**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Manusia sebagai makhluk hidup akan mengalami beberapa fase dalam kehidupannya. Dimulai dengan fase kelahiran, yang kemudian disusul oleh fase pertumbuhan dan perkembangan, yang dilanjutkan dengan fase dewasa dan lanjut usia, dan akhirnya fase kehidupan manusia akan diakhiri dengan kematian. Segala sesuatu yang berkaitan dengan perkembangan tidak akan dapat berjalan tanpa adanya penyesuaian diri, sehingga penyesuaian diri sangat erat kaitannya dengan perkembangan. Penyesuaian diri merupakan usaha individu untuk mengubah tingkah laku agar terjadi hubungan yang baik antara dirinya dan lingkungan. Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku individu, yaitu individu berusaha keras agar mampu mengatasi konflik dan frustrasi karena terhambatnya kebutuhan dalam dirinya, sehingga tercapai keselarasan dan keharmonisan antara diri sendiri dengan lingkungannya.

Penyesuaian diri pada dasarnya memiliki dua aspek yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial (Mu’tadin, 2002). Penyesuaian pribadi yaitu kemampuan seseorang untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya, sedangkan penyesuaian sosial adalah kemampuan seseorang untuk menerima dirinya sendiri dalam lingkup hubungan dengan lingkungannya dan dalam berinteraksi dengan orang lain. Penyesuaian diri pribadi meliputi penyesuaian jenis kerja setiap hari atau setiap minggunya, sedangkan penyesuaian diri sosial meliputi penyesuaian dengan rekan kerja atau pimpinan, penyesuaian dengan lingkungan tempat dimana ia bekerja, serta penyesuaian dengan peraturan serta batasan yang berlaku selama waktu kerja.

1

Penyesuaian diri harus dapat dilakukan oleh semua orang, baik itu penyesuaian diri pribadi maupun penyesuaian sosial begitu pula bagi wanita dewasa madya. Masa dewasa madya merupakan periode yang panjang dalam kehidupan manusia. Menurut Mappiare (1993) rentang usia dewasa madya baik secara teoritis, fisologis maupun psikologis terjadi antara usia 40-60 tahun. Pembahasan masa dewasa madya ini dikhususkan pada usia madya dini, karena pada usia 40-50 tahun mulai terjadi banyak perubahan, baik itu perubahan fisik, psikologis, sosial, maupun seksual yang menandakan bahwa seseorang mulai menua.

Tugas perkembangan seseorang pada periode dewasa madya harus sesuai dengan perubahan yang terjadi. Jika berhasil akan menimbulkan rasa bahagia dan membawa ke arah keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya. Rasa tidak bahagia dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas berikutnya akan terjadi jika seseorang gagal dalam menyesuaiakan diri. Salah satu bentuk penyesuaian diri pada masa dewasa yaitu penyesuaian diri terhadap perubahan fisik. Hal tersebut didukung oleh penelitian Dirgayunita (2006) yang mengemukakan bahwa wanita dewasa madya menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik dengan melakukan beberapa usaha dalam menghadapi dan menjaga kesehatan (fitness, senam, berkerudung) agar tetap terlihat cantik, muda dan percaya diri. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dirumah subjek, dapat disimpulkan bahwa pada umumnya wanita dewasa madya mengalami perubahan pada fisik, diantaranya adalah, terjadi penurunan kekuatan fisik dan seringkali pula mengalami penurunan daya ingat, kulit terlihat keriput dan mulai muncul flek hitam di wajah. Kondisi tersebut mampu mengakibatkan timbulnya berbagai penyesuaian dan konflik secara psikis.

Wanita menyadari bahwa penampilan atau kecantikan adalah hal yang sangat penting untuk kesuksesan pergaulan maupun pekerjaan.Wanita sering merasa takut dan khawatir memikirkan keriput-keriput yang bakal timbul, takut untuk memakai kacamata baca karena hal tersebut menunjukkan ketuaannya. Pengakuan penerimaan dan penyesuaian diri terhadap keadaan tua tersebut biasanya menimbulkan berbagai masalah pada wanita. Perubahan tersebut sangat tampak pada masa dewasa madya.

