

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Locus of Control

1. Definisi Locus of Control

Menurut J. Jung, dalam bahasa Indonesia *Locus of control* biasa disebut dengan pusat kendali. Konsep mengenai pusat kendali ini berasal dari teori konsep diri Julian Rotter atas dasar teori belajar sosial yang memberikan gambaran pada keyakinan seseorang mengenai sumber penentu perilakunya. (dalam Ghufon M, 2010: 65)

H.L Petri bahwasanya *locus of control* atau pusat kendali adalah konsep yang secara khusus berhubungan dengan harapan seseorang mengenai kemampuannya untuk mengendalikan penguat tersebut. Maksudnya penguat disini adalah bahwasanya menurut Lindzey dan Aronson (1975) Rotter dalam teori belajar sosial menyebutkan tiga istilah utama, yaitu perilaku potensial, harapan dan nilai penguat. (dalam Ghufon M 2010: 66)

Lefcourt berpendapat bahwasanya *locus of control* mengacu pada derajat di mana individu memandang peristiwa-peristiwa dalam kehidupannya sebagai konsekuensi perbuatannya, dengan demikian dapat dikontrol (*control internal*), atau sebagai sesuatu yang tidak berhubungan dengan perilakunya sehingga di luar control pribadinya (*control eksternal*) (Smet, 1994:181).

Peristiwa yang dihadapi setiap individu adalah sebagai suatu *reinforcement* dapat dipersiapkan secara berbeda dan juga menimbulkan reaksi yang berbeda pada tiap-tiap individu. Salah satu penentu dari reaksi ini tergantung tingkah laku dan atribut yang dimiliki terhadap hasil reward tersebut, bisa saja dikendalikan dari luar dirinya dan terlepas dari tingkah lakunya sendiri. Jika *reinforcement* disiapkan sebagai akibat dari keberuntungan, kesempatan, nasib atau sebagai sesuatu yang tidak bisa diramalkan karena kekuatan-kekuatan disekitar orang tersebut, maka orang-orang yang mempunyai intepretasi seperti ini termasuk orang dengan kontrol eksternal. Jika seseorang mempersiapkan suatu peristiwa tergantung pada tingkah lakunya maka ia termasuk orang yang control internal. Phares (1976) berpendapat bahwa *reinforcement* tersebut dapat memberikan pengaruh pada tingkah laku individu (dalam Allen, 2003: 293).

Konsep ini menerangkan dan menganalisa proses belajar yang terjadi pada manusia dan hewan. Berdasarkan hasil percobaannya pada tingkah laku hewan, beliau menganalisis bahwa tingkah laku dapat dikontrol melalui pemberian imbalan yang di manipulasi dengan memberikan rangsang yang menghasilkan kepuasan atau hukuman. Konsep *locus of control* didefinisikan oleh Rotter (1966) :

“locus of control refers to the degree to which person expect that reinforcement and other out comes of their behavior is dependent ontheir behavior or personal characteristics. Reinforcement is perceived by the subject as flowing some action of his own but not being entirely contingent upon his action, then, in our culture it is typically perceived as the result of luck, chance, fate, as under the control of powerful others, or as unpredictable because of the great

complexity of the force surrounding him. When the event is interpreted in this way by an individual, we have labeled this as belief in external control. If the person perceives that the event is contingent upon his own behavior or his own relatively permanent characteristics, we have termed this as belief in internal control"
(dalam Allen, 2003: 293)

Berdasarkan beberapa pengertian *locus of control* yang telah dijelaskan diatas dapat disimpulkan bahwasanya *locus of control* adalah keyakinan yang dimiliki individu terhadap sumber penyebab peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya. *Locus of control* merupakan suatu konsep yang menunjukkan pada keyakinan individu mengenai peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. *Locus of control* mengarah pada suatu ukuran yang menunjukkan bagaimana seseorang memandang kemungkinan adanya hubungan antara perbuatan yang telah dilakukan dengan akibat atau hasil yang diperoleh. Jadi, *locus of control* adalah persepsi seseorang terhadap keberhasilan ataupun kegagalannya dalam melakukan berbagai kegiatan dalam hidupnya.

2. Orientasi *Locus of Control*

Konsep tentang pusat kendali/*locus of control* yang digunakan Rotter (1966) memiliki empat konsep dasar, yaitu (1) Potensi perilaku, yaitu setiap kemungkinan yang secara relatif muncul pada situasi tertentu, berkaitan dengan hasil yang diinginkan dalam kehidupan seseorang. (2) Harapan merupakan suatu kemungkinan dari berbagai kejadian yang akan muncul dan dialami oleh seseorang. (3) Nilai unsur penguat adalah pilihan terhadap berbagai kemungkinan penguatan atas hasil dari beberapa penguat hasil-hasil lainnya yang dapat muncul

pada situasi serupa. (4) Suasana psikologis adalah bentuk rangsangan baik secara internal maupun eksternal yang diterima seseorang pada suatu saat tertentu, yang meningkatkan atau menurunkan harapan terhadap munculnya hasil yang sangat diharapkan. (Ghufron, 2010: 66)

Locus of control dapat digolongkan menjadi dua kategori, yaitu internal dan eksternal. Rotter menyatakan *locus of control* internal mengindikasikan bahwa individu percaya dirinya bertanggung jawab atas segala kejadian yang dialami. Individu dengan *locus of control* internal percaya bahwa, kesuksesan dan kegagalan yang dialami disebabkan oleh tindakan dan kemampuannya sendiri. Mereka merasa mampu mengontrol akibat-akibat dari tingkah lakunya sendiri. Sedangkan individu dengan *locus of control* eksternal melihat keberhasilan pada dasarnya ditentukan oleh kekuatan dari luar dirinya, apakah itu keberuntungan, konteks sosial, atau orang lain. Individu dengan control eksternal merasa tidak mampu mengontrol peristiwa-peristiwa yang terjadi pada dirinya (Allen, 2003: 294).

Hasil berbagai penelitian menunjukkan orientasi internal lebih banyak menimbulkan dampak positif. Menurut Phares mereka yang berorientasi internal cenderung lebih percaya diri, berpikir optimis dalam setiap langkahnya. Pernyataan tersebut didukung oleh Scheibe bahwa individu dengan *locus of control* internal cenderung lebih aktif, berusaha keras, berprestasi, penuh kekuatan, tidak tergantung dan efektif (Allen, 2003: 297).

