

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Dalam istilah psikologi, penyesuaian diri disebut dengan istilah adjustment yang berarti suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan (Davidoff, 1991). Penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungan (Mu'tadin, 2002). Schneiders (1964) mendefinisikan penyesuaian diri yaitu proses yang melibatkan respon-respon mental serta perilaku dalam upaya mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, kekecewaan, dan konflik-konflik untuk mencapai keadaan yang harmonis antara dorongan pribadi dengan lingkungannya.

Menurut Hurlock (2000) penyesuaian diri adalah seberapa jauh kepribadian individu berfungsi secara efisien dalam masyarakat. Calhoun dan Acocella (dalam Wijaya, 2012) menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah interaksi individu yang terus menerus dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar tempat individu hidup.

Kartono (2008) menyatakan bahwa penyesuaian diri dapat diartikan sebagai usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan emosi 28eah28 yang lain sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bias dikikis habis.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan proses yang terjadi secara terus menerus yang dilakukan oleh seseorang dengan dirinya sendiri kepada orang lain, serta lingkungannya untuk mengatasi konflik, kesulitan, dan rasa frustrasi sehingga tercipta suatu hubungan yang serasi antara dirinya dengan lingkungan.

1. Aspek – aspek Penyesuaian Diri

Schneiders (1964) menyatakan bahwa terdapat tujuh aspek penyesuaian diri yang baik, yaitu:

a. Mengontrol emosi yang berlebihan

Penyesuaian diri yang normal ditandai dengan tidak adanya emosi yang 28eah28 berlebihan. Adanya 28eah dan ketenangan emosi pada individu akan memungkinkannya untuk menghadapi permasalahan secara cermat dan dapat menentukan berbagai kemungkinan pemecahan masalah ketika menemui hambatan.

b. Meminimalkan mekanisme pertahanan diri

Penyesuaian normal ditandai dengan tidak ditemukannya mekanisme psikologi. Individu dengan penyesuaian diri yang normal bersedia mengakui kegagalan yang dialami dan berusaha kembali untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Sebaliknya, individu dikatakan mengalami gangguan penyesuaian jika individu mengalami kegagalan, individu cenderung melakukan mekanisme seperti rasionalisasi, proyeksi, atau kompensasi.

c. Mengurangi rasa frustrasi

Individu yang mengalami frustrasi ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan tanpa harapan, maka akan sulit bagi individu untuk mengorganisir kemampuan berpikir, perasaan, motivasi, dan tingkah laku dalam menghadapi situasi yang menuntut penyelesaian. Individu harus mampu menghadapi masalah secara wajar, tidak menjadi cemas dan frustrasi.

d. Berpikir rasional dan mampu mengarahkan diri

Penyesuaian normal ditandai dengan adanya kemampuan individu dalam menghadapi masalah, konflik, dan frustrasi dengan menggunakan kemampuan berpikir secara rasional dan mampu mengarahkan tingkah laku yang sesuai.

e. Kemampuan untuk belajar

Penyesuaian normal yang ditunjukkan individu diperoleh dari proses belajar yang dilakukan secara berkesinambungan sehingga dari proses belajar tersebut individu memperoleh berbagai cara yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi.

f. Memanfaatkan pengalaman masa lalu

Kemampuan individu untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman merupakan hal yang penting bagi penyesuaian diri yang normal. Dalam menghadapi masalah, individu dapat membandingkan pengalaman diri sendiri dengan pengalaman orang lain sehingga pengalaman-pengalaman yang diperoleh dapat digunakan sebagai acuan yang baik dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi.

g. Sikap realistis dan obyektif

Penyesuaian yang normal berkaitan dengan sikap yang realistis dan obyektif. Sikap realistis dan obyektif berkenaan dengan orientasi individu terhadap kenyataan, mampu menerima kenyataan yang dialami tanpa konflik dan melihatnya secara obyektif. Sikap realisis dan obyektif berdasarkan pada proses belajar, pengalaman masa lalu, pertimbangan rasional, dan dapat menghargai situasi dan masalah.

Menurut Mu'tadin Zainun (2002), penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu:

a. Penyesuaian Pribadi

Penyesuaian Pribadi merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Individu menyadari sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak obyektif sesuai dengan kondisi dirinya tersebut.

