

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Perceraian

2.1.1 Pengertian Perceraian

Hurlock (2011:54), perceraian merupakan penyelesaian perkawinan apabila pihak suami dan istri sudah tidak menemukan jalan keluar atas permasalahannya yang tidak membuahkan kebahagiaan atas perkawinannya. Perceraian dapat dilakukan secara hukum maupun diluar hukum.

Sudarsono (2010:163), perceraian adalah peristiwa yang traumatis bagi semua pihak yang terlibat bagi pasangan yang tak lagi dapat hidup bersama dan juga bagi anak-anak, mertua / ipar, sahabat, Perceraian dalam keluarga merupakan perubahan besar, bagi anak-anak akan mengalami reaksi emosi dan perilaku karena kehilangan satu orang tua.

Emery (1999:89), mendefinisikan perceraian merupakan berpisahnya pasangan suami istri dan berakhirnya suatu ikatan perkawinan atas dasar kesepakatan antara pihak suami maupun pihak istri, disebabkan oleh tidak terpenuhinya kebutuhan antara kedua belah pihak.

Nakamura (1991:86), perceraian merupakan suatu hal yang paling menyakitkan dimana pasanga suami istri yang membangun rumah tangga harus berakhir. Berakhirnya hubungan pernikahan dapat disebabkan berbagai macam hal. Namun adanya perceraian ini tidak menutup kemungkinan sebuah pasangan membuka jalan bagi kehidupan yang baru.

Kesimpulan dari pendapat ketiga tokoh yaitu perceraian merupakan berakhirnya ikatan pernikahan antara suami dan istri karena tidak terpenuhi kebutuhannya atau tidak dapat lagi hidup bersama dimana perceraian ini dapat dilakukan secara hukum maupun diluar hukum.

2.1.2 Jenis-Jenis Perceraian

Emery (1999:90), ada dua jenis perceraian yaitu cerai hidup dan cerai mati, berikut adalah penjelasannya :

1. Cerai Hidup

Cerai hidup merupakan perpisahan antara suami dan istri atau berakhirnya hubungan yang disebabkan oleh adanya ketidakbahagiaan antara kedua belah pihak dan perceraian ini diakui secara legal atau hukum.

2. Cerai Mati

Cerai mati merupakan perceraian yang disebabkan oleh meninggalnya salah satu pasangan baik suami maupun istri, dimana pihak yang ditinggalkan harus menjalani kehidupannya sendiri

Terdapat pendapat lain yang dikemukakan Benaim (dalam Ulifiah, 2016:23), yang menjelaskan bahwa ketika pasangan hidup dari seorang istri meninggal akan terasa lebih menyakitkan dibanding pihak laki-laki yang kehilangan. Kebanyakan laki-laki yang ditinggal istrinya cenderung lebih cepat menikah kembali, begitu sebaliknya wanita yang harus memikirkan masalah keuangan, masalah lain dalam kehidupannya.

Menurut Undang-Undang Perkawinan no.1/1974 pasal 39-41 (dalam Soemiyati, 2007:32), yang menjelaskan ada dua jenis perceraian, yaitu:

1. Cerai Gugat

Cerai gugat merupakan berpisahnya hubungan suami dan istri dimana pihak istri yang lebih dulu mengajukan gugatan cerai kepada suami.

2. Cerai Talak

Cerai talak merupakan berpisahnya hubungan suami dan istri dimana pihak suami yang memberikan talak kepada istri.

2.1.3 Penyebab Terjadinya Perceraian

Menurut Ulifiah (2016:14), menjelaskan bahwa ada beberapa penyebab terjadinya perceraian, diantaranya :

1. Kurangnya Komunikasi

Tidak ada hubungan harmonis tanpa komunikasi yang baik. Misalnya karena secara intelektual tak seimbang, pribadi terbuka yang beradapan dengan pribadi yang tertutup, dan lain-lain.

2. Kurang Komitmen

Kurang komitmen biasanya ini terjadi salah satu pasangan atau bahkan keduanya tidak siap dengan kenyataan yang diperoleh ketika sudah menikah. Dari mulai kebiasaan, sifat asli, hingga tanggung jawab yang membesar. Jika salah satu dewasa, bukan tidak mungkin perselingkuhan terjadi.

