

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Diabetes Melitus Tipe 2

1. Definisi

Diabetes melitus tipe 2 merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik tingginya gula dalam darah (hiperglikemia), yang terjadi karena adanya kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau kedua-duanya (Decroli, 2019). Diabetes tipe 2 adalah kondisi di mana kadar gula dalam darah melebihi nilai normal. Tingginya kadar gula darah disebabkan tubuh tidak menggunakan hormon insulin secara normal. Hormon insulin itu sendiri adalah hormon yang membantu gula (glukosa) masuk ke dalam sel tubuh untuk diubah menjadi energi (Wu et al., 2014)

2. Tanda dan Gejala

Secara umum gejala dan tanda Diabetes Melitus dibagi dalam 2 kelompok yaitu gejala akut dan kronis (Decroli, 2019)

a. Gejala akut dan tanda dini meliputi :

- 1) Poliuria atau sering buang air kecil
- 2) Polidpsia atau banyak minum
- 3) Polifagia atau banyak makan

4) Penurunan berat badan yang tidak dapat dijelaskan sebabnya, dan lemah badan.

b. Gejala kronis meliputi :

1) Kesemutan

2) Gatal-gatal

3) Gangguan penglihatan berupa pandangan yang kabur

4) Gangguan fungsi seksual berupa disfungsi ereksi pada pria

5) Pruritus vulvae pada wanita yaitu gangguan yang ditandai dengan sensasi gatal yang parah.

3. Faktor Penyebab

Banyak orang percaya diabetes merupakan salah satu penyakit yang diturunkan dari orang tua kepada anaknya secara genetik. Bila orang tua menderita diabetes, maka anak-anaknya akan menderita diabetes, tetapi faktor keturunan saja tidak cukup, diperlukan adanya faktor pencetus atau faktor risiko seperti pola makan yang salah, gaya hidup, aktivitas kurang gerak, infeksi dan lain-lain.

Secara garis besar faktor risiko diabetes dikelompokkan menjadi dua menurut Suiroaka (2012) yakni:

a. Faktor risiko yang tidak dapat diubah :

1) Usia

Usia merupakan faktor yang berhubungan dengan semakin bertambahnya usia kemampuan jaringan mengambil glukosa (gula) darah semakin menurun.

Penyakit ini lebih banyak terdapat pada orang berusia diatas 40 tahun daripada orang yang lebih muda.

2) Keturunan

Diabetes Melitus bukan penyakit menular tetapi diturunkan. Namun bukan berarti anak dari kedua orangtua yang diabetes pasti akan mengidap diabetes juga, sepanjang bisa menjaga dan menghindari faktor resiko yang lain. Sebagai faktor resiko secara genetik yang perlu diperhatikan apabila kedua atau salah seorang dari orang tua, saudara kandung, anggota keluarga dekat mengidap diabetes. Pola genetik yang kuat pada Diabetes Melitus tipe 2. Seseorang yang memiliki saudara kandung mengidap Diabetes tipe 2 memiliki resiko yang jauh lebih tinggi menjadi pengidap Diabetes. Uraian diatas telah mengarahkan kesimpulan bahwa resiko Diabetes tersebut adalah kondisi turunan.

b. Faktor resiko yang dapat dimodifikasi / diubah :

Faktor resiko berikut ini merupakan faktor resiko yang berawal dari perilaku, sehingga memiliki kemungkinan atau memberi peluang untuk diubah atau dimodifikasi. Faktor resiko tersebut meliputi :

1) Pola makan yang salah

Pola makan yang salah dan cenderung berlebih menyebabkan timbulnya obesitas. Obesitas sendiri merupakan faktor predisposisi utama dari penyakit Diabetes Melitus.

2) Aktivitas fisik kurang gerak

Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan kurangnya pembakaran energi oleh tubuh sehingga kelebihan energi dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk

lemak dalam tubuh. Penyimpanan yang berlebihan akan mengakibatkan obesitas.

3) Obesitas

4) Stres

Reaksi setiap orang ketika stres melanda berbeda-beda. Beberapa orang mungkin kehilangan nafsu makan sedangkan orang lainnya cenderung makan lebih banyak. Stres mengarah pada kenaikan berat badan terutama karena kortisol, hormon stres yang utama. Kortisol yang tinggi menyebabkan peningkatan pemecahan protein tubuh, peningkatan trigliserida darah dan penurunan penggunaan gula tubuh, manifestasinya meningkatkan trigliserida dan gula darah atau yang dikenal dengan istilah hiperglikemia.

