

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan ilmu pengetahuan di berbagai bidang kehidupan menyebabkan jumlah individu dewasa madya meningkat dari tahun ke tahun. Salah satu contoh kemajuan ilmu pengetahuan tersebut adalah kemajuan di bidang kedokteran, yang akan memberikan peluang hidup lebih lama kepada seorang individu. Pada masa dewasa madya, peranan individu dewasa madya sangat penting, karena individu dewasa madya berperan sebagai penasehat dan pembimbing bagi anak-anaknya yang pada umumnya telah remaja atau bahkan dewasa, selain itu, menurut Hurlock (1994, h. 322) puncak prestasi kerja biasanya dicapai pada usia antara 40 sampai dengan 50 tahun, oleh karena itu individu dewasa madya diharapkan untuk tetap mempertahankan prestasinya seperti pada masa-masa sebelumnya.

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.

Fase usia dewasa madya merupakan periode yang panjang dalam kehidupan manusia. Menurut Mappiare (1983, h.173) rentang usia dewasa madya baik secara teoritis, fisiologis, maupun psikologis terjadi antara usia 40 sampai dengan 60 tahun. Pembahasan masa dewasa madya ini dikhususkan pada usia madya dini, karena

pada usia 40 sampai dengan 50 tahun mulai terjadi banyak perubahan, baik itu perubahan fisik, psikologis, sosial, maupun seksual yang menandakan bahwa seseorang mulai menua. Perubahan-perubahan tersebut dapat menimbulkan berbagai persoalan apabila individu yang bersangkutan tidak siap menghadapinya.

Kurangnya dasar-dasar pengetahuan psikologis yang dapat dijadikan pertimbangan-pertimbangan dalam menghadapi masa dewasa madya dapat membawa dampak yang kurang menguntungkan bagi wanita dewasa madya. Pada masa ini, perubahan fisik maupun perubahan peran yang dialami akan menimbulkan kesenjangan antara citra diri yang ideal dengan kenyataan yang ada.

Jika individu tidak menerima dengan realistis penuaannya atau penurunan fisiknya, maka akan muncul banyak ketegangan psikologis, antara lain : sikap yang menolak kenyataan penuaannya sehingga individu tersebut berusaha melindungi diri secara berlebihan agar tidak tampak tua, misalnya dengan bersolek dan berpakaian yang berlebihan sehingga menampakkan kejanggalan; perasaan-perasaan takut, khawatir, bahkan cemas dengan datangnya masa tua, pikiran dan penilaian diri yang kurang menguntungkan seperti merasa tidak berarti lagi, tersisih, dan terabaikan (Mappiare, 1983, h. 200). Menurut Noerhadi (1996, h. 28), ketegangan psikologis ini akan memunculkan rasa tidak puas yang mendalam pada diri wanita dewasa madya, sehingga mereka berani mengambil risiko untuk melakukan tindakan yang ekstrim, seperti melakukan diet ketat, olah raga yang berlebihan, melakukan operasi plastik yang dapat membahayakan keselamatan jiwanya, bahkan sampai melakukan hubungan ekstra-marital atau penyelewengan.

Masa dewasa madya banyak ditandai dengan percepatan proses menua dibandingkan dengan masa-masa kehidupan yang telah dilalui sejak lahir, meskipun terjadinya proses penuaan itu berbeda-beda antara individu yang satu dengan individu yang lain. Proses penuaan ini tidak pernah secara drastis dalam suatu usia tertentu, tetapi terjadinya agak lambat yang merupakan suatu proses secara gradual. Apabila individu menganggap proses menua sebagai proses yang menakutkan maka akan menimbulkan sikap-sikap dan perasaan-perasaan negatif, seperti sikap kurang berarti, berkecil hati, rasa diabaikan, dan rasa terkucil (Mappiare, 1983, h. 199).

Bertolak dari pengertian setengah baya, bagi seorang wanita, usia 40 tahun tampaknya mempunyai arti khusus, karena seakan-akan menjadi isyarat menjelang tua. Pada usia setengah baya ini seorang wanita mengalami *midlife crise* atau krisis setengah baya yang berarti perubahan fisik, seperti haid mulai tidak teratur dan berhenti serta adanya gejala ketidakstabilan hormonal, dan terjadi pula ketidakstabilan psikologis (Noerhadi, 1996, h. 26).

