon terhadap stimulus yang memperingatkan adanya peristiwa berbahaya dan menyakitkan yang akan segera terjadi.

Tidak jauh berbeda dengan pendapat para tokoh sebelumnya, Iskandar (Rostiana, 2002:3) mengemukakan, faktor yang memengaruhi kecemasan dibagi menjadi dua yaitu:

a. Faktor internal, kecemasan berangkat dari pandangan psikoanalisis yang berpendapat bahwa sumber dari kecemasan itu bersifat internal dan tidak disadari. Menurut Freud, kecemasan merupakan akibat dari konflik yang tidak disadari antara implus dengan kendala yang ditetapkan oleh ego dan super ego.

b. Faktor eksternal, Seorang yang mengalami kecemasan merasa bahwa dirinya tidak dapat mengendalikan situasi kehidupan yang bermacam-macam sehingga perasaan cemas hampir selalu hadir.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari uraian diatas dapat disimpulkan kecemasan timbul dikarenakan beberapa hal yang mempengaruhinya, baik dari dalam maupun dari luar. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan membentuk perilaku terhadap tingkat kecemasan yang berbeda-beda bagi setiap individu yang mengalaminya.

3. Gejala-gejala Kecemasan

Simtom-simtom somatis yang dapat menunjukkan ciri-ciri kecemasan menurut Stern (1964) adalah muntah-muntah, diare, denyut jantung yang bertambah keras, seringkali buang air, nafas sesak disertai tremor pada otot. Kartono (1981) menyebutkan bahwa kecemasan ditandai dengan emosi yang tidak stabil, sangat mudah tersinggung dan marah, sering dalam keadaan excited atau gempar gelisah.

Daradjat (dalam Mursyidi, 2010:10) mengklasifikasikan gejala kecemasan sebagai berikut:

a. Gejala Fisik (Fisiologis)

Kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik, terutama pada fungsi sistem syaraf. Ciri-cirinya: ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur, detak jantung cepat, keringat bercucuran, tekanan darah meningkat, tidur tidak nyenyak, nafsu makan menghilang, kepala pusing, nafas sesak.

b. Gejala Mental (Psikologis)

Kecemasan sebagai gejala-gejala kejiwaan. Ciri-cirinya: takut, tegang, bingung, khawatir, tidak dapat memutuskan perhatian, tidak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berdaya, rendah diri, tidak tentram, ingin lari dari kenyataan hidup, perubahan emosi, turunnya kepercayaan diri, dan tidak ada motivasi.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa gejala kecemasan merupakan hal-hal yang nampak sebagai tanda-tanda individu yang mengalami rasa cemas baik dari dalam maupun dari luar, baik gejala fisik maupun gejala mental.

4. Aspek-aspek Kecemasan

Sue, dkk (Trismiati, 2004) menyebutkan bahwa manifestasi kecemasan terwujud dalam empat hal berikut ini:

a. Kognitif, yang terwujud dalam pikiran seseorang, seringkali memikirkan tentang malapetaka atau kejadian buruk yang akan terjadi. Sepeti sulit konsentrasi, tidak mampu beradaptasi dan membuat suatu keputusan, serta gangguan dalam tidurnya.
b. Motorik, kecemasan seseorang terwujud dalam gerakan tidak menentu seperti suka menggigiti kuku dan bibir dan jantung berdebar.
c. Somatik, muncul dalam keadaaan keringat dingin ditangan, kulit kering, sering buang air kecil dan mual. Hampir semua penderita kecemasan menunjukkan peningkatan detak jantung, respirasi, ketegangan otot dan tekanan darah.
d. Afektif, diwujudkan dalam perasaan gelisah, dan perasaan tegang yang berlebihan, malu, merasa bersalah, dan merasa takut.

Greenberger dan Padesky (Mursyidi, 2010:14) menyatakan bahwa kecemasan berasal dari dua aspek, yakni aspek kognitif dan aspek kepanikan yang terjadi pada seseorang, diantaranya adalah:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Aspek kognitif