Sebaliknya, individu dengan *locus of control* eksternal yang berkeyakinan bahwa peristiwa-peristiwa yang dialaminya merupakan konsekuensi dari hal-hal di luar dirinya, seperti takdir, kesempatan, keberuntungan atau orang lain cenderung menjadi malas, karena merasa bahwa usaha apapun yang dilakukan tidak akan menjamin keberhasilan dalam pencapaian hasil yang diharapkan. Spector (1982) berpendapat bahwasanya keyakinan yang dimiliki mereka yang berorientasi *locus of control* eksternal menyebabkan mereka mengabaikan adanya hubungan antara hasil yang diperoleh dengan usaha yang dilakukan. Pernyataan Spector tersebut didukung dengan banyak ditemukannya orang-orang dengan control eksternal dalam keadaan depresi, cemas, selain itu Phares juga menyebutkan bahwa, individu dengan *locus of control* eksternal kurang dapat mencari informasi-informasi yang berkaitan dengan masalah yang sedang dihadapi, kurang dapat menyesuaikan diri, prestasi lebih rendah, tidak dapat mengontrol emosi dan kurang percaya diri. Dari studi tentang tingkat depresi dengan prestasi akademik pada anak sekolah dengan orientasi *locus of control* eksternal menunjukkan bahwa, semakin tinggi nilai pengukuran *locus of control* eksternal semakin tinggi tingkat depresi, tetapi makin rendah prestasi akademiknya (Betty Marga, dkk, 2000: 33).

Tetapi dalam penelitian yang dilakukan oleh Purboningsih (2004: 50) yang kaitannya dengan tingkat kecemasan, menunjukkan bahwa semakin internal orientasi *locus of control* yang dimiliki subjek maka tingkat kecemasannya cenderung semakin tinggi. Hal ini disebabkan karena individu dengan orientasi

locus of control internal cenderung mengatribusikan segala penyebab kejadian yang menimpa ke dalam dirinya, disebabkan oleh perilakunya bukan dari faktor eksternal. Mereka cenderung menilai suatu situasi yang tidak menyenangkan sebagai situasi yang berbahaya karena pemikiran-pemikiran mereka yang cenderung kearah sisi peran manusianya bukan kearah eksternalnya. Hal inilah yang mampu menggugah kecemasannya. Berbeda dengan mereka yang berorientasi *locus of control* eksternal yang memiliki keyakinan bahwa faktor eksternal yang akan mempengaruhi tindakannya akan semakin sulit tergugah kecemasannya. Individu dengan control eksternal cenderung pasrah pada nasib, keberuntungan, kesempatan, dan orang lain yang lebih berkuasa di sekitarnya. Oleh sebab itu maka hasil penelitian Purboningsih menunjukkan bahwa semakin eksternal orientasi *locus of control* yang dimiliki oleh subjeknya maka semakin rendah tingkat kecemasannya.

3. Faktor Pembentukan *Locus of Control*

Menurut Monks bahwasanya perkembangan pusat kendali individu dipengaruhi oleh berbagai aspek, yaitu lingkungan fisik dan sosial. Lingkungan sosial yang pertama bagi seseorang adalah keluarga. Didalam keluarga inilah terjadi suatu interaksi antara orang tua dan anak, termasuk didalamnya penanaman nilai-nilai dan norma-norma yang akan diwariskan kepada anak-anaknya. Apabila tingkah laku anak mendapat respons, maka anak akan merasakan sesuatu didalam lingkungannya. Dengan demikian, tingkah laku tersebut dapat menimbulkan motif yang dipelajari. Hal ini merupakan langkah

terbentuknya pusat kendali yang internal. Sebaliknya, jika tingkah lakunya tidak mendapatkan reaksi, maka anak akan merasa bahwa perilakunya tidak mempunyai akibat apapun. Anak tidak kuasa menentukan akibatnya, keadaan diluar dirinya lah yang menentukan. Hal ini dapat menimbulkan apa yang disebut pusat kendali eksternal. (dalam Ghufon & Risnawita 2010: 70)

Penelitian Katkovsky dkk juga mendukung pernyataan tersebut. Mereka menyatakan bahwa interaksi antara orangtua dan anak yang hangat, membesarkan hati, fleksibel, menerima dan memberi kesempatan untuk berdiri sendiri sewaktu masih kecil akan menghasilkan anak yang orientasinya internal, bila dibandingkan dengan orangtua yang menolak, memusuhi dan mendominasi segala sesuatu. (Solomon & Oberlanders, dalam Ghufon & Risnawita, 2010: 70)

Dalam penelitian Duke dan Lancaster menunjukkan bahwa sering tidaknya orangtua berada dirumah ikut pula mempengaruhi terbentuknya pusat kendali. Anak-anak yang orangtuanya sering tidak berada dirumah lebih eksternal pusat kendalinya bila dibandingkan dengan orangtua yang sering berada dirumah. (H.L Petri dalam Ghufon & Risnawita, 2010: 71)

Menurut (Santrock, 2003: 193), bahwasanya teori belajar sosial ada hubungan timbal balik antara tingkah laku, lingkungan, dengan kognisi individu sebagai faktor utama dalam perkembangan. Hubungan tersebut bersifat saling mempengaruhi dan dipengaruhi. Pembentukan *locus of control* sangat dipengaruhi dan ditentukan oleh faktor lingkungan. Faktor lingkungan ini tidak

lepas dari peran keluarga terutama orang tua ketika masa-masa awal perkembangan.

Dalam bukunya Monks (1982) menjelaskan bahwasanya pembentukan *locus of control* tergantung dari :

1. Stimulus. Jika anak kekurangan stimulasi dari lingkungan maka hal ini dapat menyebabkan anak mengalami deprivasi persepsual (tidak memperoleh stimulasi yang memadai.
2. Respon. Memberikan respon dan reaksi pada saat-saat yang tepat terhadap tingkah laku anak dapat memberikan pengaruh yang penting terhadap rasa diri anak.

Aspek ini sangat berpengaruh dalam pembentukan *locus of control* internal atau eksternal pada anak, karena ketika lingkungan selalu merespon perilaku anak maka anak merasa bahwa dirinyalah yang menguasai *reinforcement*.

Rotter dan para ahli juga menemukan bahwa usia mempengaruhi *locus of control* yang dimiliki individu. Ditunjukkan dengan *locus of control* internal akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Hal ini berkaitan dengan tingkat kematangan berpikir dan kemampuan mengambil keputusan. Dimana teori Rotter menitik beratkan pada penilaian kognitif terutama persepsi sebagai penggerak tingkah laku dan tentang bagaimana tingkah laku dikendalikan dan diarahkan melalui fungsi kognitif (Allen, 2003: 291).

Kebudayaan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *locus of control*, seperti pada budaya barat dan timur. Secara umum budaya barat lebih pada kendali internal, sedangkan budaya timur lebih pada kendali eksternal (Rothbaum, Weiz & Snyder, 1982; dalam Wade & Tavis, 2007: 300).