Proses menuju tua meskipun merupakan peristiwa yang wajar dan terjadi pada setiap makhluk hidup, tetapi bagi kebanyakan wanita merupakan hal yang bertentangan dengan keinginan hati nuraninya, karena dari pengalaman masa lalunya, seorang wanita telah memahami pentingnya penampilan fisik terhadap penilaian dan perlakuan orang lain, harga diri, wibawa atau kepemimpinan seseorang. Perubahan penampilan ini tentu menimbulkan kekhawatiran akan hilangnya kemampuan yang telah dibina tersebut, dan apabila memungkinkan proses menjadi tua itu akan dicegah atau dihambatnya (Hurlock, 1994, h. 326).

Ditinjau dari segi biologis, dengan bertambahnya usia dan mendekati usia tua, individu akan menampilkan beberapa perubahan sebagai akibat dari perubahan biologis. Perubahan biologis ini menunjukkan perbedaan individual, yang berhubungan erat dengan faktor genetik dan faktor sosial budaya tempat ia berada. Secara umum perubahan biologis yang terjadi karena bertambahnya umur akan mengurangi kemampuan seseorang dalam penyesuaian dirinya terhadap tekanan fisik dan psikis (Sadli, 1982, h. 25).

Pada masa dewasa madya perubahan yang paling menggoncangkan adalah terjadinya menopause, hal ini diikuti juga dengan perubahan penampilan fisik, seperti : berat badan yang bertambah, rambut mulai memutih dan rontok, kulit tampak kasar dan berkerut, gigi mulai menguning, dan berkurangnya kemampuan panca indra. Menopause adalah suatu fakta yang tidak terhindarkan dalam kehidupan wanita dewasa madya dan pada masa ini akan muncul gangguan psikologis yang dilatarbelakangi oleh menopause, seperti : kecemasan, depresi, ketidakstabilan emosi, serta menurunnya perhatian terhadap diri sendiri dan orang lain.

Perubahan fisik ini juga memunculkan banyak akibat psikologis, misalnya : berkurangnya motivasi kerja karena mudah lelah, kurang percaya diri, mudah marah, rasa takut terkena penyakit, bahkan beberapa di antara yang menderita penyakit kronis sering merasa cemas akan datangnya kematian. Seiring dengan terjadinya perubahan fisik dan psikis, individu juga mengalami perubahan peran sehubungan dengan peran sosialnya di dalam keluarga maupun di dalam masyarakat.

Saat memasuki masa dewasa madya, cepat atau lambat, individu haruslah membuat penyesuaian-penyesuaian diri kembali terhadap adanya perubahan fisik, psikis, dan peran yang dialami. Penyesuaian diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi ini merupakan aspek yang sangat penting karena penyesuaian diri merupakan bagian dari kehidupan individu dalam berhubungan dan beradaptasi dengan lingkungannya.

Bagi wanita dewasa madya, agar dapat menyesuaikan diri dengan baik haruslah didahului oleh adanya usaha belajar dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan fisik yang pada umumnya menimbulkan kegoncangan emosi, dengan kata lain salah satu faktor penentu individu dewasa madya dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan fisik yang dialaminya adalah kemampuan mengendalikan kegoncangan emosinya.

Kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan wanita dewasa madya dalam menyesuaikan diri terhadap proses penuaannya, karena selama masa dewasa madya ia dituntut untuk dapat mengatasi gejala emosi yang terjadi. Apabila wanita dewasa madya mampu untuk mengendalikan kegoncangan emosinya, sebagai akibat dari banyaknya tekanan, baik tekanan secara fisik, psikis, maupun sosial, maka ia bisa melaksanakan tugas-tugas perkembangannya dengan baik sehingga dapat memasuki masa tuanya dengan tenang, merasa aman, dan penuh kebahagiaan.

Segal (1997, h. 6) berpendapat bahwa individu yang mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi akan dapat mengalami berbagai macam perasaan

dengan penuh kesadaran ketika suatu perasaan muncul dan akan dapat mengenali perasaan yang muncul tersebut dengan baik. Menurut Salovey dan Mayer (Goleman, 1996, h. 58) kemampuan yang diperlukan wanita dewasa madya untuk dapat mengendalikan dorongan-dorongan emosinya atau cerdas secara emosional dalam menghadapi proses penuaannya, meliputi kemampuan untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain atau yang biasa disebut empati, dan kemampuan membina hubungan dengan orang lain. Jika wanita dewasa madya mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi maka ia akan mampu memahami gejolak emosinya, mampu mengelola dan mengekspresikan emosinya dengan tepat, sehingga mampu menjalin hubungan yang memuaskan dengan orang lain.