1. Kecemasan disertai dengan persepsi bahwa seseorang sedang berada dalam bahaya atau terancam atau rentan dalam hal tertentu, sehingga gejala fisik kecemasan membuat seseorang siap merespon bahaya atau ancaman yang menurutnya akan terjadi.
2. Ancaman tersebut bersifat fisik, mental atau sosial, diantaranya adalah a). Ancaman fisik terjadi ketika seseorang percaya bahwa ia akan terluka secara fisik, b). Ancaman mental terjadi ketika sesuatu membuat khawatir bahwa dia akan menjadi gila atau hilang ingatan, c). Ancaman sosial terjadi ketika seseorang percaya bahwa dia akan ditolak, dipermalukan, merasa malu atau dikecewakan.
3. Persepsi ancaman berbeda-beda untuk setiap orang.
4. Sebagian orang, karena pengalaman mereka bisa terancam dengan begitu mudahnya dan akan lebih sering cemas. Orang lain mungkin akan memiliki rasa aman dan keselamatan yang lebih besar. Tumbuh di lingkungan yang kacau dan tidak stabil bisa membuat seseorang menyimpulkan bahwa dunia dan orang lain selalu berbahaya.
5. Pemikiran tentang kecemasan berorientasi pada masa depan dan sering kali memprediksi malapetaka. Pemikiran tentang kecemasan sering dimulai dengan keragu-raguan dan berakhir dengan hal yang kacau, pemikiran tentang kecemasan juga sering meliputi citra tentang bahaya. Pemikiran-pemikiran ini semua adalah masa depan dan semuanya memprediksi hasil yang buruk.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Aspek kepanikan

Panik merupakan perasaan cemas atau takut yang ekstrem. Rasa panik terdiri atas kombinasi emosi dan gejala fisik yang berbeda. Seringkali rasa panik ditandai dengan adanya perubahan sensasi fisik atau mental, dalam diri seseorang yang menderita gangguan panik, terjadi lingkaran setan saat gejala-gejala fisik, emosi, dan pemikiran saling berinteraksi dan meningkat dengan cepat. Pemikiran ini menimbulkan ketakutan dan kecemansa serta merangsang keluarnya adrenalin. Pemikiran yang katastrofik dan reaksi fisik serta emosional yang lebih intens yang terjadi bisa menimbulkan dihindarinya aktivitas atau situasi saat kepanikan telah terjadi sebelumnya.

5. Respon terhadap Kecemasan

Menurut Stuart (Marga, 2007:23) respon terhadap kecemasan meliputi:

a. Respon Fisiologis

Respon kecemasan terhadap *kardiovaskular* adalah palpitasi, jantung berdebar, tekanan darah meningkat, rasa ingin pingsan, tekanan nadi menurun, denyut nadi meningkat, dan *syock*. Respon kecemasan terhadap sistem pernapasan adalah napas cepat, tekanan pada dada, nafas dangkal, pembengkakan pada tenggorokan, sensasi tercekik, dan terengah-engah. Sistem kecemasan terhadap sistem *neuromuskular* adalah refleks meningkat, reaksi terkejut, mata berkedip-kedip, *insomnia*, *tremor*, *rigiditas*, gelisah, mondar-mandir, wajah tegang, kelemahan umum, tungkai lemah, gerakan yang janggal. Respon kecemasan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terhadap sistem *gastro intestinal* adalah *anoreksia*, rasa tidak nyaman pada perut, rasa terbakar di *epigastrium, nausea* dan diare. Respon kecemasan terhadap sistem perkemihan adalah tidak dapt menahan kencing, dan sering berkemih. Sedang respon kecemasan terhadap kulit adalah wajah kemerahan, telapak tangan berkeringat, gatal, rasa panas atau dingin pada kulit, wajah pucat, dan berkeringat seluruh tubuh.

b. Respon Psikologis

Respon kecemasan terhadap perilaku adalah gelisah, ketegangan disik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cidera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, menghindar, hiperventilasi dan sangat waspada. Respon kecemasan terhadap kognitif yaitu perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berfikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, kesadaran diri, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian, kilas balik dan mimpi buruk. Respon kecemasan pada afektif yakni mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah dan malu.

6. Tingkat Kecemasan

Menurut Setyonegoro dan Iskandar (dalam Sudiyanto, 2005) kecemasan dapat bersifat positif dan negatif.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Kecemasan bersifat positif terjadi apabila disalurkan secara sehat melalui mekanisme koping (*coping mechanism*), yaitu usaha mengatasi perasaan cemas yang tidak menyenangkan tersebut dengan melakukan secara sadar hal-hal konstruktif.
b. Kecemasan yang bersifat negatif terjadi apabila perasaan cemas yang ada sampai mengganggu keseimbangan emosi, konsentrasi, aktivitas harian yang bersangkutan. Dalam hal ini kecemasan dapat berderajat ringan, sedang, sampai berat yang selanjutnya disebut gangguan kecemasan.