Keberhasilan penyesuaian pribadi ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan atau tanggung jawab, kecewa, dan tidak percaya diri. Kehidupan kejiwaannya ditandai dengan tidak adanya goncangan atau kecemasan yang menyertai rasa bersalah, rasa cemas, rasa tidak puas, rasa kurang, dan keluhan terhadap nasib yang dialami. Sebaliknya, kegagalan penyesuaian pribadi ditandai dengan keguncangan emosi, kecemasan, ketidakpuasan, dan keluhan terhadap nasib yang dialami.

b. Penyesuaian Sosial

Penyesuaian 29e a ra terjadi dalam lingkup hubungan 29e a ra tempat individu berinteraksi dengan orang lain, mencakup hubungan dengan masyarakat di sekitar tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, teman atau masyarakat secara umum. Setiap individu merupakan bagian dari masyarakat yang saling memengaruhi satu sama lain yang mempunyai aturan, hukum, adat, dan nilai-nilai yang dipatuhi dalam kehidupan sehari-hari. Individu dituntut dapat mematuhi norma-norma dan peraturan 29e a ra kemasyarakatan.

Hurlock (2000) mengemukakan aspek-aspek dalam penyesuaian diri, yaitu:

a. Penampilan nyata

Over performance yang diperlihatkan individu sesuai dengan norma yang berlaku di dalam kelompoknya, berarti individu dapat memenuhi harapan kelompok dan dapat diterima menjadi anggota kelompok tersebut.

b. Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok

Individu mampu menyesuaikan diri secara baik dengan setiap kelompok yang dimasukinya, baik teman sebaya maupun orang dewasa

c. Sikap 29e a ra

Individu mampu menunjukkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, ikut pula berpartisipasi dan dapat menjalankan perannya dengan baik dalam kegiatan 30ea ra.

d. Kepuasan pribadi

Kepuasan pribadi ditandai dengan adanya rasa puas dan perasaan bahagia karena dapat ikut ambil bagian dalam aktivitas kelompok dan mampu menerima diri sendiri apa adanya dalam situasi 30ea ra.

1. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (1964) 30ea ra-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah:

a. Keadaan Fisik

Kondisi fisik individu merupakan salah satu 30ea ra yang mempengaruhi penyesuaian diri, sebab keadaan 30ea ra-sistem tubuh yang baik merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik. Apabila terdapat kondisi cacat fisik dan penyakit kronis akan menghambat individu dalam menyesuaikan diri.

b. Perkembangan dan Kematangan

Perbedaan bentuk penyesuaian diri antar individu dipengaruhi oleh perbedaan tahap perkembangan yang dilalui oleh masing-masing individu. Sejalan dengan perkembangannya, individu akan semakin matang dalam proses merespon lingkungan. Kematangan individu dalam segi intelektual, 30ea ra, moral, dan emosi akan 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 menghambat individu dalam melakukan penyesuaian diri. Selain itu, keadaan mental yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungannya. Hal yang termasuk dalam keadaan psikologis di antaranya adalah pengalaman, pendidikan, konsep diri, dan keyakinan diri.

d. Keadaan Lingkungan

Keadaan lingkungan yang baik, damai, tenteram, aman, penuh penerimaan dan pengertian, serta mampu memberikan perlindungan bagi anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri. Sebaliknya, apabila individu tinggal di lingkungan 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, rumah, dan keluarga.

e. Tingkat Religiusitas dan Kebudayaan

Religiusitas merupakan 30ea ra yang memberikan suasana psikologis yang dapat digunakan untuk mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan psikis lainnya. Religiusitas memberi nilai dan keyakinan sehingga individu memiliki arti, tujuan, dan stabilitas hidup yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Kebudayaan pada suatu masyarakat merupakan suatu 30ea ra yang membentuk watak dan tingkah laku individu untuk menyesuaikan diri dengan baik atau justru membentuk individu yang sulit menyesuaikan diri.

f. Ciri-ciri Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan proses yang berlangsung secara terus-menerus sepanjang hidup individu. Schneiders (1964) memberi ciri-ciri individu dengan penyesuaian diri yang baik, yaitu:

- a. Mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada dalam diri
- b. Objektif dalam menerima keadaan diri
- c. Mengontrol perkembangan yang terjadi dalam diri
- d. Memiliki tujuan yang jelas dalam bertindak