Berdasarkan penjelasan dan uraian diatas dapat disimpulkan bahwasanya faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan *locus of control* adalah stimulus, respon, usia, dan kebudayaan.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan *Locus of Control*

Banyak faktor yang mempengaruhi *locus of control* seseorang, maka seseorang tidak bisa digolongkan secara mutlak dia termasuk internal atau eksternal. Setiap individu mengalami perubahan *locus of control* yang ada pada dirinya, jika stimulus yang diterima melebihi derajat keyakinannya.

Menurut Munandar & Suhirman bahwasanya dalam proses perubahan orientasi *locus of control* seseorang akan berada pada internal-eksternal *locus of control* dalam batas samar sehingga akhirnya mengarah pada salah satu kecenderungan tertentu. Dalam gradasi internal-eksternal, individu cenderung mengalami berbagai pertentangan (konflik) antara nilai yang lama yang telah diyakinkannya dengan nilai baru sehingga respon yang muncul dalam menghadapi suatu stimulus lingkungan sulit diprediksikan. Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan *locus of control* internal-eksternal adalah sebagai berikut (dalam Ghufon & Risnawita, 2010 69-70) :

a. Perubahan usia

Seiring dengan bertambahnya usia diharapkan keyakinan letak kendali internal dapat berkembang lebih tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam perkembangannya, seseorang individu akan bertambah efektif dalam mengaktualisasi diri dan semakin menunjukkan bahwa dalam perkembangannya, individu akan bertambah efektif dalam mengaktualisasikan diri dan menunjukkan *locus of control* internal sejalan dengan bertambahnya usia.

b. Pengalaman dalam suatu lembaga

Individu yang pernah tinggal dalam suatu lembaga seperti asuhan, penjara, atau tempat rehabilitasi kesehatan, secara umum akan memiliki *locus of control* eksternal. Hal ini dikarenakan keyakinan individu pada lembaga tersebut, peraturan dan sumber-sumber kekuatan di dalam dirinya yang berperan dan membentuk kecenderungan *locus of control* eksternal.

c. Latihan dan pengalaman

Poulsen dan Honnet (1989) menyimpulkan bahwa pengalaman kerja dapat meningkatkan tanggung jawab mereka atas suatu pekerjaan, mengenal budaya yang berbeda, dan belajar untuk saling menghormati perbedaan cultural. Hal tersebut menunjukkan bahwa memiliki pengalaman kerja cenderung mempunyai *locus of control* internal dan

yang belum memiliki pengalaman kerja cenderung memiliki *locus of control* eksternal.

d. Terapi

Efek terapi memberikan pengaruh pada perubahan *locus of control*.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan *locus of control* adalah perubahan usia, pengalaman dalam suatu lembaga, latihan dan pengalaman serta terapi.

5. *Locus Of Control* dalam Pandangan Islam

Locus of control adalah keyakinan atau harapan individu mengenai sumber penyebab peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidup seseorang, apakah peristiwa tersebut dikendalikan dalam dirinya ataukah dikendalikan diluar dirinya seperti nasib atau keberuntungan.

Agama Islam adalah agama yang sangat positif, mengajarkan hal-hal yang positif. Dalam ajaran Islam seseorang tidak boleh bersikap pesimis dalam hal apapun. Seorang muslim sudah seharusnya bersikap positif dan optimis terhadap kemampuan dirinya, atas apapun yang sudah menimpa. Karena bersikap positif dan optimis merupakan hal yang sangat penting yang dapat menguatkan pribadi seseorang. Dalam agama Islam keyakinan pada diri sendiri sangat penting, karena keyakinan membuat seseorang mampu mengarahkan seluruh tindakan dan perilakunya. Tanpa keyakinan, jiwa seseorang akan penuh dengan kegoncangan yang pada akhirnya akan menjadi rapuh dan terpengaruh.

Dalam pandangan Islam, *locus of control* yang berorientasi internal sangat dianjurkan. Karena sebagai hamba, kita tidak hanya berharap atau pada bergantung pada nasib atau ketetapan Allah, tapi kita juga harus berusaha terhadap apapun yang terjadi pada diri kita. Dalam al qur'an juga sudah dijelaskan bahwasanya sebagai seorang mukmin sebaiknya kita bersikap optimas dan berusaha dengan keras, seperti pada Surat Al Baqarah ayat 286 sebagai berikut :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن
 نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا
 رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۖ أَنْتَ مَوْلَانَا
 فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

286. Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir.

Dalam surat Al Baqarah ayat 286 diatas bahwasanya Allah menganjurkan agar hambanya selalu berusaha dan berpikir positif, menganggap segala bentuk ujian serta berbagai masalah dan rintangan sebagai kesempatan dan sarana meningkatkan kualitas diri, bukan sebagai beban serta meyakini bahwa Allah

tidak akan membebani hambanya melebihi kemampuan yang dimiliki hambanya. Oleh karena itu, dalam agama Islam sesuai dengan penjelasan ayat diatas bahwasanya Allah menganjurkan hambanya untuk berorientasi internal dalam masalah *locus of control*.

Dalam kehidupan manusia selalu menghadapi ujian, baik berupa kenikmatan maupun musibah. Orang yang beriman, maka ketika menghadapi masalah dia akan berusaha sekuat tenaga untuk menyelesaikan masalah tersebut tanpa mengenal putus asa, dan ketika dia tertimpa dia tidak akan sepenuhnya menyalahkan ketetapan Allah. Dalam Al Qur'an Surat Yusuf ayat 87 dijelaskan :

Dalam surat An Naml ayat 47 Allah juga berfirman :

قَالُوا أَطَّيَّرْنَا بِكَ وَبِمَنْ مَّعَكَ قَالَ طَئِيرُكُمْ عِنْدَ اللَّهِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ تُفْتَنُونَ ﴿٤٧﴾

47. Mereka menjawab: "Kami mendapat nasib yang malang, disebabkan kamu dan orang-orang yang besertamu". Shaleh berkata: "Nasibmu ada pada sisi Allah, (Bukan Kami yang menjadi sebab), tetapi kamu kaum yang diuji".

Dalam ayat diatas, bisa disimpulkan bahwasanya orang yang selalu menceritakan peristiwa buruk yang telah menimpa dirinya sebagai suatu yang tidak dapat diubah dan sesuatu yang menimpa dirinya dikarenakan orang lain, maka mereka disebut orang-orang yang pesimis.