Townsend (dalam Sudiyanto, 2005) mengemukakan ada empat tingkat kecemasan yaitu

a. Kecemasan ringan yang berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya.
b. Kecemasan sedang yang memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan hal lain.
c. Kecemasan berat yang sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada suatu yang rinci dan spesifik serta tidak berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan.
d. Tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah ketakutan dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Uraian tingkat kecemasan diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan bisa bersifat positif maupun negatif yang dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, dimana disetiap tingkatan mengidentifikasi perilaku yang berbeda-beda hal ini tergantung pada setiap individu dalam menyikapi kecemasan yang dirasakan.

B. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. Penyesuaian diri merupakan faktor yang penting dalam kehidupan manusia terutama bagi terciptanya kesehatan mental individu. Demikian pentingnya hal ini sampai sering dalam literatur kita jumpai pernyataan-pernyataan yang kira-kira berbunyi "Hidup manusia sejak lahir sampai mati tidak lain adalah perjuangan untuk penyesuaian".

Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidak-mampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya. Tidak jarang pula ditemui bahwa orang-orang mengalami stres dan depresi disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi yang penuh dengan tekanan.

Pada awalnya penyesuaian diri berasal dari suatu pengertian yang didasarkan pada ilmu biologi yang diutarakan oleh Darwin yang terkenal dengan teori evolusinya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

" Genetic changes can improve the ability of organisms to survive, reproduce, and, in animals, raise offspring, this process is called adaptation", (Mutadin, 2002).

Tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat ia hidup seperti cuaca dan berbagai unsur alami lainnya. Semua makhluk hidup secara alami dibekali kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan materi dan alam agar dapat bertahan hidup.

Menurut Schneider (Mutadin, 2002) penyesuaian diri adalah

"...A process, involving both mental and behavioral responses, by which and individual strives to cope successfully with inner needs, tensions, frustrations, and conflicts, and abnormal, adjusted ataupun maladjusted, dan sebagainya."

Kehidupan manusia selalu berubah dan perubahan-perubahan ini menuntut penyesuaian diri. Sekecil apapun perubahan pada keseimbangan kehidupan individu akan menimbulkan tekanan yang menuntut penyesuaian diri.

Menurut Hurlock (1980:287) penyesuaian diri merupakan keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain dengan memiliki kriteria: penampilan nyata, dan kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai kelompok.

Penyesuaian diri ialah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan lingkungannya (Kartono, 2000:259). Penyesuaian diri ini merupakan konsep yang luas dan berkaitan dengan semua reaksi individu terhadap tuntutan dalam diri, orang lain, dan dari lingkungan di mana individu tersebut hidup. Oleh karena itu konsep penyesuaian diri digunakan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

selama respons yang ditampilkan mengarah kepada usaha mengurangi tuntutan-tuntuan yang dialami individu.

Dalam Kamus Psikologi (Chaplin 2001:1) penyesuaian diri berasal dari adjustment diartikan dua makna yaitu, variasi dalam kegiatan organisme untuk mengatasi suatu hambatan dan memuaskan kebutuhan-kebutuhannya dan menekankan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial.

Firman (dalam Rasman, 2011) mengemukakan penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk mereaksi kenyataan-kenyataan, situasi-situasi, hubungan-hubungan sosial dalam lingkungannya guna memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup sesuai dengan nilai-nilai dan norma-norma yang berlaku. Individu yang mampu menyesuaikan diri akan siap menghadapi situasi baru serta bisa menyelaraskan dirinya sesuai dengan norma yang berlaku dilingkungan tersebut.

Menurut Lazaruz (Lubis, 2009:14), ada dua jenis tuntutan yang membutuhkan penyesuaian diri, yaitu:

a. Tuntutan Eksternal, yang terdiri dari:
   1) Tuntutan Fisik (*Physical Demand*) yang berasal dari lingkungan seperti rasa sakit dan bahaya.
   2) Tuntutan Sosial (*Social Demand*) seperti tuntutan orang lain agar individu secara nyata atau tidak, melakukan, memikirkan dan merasakan sesuatu.
b. Tuntutan Internal, yang dibagi menjadi:
   1) Kebutuhan jaringan tubuh seperti makanan, minuman dan tidur.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Motif sosial seperti keinginan untuk ditemani, dihormati dan disayang oleh orang lain.