- e. Memiliki rasa humor yang tinggi
- f. Memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi
- g. Mudah beradaptasi dengan kondisi yang baru
- h. Mampu bekerjasama dengan individu lain
- i. Memiliki rasa optimisme yang tinggi untuk selalu beraktivitas

b. Kematangan Emosi

1. Pengertian Kematangan Emosi

Osho (2008) menyatakan bahwa emosi terbentuk melalui perkembangan yang dipengaruhi oleh pengalaman dan dalam perkembangan emosi menuju tingkat yang konstan, yaitu adanya integrasi dan organisasi dari semua aspek emosi. Emosi merupakan perasaan yang kuat dan disadari beserta ekspresinya baik ekspresi yang positif maupun negatif. Emosi yang positif antara lain cinta, harapan, simpati, loyal, dan perasaan optimis, sedangkan emosi yang negatif antara lain takut, benci, marah, iri, dan dendam.

Wolman (dalam Puspitasari, 2002) mendefinisikan kematangan emosi sebagai kondisi yang ditandai oleh perkembangan emosi dan pemunculan perilaku yang tepat sesuai dengan usia dewasa daripada bertingkah laku seperti anak-anak. Semakin bertambah usia individu diharapkan dapat melihat segala sesuatunya secara obyektif, mampu membedakan perasaan dan kenyataan, serta bertindak atas dasar fakta daripada perasaan. Definisi tersebut senada dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Kartono (2005). Kartono (2005) mengartikan kematangan emosi sebagai suatu keadaan atau kondisi tercapainya tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional, oleh karena itu individu yang bersangkutan tidak lagi menampilkan emosi seperti pada masa kanak-kanak. Seseorang yang telah mencapai kematangan emosi dapat mengendalikan emosinya. Emosi yang terkendali dan terarah akan sangat mempengaruhi tingkah laku individu (Gunarsa, 2008). Hal tersebut menyebabkan orang mampu berpikir secara lebih baik, dan melihat persoalan secara obyektif (Walgito, 2004).

Hurlock (1980) mengemukakan bahwa petunjuk kematangan emosi pada diri individu adalah kemampuan individu untuk menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi bereaksi tanpa berfikir sebelumnya seperti anak-anak atau seperti orang yang belum matang, sehingga akan menimbulkan reaksi emosional yang stabil dan tidak berubah – ubah dari satu emosi atau suasana hati ke emosi atau suasana hati yang lain. Individu dikatakan telah mencapai kematangan emosi apabila mampu mengontrol dan mengendalikan emosinya sesuai dengan taraf perkembangan emosinya.

Menurut Katvosky dan Gorlow (1976) kematangan emosi adalah keadaan dimana kepribadian individu secara terus menerus berusaha mencapai keadaan emosi yang sehat secara intrafisik maupun interpersonal.

Walgito (1984) menyatakan bahwa seseorang telah mencapai kematangan emosi bila dapat mengendalikan emosinya dan diharapkan individu berpikir secara matang, melihat persoalan secara objektif.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi merupakan tahapan tercapainya kedewasaan perkembangan emosional dimana individu mampu mengendalikan emosinya secara terarah dan mampu melihat persoalan secara objektif sehingga perilaku yang ditunjukkan tidak merugikan bagi dirinya serta orang lain.

2. Aspek – aspek Kematangan Emosi

Hurlock (1980), mengemukakan empat aspek-aspek Kematangan emosi, yaitu:

- a. Kontrol emosi

Individu mampu mengontrol dirinya dalam berperilaku atas hasil dari reaksi-reaksi emosinya. Seseorang yang mampu mengontrol emosinya, mampu pula mengontrol perilakunya sehingga perilakunya menunjukkan tanda-tanda kematangan emosi.

b. Pengambilan keputusan

Individu mampu mengambil keputusan yang tepat dengan mempertimbangkan sebab akibatnya. Keputusan yang diambil dengan pertimbangan merupakan keputusan yang baik dan saat dilaksanakan akan menguntungkan semua pihak.

c. Penerimaan diri

Individu mampu menerima dirinya dengan orang lain dalam menghadapi berbagai macam situasi. Individu yang mampu menerima dirinya dan orang lain apa adanya akan cenderung bertingkah laku sesuai hati nurani sehingga kemungkinan untuk berperilaku yang menyimpang menjadi lebih kecil.