Semakin berkembangnya zaman, memberikan keleluasaan bagi kaum wanita untuk maju, memenuhi tuntutan perkembangan dirinya. Pada zaman modern ini wanita mempunyai kemungkinan seluas-luasnya untuk aktif di berbagai bidang kehidupan, sehingga tidak mengherankan jika jumlah wanita dewasa madya yang memasuki dunia kerja semakin bertambah.

Kini ada kecenderungan dari wanita dewasa madya untuk bekerja di luar rumah, bahkan tidak jarang yang memangku suatu jabatan penting. Menurut Mappiare (1983, h. 229), terdapat banyak alasan, khususnya alasan bagi wanita dewasa madya untuk bekerja, antara lain : adanya tuntutan biaya bagi pembinaan dan pendidikan anak-anak, meningkatnya biaya hidup sehari-hari, adanya keperluan untuk memiliki benda-benda lambang status, keperluan menabung untuk masa tua, adanya prestise sosial yang didapat dari jabatan pekerjaan itu sendiri, dan kenikmatan

pribadi yang didapat dari kesibukan kerja 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 di luar rumah dan menghabiskan waktu hanya untuk pekerjaan-pekerjaan yang diperoleh karena peran tradisionalnya sebagai wanita, istri, dan ibu rumah tangga (Notopuro, 1984, h. 54).

Bila diamati dari status kerjanya, ternyata terdapat perbedaan penyesuaian diri antara wanita dewasa madya yang bekerja dan yang tidak bekerja, wanita dewasa madya yang bekerja mempunyai penyesuaian diri yang lebih baik, baik secara sosial maupun pribadi jika dibandingkan dengan wanita dewasa madya yang tidak bekerja. Perbedaan tersebut dikarenakan wanita dewasa madya yang bekerja mempunyai kesempatan untuk dapat mengaktualisasikan dirinya dan lebih banyak melakukan sosialisasi sehingga dapat mengekspresikan emosi yang ada dalam dirinya, sedangkan wanita dewasa madya yang tidak bekerja tidak mempunyai kesempatan untuk mengaktualisasikan dirinya dan kurang dapat mengekspresikan emosinya karena tidak banyak melakukan sosialisasi di luar rumah sehingga akhirnya kurang dapat membentuk tingkah laku yang tepat (Yogev, 1982, h. 221).

Pada masa dewasa madya, diharapkan seorang wanita telah siap untuk mengadakan penyesuaian diri kembali terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya, baik perubahan fisik, perubahan psikis, maupun perubahan perannya, tetapi pada kenyataannya banyak wanita dewasa madya yang tidak bisa atau belum siap untuk mengadakan penyesuaian diri kembali, hal inilah yang menyebabkan

timbulnya permasalahan pada masa dewasa madya. Wanita dewasa madya yang tidak bisa atau belum siap untuk mengadakan penyesuaian diri kembali akan mengalami kesulitan untuk bisa memahami dan menerima perubahan-perubahan yang terjadi sebagai konsekuensi dari proses penuaannya, mereka juga kurang mampu untuk mengelola kegoncangan emosinya sehingga merasa cemas, takut, tidak puas dengan keadaan dirinya, mudah marah, dan kurang percaya diri.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri terhadap proses penuaan pada wanita dewasa madya dan mengetahui perbedaan penyesuaian diri terhadap proses penuaan antara wanita dewasa madya yang bekerja dan yang tidak bekerja.



B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri terhadap proses penuaan pada wanita dewasa madya.
2. Apakah ada perbedaan penyesuaian diri terhadap proses penuaan antara wanita dewasa madya yang bekerja dan yang tidak bekerja.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan manfaat :

1. Manfaat teoritis :

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumbangan pengetahuan bagi psikologi, khususnya Psikologi Perkembangan dan Psikologi Keluarga yaitu mengenai perkembangan menuju proses penuaan pada wanita dewasa madya, khususnya dalam hal penyesuaian diri dan kecerdasan emosionalnya.

2. Manfaat praktis :

Penelitian ini akan bermanfaat bagi para wanita, khususnya wanita dewasa madya, yaitu untuk menambah pengetahuan dan memberikan informasi yang positif dalam upaya mengembangkan penyesuaian dirinya dengan baik sehingga mampu mengerti dan memahami dirinya.