Dari beberapa pengertian diatas terlihat bahwa dalam penyesuaian diri terdapat beberapa komponen yang menunjukkan bagaimana individu menyesuaikan diri. Penyesuaian diri adalah kesanggupan untuk menyesuaikan diri yang akan membawa seseorang kepada kenikmatan hidup dan ia akan terhindar dari kegelisahan, kecemasan, ketidakpuasan. Ia akan hidup dan bekerja dengan semangat dan penuh rasa kebahagiaan.

2. Faktor-faktor Penyesuaian Diri

Schneiders (Sruni, 2005:11) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri individu dapat dikatakan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi dan mengatur perkembangan kepribadian. Faktor-faktor ini menentukan dalam arti mempengaruhi efek yang menentukan proses penyesuaian diri. Faktor-faktor ini dapat digolongkan sebagai berikut :

a. Kondisi Fisik

Aspek-aspek berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja adalah:

1) Hereditas dan konstitusi fisik

Hereditas dipandang lebih dekat dan tak terpisahkan dari mekanisme fisik. Dari sini berkembang prinsip umum bahwa semakin dekat kapasitas pribadi, sifat atau kecendrungan berkaitan dengan konstitusi fisik maka akan semakin berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Ditentukan secara genetis, yang berarti merupakan kondisi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hereditas terhadap penyesuaian diri meskipun secara tidak langsung, seperti periang, sensitif, pemarah, penyabar, dan sebagainya. Faktor lain berkaitan dengan konstitusi tubuh yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri adalah inteligensi dan imajinasi.

2) Sistem utama tubuh

Yang termasuk sistem utama tubuh adalah sistem syaraf, kelenjar dan otak. Fungi yang memadai dari sistem syaraf merupakan kondisi umum yang diperlukan bagi penyesuaian diri yang baik. Sebaliknya penyimpangan didalam sistem syaraf akan berpengaruh terhadap kondisi mental yang penyesuaian dirinya kurangbaik.

3) Kesehatan fisik

Kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan diri, percaya diri, harga diri dan sejenisnya yang akan menjadi kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses penyesuaian diri.

b. Kepribadian

Unsur-unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri adalah:

1) Kemauan dan kemampuan untuk berubah, sebagai suatu proses yang dinamis dan berkelanjutan, penyesuaian diri membutuhkan kecendrungan untuk berubah dalam bentuk kemauan, perilaku, sikap, dan karakteritik sejenis lainnya. Oleh sebab itu, semakin kaku dan tidak ada kemauan serta kemampuan merespon lingkungan, semakin besar kemungkinannya untuk mengalami kesulitan dalam penelusuran

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diri. Kemauan dan kemampuan untuk berubah ini akan berkembang melalui proses belajar.

2) Pengaturan diri, kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan ketidakmampuan individu untuk mengembangkan pola-pola tingkah laku agar berhasil atau diterima dalam lingkungannya (*malasuai*) dan penyimpangan kepribadian. Kemampuan pengaturan diri dapat mengarahkan kepribadian normal mencapai pengendalian diri dan realisasi diri.

3) Realisasi diri, jika perkembangan kepribadian berjalan normal sepanjang masa kanak-kanak dan remaja, didalamnya tersirat potensi laten dalam bentuk sikap, tanggung jawab, penghayatan nilai-nilai, penghargaan diri dan lingkungan serta karakteristik lainnya menuju pembentukan kepribadian dewasa. Semua itu unsur-unsur penting yang mendasar realisasi diri.

4) Inteligensi, tidak sedikit baik buruknya penyesuaian diri seseorang ditentukan oleh kapasitas intelegensinya. inteligensi sangat penting bagi perolehan perkembangan gagasan, prinsip dan tujuan yang memainkan peranan penting dalam proses penyesuan diri.

c. Edukasi

Unsur-unsur penting dalam pendidikan adalah:

1) Belajar, kemauan belajar merupakan unsur penting dalam penyesuaian diri individu karena pada umumnya respon-respon dan sifat-sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh dan menyerap kedalam diri individu melalui proses balajar.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Pengalaman, ada jenis-jenis pengalaman yang memiliki nilai signifikan terhadap proses penyesuaian diri, yaitu pengalaman yang menyehatkan dan pengalaman traumatik. Pengalaman yang menyehatkan adalah peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu yang dirasakan mengenakkan, mengasyikkan dan bahkan ingin mengulanginya kembali. Pengalaman seperti ini akan dijadikan dasar untuk ditrasfer oleh individu ketika harus menyesuaiakan diri dilingkungan baru.