Dalam Al Qur'an Surat Fussilat Ayat 49 Allah berfirman :

لَا يَسْتَمُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَعُوسُ قَنُوطٌ ﴿٤٩﴾

49. Manusia tidak jemu memohon kebaikan, dan jika mereka ditimpa malapetaka Dia menjadi putus asa lagi putus harapan.

Ayat diatas menjelaskan bahwsanya banyak manusia yang berputus asa karena hal yang sudah menimpa dirinya, karena ujian ataupun musibah yang sudah diberikan oleh Allah. Meskipun apa-apa yang sudah menimpa diri kita merupakan ketetapan Allah, tapi tidak seharusnya kita hanya pasrah terhadap ketetapanNya, kita juga harus berusaha dan yakin bahwa kita bisa menyelesaikan masalah ataupun musibah yang sudah menimpa kita. Sebagai hamba Allah selain pasrah atau bertawakkal kepada Allah kita juga harus ada usaha untuk menyelesaikan masalah yang sudah menimpa kita.

Berdasarkan penjelasan dan ayat yang sudah disebutkan diatas dapat disimpulkan bahwasanya konsep *locus of control* tidak jauh beda dengan konsep yang ada dalam islam. Dalam konsep islam orang yang memiliki orientasi internal sama dengan orang yang memiliki sikap yang optimis yang selalu berpikir positif tentang kehidupan dan berkeyakinan bahwasanya keberhasilan dan kegagalan yang menimpa merupakan akibat dari perbuatannya sendiri. Sedangkan orang yang memiliki orientasi eksternal sama dengan orang yang memiliki sikap yang pesimis dan putus asa, mereka selalu beranggapan bahwa peristiwa yang menimpa dirinya merupakan sesuatu yang tidak dapat diubah dan mereka juga tidak mau berusaha untuk mengubah hidupnya.

Dalam ilmu teologi, orang yang berorientasi eksternal merupakan golongan murji'ah, yaitu golongan yang beranggapan bahwasanya sesuatu yang menimpa dirinya merupakan ketetapan Tuhan, usaha manusia tidak ada hubungannya sama sekali.

B. Stres

1. Proses Pengalaman Stres

Persepsi yang dinilai seseorang dari sebuah peristiwa atau situasi yang ada merupakan stress. Tiap individu bisa menilai situasi atau peristiwa dengan positif, netral atau negative, sesuai dengan anggapan atau persepsi individu tersebut. Dalam peristiwa yang sama antara individu satu dengan individu lain bisa memiliki persepsi yang berbeda tentang peristiwa tersebut, individu dapat merasa lebih stress dari pada yang lainnya meskipun mengalami kejadian yang sama. Semakin banyak peristiwa yang dinilai stressor oleh individu, maka semakin besar kemungkinan individu mengalami stress yang lebih berat.

Dalam melakukan penilaian terhadap peristiwa yang telah dialami, individu ada dua tahap yang harus dilalui oleh individu tersebut (Lazarus, dalam Taylor, 2003: 182)

a. *Primary Appraisal*

Primary Appraisal merupakan proses penentuan makna dari suatu peristiwa yang dialami individu. Peristiwa tersebut dapat dipersepsikan positif, netral atau negatif oleh individu. Peristiwa yang dinilai negatif kemudian dicari kemungkinan adanya *harm*, *threat*, atau *challenge*. *Harm* adalah penilaian mengenai bahaya yang didapat dari peristiwa yang terjadi. *Threat* adalah penilaian mengenai kemungkinan buruk atau ancaman yang didapat dari peristiwa yang terjadi. *Challenge*

merupakan tantangan akan kesanggupan untuk mengatasi dan mendapatkan keuntungan dari peristiwa yang terjadi. Pentingnya *primary appraisal* digambarkan dalam suatu studi klasik mengenai stress oleh Speisman, Lazarus, Mordkoff dan Davidson (Taylor, 2003: 182). Studi ini menunjukkan bahwa stress bergantung pada bagaimana seseorang menilai suatu peristiwa. *Primary appraisal* memiliki tiga komponen yaitu :

- 1) *Goal relevance*, yaitu penilaian yang mengacu pada tujuan yang dimiliki seseorang. Bagaimana hubungan peristiwa yang terjadi dengan tujuan personalnya.
- 2) *Goal congruence or incongruence*, yaitu penilaian yang mengacu apakah hubungan antara peristiwa di lingkungan dan individu tersebut konsisten dengan keinginan individu atau tidak, dan apakah hal tersebut menghalangi atau memfasilitasi tujuan personalnya. Jika hal tersebut menghalanginya, maka disebut dengan *goal incongruence*, dan sebaliknya jika hal tersebut memfasilitasinya, maka disebut dengan *goal congruence*.
- 3) *Type of ego involvement*, yaitu penilaian yang mengacu pada berbagai macam aspek dan identitas ego atau komitmen seseorang.

b. *Secondary appraisal*

Secondary appraisal menurut Lazarus merupakan penilaian mengenai kemampuan individu melakukan *coping* beserta sumber daya yang dimilikinya, dan apakah individu cukup mampu mengalami *harm*,

threat, dan *challenge* dalam peristiwa yang terjadi. *Secondary appraisal* memiliki tiga komponen, yaitu (dalam Taylor 2003: 183) :

- 1) *Blame and credit*, yaitu penialian mengenai siapa yang bertanggung jawab atas situasi menekan yang terjadi adadiri individu
- 2) *Coping potential*, yaitu penilaian mengenai siapa yang bertanggung jawab atas situasi menekan atau mengaktualisasi komitmen pribadinya
- 3) *Future expectancy*, yaitupenilaian mengenai apakah untuk alas an tertentu individu mungkin berubah secara psikologis untuk menjadi lebih baik atau buruk.

Pengalaman subyektif akan stress merupakan keseimbangan antara *primary* dan *secondary appraisal*. Ketika *harm* dan *threat* yang ada cukup besar, sedangkan kemampuan untuk melakukan *coping* tidak memadai maka stress yang besar akan dirasakan oleh individu. Sebaliknya, ketika kemampuan *coping* individu besar maka stress dapat diminimalkan.

C. Strategi Coping

1. Pengertian Strategi Coping

Dalam kamus psikologi (Chaplin, 2006: 112), coping behavior diartikan sebagai sembarang perbuatan, dalam mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan sesuatu (tugas atau masalah).

Coping adalah dimana seseorang yang mengalami stress atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan

kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stress yang dihadapinya. Dengan kata lain, *coping* adalah proses yang dilalui seseorang dalam menyelesaikan situasi *stressful*. *Coping* tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik. (Rasmun, 2004: 29)

Neil R. Carlson mengungkapkan bahwa strategi *coping* adalah rencana yang mudah dari suatu perbuatan yang dapat kita ikuti, semua rencana itu dapat digunakan sebagai antisipasi ketika menjumpai situasi yang menimbulkan stress atau sebagai respon terhadap stress yang sedang terjadi, dan efektif dalam mengurangi level stress yang kita alami. (Yusuf, 2001: 115)

Sedangkan menurut Lazarus dan Folkman (1984) *coping* adalah cara atau usaha yang dilakukan oleh individu baik secara kognitif maupun perilaku dengan tujuan untuk menghadapi dan mengatasi tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap sebagai tantangan atau permasalahan bagi individu (dalam Thoits, 1986: 417).