d. Tanggung jawab

Seseorang mampu bertanggung jawab terhadap keputusan-keputusan yang diambilnya dan atas segala resiko yang terjadi akibat reaksi emosinya. Seseorang yang telah matang secara emosi mampu bertanggung jawab terhadap segala hal yang dilakukannya dan akan berusaha menyelesaikan setiap masalah yang dihadapinya.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kematangan Emosi

Meichati (1980) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kematangan emosi seseorang diantaranya:

a. Usia

Semakin bertambahnya usia seseorang maka dominasi emosinya akan berkurang dan berganti oleh logika atau pikiran. Pendapat tersebut diperkuat oleh Walgito (2004) yang menyatakan bahwa kematangan emosi individu terkait erat dengan usia individu. Semakin bertambah usia individu maka emosinya akan bertambah matang, sehingga individu dapat menguasai dan mengendalikan emosinya.

b. Lingkungan

Lingkungan di sekitar individu yang selalu menghargai orang lain, menerima setiap perbedaan dengan tangan terbuka serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya akan membuat individu tidak mudah frustrasi dan akan mampu menghadapi masalah dengan penuh pengertian. Hal ini akan membuat individu semakin matang emosinya.

c. Pengalaman

Faktor pengalaman ini meliputi pengalaman hidup individu yang telah memberikan masukan nilai-nilai dalam kehidupannya. Nilai yang baik dikembangkan untuk mengontrol emosi, yang buruk dijadikan pelajaran agar tidak mengulang lagi. Semakin bertambahnya pengalaman, baik yang dialami oleh diri sendiri maupun orang lain akan membuat emosi seseorang menjadi semakin matang.

d. Individu

Faktor individu merupakan faktor yang terdapat di dalam diri individu. Individu dapat menerima keadaan dirinya sendiri apa adanya dengan baik, sejauh mana individu mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya, begitu juga sebaliknya, individu dapat menerima orang lain seperti apa adanya dan bersifat objektif.

4. Karakteristik Kematangan Emosi

Dalam Hurlock (1980) mengemukakan terdapat tiga karakteristik kematangan emosi, sebagai berikut:

a. Kontrol Emosi

Individu tidak akan meledakkan emosinya dihadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima oleh orang lain. Individu akan mampu mengontrol emosi dan ekspresi emosi yang disetujui secara 33ea ra, dengan kata lain individu yang mengontrol emosinya harus menunjukkan perilaku yang dapat diterima secara 33ea ra. Individu yang matang emosinya senantiasa berusaha untuk mengendalikan atau mengontrol emosinya untuk menjadi lebih baik dan tidak akan memberikan dampak buruk bagi orang lain.

b. Pemahaman Diri

Individu memiliki reaksi emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain, seperti pada periode sebelumnya. Individu yang memiliki kematangan emosi mampu menahan diri sendiri, memahami emosi yang dirasakan, serta mengetahui apa penyebab emosi yang sedang dihadapi individu tersebut.

c. Penggunaan Fungsi Kritis Mental

Individu mampu menilai situasi secara kritis terlebih dulu sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya seperti anak-anak atau orang yang tidak matang emosinya.

Menurut Murray (dalam Kapri & Rani, 2014) seorang dikatakan telah memiliki kematangan emosi bila seseorang memiliki karakteristik kematangan emosi sebagai berikut:

a. Mudah mengalirkan cinta dan kasih 33ea ra.

Individu yang matang emosinya mampu menunjukkan rasa kasih 33ea ra secara terbuka, mereka memiliki kemampuan untuk mempercayai orang lain serta percaya diri, dapat memberi cinta serta kasih sayang kepada orang yang disayanginya dan mereka juga tidak memiliki hambatan dalam kepribadian.

b. Mampu untuk menghadapi kenyataan.