   Sedangkan pengalaman traumatik adalah peristiwa–peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang tidak mengenakkan, menyedihkan bahkan sangat menyakitkan sehingga peristiwa tersebut tidak mau terulang lagi. Individu yang mengalami pengalaman traumatik ini akan cenderung ragu-ragu, kurang percaya diri, rendah diri, atau bahkan takut menyesuaikan diri dilingkungan yang baru.

3) Latihan, tidak jarang seseorang yang sebelumnya memiliki kemampuan penyesuaian diri yang kurang baik dan kaku, tetapi kerana melakukan letihan secara sunguh-sungguh, akhirnya lambat laun menjadi bagus dalam setiap penyesuain diri dengan lingkungan baru.

4) Determinasi, individu itu sendiri harus mampu menentukan dirinya sendiri untuk melakukan proses penyesuaian diri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Lingkungan

Berbicara faktor lingkungan sebagai variabel yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri sudah tentu meliputi lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

1) Lingkungan keluarga, unsur-unsur didalam keluarga, seperti konstelasi keluarga, interaksi orang tua dengan anak, interaksiantar anggota keluarga, peran sosial dalam keluarga, karakteristik anggota keluarga, kehohesifan keluarga dan gangguan dalam keluarga akan berpengaruh terhadap penyesuaian diri individu anggotanya.
2) Lingkungan sekolah, pada umumnya, sekolah dipandang sebagai media yang sangat berguna untuk mempengaruhi kehidupan dan perkembangan intelektual, sosial, nilai-nilai, sikap dan moral siswa. Oleh sebab itu, proses sosialisasi yang dilakukan melalui iklim kehidupan sekolah yang diciptakan oleh guru dalam interaksi edukatifnya sangat berpengaruh terhadap perkembangan penyesuaian diri anak.
3) Lingkungan masyarakat, konsistensi nilai-nilai, sikap, aturan-aturan, norma, moral, dan perilaku masyarakat akan diidentifikasi oleh individu yang berada dalam masyarakat tersebut sehingga akan berpengaruh terhadap proses perkembangan penyesuaian dirinya.

e. Agama dan budaya, agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktik-praktik yang memberi makna sangat mendalam, tujuan, serta kestabilan dan keseimbangan hidup individu. Agama secara konsisten dan terus menerus mengingatkan manusia tentang nilai-nilai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

instrinsik dan kemulliaan manusia yang diciptakan oleh tuhan, bukan sekedar nilai-nilai instrumental sebagaimana yang dihasilkan oleh manusia.

Selain agama, budaya juga merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupanindividu. Hal ini terlihat jika dilihat dari adanya karakteristik budaya yang diwariskan kepada individu melalui berbagai media dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat.

3. Karekteristik Penyesuaian Diri

Haber dan Runyon (1984:10-19) menyebutkan lima karakteristik penyesuaian diri yang efektif, yaitu:

a. Persepsi terhadap realitas, individu mengubah persepsinya tentang kenyataan hidup dan menginterpretasikannya, sehingga mampu menentukan tujuan yang realistik 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, mempunyai gambaran diri yang positif baik melalui penilaian pribadi maupun melalui penilaian orang lain, sehingga individu dapat merasakan kenyamanan psikologis.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, memiliki ekspresi emosi dan kontrol emosi yang baik.

e. Hubungan interpersonal yang baik, 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.

Berdasarkan baik buruknya penyesuaian diri, ada dua jenis penyesuaian diri menurut Lazarus (Lubis, 2009:21), yaitu:

a. Penyesuaian diri yang buruk (*poor adjustment*) dimana seseorang menerima kenyataan secara pasif dan tidak melakukan usaha apapun mengoptimalkan potensi yang dimilikinya.

b. Penyesuaian diri yang baik (*good adjustment*) dimana individu dapat menerima keterbatasan-keterbatasannya yang tidak dapat diubah namun individu tetap berusaha memodifikasi keterbatasan-keterbatasan tersebut seoptimal mungkin.

4. Tahap-tahap Penyesuaian Diri

Proses penyesuaian diri dapat terdiri dari beberapa tahap dan fase tertentu. Menurut Tiedeman (Hartini, 2002:127) penyesuaian diri terbagi menjadi tiga fase yaitu :

a. Fase induksi, yaitu dimana individu mengorganisasikan lapangan atau stimulus yang berkaitan dengan tujuan yang dicapai

b. Fase reformasi, yaitu dimana individu masuk dalam kelompok atau situasi yang baru dan individu merasa ragu-ragu tetapi akhirnya mengambil keputusan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Fase integrasi, yaitu dimana individu merasa tidak ada lagi batas antara ia dan kelompok atau situasi baru.