Coping juga merupakan bentuk tingkah laku individu untuk melindungi diri dari tekanan-tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh problem pengalaman sosial (Pearlin dan Schooler, 1978; dalam Sarafino, 1990: 147). Usaha tersebut dilakukan individu dengan tujuan memenuhi tuntutan lingkungan untuk mencegah konsekuensi negatif. Usaha tersebut menurut French (1974) juga bertujuan meningkatkan keseimbangan antara individu dengan lingkungannya (dalam Thoits, 1986: 417).

Berdasarkan pengertian yang sudah dijelaskan diatas, strategi *coping* merupakan suatu bentuk upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi dan meminimalisasikan situasi atau tekanan baik secara kognitif maupun perilaku.

2. Bentuk-Bentuk Strategi *Coping*

Lazarus dan Folkman bahwasanya terdapat 2 strategi dalam melakukan coping, yaitu (dalam Smet, 1994: 145) :

- a. *Emotional focused coping*. Digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stress. Pengaturan ini melalui perilaku individu, seperti penggunaan alcohol, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan melalui strategi kognitif. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang penuh dengan stress, maka individu akan cenderung untuk mengatur emosinya.
- b. *Problem focused coping*. Digunakan untuk mengurangi stressor atau mengatasi stress dengan cara mempelajari cara-cara atau ketrampilan-ketrampilan yang baru. Individu akan cenderung memakai strategi ini bila dirinya yakin dapat mengubah situasi yang mendatangkan stress.

Metode ini lebih sering digunakan oleh orang dewasa.

Sedangkan menurut Lazarus dan Folkman (1984) usaha atau cara yang dilakukan individu untuk menghadapi dan mengatasi permasalahan menurut dapat dibagi menjadi dua cara, yaitu *problem focused coping* (strategi *coping* yang berorientasi pada masalah) dan *emotion focused coping* (strategi *coping* yang berorientasi pada emosi) (dalam Sarafino, 1990: 146). *Problem focused coping*

merupakan usaha yang dilakukan individu dengan cara menghadapi secara langsung sumber penyebab permasalahan. Tindakan tersebut meliputi tingkah laku yang diarahkan untuk merubah atau mengelola situasi yang penuh stres, atau pemikiran yang mengarah pada keyakinan bahwa stresor dapat dikendalikan (Thoits, 1986: 417). *Problem focused coping* dapat dilakukan dengan menurunkan target atau harapan yang diinginkan oleh individu atau meningkatkan kemampuan untuk mencapai target atau harapan tersebut (Sarafino, 1990: 146).

Mengatasi stress yang diarahkan pada masalah yang mendatangkan stress (*problem focused coping*) bertujuan untuk mengurangi tuntutan hal, peristiwa, orang, keadaan yang mendatangkan stress atau memperbesar sumber daya untuk menghadapinya. Metode yang digunakan adalah metode tindakan langsung. Sedangkan mengatasi stress yang diarahkan pada pengendalian emosi (*emotional focused coping*) bertujuan untuk mengatasi, mengatur, dan mengarahkan tanggapan emosional terhadap situasi stress. Pengendalian emosi ini dapat dilakukan lewat perilaku negative seperti menenggak minuman keras atau obat penenang, atau dengan perilaku positif seperti olahraga, berpaling pada orang lain untuk meminta pertolongan. Cara yang lain yang digunakan dalam penanganan stress lewat pengendali emosi adalah dengan mengubah pemahaman terhadap masalah yang dihadapi. (Hardjana, 1994: 103)

Emotion focused coping adalah usaha-usaha yang dilakukan individu baik dengan tindakan atau pikiran untuk mengontrol perasaan yang tidak diinginkan yang berasal dari keadaan yang penuh stres (Thoit, 1986). Individu disini

berusaha untuk meminimalisir meningkatnya emosi karena stresor tanpa berhadapan dengan situasi yang menimbulkan stres. Menurut Aldwin & Revenson, beberapa hal yang menunjukkan strategi *coping* tipe *emotion-focused* ini antara lain sebagai berikut :

a. *Escapism* (pelarian diri dari masalah)

Cara individu mengatasi stress dengan berkhayal atau membayangkan hasil yang akan terjadi atau mengandaikan dirinya berada dalam situasi yang lebih baik dari situasi yang dialaminya saat ini.

b. *Minimization* (meringankan beban masalah)

Cara individu mengatasi stress dengan menolak memikirkan masalah dan menganggapnya seakan-akan masalah tersebut tidak ada dan membuat masalah menjadi ringan.

c. *Self Blame* (menyalahkan diri sendiri)

Cara individu mengatasi stress dengan memunculkan perasaan menyesal, menghukum dan menyalahkan diri sendiri atas tekanan masalah yang terjadi. Strategi ini bersifat pasif dan intropunitive yang ditunjukkan dalam diri sendiri.

d. *Seeking Meaning* (mencari arti)

Cara individu mengatasi stress dengan mencari makna atau hikmah dari kegagalan yang dialaminya dan melihat hal-hal lain yang penting dalam kehidupan.

Mekanisme yang biasa digunakan dalam *emotion focused coping* adalah seperti denial dan harapan yang ditujukan adalah untuk menghindari konfrontasi (pertentangan) langsung dengan stresor. Individu dapat mengatur respon melalui dua pendekatan yaitu behavioral dan kognitif. Pendekatan behavioral misalnya dengan mengkonsumsi alkohol, narkoba, mencari dukungan sosial dari teman dan keluarga, melakukan kegiatan-kegiatan seperti olahraga, menonton televisi. Semua kegiatan-kegiatan tersebut dilakukan untuk mengalihkan perhatian dari masalah yang sedang dihadapi. Pendekatan kognisi meliputi bagaimana orang berpikir tentang situasi yang penuh stres, hal ini dapat dilakukan dengan mengubah arti dari situasi yang penuh stres menjadi situasi yang lebih ringan atau dapat diterima. Berawal dari pendapat yang dikemukakan Lazarus mengenai tipe strategi coping, suatu studi lanjutan dilakukan oleh Folkman, dkk (dalam Smet, 1994: 145) mengenai variasi dari kedua strategi terdahulu, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion focused coping*. Hasil studi tersebut menunjukkan adanya delapan strategi coping yang muncul, yaitu :

a. Problem Focused Coping

1. Konfrontasi, individu berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkannya, mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil resiko. Atau usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang agresif dan berani mengambil resiko.