5) Pemakaian obat-obatan

Memiliki riwayat menggunakan obat golongan kortikosteroid dalam jangka waktu lama.

4. Komplikasi

Komplikasi Diabetes Melitus menurut (Utaminingsih, 2015) yakni:

- a. Pada pembuluh darah terjadi plak aterosklerotik terbentuk dan menyumbat arteri berukuran besar atau sedang, dinding pembuluh darah kecil mengalami kerusakan sehingga pembuluh darah tak dapat menghasilkan oksigen secara normal, sirkulasi yang tak baik menyebabkan penyembuhan luka yang tak baik dan bisa menyebabkan gangren kaki dan tangan, penyakit jantung.
- b. Pada mata terjadi kerusakan pada pembuluh darah kecil retina yang menyebabkan gangguan penglihatan.

- c. Pada saraf terjadi kerusakan saraf karena glukosa tidak dimetabolisir secara normal dan karena aliran darah berkurang sehingga menyebabkan kelemahan tungkai, berkurangnya rasa, kesemutan, nyeri di tangan dan kaki.
- d. Pada kulit, yang terjadi yaitu berkurangnya aliran darah ke kulit dan hilangnya rasa yang menyebabkan cedera berulang sehingga menyebabkan luka, infeksi dalam (ulkus diabetikum), dan penyembuhan luka yang buruk.
- e. Pada darah terjadi gangguan fungsi sel darah putih sehingga menyebabkan mudah terkena infeksi, terutama infeksi saluran kemih dan kulit.

B. Konsep Dasar Penyesuaian Diri

1. Definisi Penyesuaian Diri

Menurut Putri (2018) penyesuaian diri merupakan tindakan yang dilakukan individu untuk menyesuaikan diri atas tuntutan dari dalam dirinya sendiri yang diterima dari lingkungan guna mencapai keselarasan kehidupan (Putri, 2018). Kartono (dalam Mahmudi, 2014) mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan usaha seseorang untuk mencapai sebuah harmoni dengan diri sendiri dan juga lingkungannya, sehingga emosi-emosi negatif seperti rasa permusuhan, depresi sebagai respon yang tidak sesuai dan tidak baik bagi kondisi psikologis ini dapat dihindari ataupun dihilangkan. Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam memenuhi salah satu kebutuhan psikologis dan mampu menerima dirinya serta mampu menikmati hidupnya tanpa jenis konflik dan mampu menerima kegiatan sosial serta mau ikut berpartisipasi dalam kegiatan sosial di dalam lingkungan sekitarnya (Al-Khatib et al., 2012). Menurut Schneiders penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment*. Suatu proses yang

mencangkup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialaminya dalam dirinya (Schneiders, 1960).

Menurut Satmoko (dalam Ghufron, 2011) penyesuaian diri dipahami sebagai interaksi secara berkelanjutan seseorang dengan dirinya sendiri, orang lain, dan dunianya. Seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai *symptom* yang mengganggu (seperti kecemasan kronis, kemurungan, depresi, obsesi, atau gangguan psikosomatis yang dapat menghambat tugas seseorang), frustrasi, dan konflik (Ghufron & Risnawita, 2011).

Berdasarkan pengertian diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah tindakan yang dilakukan oleh individu untuk menyelaraskan dirinya dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungan agar tercapainya ketentraman lahir dan batin atau secara fisik dan psikologis.

2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Menurut Choirudin (2015) penyesuaian diri pada dasarnya memiliki dua aspek yaitu: penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Untuk lebih jelasnya kedua aspek tersebut akan diuraikan sebagai berikut :

a. Penyesuaian Pribadi

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menyelaraskan dirinya sendiri sehingga tercapai sebuah hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Individu dengan penyesuaian pribadi yang baik

menyadari sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak obyektif sesuai dengan kondisi. Keberhasilan penyesuaian pribadi ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan atau tanggungjawab, atau tidak percaya pada kondisi dirinya. Kehidupan kejiwaannya ditandai dengan tidak adanya kegoncangan atau kecemasan yang menyertai seperti perasaan bersalah, rasa cemas, rasa tidak puas, rasa kurang dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya.

