

KAJIAN PUSTAKA

1. Pengertian Neurotik

Menurut Atkinson (1999), neurosis adalah suatu gangguan mental dimana individu tidak mampu menghadapi kecemasan dan konflik dan mengalami gejala yang dirasakan mengganggu. Dalam teori psikoanalitik Freud, neurosis terjadi akibat pemakaian mekanisme pertahanan untuk melawan kecemasan yang disebabkan oleh konflik bawah sadar. Cattel mengatakan neurosis adalah pola tingkah laku yang ditunjukkan oleh seseorang yang merasa dirinya mengalami kesulitan emosional (Alwisol, 2012).

11

Menurut Kamua Besar Bahasa Indonesia kecenderungan merupakan kecondongan hati, kesudian, keinginan akan sesuatu. Sedangkan kecenderungan neurotik adalah kecondongan pola tingkah laku yang ditunjukkan oleh seseorang yang merasa dirinya mengalami kesulitan emosional.

Menurut Mahmud (1990) neurosis merupakan akibat dari usaha penyesuaian diri yang tidak berhasil. Neurosis adalah bentuk ekstrim dari mekanisme penyesuaian diri. Bertahannya mekanisme malajustive itu karena adanya kenyataan bahwa kebiasaan menyesuaikan diri itu mulai berlangsung bertahun-tahun sebelum kecenderungan sepenuhnya matang.

Ibrahim (2012) menyebutkan faktor-faktor yang dapat menyebabkan timbulnya gangguan neurosis adalah:

- Stres fisik
- Perkawinan
- Adanya tanggung jawab- tanggung jawab baru
- Situasi soial
- Menderita suatu penyakit fisik untuk jangka waktu yang lama dan terus menerus.

[illegible]

3. Gejala-Gejala Neurotik

a. Keadaan cemas yang kronis

4. Aspek-Aspek Kecendrungan Neurotik

a. Tender-Mindedness (pikiran yang lembut)

[illegible]

berperilaku yang tujuannya menarik perhatian dengan mencari pertolongan.

b. Depressiveness

Adanya gejala depresi, mudah merasa tertekan, menarik diri, muram, pemalu, tidak komunikatif, sering terlihat diam, cenderung pesimis dan sulit beradaptasi dengan situasi baru.

c. Submissiveness

Sangat patuh, pasrah, mudah dipengaruhi dan sangat tergantung. Tidak ada dorongan untuk menonjolkan diri atau menarik perhatian serta takut membuat masalah dengan orang lain.

d. Anxiety

Mudah cemas, takut dan tegang, mudah merasa bersalah, mudah distimulasi, emosinya tidak matang dan tidak stabil, daya tahan terhadap frustrasi rendah, sering merasa kesepian dan sering menunjukkan perilaku hipokondriasis.

B. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuan Diri

Kemampuan penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan merupakan salah satu cara untuk menjadikan jiwa yang sehat atau mental yang sehat. Banyak individu yang tidak dapat bahagia dan merasa tertekan karena tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik di krdidupan keluarga, sekolah, pekerjaan ataupun masyarakat luas. Tidak sedikit pula yang

mengalami stres atau depresi akibat kegagalan seseorang dalam menyesuaikan diri di lingkungan.

Penyesuaian diri memiliki arti yang luas, dan dapat berarti: mengubah diri sesuai keadaan lingkungan, tetapi juga: mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan) diri. Penyesuaian diri dalam artinya yang pertama disebut juga penyesuaian diri yang autoplastis (auto= sendiri, plastis= dibentuk), sedangkan penyesuaian diri yang kedua juga disebut aloplastis (alo= yang lain). Jadi penyesuaian diri ada arti yang pasif, dimana kegiatan kita ditentukan oleh lingkungan, dan ada yang aktif dimana kita dipengaruhi lingkungan (Gerungan, 2002).

Penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan untuk merubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. Penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai berikut (Fatimah, 2006):

- a. Penyesuaian diri berarti beradaptasi dapat mempertahankan eksistensi atau bisa *survive* dan memperoleh kesejahteraan jasmani dan rohani, dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan lingkungan sosial.
- b. Penyesuaian diri dapat pula diartikan sebagai konformitas yang berarti menyesuaikan sesuatu dengan standar atau prinsip yang berlaku umum.
- c. Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai penguasaan yang memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan juga mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa, sehingga bisa menghadapi segala macam

- Menurut Schneiders (1964), Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental yang merupakan usaha individu untuk beraksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya. Kemudian Kusuma dan Gusniarti (2008) menjelaskan apabila individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya berarti individu tersebut mampu menyelaraskan kebutuhannya dengan tuntutan lingkungan sehingga tidak merasa stress dalam dirinya (dalam Sulistiani, 2010).

[illegible]

Dalam kenyataan, tidak selamanya individu bisa berhasil dalam menyesuaikan diri dalam kehidupannya. Hal ini disebabkan karena adanya halangan dan rintangan tertentu yang mengakibatkan seseorang tidak mampu dalam melakukan penyesuaian diri dengan baik. Rintangan tersebut bisa berasal dari dalam diri individu ataupun berasal dari luar individu. Dalam hal itu seseorang ada yang dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik ada pula yang kurang mampu dalam menyesuaikan diri.