C. Menopause

1. Pengertian Menopause

Kata menopause berasal dari dua kata Yunani yang berart "bulan" dan "penghentian sementara" yang secara Linguistik lebih tepat disebut *"menocease"*. Secara medis istilah menopause berarti *"menocease"*, karena berdasarkan definisinya menopause berarti berhentinya masa menstruasi, bukan istirahat (Rosetta, 1993:16)

Menopause merupakan fase terakhir, dimana pendarahan haid seorang wanita berhenti sama sekali. Fase ini terjadi secara berangsur-angsur yang semakin hari semakin jelas penurunan fungsi kelenjar indung telurnya. Pada fase inilah banyak perubahan baik pada fisik maupun psikis seorang wanita diantaranya haid tidak teratur, berat badan bertambah, kurangnya kepercayaan diri dan lain sebagainya.

Sebagian orang menyebutkan masa menopause sebagai masa kritis, karena perubahan hormon yang terjadi pada tubuh wanita menimbulkan pengaruh psikologis dan biasanya menimpa wanita diusia 45-50 tahun (Zakaria, 2002:144).

Berdasarkan data yang di peroleh sindrom menopause banyak dialami wanita hampir diseluruh dunia, seperti 70-80% wanita Eropa. 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% China, dan 10% di Jepang (Liza, 2009, Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Menopause, 3, http://wordpress.com, di peroleh 23 November 2009).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan data yang diperjelas Hardi, wanita Indonesia yang memasuki masa menopause saat ini sebanyak 7,4 % dari populasi. Jumlah tersebut diperkirakan menjadi 11% pada 2005, kemudian naik lagi sebesar 14 % pada 2015 (http;//www.MediaIndonesiaOnLine, diperoleh tanggal 05 November 2009). Jadi, kesimpulannya menopause ialah fase yang pasti akan dialami setiap wanita diusia 45-50 tahun dengan ditandainya siklus haid yang tidak teratur dan perubahan-perubahan baik pada fisik dan psikisnya.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Datangnya Masa Menopause

Elizabeth B. Hurlock (1980:369) menjelaskan bahwa umur rata-rata seseorang dimana menstruasi berhenti terjadi pada sekitar 49 tahun. Walaupun demikian keadaan ini sangatlah bervariasi pada wanita, tergantung faktor keturunan, kondisi umum kesehatan, dan variasi iklim. Berikut terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi datangnya masa menopause (dalam skripsi indri arsia achdiati, 2006:25) adalah usia saat haid pertama kali (*menarch*), psikis, jumlah anak; ada peneliti yang menemukan, makin sering melahirkan maka makin tua baru memasuki menopause, penggunaan obat-obat, keluarga berencana (KB) karena obat-obat KB memang menekan fungsi hormon dari indung telur, merokok, cuaca dan ketinggian tempat tinggal dari pemukiman laut, dan terakhir sosio-ekonomi.

3. Gejala-gejala Datangnya Menopause

Menurut Hurlock (1980:329), gejala-gejala datangnya masa menopause terbagi menjadi 7 bagian, yakni:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Menstruasi berhenti, wanita dapat mengalami berhentinya menstruasi secara tiba-tiba.

b. Sistem reproduksi menurun dan berhenti, terhentinya reproduksi keturunan sehingga tidak lagi memproduksi ovarium, hormon ovarium, dan hormon progestin.

c. Penampilan kewanitaan menurun, seperti bulu diwajah kasar, suara lebih mendalam, lekuk tubuh merata, dan payudara tidah kencang.

d. Ketidaknyamann fisik, sepeti rasa tegang dan linu-linu secara tiba-tiba disekujur tubuh.

e. Berat badan bertambah, lemak yang dibutuhkan selama masa puber menumpuk disekitar perut dan paha sehingga membuat wanita kelihatan lebih berat dari pada sebenarnya.

f. Penonjolan, beberapa persendian sering terasa sakit dengan menurunnya fungsi sel telur sehingga dapat menimbulkan benjolan.

g. Perubahan kepribadian, seperti cepat marah, tertekan, dan suka mengkritik diri.