Sebaliknya kegagalan penyesuaian pribadi ditandai dengan keguncangan emosi, kecemasan, ketidakpuasan dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya, sebagai akibat adanya jarak antara individu dengan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungan. Jarak inilah yang menjadi sumber terjadinya konflik yang kemudian terwujud dalam rasa takut dan kecemasan, sehingga untuk meredakannya individu harus melakukan penyesuaian diri.

b. Penyesuaian Sosial

Setiap individu merupakan makhluk sosial yang membutuhkan satu sama lain dalam hidup bermasyarakat. Di dalam masyarakat tersebut terdapat proses saling mempengaruhi satu sama lain silih berganti. Dari proses tersebut timbul suatu pola kebudayaan dan tingkah laku sesuai dengan sejumlah aturan, hukum, adat dan nilai-nilai yang mereka patuhi, untuk mencapai penyelesaian bagi persoalan-persoalan hidup sehari-hari. Dalam bidang ilmu psikologi sosial, proses ini dikenal dengan proses penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan- hubungan tersebut mencakup hubungan dengan masyarakat di

sekitar tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, teman atau masyarakat luas secara umum. Dalam hal ini individu dan masyarakat sebenarnya sama-sama memberikan dampak bagi komunitas. Individu menyerap berbagai informasi, budaya dan adat istiadat yang ada, sementara komunitas (masyarakat) diperkaya oleh eksistensi atau karya yang diberikan oleh sang individu.

Sesuatu diserap atau dipelajari individu dalam proses interaksi dengan individu lain dan atau masyarakat masih belum cukup untuk menyempurnakan penyesuaian sosial yang memungkinkan individu untuk mencapai penyesuaian pribadi dan sosial dengan cukup baik. Proses berikutnya yang harus dilakukan individu dalam penyesuaian sosial adalah kemauan untuk mematuhi norma-norma dan peraturan sosial kemasyarakatan. Setiap masyarakat di suatu wilayah biasanya memiliki aturan yang tersusun dengan sejumlah ketentuan dan norma atau nilai-nilai tertentu yang mengatur hubungan individu dengan kelompok. Dalam proses penyesuaian sosial individu mulai berkenalan dengan kaidah-kaidah dan peraturan-peraturan tersebut lalu mematuhinya sehingga menjadi bagian dari pembentukan jiwa sosial pada dirinya dan menjadi pola tingkah laku kelompok.

Kedua hal tersebut merupakan proses pertumbuhan kemampuan individu dalam rangka penyesuaian diri untuk menahan dan mengendalikan diri. Pertumbuhan kemampuan ketika mengalami proses penyesuaian sosial, berfungsi seperti pengawas yang mengatur kehidupan sosial dan kejiwaan. Hal inilah yang dikatakan Freud sebagai hati nurani (super ego), yang berusaha mengendalikan kehidupan individu dari segi penerimaan dan kerelaannya terhadap beberapa pola

perilaku yang disukai dan diterima oleh masyarakat, serta menolak dan menjauhi hal-hal yang tidak diterima oleh masyarakat (Choirudin, 2015).

3. Tahapan Proses Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri yang dilakukan individu dapat berlangsung dengan baik dan dapat juga terjadi sebaliknya. Penyesuaian diri yang baik yakni jika individu dapat menerima dirinya sendiri baik kekurangan dan kelebihan diri serta merasa diterima dengan orang lain dan lingkungan kelompok. Sedangkan penyesuaian diri yang kurang baik ditunjukkan dengan buruknya hubungan dengan diri sendiri serta hubungan sosial dengan orang lain dan lingkungan sekitar.

Menurut Arifin (2013) adapun tahap proses penyesuaian diri yakni:

a. Pemahaman (insight) dan Pengetahuan tentang diri (self-knowledge)

Langkah awal dalam proses penyesuaian diri yang baik dengan *insight* dan *self-knowledge* terhadap diri sendiri maka individu dapat mengetahui kapabilitas dan kekurangan diri sendiri guna menangani masalah secara efektif. Dengan mengetahui kekuatan serta kekurangan diri sendiri individu dapat memaksimalkan diri dalam penyesuaian diri pada situasi dan kondisi yang sedang dialaminya baik secara fisik dan psikis.

b. Pengendalian diri

Pengendalian diri menjadi tahap penyesuaian diri pribadi yang berkaitan dengan mengatur berbagai impuls yang masuk berupa kebiasaan-kebiasaan, emosi dan tingkah laku yang bermanfaat, dengan demikian individu dapat menelaraskan dirinya dengan orang lain dan lingkungan.