3. Uang Yang Timpang

Uang memang masalah sensitif tapi tidak membicarakannya hanya memperburuk keadaan. Jika suami tidak memberi nafkah atau istri hidup tidak seimbang dengan penghasilan, sering juga memicu perceraian. Akibatnya, kedua merasa tidak nyaman dan tidak adil membagi kewajiban, dan juga hak.

Fauzi (2006:43), mempunyai pendapat lain yaitu ada 4 faktor penyebab terjadinya perceraian :

1. Ketidakharmonisan dalam berumah tangga

Ini merupakan alasan yang sering didengar ketika pasangan suami istri memutuskan untuk berpisah. Ketidakharmonisan ini dapat disebabkan oleh adanya perbedaan, akhlak, pandangan, keyakinan, dan lain-lain.

2. Krisis moral dan akhlak

Perceraian juga dapat disebabkan oleh krisis moral dan akhlak contohnya seperti kelalaian tanggung jawab sebagai seorang suami atau istri, poligami yang tidak sehat, penganiayaan dan keburukan perilaku lainnya.

3. Perzinahan

Perzinahan yang menyebabkan perceraian adalah hubungan seksual diluar nikah yang dilakukan oleh suami maupun istri

4. Pernikahan tanpa cinta

Alasan ini juga kerap kali didengar yang menjadi penyebab perceraian, dilakukan oleh suami maupun istri dengan alasan pernikahan yang tidak dilandasi cinta.

2.1.4 Dampak Perceraian

1. Traumatik

Hurlock (2011:54), berpendapat bahwa dampak dari perceraian yaitu timbulnya trauma. Biasanya trauma yang dialami dari perceraian lebih besar dibandingkan kematian, karena perceraian yang menimbulkan kekacauan atau masalah menyebabkan timbul rasa sakit dan tekanan emosional sebelum maupun sesudah bercerai.

Ulifiah (2016:122), berdasarkan hasil riset dan pengalaman pribadi tentang informan yang menyandang status janda, baik bercerai, ditinggal suami, maupun suami meninggal dunia. Menyandang status janda merupakan hal yang berat secara psikologis apalagi status janda sering dianalogikan dengan hal negatif, misalnya sering terlontar ucapan “perempuan gatel”. Salah seorang responden dalam penelitian Santoso mengungkapkan bahwa dirinya dipersalahkan atas perceraian rumah tangga orang lain.

Tomlinson & Keasey (1985:32), mempunyai pendapat yang hampir sama yaitu perubahan yang terjadi dalam lingkup keluarga dapat mengakibatkan stres pada orang yang mengalaminya. Tidak jarang masalah atau kekacauan yang terjadi saat perceraian dapat menyebabkan luka secara emosional yang mendalam dan membutuhkan waktu bertahun-tahun untuk penyembuhan.

Coombs & Guttman (dalam Santrock, 2002:45), menjelaskan bahwa stres yang dialami oleh kedua belah pihak baik suami maupun istri akibat perpisahan dapat beresiko mengalami kesulitan fisik maupun kesulitan psikis.

2. Perubahan Peran dan Status

Schell & Hall (1994:58), menjelaskan bahwa pasangan yang melakukan perceraian secara otomatis merubah peran dan status kedua belah pihak, misalnya istri menjadi janda dan suami menjadi duda. Seringkali seseorang yang bercerai menilai kegagalan pernikahannya sebagai kegagalan secara personal. Mereka mencoba mengartikan kegagalan pernikahan mereka sebagai kurangnya kemampuan dalam mencintai seseorang, dan kurangnya kemampuan mereka dalam menjalankan peran sebagai suami atau istri.

Campbell (dalam Schell & Hall, 1994:60), mereka yang melakukan perceraian pada umumnya tidak merasa puas akan kehidupan mereka dibandingkan dengan mereka yang menikah, belum menikah, bahkan janda atau duda yang ditinggal mati.