4. Tahapan-tahapan Menopause

Menopause terdiri dari empat tahap (Hurlock, 1980), yaitu:

a. Premenopause, masa ini adalah masa dimulai sekitar usia 40 tahun sebelum menopause yang dapat ditandai dengan timbulnya keluhan-keluhan klimakterium dan periode pendarahan uterus yang bersifat tidak teratur. Pendarahan terjadi karena menurunnya kadar esterogen, insufisiensi korpus luteum dan kegagalan proses ovulasi. Sehingga

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bentuk kelainan haid dapat bermanifestasi seperti amenorrhoe, polimenorrhoe, serta hipermenorrhoe.

b. Perimenopause, masa menjelang dan setelah menopause sekitar usia 50 tahun. Keluhan sistematik berkaitan dengan vasomotor. Keluhan yang sering dijumpai adalah berupa gejolak panas (*hot flushes*), berkeringat dingin, insomnia, depresi, serta perasaan mudah tersinggung.

c. Pascamenopause, masa yang berlangsung kurang lebih 3-5 tahun setelah menopause. keluhan lokal pada sistem urogenital bagian bawah, atrofi vulva dan vagina menimbulkan berkurangnya produksi lendir atau timbulnya nyeri senggama.

D. Kemampuan Penyesuaian Diri dengan Tingkat Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Masa Menopause

Kehidupan perkembangan wanita sangatlah menarik, dimulai dari masa prenatal hingga dimasa lansianya wajib untuk dipelajari khusunya untuk para kalangan wanita sendiri.

Banyak sekali perubahan-perubahan yang terjadi dalam perkembangannya yang dapat mengguncangkan psikis bagi kaum wanita. Salah satunya yaitu pada fase menopause. Dalam fase tersebut terjadi perubahan baik itu perubahan pada fisik dan psikisnya. Sehingga seorang wanita harus mulai belajar menyesuaikan diri yang baik dengan perubahan-perubahan yang terjadi

Mengutip penelitian dari Kraines dan Loomis (jurnal BPPS-UGM, Aisah Indati, dkk. 1991) menyatakan bahwa wanita yang belum menopause

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bersikap negatif terhadap menopause karena mereka belum siap menjadi tua, sedangkan wanita yang telah menopause dapat menerima keadaan tua karena mereka telah memiliki pengalaman menopause.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti,yaitu penelitian yang dilakukan oleh Achidiati (2006) dalam mencari perbedaan tingkat kecemasan pada wanita usia dewasa madya menghadapi masa menopause antara ibu bekerja dengan ibu tidak bekerja menunjukan nilai reliabel untuk kuesioner tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause sebesar 0,8596.dan didapatkan hasil nilai t = -3,813 dengan nilai o = 0,000, dikarenakan nilai p kurang dari 0,05 maka nilai itu signifikan dan hasil hipotesis diterima dimana pada ibu tidak bekerja memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dari ibu bekerja dalam menghadapi menopause.

Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh marga tahun 2008 dengan judul hubungan gambaran diri dengan tingkat kecemasan ibu masa menopause, hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara gambaran diri dengan tingkat kecemasan ibu masa menopause (r = 0,39; p = 0,02) dengan interpretasi hubungan sedang.

Banyak wanita yang merasa tertekan jiwanya dan mengalami masa genting dalam mencoba untuk menyesuaikan dengan perubahan pola hidup yang datang bersamaan dengan masa menopause (Hurlock, 1980:331). Oleh karena itu diperlukan perhatian khusus pada ibu menopause, bukan hanya pada masalah fisiknya saja, namun juga masalah psikologisnya pula. Hal ini

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dikarenakan penyesuaian diri sangat sulit dilakukan oleh para wanita karena pada masa menopause ini terjadi banyak sekali perubahan.

Penelitian yang dilakukan oleh Praju Susiana pada tahun 2009 juga menyatakan bahwa lebih dari 50% subjek menerima akan kehidupan menopausenya sehingga tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause rendah. Mereka yang melakukan penyesuaian diri yang buruk maka ia juga memiliki reaksi yang buruk pula terhadap menopause.

Hurlock (1980:331) mengatakan bahwa terdapat wanita yang hanya dapat menyesuaikan bila mengalami perubahan pada fisik yang timbul bersamaan dengan masa menopause, namun ada pula yang hanya mampu menyesuaikan diri pada perubahan psikisnya yang terjadi pada saat itu.

E. Kerangka Teori

Kerangka teoritis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kemampuan penyesuaian diri dengan kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause.

Wanita yang mengalami menopause merasakan pergeseran dan perubahan-perubahan fisik, psikis dan seksual yang mengakibatkan timbulnya krisis dan dimanifestasikan diri dalam simpton-simptom psikologis antara lain adalah depresi, murung, mudah tersinggung dan mudah jadi marah, mudah curiga, diliputi banyak kecemasan, insomia atau tidak bisa tidur karena sangat bingung dan gelisah.