Selain itu menurut Sunarto dalam Ali (2011) tahapan proses penyesuaian diri meliputi:

- a. Pada mulanya individu, di satu sisi, memiliki dorongan keinginan untuk memperoleh makna dan eksistensi dalam kehidupannya dan di sisi lain mendapat peluang atau tuntutan dari luar dirinya sendiri.
- b. Kemampuan individu dalam menerima dan menilai kenyataan lingkungan di luar dirinya secara objektif sesuai dengan pertimbangan-pertimbangan rasional dan perasaan.
- c. Kemampuan bertindak sesuai dengan potensi kemampuan yang ada pada dirinya dan kenyataan objektif di luar dirinya.
- d. Kemampuan bertindak secara dinamis, luwes, dan tidak kaku sehingga menimbulkan rasa aman, tidak dihantui oleh kecemasan atau ketakutan.
- e. Kemampuan bertindak sesuai dengan potensi-potensi positif yang layak dikembangkan sehingga dapat menerima dan diterima di lingkungan, tidak disingkirkan oleh lingkungan maupun menentang dinamika lingkungan.
- f. Rasa hormat pada sesama manusia dan mampu bertindak toleran, selalu menunjukkan perilaku hormat sesuai dengan harkat dan martabat manusia, serta dapat mengerti dan menerima keadaan orang lain meskipun sebenarnya kurang serius dengan keadaan dirinya.
- g. Kesanggupan merespon frustrasi, konflik, dan stres secara wajar, sehat, dan manfaat tanpa harus menerima kesedihan yang mendalam.
- h. Kesanggupan bertindak secara terbuka dan sanggup menerima kritik dan tindakannya dapat bersifat murni sehingga sanggup memperbaiki tindakan-tindakan yang sudah tidak sesuai lagi.

- i. Dapat bertindak sesuai dengan norma yang dianut oleh lingkungannya serta selaras dengan hak dan kewajibannya.
- j. Secara positif ditandai oleh kepercayaan terhadap diri sendiri, orang lain, dan segala sesuatu di luar dirinya sehingga tidak pernah merasa tersisih dan kesepian (Ali & Asrori, 2011)

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Adapun faktor-faktor yang dapat memengaruhi penyesuaian diri yakni dijabarkan sebagai berikut:

a. Usia

Putri (2018) mengemukakan bahwa faktor usia atau faktor perkembangan dan kematangan menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi suatu penyesuaian diri seseorang. Setiap tahap perkembangan kehidupan, individu akan melakukan penyesuaian diri yang berbeda-beda menurut kondisi yang sedang dihadapinya, hal tersebut terjadi karena kematangan individu akan memengaruhi individu dalam mengambil suatu keputusan dan pemecahan masalah sebagai aspek dari penyesuaian diri. Perkembangan dan kematangan yang dimaksud disini berupa kematangan intelektual, sosial, moral dan emosional (Putri, 2018). Sebuah studi tentang lansia dan menemukan masalah itu penyesuaian pada usia tua karena kesehatan yang menurun, kapasitas terbatas, kemampuan mental yang lebih rendah dan peningkatan ketergantungan ekonomi (Panday & Islamia, 2017).

b. Jenis Kelamin

Panday dan Islamia (2017) menyebutkan bahwa temuan utama penelitian terhadap penyesuaian diri total pada sebuah studi yang dilakukannya bahwa

perempuan mengalami banyak masalah penyesuaian diri dengan skor penyesuaian diri yang lebih tinggi dari skor penyesuaian diri laki-laki. Karena masalah ini mereka menghadapi masalah penyesuaian dan kesehatan. Studi ini didasarkan pada perbandingan Global menghadapi masalah penyesuaian dan kesehatan. Sebuah studi berbasis gender tentang penyesuaian di kalangan lansia dan menemukan bahwa perempuan tua menghadapi lebih banyak, masalah penyesuaian di bidang yang terkait kesehatan dan emosional dibandingkan dengan pria lanjut usia (Panday & Islamia, 2017)

c. Pendidikan

Menurut Feinstein dkk (2005) pendidikan berperan dalam kemampuan seseorang menyesuaikan diri terkait perilaku kesehatan dan determinan kesehatan seperti perilaku kesehatan, konteks berisiko dan penggunaan layanan pencegahan. Mereka yang lebih lama bersekolah cenderung memiliki kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik dan perilaku yang lebih sehat. Pendidikan merupakan mekanisme penting untuk peningkatan kesehatan dan kesejahteraan individu karena mengurangi kebutuhan akan perawatan kesehatan, biaya terkait ketergantungan, kehilangan pendapatan dan penderitaan manusia. Ini juga membantu mempromosikan dan mempertahankan gaya hidup sehat dan pilihan positif, mendukung dan memelihara perkembangan manusia, hubungan manusia dan kesejahteraan pribadi, keluarga dan komunitas (Feinstein et al., 2006).