2. Mencari dukungan sosial, individu berusaha untuk mendapatkan bantuan dari orang lain. Atau usaha yang dilakukan individu untuk mendapatkan kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari orang lain.

Sarafino (1990) mengungkapkan bahwa dukungan sosial mengacu pada kesenangan yang dirasakan, penghargaan atau kepedulian, atau membantu orang menerima sesuatu dari orang lain atau kelompok lain. (Suseno, 2010: 97)

Caplan mengungkapkan bahwa dukungan sosial adalah tindakan menolong orang lain dan ketentraman berkomunikasi dengan orang lain. Perilaku menolong ini termanifestasi dalam tiga bentuk, yang pertama pemberian perhatian afeksi dan pemeliharaan yang membantu mempertahankan harga diri dan mendukung keyakinan, kedua adalah bantuan informasi dan bimbingan pemecahan masalah yang praktis, dan ketiga yaitu dukungan dalam bentuk pemberian dorongan berupa penilaian atau umpan balik (Crider dalam Suseno, 2010: 97)

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah bentuk hubungan interpersonal dengan orang yang ada disekitar, dan dilamnya terdapat empati dan kontak sosial.

3. Merencanakan pemecahan permasalahan, individu memikirkan, membuat dan menyusun rencana pemecahan masalah agar dapat terselesaikan. Merupakan usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara berhati-hati, bertahap dan analitis.

Krulik dan Rudnik mendefinisikan pemecahan masalah sebagai suatu proses berpikir seperti berikut ini.

“It [problem solving] is the mean by wich an individual uses previously acquired knowledge, skill, and understanding to satisfy the demand of an unfamiliar situation”

Dari definisi tersebut pemecahan masalah adalah suatu usaha individu menggunakan pengetahuan, keterampilan dan pemahamannya untuk menemukan solusi dari suatu masalah (Lidinillah, 2010)

b. Emotion Focused Coping

1. Kontrol diri, menjaga keseimbangan dan menahan emosi dalam dirinya. Usaha untuk mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan.

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku

agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya (Ghufron, 2010: 21).

Calhoun dan Acocella mendefinisikan kontrol diri (self control) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. (dalam Ghufron 2010: 21). Goldfried dan Merbaum telah mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan. (dalam Ghufron, 2010: 22)

Menurut Mahoney dan Thoresen kontrol diri merupakan jalinan secara utuh yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih

fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat, dan terbuka. (dalam Ghufroon 2010: 23)

2. Membuat jarak, menjauhkan diri dari teman-teman dan lingkungan sekitar, merupakan usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seperti menghindari dari permasalahan seakan tidak terjadi apa-apa atau menciptakan pandangan-pandangan yang positif, seperti menganggap masalah sebagai lelucon.
3. Penilaian kembali secara positif, dapat menerima masalah yang sedang terjadi dengan berfikir secara positif dalam mengatasi masalah. Usaha untuk mencari makna positif dari permasalahan dengan terfokus pada pengembangan diri, biasanya juga melibatkan hal-hal yang bersifat religious.
4. Menerima tanggung jawab, menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah dan bisa menanggung segala sesuatunya. Usaha untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapinya, dan mencoba menerimanya untuk membuat semuanya menjadi lebih baik. Strategi ini baik, terlebih bila masalah terjadi karena pikiran dan tindakannya sendiri. Namun strategi ini seharusnya bertanggung jawab atas masalah tersebut.
5. Lari atau penghindaran, menjauh dan menghindari dari permasalahan yang dialaminya. Usaha untuk mengatasi situasi yang menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih

pada hal lain seperti makan, minum, merokok, atau menggunakan obat-obatan.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), bahwasanya individu cenderung menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurut individu tersebut dapat dikontrolnya. Sebaliknya, individu cenderung menggunakan *emotion focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya sulit untuk dikontrol. Terkadang individu dapat menggunakan kedua strategi tersebut secara bersamaan, namun tidak semua strategi *coping* pasti digunakan oleh individu (Taylor, 2003: 229). Para peneliti menemukan bahwa penggunaan strategi *emotion focused coping* oleh anak-anak secara umum meningkat seiring bertambahnya usia mereka.

Penelitian-penelitian tentang bentuk-bentuk strategi *coping* ini terus mengalami perkembangan. Carver (1989) dalam Lazarus (1984) menyebutkan 13 variasi strategi *coping* yang didasarkan pada dua bentuk strategi *coping* yang didasarkan pada dua bentuk strategi *coping* secara umum. Bentuk-bentuk strategi *coping* tersebut antara lain :

1. *Active coping*, adalah usaha mengatasi *coping* dengan mengambil langkah-langkah aktif untuk menghilangkan atau mengurangi stressor. *Active coping* pada intinya sama dengan *problem-focused coping*.
2. *Planning*, yaitu memikirkan cara yang tepat untuk mengatasi stress, memikirkan langkah dan strategi serta taktik untuk mengatasi stress dengan baik.

3. *Suppression of competing activities*, yaitu bentuk *coping* yang dilakukan individu dengan berhenti sementara dari aktivitas rutin, menghindari tugas-tugas lain agar lebih focus pada stressor yang dihadapi.
4. *Restraint coping*, yaitu bentuk *coping* yang dilakukan individu dengan menunggu kesempatan yang tepat untuk mengatasi stressor datang dengan sendirinya.
5. *Seeking social support for instrumental*, yaitu mencari bantuan orang lain dengan meminta nasihat, saran, dan informasi sebagai bekal untuk mengatasi masalah yang dihadapi.
6. *Seeking social support for emotional*, berbeda dengan *seeking social support for instrumental*, *coping* jenis ini memungkinkan individu mencari dukungan dari orang lain sebagai bentuk simpati, dukungan moral, dan pengertian dari orang lain. Strategi ini memiliki dua perspektif yang berbeda. Beberapa peneliti mengungkapkan bahwa strategi ini efektif karena dengan mendapatkan dukungan emosional, seseorang bisa kembali merasakan keamanan emosional sehingga dapat melakukan aktifitas kembali dalam usahanya untuk mengatasi stressor sehingga membawanya pada *problem focused coping*. Pada sisi lain, mencari simpati dari orang lain hanya digunakan seseorang untuk mengekspresikan emosi saja. Billings dan Moos (Carver, 1989) mengatakan bahwa cara ini cenderung tidak adaptif.