Menurut Zakaria (2002:144) sebagian orang menyebutkan masa menopause sebagai masa kritis, karena perubahan hormon yang terjadi pada

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tubuh wanita menimbulkan pengaruh psikologis dan biasanya menimpa wanita diusia 45-50 tahun.

Oleh karenanya dalam menghadapi menopause, seorang wanita membutuhkan penyesuaian diri sehingga ia mampu mengatasi perubahan-perubahan yang terjadi baik itu pada kognitif, motorik, somatik dan afektifnya.

Menurut Hurlock (1980:287) penyesuaian diri merupakan keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain dengan memiliki kriteria: penampilan nyata, dan kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai kelompok.

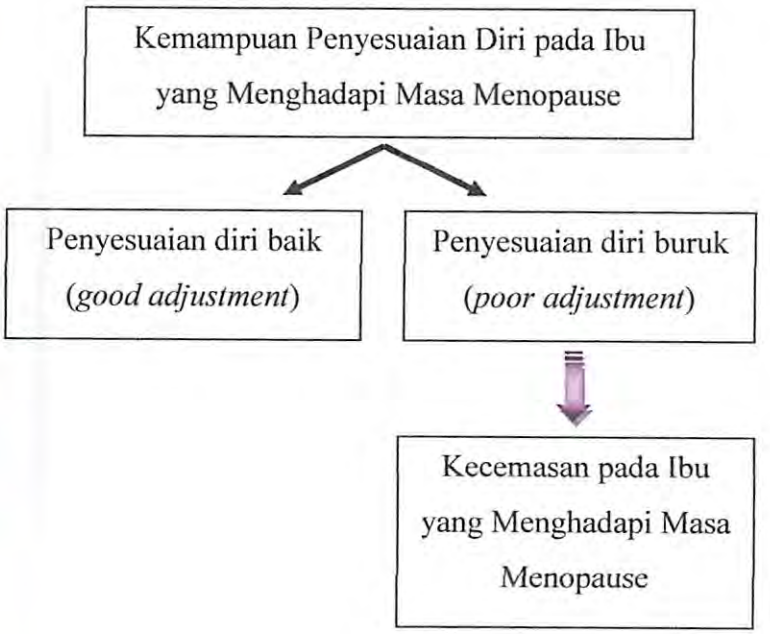
Berdasarkan baik buruknya penyesuaian diri, ada dua jenis penyesuaian diri menurut Lazarus (dalam skripsi Lubis, 2009), yaitu:

1. Penyesuaian diri buruk *(poor adjustment),* dimana seseorang menerima kenyataan secara pasif dan tidak melakukan usaha apapun untuk mengoptimalkan potensi yang dimilikinya.
2. Penyesuaian diri baik *(good adjustment),* dimana individu dapat menerima keterbatasan-keterbatasannya yang tidak dapat diubah namun individu tetap berusaha memodifikasi keterbatasan-keterbatasan tersebut seoptimal mungkin.

Dengan penyesuaian diri yang baik maka diharapkan prosentase kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause rendah dan para wanita tidak menganggap bahwa masa menopause adalah masa yang menakutkan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari kajian yang telah diuraikan diatas, maka dapat digambarkan suatu skema yang menjadi kerangka berpikir sebagai berikut:



F. Hipotesis

Menurut Nasution (2000) definisi hipotesis ialah pernyataan tentatif yang merupakan dugaan mengenai apa saja yang sedang kita amati dalam usaha untuk memahaminya. Hipotesis merupakan kebenaran sementara yang perlu diuji kebenarannya, oleh karena itu hipotesis berfungsi sebagai kemungkinan untuk menguji kebenaran suatu teori. Jika hipotesis sudah diuji dan membuktikan kebenarannya, maka hipotesis tersebut menjadi suatu teori. Jadi sebuah hipotesis diturunkan dari suatu teori yang telah ada, kemudian diuji kebenaranya dan pada akhirnya memunculkan teori baru.

Berdasarkan pada tujuan penelitian ini, yaitu studi tentang hubungan kemampuan penyesuaian diri dengan tingkat kecemasan pada ibu dalam menghadapi masa menopause, dan berdasarkan asumsi-asumsi yang telah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diuraikan pada bagian sebelumnya, maka didapatkan hipotesis umum yang diajukan dalam penelitian ini, yang berbunyi:

"Ada hubungan kemampuan penyesuaian diri dengan tingkat kecemasan pada ibu dalam menghadapi masa menopause".

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id