Oleh karena itu Fatimah (2006) menguraikan karakteristik penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah.

- 1) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan
- 2) tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang salah
- 3) tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi
- 4) memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahan diri
- 5) mampu belajar dari pengalaman
- 6) bersikap realistis dan objektif

b. Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif akan mengakibatkan individu melakukan penyesuaian diri yang salah, diantaranya:

- 1) Sikap dan tingkah laku yang serba salah
- 2) Tidak terarah
- 3) emosional
- 4) sikap yang tidak realistik
- 5) membabi buta

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik tidak akan menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan, pertimbangannya rasional, dan memiliki pertahanan diri yang baik. Sedangkan seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang buruk, maka akan memiliki tingkah laku yang serba salah, tidak terarah tingkah lakunya dan memiliki pertahanan diri yang negatif.

4. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Fatimah (2006) menyebutkan bahwa penyesuaian diri memiliki dua aspek, yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial

a. Penyesuaian pribadi

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan seseorang untuk menerima diri demi tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitarnya. Ia menyatakan sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak

objektif sesuai dengan kondisi dan potensi dirinya. Keberhasilan penyesuaian diri pribadi ditandai oleh:

- 1) tidak adanya rasa benci
- 2) tidak ada keinginan untuk lari dari kenyataan
- 3) percaya pada potensi dirinya

Sebaliknya, kegagalan penyesuaian pribadi ditandai oleh hal berikut sebagai akibat adanya jarak pemisah antara kemampuan individu dan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungannya, yaitu:

- 1) kegoncangan dan emosi
- 2) kecemasan
- 3) ketidakpuasan
- 4) keluhan terhadap nasib yang dialaminya

b. Penyesuaian sosial

Dalam kehidupan dimasyarakat terjadi proses saling mempengaruhi satu sama lain yang terus-menerus dan silih berganti. Dari proses tersebut, timbul suatu pola kebudayaan dan pola tingkah laku yang sesuai dengan aturan, hukum, adat istiadat, nilai, dan norma sosial yang berlaku dalam masyarakat. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial di tempat individu itu hidup dan berinteraksi dengan orang lain.

Hubungan-hubungan sosial tersebut mencakup hubungan dengan:

- 1) Anggota keluarga
- 2) masyarakat sekolah
- 3) teman sebaya

- 4) anggota masyarakat luas secara umum

C. Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kecenderungan Neurotik

Kehidupan remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan. Pada masa ini remaja bisa bermasalah dan bisa pula bahagia, kedua kondisi ini sangat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa remaja. Seperti halnya proses penyesuaian diri remaja. Pada proses penyesuaian diri ini remaja dituntut untuk dapat beradaptasi dengan baik pada lingkungannya. Seorang remaja yang dapat menyesuaikan diri akan terhindar dari frustrasi dan tidak akan terjadi ketegangan emosional dalam jiwanya. Namun jika remaja tidak bisa menyesuaikan diri dengan baik maka remaja tersebut akan mudah emosi, frustrasi, dan agresif. Hal ini bisa disebabkan oleh keadaan lingkungan yang buruk sehingga timbul perasaan cemas dalam diri remaja yang akhirnya menyebabkan kesehatan jiwanya terganggu.

Menurut Mappiare dan Mahfuzh (1990, dalam Mighwar, 2006) Bila remaja yang tidak mencapai kebahagiaan, dia mengalami masalah yang serius dan sangat berpengaruh terhadap kesehatan jiwanya. Hal ini diperkuat oleh Mu'tadin (2005, dalam Supriantini, 2006) sebagai prasyarat terciptanya kesehatan jiwa dengan melakukan penyesuaian diri dimana seseorang melakukan tingkah laku untuk mengatasi masalah-masalah atau tuntutan lingkungan.