d. Pekerjaan

Menurut Munir dkk (2005) pekerjaan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi penyesuaian diri seseorang terhadap penyakit kronis yang sedang

dideritanya. Untuk menilai batasan kerja, responden diminta untuk menunjukkan sejauh mana mereka mengalami masalah di tempat kerja terkait dengan tuntutan kerja (misalnya, menyelesaikan tugas, mobilitas; tuntutan kerja kognitif (seperti konsentrasi, memori atau pemecahan masalah), tuntutan pekerjaan sosial (berurusan dengan orang, misalnya, rekan kerja, atasan dan klien atau siswa; satu benda).dimana respondennya melaporkan masalah 'sepanjang waktu' atau 'sebagian besar waktu'

Lebih dari sepertiga responden dengan penyakit kronis dilaporkan memiliki batasan pekerjaan. Hal ini dikarenakan terkait dengan penyakit kronis adalah prediktor fisik dan sosial menuntut batasan kerja. Saat memperhitungkan efek penyakit kronis, keparahan penyakit dan karakteristik penyakit, perempuan dan staf akademik secara mandiri ditemukan melaporkan kemungkinan yang meningkat mengalami pekerjaan yang menuntut (Munir et al., 2005)

5. Karakteristik Penyesuaian Diri

Setiap orang memiliki karakteristik penyesuaian diri yang berbeda-beda, tergantung dari faktor-faktor yang memengaruhinya. Beberapa dari individu dapat menyesuaikan diri dengan baik tetapi ada beberapa orang yang gagal menyesuaikan diri. Menurut Hartinah dalam Choiruddin (2018) terdapat karakteristik dalam penyesuaian diri yakni:

a. Adjustment (Penyesuaian Diri yang Baik/Positif)

Individu yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut:

- 1) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional.

- 2) Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis.
- 3) Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi.
- 4) Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri.
- 5) Mampu dalam belajar.
- 6) Menghargai pengalaman.
- 7) Bersikap realistis dan objektif.

Dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, individu akan melakukannya dalam berbagai bentuk, antara lain:

- 1) Penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung.

Individu cenderung secara langsung menghadapi masalahnya dengan mengemukakan alasan-alasannya, misalnya seorang remaja yang hamil sebelum menikah akan menghadapinya secara langsung dan berusaha mengemukakan segala alasan pada orangtuanya.

- 2) Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan)

Individu akan mencari berbagai cara untuk mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya saat itu sebagai suatu pengalaman misalnya seorang peserta didik yang merasa kurang mampu dalam mengerjakan tugas membuat makalah akan mencari bahan dalam upaya menyelesaikan tugas tersebut, dengan membaca buku, konsultasi, diskusi, dsb.

- 3) Penyesuaian dengan trial and error atau coba-coba.

Individu melakukan tindakan coba-coba dalam menghadapi masalah, jika menguntungkan akan dilanjutkan dan jika gagal maka akan dihentikan, dimana dalam hal ini pemikirannya tidak berperan dibandingkan dengan cara

eksplorasi misalnya seorang pengusaha mengadakan spekulasi untuk meningkatkan usahanya.

4) Penyesuaian dengan substitusi (mencari pengganti).

Jika individu merasa gagal dalam menghadapi masalah maka ia akan mencari pengganti untuk memperoleh atau bisa menyesuaikan diri dalam masalah tersebut misalnya gagal berpacaran secara fisik, ia akan berfantasi tentang seorang gadis idamannya

5) Penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri.

Individu mencoba menggali kemampuan yang ada dalam dirinya dan kemudian dikembangkannya sehingga mampu membantunya untuk menyesuaikan diri

6) Penyesuaian dengan belajar.

Individu memperoleh banyak pengetahuan melalui belajar dan keterampilan yang dapat membantunya menyesuaikan diri misalnya seorang guru akan berusaha belajar tentang berbagai ilmu profesionalismenya pengetahuan untuk meningkatkan kemampuan

7) Penyesuaian dengan inhibisi dan pengendalian diri.

Penyesuaian diri akan lebih berhasil jika disertai dengan kemampuan memilih tindakan yang tepat dan pengendalian diri secara tepat. misalnya seorang peserta didik akan berusaha memilih tindakan mana yang harus dilakukan pada ujian.

8) Penyesuaian dengan perencanaan yang cermat.