3. Sulitnya Penyesuaian Diri

Hurlock (2011:69), berpendapat bahwa kehilangan pasangan yang disebabkan karena perceraian maupun kematian akan menimbulkan masalah tersendiri bagi kedua belah pihak. Khususnya bagi wanita yang diceraikan oleh suaminya akan mengalami kesepian yang mendalam. Wanita yang diceraikan juga cenderung dikucilkan dari kegiatan sosial, sedangkan untuk pria yang menduda akan mengalami kekacauan pola hidup. Namun tidak

sedikit wanita dan pria yang bercerai merasa beruntung atas perceraianya tersebut karena mereka merasa punya kesempatan untuk memulai hidup yang baru.

2.2 Wanita Sebagai Orang Tua Tunggal

2.2.1 Pengertian Orang Tua Tunggal

Menurut Dodson (dalam Rahim, 2006:34), keluarga dari orang tua tunggal merupakan perwujudan dari perceraian atau pembubaran ikatan pernikahan antara suami dan istri melalui perceraian yang sah atau kematian pasangan. Selain itu orang tua tunggal juga termasuk wanita yang mengambil anak angkat atau wanita yang mempunyai anak diluar pernikahan yang sah.

Menurut Samani & Hariyanto (2017:36), orang tua tunggal adalah yang masih memiliki anak yang tinggal satu rumah dengannya. Orang tua tunggal merupakan orang tua yang secara sendirian atau tunggal membesarkan anak-anaknya tanpa kehadiran, dukungan dan tanggung jawab pasangannya.

Rohaty Mohd Majzud (dalam Rahim, 2006:34), pada umumnya seorang ibu dikatakan sebagai orang tua tunggal apabila wanita tersebut mengalami perceraian atau kematian suami dan meneruskan tugas membesarkan anak-anak serta diberi hak untuk menjaga anak-anaknya.

Qaimi (2003:157), perempuan yang menyandang status sebagai orang tua tunggal adalah suatu keadaan yang mengharuskan perempuan menduduki dua jabatan sekaligus yaitu sebagai ibu dan sebagai ayah. Maka dari itu perempuan dituntut bersikap lembut terhadap anaknya sebagai seorang ibu dan bersikap tegas sebagai seorang ayah.

2.2.2 Faktor-Faktor Menjadi Orang Tua Tunggal

Ada beberapa faktor yang menjadikan seorang wanita mendapatkan identitas sebagai orang tua tunggal, adalah :

1. Perceraian

Cohen (2004:181), ada banyak faktor penyebab perceraian, karena perceraian sendiri melibatkan dua individu yang berbeda kepribadian dan latar belakang yang berusaha untuk hidup bersama. Namun ada satu yang bisa dijadikan alasan utama penyebab perceraian adalah timbulnya harapan-harapan yang berlebihan yang saling diharapkan masing-masing pihak sebelum ke jenjang pernikahan.

2. Kematian

Hurlock (2011:216), perceraian yang disebabkan oleh kematian maka anak akan memahami bahwa orang tua mereka tidak akan pernah kembali dan mengalihkan kasih sayangnya kepada orang tua yang masih hidup.

2.2.3 Beban Ibu Sebagai Orang Tua Tunggal

Mabuza, dkk (2014) menjelaskan bahwa studi yang dilakukan menunjukkan orang tua memiliki tanggung jawab untuk membesarkan anak-anak mereka dan sama-sama bertanggung jawab atas anak-anak mereka, kesehatan, keselamatan dan sosialisasi sampai saat mereka dapat hidup tanpa pengawasan orang dewasa. Namun, penelitian telah menunjukkan bahwa orang tua sering diduduki dengan tekanan dan ketegangan dalam kehidupan mereka sendiri, terutama orang tua yang

sedang berjuang untuk mengatasi identitas dan masalah mereka sendiri, ini mungkin terjadi dengan orang tua tunggal.

Studi lain yang dilakukan Roksa & Potter (2011), menunjukkan bahwa orang tua tunggal mungkin berurusan dengan isu membesarkan anak-anak mereka sendiri juga masalah dengan identitas mereka sendiri.