7. *Behavioral disengagement*, yaitu berlarut-larut dalam stressor tanpa melakukan usaha, bahkan menyerah sebelum melakukan usaha. Konsep ini diidentikkan dengan helplessness oleh Carver (1989).
8. *Mental disengagement*, merupakan variasi dari *behavioral disengagement*. Jika *Behavioral disengagement* lebih ditekankan pada usaha, maka *mental disengagement* lebih cenderung pada mental. Seseorang menghabiskan banyak waktunya untuk memikirkan stressor yang dihadapi. Hal ini terwujud dengan sering melamun, tidur dan menonton televisi dalam interval waktu cukup lama.

Kedua strategi ini (*mental dan behavior disengagement*) dianggap cenderung tidak efektif oleh Carver.
9. *Focus on and venting the emotion*, yaitu kecenderungan untuk focus pada distress dan mengekspresikan emosi dengan suatu cara untuk member celah pada emosi akibat tekanan pada stressor. Strategi ini juga dianggap kurang efektif oleh Felton dan kawan-kawan (Carver, 1989) karena menghambat perkembangan seseorang. Selain itu, *focus on and venting the emotion* juga menghambat usaha seseorang untuk melakukan *active coping* dan membuat mereka selalu berada dibawah tekanan stressor.
10. *Positive reinterpretation and growth*, konsep ini hampir sama dengan *positive reappraisal* dari Lazarus, yaitu memberikan makna positif dari sebuah stressor. Cara ini akan membawa seseorang untuk berkembang

dan bahkan dapat membawanya pada tindakan aktif (*problem focused coping*).

11. *Denial*, Carver mengoprasionalkan konsep *denial* dengan penolakan (menolak atau mempercayai) dari seseorang pada stressor yang nyata terjadi atau dia bertindak seakan-akan stressor tidak ada. *Denial* sering kali dianggap tidak efektif oleh beberapa peneliti. Meskipun beberapa peneliti Beznist, Cohen dan Lazarus, dan Wilson (Carver 1989) menganggap *denial* bisa mengurangi distress, namun pendapat ini banyak ditentang. *Denial* hanya menambah masalah. Menolak reality menurut Matthews dan kawan-kawan (Carver, 1989) hanya akan membuat suatu kejadian (stressor) menjadi semakin serius, dan membuat seseorang lebih sulit untuk melakukan coping ketika masalah disadarinya.

12. *Acceptance*, konsep ini merupakan kebalikan dari *denial*. Seseorang menerima dan menyadari situasi atau stressor yang dihadapi dan mencoba “berteman” dengannya.

13. *Turning to religion, turning to religion* merujuk pada aktivitas-aktivitas religious yang dilakukan individu saat berada dalam tekanan stressor.

Berdasarkan uraian di atas, orientasi strategi *coping* terdiri dari *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* adalah strategi yang berorientasi pada masalah. Usaha-usaha yang dilakukan bertujuan untuk menghadapi masalah secara langsung. *Emotion focused coping* adalah

strategi yang berorientasi pada emosi. Usaha-usaha yang dilakukan tidak untuk menghadapi masalah secara langsung. Usaha tersebut lebih diarahkan untuk mengontrol diri atau perasaan yang tidak diinginkan yang timbul karena masalah yang sedang dihadapi.

Selain Carver (1989), salah satu tokoh yang menyebutkan variasi strategi *coping* adalah George Valliant (1977). Pandangan Valliant bahwasanya *coping* didasarkan pada *psychodynamic view* sehingga menyebut istilah *coping* dengan istilah “*defense*” (konsep Freud tentang *defense mechanism*). Menurut pandangan psikodinamik, perbedaan efektivitas individu dalam melakukan *coping* bisa dibedakan oleh cara mereka melakukan mekanisme pertahanan (*defense mechanism*). Bentuk-bentuk *coping* atau disebut oleh Valliant dengan *defense* diantaranya adalah (dalam Hoyer & Rodin, 2003: 100) :

1. *Altruism*
2. *Humor* (mengekspresikan emosi dengan lelucon)
3. *Suppression* (optimis dalam menghadapi masalah, menunggu sebuah hasil yang diinginkan)
4. *Anticipation* (merencanakan dan menyiapkan sebuah strategi yang realistik)
5. *Sublimation* (mengalihkan impuls dan emosi yang tidak diterima pada aktivitas yang bernilai sosial serta bermanfaat secara personal)
6. *Denial* (penyangkalan terhadap realita)

7. *Distortion of reality* (konsep yang hampir sama dengan *denial*, namun lebih pada penyengakalan berupa perilaku)
8. *Acting out* (bertindak secara berlebihan)
9. *Passive aggression* (perilaku-perilaku agresi)
10. *Withdrawal* (penarikan diri)

3. Proses *Coping*

Proses *coping* yang dilakukan individu selain tidak bisa lepas dari proses bagaimana penilaian orang terhadap hal, peristiwa, atau keadaan yang menimbulkan stress. Lazarus dan Folkman (1994) mengajukan suatu model stress yang menekankan adanya proses kognitif dalam pengelolaan stress. Pada saat menghadapi stressor, individu melakukan penilaian apakah stressor tersebut mengancam dirinya atau tidak. Proses kognitif ini dinamakan dengan *primary appraisal*. Kemudian individu akan menilai kemampuan dirinya dan apakah tersedia padanya sumber daya untuk menghadapi tuntutan itu. Proses kognitif ini dinamakan dengan *secondary appraisal*. Dengan melihat apakah sumber daya yang dimiliki cukup atau tidak untuk mengatasi kerugian, ancaman, dan tantangan yang ada pada hal yang mendatangkan stress itu. Proses kognitif kemudian dilanjutkan dengan strategi *coping* yang pada akhirnya akan berdampak pada tinggi rendahnya stress yang dialami individu (Holahan & Moss, 1987; dalam Hardjana, 1994).

Ketika seseorang percaya bahwa tidak ada yang dapat dilakukan untuk merubah situasi, atau percaya bahwa kemampuan yang dimiliki tidak mencukupi

untuk mengatasi stresor, maka berkecenderungan untuk menggunakan *emotion focused coping*. Dengan kata lain, seseorang yang mengalami stres tinggi cenderung menggunakan *emotion focused coping*. Sebaliknya, ketika seseorang percaya bahwa kemampuan yang dimiliki dapat merubah situasi atau stresor, berarti dia berada pada tingkat stres menengah ia akan cenderung menggunakan *problem focused coping* (Lazarus dan Folkman, 1984; dalam Sarafino, 1990: 146). Seperti seseorang yang kehilangan anggota keluarganya, menurut Billing dan Moos (1981) perilaku coping yang akan digunakan untuk mengatasi peristiwa tersebut adalah *emotion focused coping*, sementara ketika seseorang menghadapi kesulitan ekonomi perilaku coping yang cenderung akan digunakan adalah *problem focused coping* (Sarafino, 1990: 145).