Individu yang matang emosinya melihat situasi dalam hidup seperti apa adanya dan tidak berfikir kebenaran menurut diri mereka sendiri. Mereka selalu bersemangat dalam menghadapi kenyataan hidup dan tidak takut untuk menghadapi situasi yang sulit. Sedangkan, orang yang belum matang emosinya berusaha menghindari kenyataan di dalam hidup dan takut akan kesulitan.

c. Mampu belajar dari pengalaman hidup

Individu yang matang emosinya merasa mudah untuk belajar dari pengalaman hidup mereka, mereka mampu untuk melihat situasi yang terjadi dalam segi positif dan menerima kenyataan hidup, sedangkan orang yang belum matang emosinya tidak pernah belajar dari kehidupan dan selalu menyesali situasi dalam kehidupannya.

a. Mampu berfikir positif mengenai diri pribadi.

Individu yang matang emosinya memandang positif pengalaman hidup dan menikmati hidup. Ketika mereka menghadapi masalah mengenai diri pribadi, mereka berusaha untuk menerima dan berfikiran positif mengenai masalah kehidupannya.

b. Penuh harapan.

Orang yang matang emosinya berharap dalam hidup dan selalu berharap yang terbaik, mereka melihat positif dalam segala hal dan tidak pesimis akan kemampuan diri mereka. Hal ini membuat mereka menjadi orang yang percaya diri dan selalu siap untuk menghadapi kehidupan dengan keyakinan diri yang kuat

c. Ketertarikan untuk memberi.

Individu yang matang emosinya akan mempertimbangkan kebutuhan orang lain dan memberikan dari sumber daya pribadinya meskipun individu sedang mengalami kekecewaan.

Sumber daya yang diberikan dapat berbentuk uang, waktu atau usaha untuk meningkatkan kualitas hidup orang-orang yang dicintainya.

d. Kemampuan untuk belajar dari pengalaman.

Kemampuan untuk menghadapi kenyataan dan berfikir positif terhadap pengalaman hidup berasal dari kemampuan untuk belajar dari pengalaman. Orang yang belum matang emosinya tidak mampu menghadapi kenyataan yang terjadi di dalam hidupnya. Tingkat kematangan individu dapat dilihat dari bagaimana menghadapi masalah atau menghindari dari masalah.

e. Kemampuan menangani permusuhan secara konstruktif.

Individu yang tidak matang emosinya akan mencari seseorang untuk disalahkan atas suatu masalah yang sedang dihadapinya sedangkan individu yang matang emosinya mencari solusi akan masalah tersebut. Orang yang belum matang emosinya menggunakan kemarahannya untuk menyerang sehingga menjadikan perkelahian, sedangkan orang yang matang emosinya menggunakan kemarahannya sebagai sumber tenaga untuk mencari solusi bagi masalahnya.

f. Berfikir terbuka.

Orang yang matang emosinya tidak mengkhawatirkan hal-hal yang kecil, mereka berfikir cukup terbuka untuk mendengarkan pendapat orang lain, mereka percaya pada perkataan teman mereka sendiri dari pada perkataan orang lain yang belum jelas kepastiannya.

Sebaliknya menurut Murray (1997) orang yang emosinya tidak matang atau emosi yang immature, ditandai dengan:

- a. Keadaan emosional yang tinggi, meliputi mudah marah, toleransi rendah, tidak mau dikritik, rasa cemburu dan enggan memaafkan orang lain.
- b. Ketergantungan yang berlebihan pada orang lain mencakup mudah terpengaruh dan cenderung menilai secara tergesa-gesa.
- c. Tidak mampu menunda keinginan dan cenderung impulsif.
- d. Egosentris yang merupakan manifestasi dari ketidakmatangan emosi. Individu yang tidak matang emosinya menunjukkan rasa tidak hormat pada orang lain, menuntut simpati orang lain dan meminta hal-hal yang kurang beralasan.

Sementara itu, menurut Walgito (2004) karakteristik dari kematangan emosi sebagai berikut:

- a. Bahwa orang yang telah matang emosinya dapat menerima baik keadaan dirinya maupun keadaan orang lain seperti apa adanya, sesuai dengan keadaan obyektifnya.
- b. Orang yang telah matang emosinya pada umumnya tidak bersifat impulsif. Individu akan merespon stimulus dengan cara baik, dapat mengatur pikirannya untuk memberikan tanggapan terhadap stimulus yang mengenainya.
- c. Orang yang telah matang emosinya akan dapat mengontrol emosinya dengan baik, dapat mengontrol ekspresi emosinya. Walaupun seseorang dalam keadaan marah, tetapi kemarahan itu tidak ditampakkan keluar dan individu dapat mengatur kapan kemarahan itu dikeluarkan.
- d. Orang yang matang emosinya akan bersifat rasional, penuh pengertian, dan pada umumnya cukup mempunyai toleransi yang baik.
- e. Orang yang telah matang emosinya akan mempunyai tanggung jawab yang baik, dapat berdiri sendiri, tidak mudah mengalami frustrasi, dan akan menghadapi masalah dengan penuh pengertian.