Suryasoemirat (2007:22), ada satu kata yang dapat menggambarkan perjuangan seorang orang tua tunggal yaitu “berat”. Ketika pasangan bercerai, ditinggal pergi atau meninggal dunia, semua beban terkumpul menjadi satu pada satu orang. Tidak hanya bertanggung jawab mendidik anak maupun bertanggung jawab dalam hal materi, namun seorang janda atau duda mendapatkan stigma negatif dari masyarakat.

Menurut Qaimi (2003:72-73), pengaruh setelah kematian dan setelah perceraian terhadap diri sendiri adalah :

1. Ketidakseimbangan jiwa, beberapa orang yang ditinggalkan mengalami penderitaan dalam jiwanya seperti depresi, bingung, gelisah, dan sebagainya.
2. Masalah perasaan, setelah perpisahan atau kematian seseorang biasanya kan menjadi sensitif dan mudah menangis, malu, merendahkan diri sendiri. pesimis, dingin, dan dengki pada orang lain, merasa bersalah atas dirinya sendiri, dan berbagai gangguan emosi lainnya.
3. Menimbulkan berbagai kelainan, munculnya sikap seperti pelupa, bengong, was-was, gugup. Mengigau, dan lain-lain

2.2.4 Upaya Mengatasi Kesedihan Setelah Kematian dan Perceraian

Menurut Suryasoemirat (2007:55-59), ada beberapa upaya yang bisa dilakukan setelah kematian maupun perceraian dengan suami untuk meminimalisir dampak dan beban yang dimiliki, diantaranya :

1. Menyiapkan mental, semua individu tampaknya tidak menginginkan perpisahan, namun apapun yang terjadi alangkah baiknya harus mempersiapkan mental.
2. Jaga kesehatan, meskipun memiliki peran ganda sebagai ayah maupun ibu dan bekerja keras menjalankan kedua peran tersebut, alangkah baiknya tetap memperhatikan kesehatan.
3. Tahan banting, menjadi orang tua tunggal mengharuskan untuk menjadi individu yang tahan banting. Tahan banting yang dimaksud seperti tahan dari cobaan, ucapan, maupun gosip-gosip yang terdengar.
4. Tegar, sebagai orang tua tunggal harus bersikap tegar dalam berbagai situasi, baik situasi yang menyulitkan maupun situasi yang menguntungkan.
5. Luangkan waktu, apapun kesibukan yang dimiliki orang tua tunggal, sebaiknya meluangkan waktu untuk anak-anak agar tetap terjalin komunikasi yang baik antara ibu dan anak.
6. Terbuka, sikap terbuka kepada anak sangatlah penting ketika anak sudah mulai bisa memahami orang tuanya, sikap ini untuk mengantisipasi hal negatif yang akan diterima anak dari anggapan berbagai macam pihak.
7. Jangan gegabah, alangkah baiknya mempertimbangkan segala keputusan yang akan diambil. Bisa juga melibatkan anak dalam mengambil keputusan.

8. Nikmati, tidak perlu terlalu berlarut-larut merasakan kesedihan, seorang orang tua tunggal harus menikmati peran yang dijalannya. Anggap masalah-masalah yang muncul sebagai tantangan yang harus diselesaikan. Jika perlu, ajak anak untuk saling berbagi dan ikut andil dalam menyelesaikan masalah keluarga.
9. Menjalin silaturahmi, alangkah baiknya menjalin silaturahmi dengan mantan suami untuk yang mengalami perceraian, karena terputusnya hubungan antara ayah dan ibu akan berdampak buruk bagi anak.

2.3 Penyesuaian Diri

2.3.1 Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2014:173-175) bahwa penjelasan mengenai penyesuaian diri adalah sebuah proses yang bertujuan untuk merubah perilaku individu dengan lingkungannya. Schneiders juga mendefinisikan penyesuaian diri dapat ditinjau dari 3 sudut pandang, yaitu penyesuaian diri sebagai bentuk adaptasi, konformitas dan penguasaan. Namun itu semua bermula dari adaptasi, yaitu :

1. Penyesuaian diri sebagai bentuk dari adaptasi
2. Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas
3. Penyesuaian diri sebagai bentuk dari penguasaan

Pendapat lain dari Hurlock (dalam Gunarsa & Gunarsa, 2006:93), penyesuaian diri adalah subjek yang mampu menyesuaikan diri kepada umum

atau kelompoknya dan orang tersebut memperlihatkan sikap dan perilaku yang menyenangkan, berarti orang tersebut diterima oleh kelompok dan lingkungannya.