Sekarang ini ada kecenderungan wanita dewasa madya untuk bekerja diluar rumah, bahkan seringkali ada yang memangku suatu jabatan penting. Menurut Mappiare (1993) terdapat banyak alasan khususnya alasan bagi dewasa madya untuk bekerja, antara lain : adanya tuntutan biaya bagi pembinaan dan pendidikan anak-anak, meningkatkan biaya hidup sehari-hari, adanya keperluan untuk memiliki benda-benda lambang status, keperluan menabung untuk masa tua dan adanya prestise sosial yang didapat dari jabatan pekerjaan itu sendiri.

Kendatipun banyak wanita dewasa madya yang bekerja, banyak pula wanita dewasa madya yang tidak bekerja. Mereka yang tidak bekerja adalah wanita yang tidak bekerja diluar rumah dan menghabiskan waktu hanya untuk pekerjaan-pekerjaan yang diperoleh karena peran tradisionalnya sebagai wanita, istri dan ibu rumah tangga (Notopuro, 1994).Suatu penelitian yang dilakukan oleh Suryochondro (1990) mengenai wanita dan kerja menyatakan bahwa alasan para istri tidak bekerja sebagian besar karena kesibukan rumah tangga.

Hasil survey peneliti terhadap 30 wanita dewasa madya yang bekerja dengan tidak bekerja, menunjukkan bahwa 33 % wanita dewasa yang bekerja mengalami ketakutan atas perubahan fisik yang terjadi dan 49 % wanita dewasa madya yang tidak bekerja mengalami hal serupa diantaranya adalah marah ketika orang lain menyinggung soal rambut yang mulai memutih, merasa ketakutan apabila mulai muncul flek hitam di wajah, khawatir ketika penglihatan mulai tidak jelas, takut dengan berat badan yang susah turun, tidak suka jika orang lain mengatur penampilan, takut suami mempermasalahkan keriput di wajah, khawatir umur mempengaruhi pekerjaan, tersinggung ketika ditanya masalah umur. Berdasarkan survey tersebut dapat di tarik kesimpulan bahwa wanita dewasa madya yang tidak bekerja mengalami ketakukan yang lebih besar atas perubahan fisik daripada wanita dewasa madya yang tidak bekerja. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Birbaum (Newman dan Newman, 1991) terhadap wanita dewasa madya yang bekerja, hasilnya menunjukkan bahwa wanita dewasa madya yang bekerja lebih mandiri, mempunyai penyesuaian diri yang baik, dan lebih percaya diri daripada dewasa madya yang tidak bekerja.

Pada masa dewasa madya, diharapkan seorang wanita telah siap untuk mengadakan penyesuaian diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya termasuk perubahan fisik, tetapi pada kenyataannya banyak wanita dewasa madya yang tidak bisa atau belum siap untuk mengadakan penyesuaian diri, hal tersebut dapat menyebabkan timbulnya permasalahan pada wanita dewasa madya. Wanita dewasa madya yang tidak bisa atau belum siap untuk mengadakan penyesuaian diri akan mengalami kesulitan untuk bisa memahami dan menerima perubahan-perubahan fisik yang terjadi, mereka juga kurang mampu untuk mengelola emosi sehingga mudah cemas, takut , marah dan kurang percaya diri.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan penyesuaian diri terhadap perubahan fisik antara wanita dewasa madya yang bekerja dengan wanita dewasa madya tidak bekerja.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat perbedaan penyesuaian diri terdahap perubahan fisik antara wanita dewasa madya yang bekerja dengan tidak bekerja?

1. **Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan penyesuaian diri terhadap perubahan fisik antara wanita dewasa madya yang bekerja dengan tidak bekerja.

1. **Manfaat Penelitian**

Dari penelitian ini diharapkan dapat diperoleh manfaat, yaitu manfaat secara teoretis dan manfaat secara praktis :

1. Manfaat teoretis

 Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan, terutama pada kajian Psikologi Perkembangan dan Psikologi Sosial serta menjadi bahan referensi yang sesuai dengan hal yang diteliti dalam penelitian ini.

1. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk :

1. Bagi wanita dewasa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih informasi kepada wanita, khususnya wanita dewasa madya, yaitu untuk menambah pengetahuan dan informasi yang positif dalam upaya mengembangkan penyesuaian dirinya.
2. Peneliti selanjutnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan informasi kepada peneliti selanjutnya, mengenai penyesuaian diri terhadap perubahan fisik yang terjadi pada wanita dewasa madya bekerja dan tidak bekerja.