c. Wanita Dewasa

1. Pengertian Wanita Dewasa

Usia dewasa merupakan periode awal untuk penyesuaian diri terhadap pola kehidupan yang baru. Seorang wanita mendapatkan peran baru sebagai seorang istri maupun ibu pada periode ini (Hutcheon, 2013).

Wanita dewasa yang telah mengalami proses kehamilan dan melahirkan cenderung mengalami perubahan postur tulang belakang menjadi hiperlordosis. Perubahan ini tidak dapat kembali seperti semula dalam waktu yang cukup lama sehingga tubuh melakukan proses adaptasi dengan perubahan tersebut (Sigelman dan Rider, 2012).

Usia dewasa

Usia adalah satuan yang mengukur waktu keberadaan suatu benda atau makhluk hidup maupun mati (Hardiwinoto, 2011).

Hardiwinoto (2011), mengatakan jenis perhitungan usia adalah:

1. Usia kronologis

Usia kronologis adalah perhitungan usia seseorang mulai dari kelahiran sampai dengan waktu penghitungan usia.

2. Usia mental

Usia mental adalah perhitungan usia yang didapatkan dari taraf kemampuan mental seseorang. Seorang anak dengan usia kronologis empat tahun tetapi belum bisa merangkak dan berbicara dengan kalimat lengkap menunjukkan kemampuan usia mental yang setara dengan anak berusia satu tahun.

3. Usia biologis

Usia biologis adalah perhitungan usia berdasarkan kematangan biologis yang dimiliki oleh seseorang. Kategori Umur (Hardiwinoto, 2011) adalah:

1. Masa balita : 0 – 5 tahun
2. Masa kanak-kanak : 5 – 11 tahun
3. Masa remaja awal : 12 – 16 tahun
4. Masa remaja akhir : 17 – 25 tahun
5. Masa dewasa awal : 26- 35 tahun
6. Masa dewasa akhir : 36- 45 tahun
7. Masa lansia awal : 46- 55 tahun

Anatomi dan fisiologi wanita dewasa

Wanita memiliki tubuh yang kompleks. Wanita mengalami proses perkembangan anatomi, fisiologi dan reproduksi mulai dari masa kanak-kanak, remaja dan dewasa. Organ-organ tubuh wanita tumbuh dan berkembang sebagai wanita sempurna bersamaan dengan masa perkembangan (Kasdu, 2008). Pertumbuhan dan perkembangan anatomi tubuh wanita sama dengan pria. Organ tubuh wanita berbeda dengan pria terutama yang berhubungan dengan fungsi reproduksi seperti organ genital, sistem endokrin dan tulang rangka.

Fisik wanita mengalami perubahan tahap demi tahap yang membuatnya berbeda dengan pria. Perubahan tersebut dipengaruhi oleh sistem endokrin wanita (Kasdu, 2008). Sistem reproduksi wanita sangat istimewa dan terbentuk sejak wanita masih di dalam janin sampai dewasa. Fungsi reproduksi menjadi sempurna apabila wanita dapat hamil dan melahirkan generasi yang sehat dan sempurna. Awal kesempurnaan ditandai dengan datangnya menstruasi yang menunjukkan semua organ anatomi, fisik dan reproduksi saling bekerjasama untuk menyempurnakan fungsi reproduksi wanita. Proses ini berlangsung terus sampai berakhirnya masa produktif wanita (haid berhenti permanen / masa menopause) (Kasdu, 2008).

Kehidupan reproduksi dan tubuh wanita dipengaruhi oleh 36e rah. Tiga 36e rah penting yang dimiliki wanita adalah estrogen, 36e rah3636t36e dan 36e rah3636. Estrogen berfungsi untuk perkembangan sifat seksual wanita. Progesteron berfungsi untuk persiapan kehamilan. Prolaktin merupakan 36e rah untuk persiapan menyusui. Wanita juga memiliki 36e rah androgen yang berperan seperti sifat seksual pria (Kasdu, 2008).