Tindakan yang dilakukan diambil berdasarkan perencanaan yang cermat, dan keputusan diambil setelah dipertimbangkan dari berbagai segi (dari segi untung dan ruginya).

b. *Maladjustment* (Penyesuaian Diri yang Buruk/Negatif)

Terjadinya penyesuaian yang salah karena kegagalan individu dalam melakukan penyesuaian diri dapat ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang salah dan tidak terarah, emosi yang meluap-luap, tidak realistis dan sebagainya. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian yang salah yaitu:

1) Reaksi Bertahan (Defence Reaction).

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Selalu berusaha untuk menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan. Bentuk khusus reaksi ini antara lain:

- a) Rasionalisasi, yaitu bertahan dengan mencari- cari alasan untuk membenarkan tindakannya
- b) Represi, yaitu berusaha untuk menekan pengalamannya yang dirasakan kurang enak atau kealam tidak sadar. Ia berusaha melupakan pengalamannya yang kurang menyenangkan. Misalnya seorang pemuda berusaha melupakan kegagalan cintanya dengan seorang gadis
- c) Proyeksi, yaitu melemparkan sebab kegagalan dirinya kepada pihak lain untuk mencari alasan yang dapat diterima. Misalnya seorang peserta didik yang tidak lulus mengatakan bahwa gurunya membenci dirinya.

d) Sourgrapes yaitu dengan memutar balikkan keadaan. Misalnya seorang peserta didik yang gagal mengetik mengatakan bahwa mesin tiknya rusak, padahal dia sendiri tidak bisa mengetik

2) Reaksi Menyerang (Aggressive Reaction).

Orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah menunjukkan tingkah laku yang bersifat menyerang untuk menutupi kegagalannya. Ia tidak mau menyadari kegagalannya. Reaksi-reaksinya tampak dalam tingkah laku:

- a) Selalu membenarkan diri sendiri
- b) Mau berkuasa dalam setiap situasi
- c) Mau memiliki segalanya
- d) Bersikap senang mengganggu orang lain
- e) Menggertak baik dengan ucapan maupun dengan perbuatan
- f) Menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka
- g) Menunjukkan sikap menyerang dan merusak

3) Reaksi melarikan diri (Escape Reaction)

Dalam reaksi ini orang mempunyai penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalan, reaksinya tampak dalam tingkah laku sebagai berikut: berfantasi yaitu memasukan keinginan yang tidak tercapai dalam bentuk angan - angan (seolah-olah sudah tercapai), banyak tidur, minum-minuman keras, bunuh diri, menjadi pecandu ganja, narkotika, dan regresi yaitu kembali kepada awal (misal orang dewasa yang bersikap dan berwatak seperti anak kecil) dan lain-lain (Choirudin, 2015).

C. Gambaran Penyesuaian Diri Pasien Diabetes Melitus Tipe 2

Penyesuaian diri terhadap penyakit kronis Diabetes Melitus Tipe 2 merupakan suatu proses menuju penerimaan yang melibatkan tindakan toleransi terhadap banyak faktor baik internal maupun eksternal. Pasien dengan Diabetes Melitus Tipe 2 bersangkutan perlu mengembangkan toleransi terhadap nilai negatif dari penyakit tersebut guna mencapai keberhasilan penyesuaian diri. Penyesuaian diri melibatkan faktor-faktor yakni usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan, hal ini sejalan pula dengan aspek dari penyesuaian diri yakni aspek pribadi dan sosial, dimana pengertian dari penyesuaian diri itu sendiri merupakan kemampuan individu menyelaraskan diri dengan dirinya sendiri, orang lain dan lingkungan sekitar guna meraih keharmonisan (Putri, 2018).

Faktor usia atau faktor perkembangan dan kematangan menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri seseorang. Setiap tahap perkembangan kehidupan, individu akan melakukan penyesuaian diri yang berbeda-beda menurut kondisi yang sedang dihadapinya, hal ini dapat mempengaruhi bagaimana penyesuaian diri individu, jika penyesuaian diri baik atau *adjustment* maka individu tidak akan menunjukkan adanya ketegangan emosional, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, serta bersikap realistis dan objektif. Sebaliknya jika individu mengalami kegagalan dalam penyesuaian diri atau *maladjustment* maka dapat ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang salah dan tidak terarah, emosi yang meluap-luap, tidak realistis serta melemparkan sebab kegagalan dirinya kepada pihak lain untuk mencari alasan yang dapat diterima.