Dari kedua pendapat diatas disimpulkan bahwa proses merubah perilaku seseorang yang bertujuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan umum berupa menampakkan perilaku yang menyenangkan, dan diterima oleh kelompok masyarakat

2.3.2 Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2014:153), penyesuaian diri yang baik merupakan cara bertingkah laku dan bereaksi sesuai dengan lingkungan sekitar. Ada beberapa aspek, yaitu :

1. Ketiadaan emosi yang berlebihan

Individu dapat berpikir jernih dan mampu memecahkan masalah secara intelegen. Dalam diri individu tidak ditemukan emosi yang berlebihan karena individu dapat mengontrol emosinya dengan baik.

2. Ketiadaan mekanisme psikologis

Individu yang mengalami kegagalan akan mengakuinya dan berusaha memperbaikinya lagi tanpa adanya mekanisme seperti rasionalisasi, proyeksi, dan kompensasi. Sedangkan individu yang penyesuaian dirinya buruk maka akan menyalahkan orang lain atas kegagalannya tersebut.

3. Ketiadaan perasaan frustrasi

Individu tidak mengalami perasaan frustrasi secara pribadi. Individu yang merasa frustrasi akan mengganti perilaku normalnya dengan mekanisme

psikologis atau reaksi lain yang sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

4. Kemampuan mengarahkan diri dan pertimbangan sosial

Kemampuan mengarahkan diri dan pertimbangan sosial digunakan untuk mengatasi masalah-masalah disekitar individu. Karena secara rasional idividu mampu mengarahkan dirinya dengan menyesuaikan diri.

5. Kemampuan untuk belajar

Individu yang mempunyai kemampuan ini, dapat dengan mudah memecahkan masalah dan menghadapi kegagalan. Karena ia terus belajar memperbaiki perilakunya menjadi yang lebih baik.

6. Kemampuan untuk menggunakan pengalaman masa lalu

Individu yang mampu menyesuaikan diri adalah individu yang mampu belajar dari masa lalunya dan mengambil sisi baik berdasarkan pengalaman yang telah dilaluinya

7. Sikap realistik dan objektif

Individu yang bersikap realistik dan objektif adalah individu yang mampu menerima kenyataan yang dialami secara objektif tanpa menimbulkan konflik dalam dirinya.

Atwater (1990:86), dalam penyesuaian diri harus melihat dua aspek yaitu aspek penyesuaian pribadi dan aspek penyesuaian sosial, berikut adalah penjelasannya :

1. Penyesuaian Pribadi

Penyesuaian diri pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya dan menyadari bagaimana kondisi lingkungan sekitarnya. Individu tersebut menyadari apa saja kemampuannya, siapa dirinya yang sebenarnya, apa kelebihan kekurangan yang ada pada dirinya dan mampu bertindak secara objektif. Keberhasilan dari penyesuaian diri ditandai dengan tidak adanya rasa benci, tidak percaya pada kondisinya saat ini, kecewa, tidak lari dari tanggung jawab dan hal negatif lainnya. Begitu juga sebaliknya kegagalan dalam menyesuaikan diri ditandai dengan adanya rasa benci, mengeluh terhadap nasib yang dialaminya, cemas, dan timbul rasa bersalah.