Wanita dewasa yang telah mengalami proses kehamilan dan melahirkan cenderung mengalami perubahan postur tulang belakang menjadi hiperlordosis. Perubahan postur selama hamil tidak dapat kembali seperti semula dalam waktu yang lama sehingga tubuh melakukan proses adaptasi dengan perubahan tersebut. Perubahan sikap tubuh pada wanita dewasa juga diakibatkan oleh menurunnya kemampuan respon dari otot-otot postur. Penurunan ini mengakibatkan penurunan keseimbangan dan fleksibilitas (Sigelman dan Rider, 2012).

d. Kerangka Berpikir

Pernikahan sering ditandai dengan kesiapan memikul tanggung jawab. Begitu memutuskan untuk menikah, individu siap menanggung segala beban yang timbul akibat adanya pernikahan, baik yang menyangkut pemberian nafkah, pendidikan anak, maupun yang terkait dengan perlindungan, pendidikan, serta pergaulan yang baik. Usia ideal orang menikah antara 24-25 tahun, pada kenyataannya, sekarang ini wanita lebih memilih untuk menunda pernikahan dan 36e r pada hal-hal yang ingin dicapainya. Di dalam suatu pernikahan setiap pasangan akan berusaha untuk mencapai penyesuaian diri yang baik. Salah satu 36e ra yang mempengaruhi adalah kematangan emosi pada saat memasuki pernikahan.

Kematangan emosi adalah pendewasaan dirinya untuk dapat berpikir dan mampu mengidentifikasi sesuatu dan menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bertindak dalam kehidupan pernikahan. Maksudnya adalah jika seseorang menemui situasi 36e rah36 orang tersebut tidak lantas membalas dengan emosi yang 36e rah36, tetapi individu akan menelaah dan memikirkan reaksi yang akan dikeluarkan agar tidak berdampak 36e rah36 pula sehingga emosi yang keluar adalah kebijakan. Jadi sebenarnya kematangan emosi amat penting ketika individu menghadapi atau berhubungan dengan orang lain.

Saat wanita mampu berpikir secara matang, maka individu akan mampu mengekspresikan segala perilaku secara tepat. Kematangan emosi memberikan pengaruh terhadap kemudahan untuk melakukan penyesuaian diri dengan pasangan maupun lingkungannya. Dalam hal ini saat wanita sudah merasa dirinya matang dalam emosi, maka akan memberikan keyakinan bahwa dirinya dapat menyesuaikan diri dengan mudah dan mudah mengendalikan diri pada lingkungan dan perannya sebagai pasangan suami istri.

Wanita yang memiliki kematangan emosi tinggi cenderung mampu mempertimbangkan dan dapat berpikir secara lebih kritis terhadap setiap keputusan yang diambilnya juga atas resiko-resiko yang akan ditanggungnya sehingga wanita 36e lebih berpikir matang sebelum memutuskan untuk menikah dan percaya pada hal positif yang dilakukannya. Sedangkan wanita yang memiliki kematangan emosi rendah cenderung kurang dapat mempertimbangkan setiap keputusan yang diambilnya. Hal tersebut dapat terjadi karena wanita mempunyai penerimaan diri yang rendah.

Pasangan yang menikah akan mengalami banyak perubahan dalam kehidupannya setelah menikah. Salah satunya penyesuaian diri terhadap pasangan. Pada masa inilah, proses penyesuaian diri dilakukan untuk dapat memahami satu sama lain. Penyesuaian diri adalah usaha yang dilakukan oleh suami istri di dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan dalam lingkungan maupun dalam hubungan suami istri. Adaptasi atau penyesuaian merupakan aspek penting dalam kehidupan karena penyesuaian merupakan cara individu untuk menangani masalah. Penyesuaian

juga sebuah proses yang panjang karena setiap orang dapat berubah sehingga setiap waktu masing-masing pasangan harus melakukan penyesuaian diri terhadap pasangan.

e. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah diuraikan diatas maka ditarik kesimpulan bahwa peneliti mengajukan hipotesis ada hubungan positif antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada wanita dewasa yang menunda pernikahan.