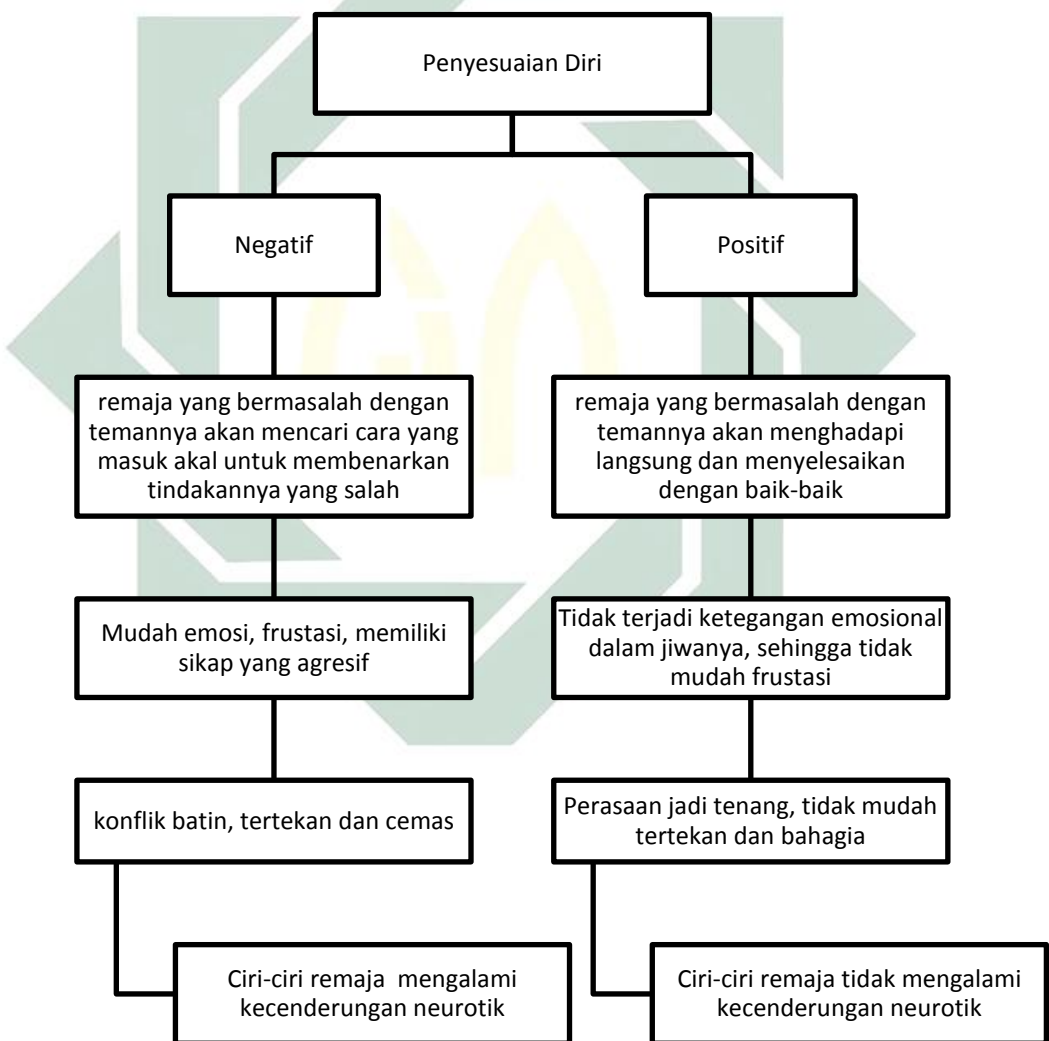
Pergaulan remaja saat ini lebih mampu berekspresi pada emosi dan mengungkapkan perasaan tanpa sembunyi-sembunyi dan malu seperti

seperti dulu. Sangatlah biasa pada saat ini melihat remaja yang mengungkapkan kemarahan dengan kata-kata yang terucap secara langsung. Jika pengungkapan kemarahan ini terjadi terus menerus tanpa adanya bimbingan, maka akan menjadikan seorang remaja yang mudah emosi dan menjadi agresif. Penyesuaian diri yang salah tersebut akan menimbulkan reaksi pertahanan diri yang negatif dan cenderung neurotik.

Menurut Atkinson (1999), neurosis adalah gangguan mental dimana individu tidak mampu mengalami gejala yang dirasakan yang mengganggu. Dalam kacamata behavioristik neurotik adalah gaya hidup maladaptif, berupa tingkah laku yang bersifat defisit dengan tujuan menghindari atau mengurangi rasa cemas. Hal ini diperkuat dengan pendapat Horney bahwa seseorang yang mengalami kecenderungan neurotik akan bersosialisasi dengan pertahanan diri berupa mengalah (*passive style*), mengalahkan orang lain (*Aggressive style*) dan menarik diri (*withdrawn style*) (Friedman dan Schustack, 2006).

Seseorang yang mengalami gangguan neurosis akan muncul gejala-gejala berupa kecemasan, emosional, tingkah laku bermotifasi tidak sadar, tidak matang dan tidak dapat berfungsi sesuai kapasitas. Hal ini diperkuat oleh Mahmud (1990) bahwa simtom atau gejala-gejala neurosis tersebut merupakan akibat dari penyesuaian diri yang tidak berhasil.

Berikut ini adalah Kerangka teoritis seseorang dapat mengalami kecenderungan neurotik yang disebabkan oleh penyesuaian diri. Apabila penyesuaian diri negatif dapat mengakibatkan seseorang mengalami kecenderungan, sedangkan jika penyesuaian dirinya baik maka akan terhindar dari kecenderungan neurotik.

[illegible]

Berdasarkan uraian diatas maka dapat diketahui bahwa seorang remaja dapat mengalami kecenderungan neurotik apabila remaja tersebut memiliki penyesuaian diri yang baik di lingkungannya.

Berdasarkan landasan teori diatas, maka hipotesis yang diajukan dan akan diuji kebenarannya dalam analisis uji statistik adalah: ada hubungan antara penyesuaian diri dengan kecenderungan neurotik pada remaja. Semakin positif penyesuaian diri maka akan semakin rendah kecenderungan neurotik. Sebaliknya semakin negatif penyesuaian diri maka akan semakin tinggi kecenderungan neurotiknya.