2. Penyesuaian Sosial

Penyesuaian diri sosial adalah bagaimana cara individu berhubungan dengan lingkungannya. Dalam ruang lingkup sosial akan terjadi proses saling mempengaruhi antar individu. Hubungan-hubungan ini mencakup hubungan dengan masyarakat disekitar rumah, keluarga, saudara. Teman, dan masyarakat luas. Individu akan menyerap informasi dari komunitas, sedangkan komunitas akan menerima eksistensi atau karya dari individu tersebut

Pendapat lain dari Fromm dan Gilmore, ada empat aspek kepribadian dalam menyesuaikan diri secara sehat (Desmita, 2013:195), antara lain :

1. Kematangan emosional, yang mencakup aspek-aspek :
 - a. Kemampuan untuk memantapkan suasana kehidupan emosional.
 - b. Kemampuan untuk menjalin hubungan baik dengan orang lain.

- c. Kemampuan untuk menampilkan sikap positif seperti gembira dan santai.
 - d. Mampu bersikap menerima terhadap kenyataan pada diri sendiri.
2. Kematangan intelektual, yang mencakup aspek-aspek :
- a. Kemampuan untuk mencapai wawasan dalam diri sendiri.
 - b. Kemampuan untuk memahami orang lain dan keragamannya.
 - c. Kemampuan dalam mengambil keputusan.
 - d. Keterbukaan dalam menerima dan mengenal lingkungan.
3. Kematangan sosial, yang mencakup aspek-aspek :
- a. Keterlibatan dalam partisipasi secara sosial.
 - b. Kesiadaannya untuk menjalin kerjasama.
 - c. Kemampuan dalam memimpin.
 - d. Adanya sikap toleransi.
4. Tanggung jawab, yang mencakup aspek-aspek :
- a. Sikap produktif dalam mengembangkan diri.
 - b. Melakukan perencanaan dan melaksanakannya secara fleksibel.
 - c. Sikap empati, menjalin hubungan baik dalam hubungan interpersonal.
 - d. Kesadaran akan etika dan hidup jujur.

2.3.3 Bentuk Penyesuaian Diri

Menurut Gunarsa (dalam Sobur, 2016:29), bentuk-bentuk penyesuaian diri ada dua, antara lain :

1. *Adaptive*

Bentuk penyesuaian diri yang bersifat fisik, artinya ada perubahan-perubahan dalam proses fisik untuk menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan. Misalnya, tubuh yang berkeringat adalah usaha tubuh untuk mendinginkan atau menurunkan suhu tubuh dari rasa panas.

2. *Adjustive*

Bentuk penyesuaian diri berupa tingkah laku terhadap lingkungan. Dalam lingkungan ini terdapat aturan-aturan atau norma. Penyesuaian diri secara psikis ini misalnya seperti, menampilkan mimik wajah yang menyesuaikan dengan lingkungan.

2.3.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri setelah kehilangan pasangan hidup baik karena perceraian maupun kematian yaitu :

1. Kondisi Ekonomi

Santrock (2002:229), individu yang mengalami perpisahan dengan pasangan hidupnya pendapatannya akan menurun. Adanya penurunan ekonomi akan berdampak pada pemenuhan kebutuhan individu tersebut, apalagi jika individu sebelumnya bergantung pada penghasilan pasangannya.

2. Lamanya Ditinggal Pasangan Hidup

Menurut Averill (dalam Santrock:272), lama ketika seorang individu ditinggal pasangan hidupnya juga akan mempengaruhi penyesuaian diri individu tersebut. Ada beberapa fase duka cita yang dikemukakan Averill,

yaitu fase pertama adalah terkejut ditandai dengan adanya perasaan tidak percaya, dan lumpuh emosi yang akan membuat individu sering menangis dan emosi yang tidak stabil, fase ini biasanya terjadi sekitar 1-3 hari. Fase kedua adalah putus asa ditandai dengan adanya perasaan putus asa, munculnya memori yang indah, kesedihan, gelisah, susah tidur dan mudah tersinggung, fase kedua ini biasanya terjadi beberapa minggu saja, namun tidak jarang beberapa individu mengalaminya hingga 1-2 tahun. Fase ketiga adalah pulih kembali ditandai dengan adanya penerimaan dan peningkatan aktivitas seperti semula, sehingga dalam fase ini diharapkan seorang individu dapat menyesuaikan dirinya dengan baik.

3. Lingkungan

Vembriarto (1993:22), individu yang mampu menyesuaikan diri dengan cara-cara yang dapat diterima oleh lingkungannya akan mendapatkan dukungan dan penerimaan sosial yang akan membantu individu tersebut setelah perpisahan dengan pasangannya.

Menurut Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2014:181), ada lima faktor yang mempengaruhi individu dalam menyesuaikan diri, yaitu :

1. Kondisi Fisik

Kondisi fisik yang tergolong sehat dapat memunculkan perilaku penerimaan diri, harga diri, kepercayaan diri dan perilaku positif lainnya. Sebaliknya kondisi fisik yang tidak sehat dapat menimbulkan perilaku rendah diri, menyalahkan diri, rasa kurang percaya diri, dan perilaku negatif lainnya.

2. Kepribadian

Kemampuan untuk merubah diri, kemauan, sikap, perilaku dan karakteristik dapat mendukung proses penyesuaian diri. Semakin individu tersebut menjadi kaku dan tidak mempunyai kemampuan untuk merespon lingkungannya, maka individu tersebut akan kesulitan untuk menyesuaikan diri. Selain itu dalam penyesuaian diri individu dituntut mempunyai kemampuan untuk mengatur diri dan mengarahkan diri pada kepribadian yang normal.

3. Proses Belajar

Proses belajar yakni adanya kemauan untuk mempelajari atau belajar dari pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui individu baik pengalaman yang menyehatkan maupun pengalaman yang menimbulkan trauma dalam diri individu. Latihan merupakan bagian dari proses belajar agar memperoleh keterampilan dan kebiasaan, tidak jarang seseorang yang mempunyai kemampuan yang kurang baik atau kaku apabila dia mempunyai kemauan untuk melakukan latihan dengan sungguh-sungguh, maka lambat laun individu tersebut dapat menyesuaikan dirinya dengan baik.

4. Lingkungan

Lingkungan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Lingkungan keluarga merupakan lingkungan yang sangat penting dan berpengaruh terhadap individu dalam menyesuaikan diri. Sedangkan lingkungan masyarakat akan berpengaruh terhadap individu terhadap proses perkembangan penyesuaian dirinya.

5. Agama dan Budaya

Agama sangat erat hubungannya dengan budaya. Kedua unsur ini memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan yang mempunyai makna sangat mendalam, serta keseimbangan hidup dalam individu.

2.3.5 Karakteristik Penyesuaian Diri

Hartinah (2011:186), setiap individu mempunyai tingkat penyesuaian diri yang berbeda. Beberapa individu mampu menyesuaikan dirinya dengan baik, namun beberapa individu kesulitan untuk menyesuaikan dirinya. Berikut adalah karakteristik individu yang penyesuaian dirinya positif dan negatif :

1. Penyesuaian Diri Positif

Individu yang mampu melakukan penyesuaian diri secara positif adalah sebagai berikut :

- a. Tidak adanya ketegangan emosional
- b. Tidak adanya mekanisme-mekanisme psikologis
- c. Tidak adanya frustrasi pribadi
- d. Kemampuan untuk belajar
- e. Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri
- f. Menghargai pengalaman
- g. Bersikap realistis dan objektif

2. Penyesuaian Diri Negatif

Individu yang mampu melakukan penyesuaian diri secara negatif adalah sebagai berikut :

a. Reaksi bertahan

Reaksi bertahan, misalnya : mencari alasan untuk membenarkan tindakannya, berusaha melupakan pengalaman yang kurang menyenangkan, menyalahkan pihak lain atas kegagalan dirinya, dan memutar balikkan keadaan

b. Reaksi menyerang

Reaksi menyerang, misalnya : selalu membenarkan diri, bersikap senang mengganggu, keras kepala, bersikap balas dendam, dan menggertak baik lewat ucapan maupun perbuatan

c. Reaksi melarikan diri

Reaksi melarikan diri, misalnya : berfantasi memasukkan keinginan yang tidak tercapai hingga membentuk angan-angan seolah sudah tercapai, banyak tidur, minum-minuman keras, bunuh diri, pecandu narkotika, dan regresi dimana orang dewasa kembali memiliki watak seperti anak kecil.