Folkman dan Lazarus (1984) strategi coping yang berpusat pada emosi (*emotional focused coping*) berfungsi untuk meregulasi respon emosional terhadap masalah. Strategi coping ini sebagian besar terdiri dari proses-proses kognitif yang ditujukan pada pengukuran tekanan emosional dan strategi yang termasuk di dalamnya adalah (Sarafino, 1990: 147) :

- a. Penghindaran, peminiman atau pembuatan jarak
- b. Perhatian yang selektif
- c. Memberikan penilaian yang positif pada kejadian yang negative

Sedangkan strategi coping yang berpusat pada masalah (*problem focused coping*) berfungsi untuk mengatur dan merubah masalah penyebab stres. Strategi yang termasuk di dalamnya adalah :

- a. Mengidentifikasi masalah
- b. Mengumpulkan alternatif pemecahan masalah
- c. Mempertimbangkan nilai dan keuntungan alternatif tersebut
- d. Memilih alternatif terbaik
- e. Mengambil tindakan

Pada dasarnya tidak ada metode terbaik dalam melakukan *coping*. *Coping* dikatakan efektif jika orientasi *coping* yang dipilih dapat menetralkan peristiwa yang dianggap sebagai stresor, dan tidak memiliki kemungkinan menimbulkan masalah di kemudian hari. Pemilihan strategi *coping* mana yang akan digunakan individu dalam menghadapi dan memecahkan permasalahannya sangat berkaitan dengan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *coping* tertentu secara konsisten.

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa *coping* yang efektif adalah *coping* yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan, serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya. Sesuai dengan pernyataan tersebut, Cohen dan Lazarus (Taylor, 2003) mengemukakan bahwa *coping* perlu mengacu pada lima fungsi tugas *coping* yang dikenal dengan *coping task*, yaitu :

1. Mengurangi kondisi lingkungan yang berbahaya dan meningkatkan prospek untuk memperbaikinya
2. Mentoleransi atau menyesuaikan diri dengan kenyataan negatif

3. Mempertahankan gambaran diri yang positif
4. Mempertahankan keseimbangan emosional
5. Melanjutkan kepuasan terhadap hubungannya dengan orang lain

Efektivitas *coping* bergantung pada keberhasilan pemenuhan *coping task*.

Individu tidak harus memenuhi semua *coping task* untuk dinyatakan berhasil melakukan *coping* dengan baik. Jika *coping* dapat memenuhi sebagian atau semua fungsi tugas tersebut, maka dapat terlihat bagaimana *coping outcome* yang dialami tiap individu. *Coping outcome* adalah kriteria hasil *coping* untuk menentukan keberhasilan *coping*. *Coping outcome* yaitu :

1. Ukuran fungsi fisiologis, yaitu *coping* dinyatakan berhasil bila *coping* yang dilakukan dapat mengurangi indikator dan arousal stress seperti menurunnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi dan sistem pernapasan
2. Apakah individu dapat kembali pada keadaan seperti sebelum ia mengalami stress, dan seberapa cepat ia dapat kembali. *Coping* dinyatakan berhasil bila *coping* yang dilakukan dapat membawa individu kembali pada keadaan seperti sebelum individu mengalami stress
3. Efektivitas dalam mengurangi *psychological distress*. *Coping* dinyatakan berhasil jika *coping* tersebut dapat mengurangi rasa cemas dan depresi pada individu.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Strategi *Coping*

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi strategi *coping* (Holahan & Moss, 1987), yaitu :

- a. Sosiodemografik, yang meliputi status sosial, status perkawinan, status pekerjaan, gender, tingkat pendidikan.
- b. Peristiwa hidup yang menekan, yaitu peristiwa yang dialami individu yang dirasa menekan dan mengancam kesejahteraan hidup seperti bencana, kehilangan sesuatu yang berharga dan lain sebagainya.
- c. Sumber-sumber jaringan sosial, yang meliputi dukungan sosial.
- d. Kepribadian, seperti *locus of control*, kecenderungan neurotic, optimism, self esteem, kepercayaan diri dan lain sebagainya.

Sedangkan Taylor (1991) menyatakan bahwa terdapat dua faktor lain yang juga mempengaruhi perilaku *coping*, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang dimaksud adalah kepribadian, seperti ketahanan, pusat pengendali (*locus of control*), kemampuan yang dimiliki. Faktor eksternal meliputi ruang dan waktu, dukungan sosial, standar kehidupan atau tidak adanya stresor lain yang terjadi bersamaan. Kemudian Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa penilaian (*appraisal*) individu terhadap situasi yang dihadapi dan emosi yang dirasakan individu akan mempengaruhi perilaku *coping*. Suatu kejadian yang dapat dinilai sebagai suatu yang mengancam, menantang, berbahaya atau sebagai sesuatu yang menguntungkan akan sangat tergantung pada bagaimana individu menilai situasi yang dihadapi.

Menurut Billing dan Moss (1981) jenis kelamin juga mempengaruhi perilaku *coping*. Wanita cenderung menggunakan *emotion focused coping* karena wanita lebih cenderung dipengaruhi oleh emosi, sedangkan pria lebih cenderung menggunakan *problem focused coping*. Pendapat tersebut diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Biling dan Moos terhadap 200 pasangan menikah (Sarafino, 1990: 145).

Berdasarkan pendapat-pendapat yang telah dikemukakan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pembentukan strategi *coping* dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti kepribadian, usia, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal seperti dukungan sosial, sosiodemografik, peristiwa hidup yang menekan.

5. Strategi Coping Stres Yang Efektif

Ada beberapa macam strategi dalam menghadapi stress, diantaranya adalah (Ardani, dkk, 2007: 43) :

1. Strategi menghadapi stres dalam perilaku antara lain meliputi : a.
 - a. Memecahkan persoalan secara tenang, yaitu mengevaluasi kekecewaan atau stress dengan cermat kemudian menentukan langkah yang tepat untuk diambil, setelah itu mereka mempersiapkan segala upaya dan daya serta menurunkan kemungkinan bahaya.
 - b. Agresi, stress sering berpuncak pada kemarahan atau agresi. Sebenarnya agresi jarang terjadi namun apabila terjadi hal itu hanyalah berupa

respon penyesuaian diri. Contohnya adalah mencari kambing hitam untuk disalahkan.

- c. Regresi, yaitu kondisi seseorang yang menghadapi stress kembali lagi kepada perilaku yang mundur atau kembali ke masa yang lebih muda (memberikan respon seperti orang dengan usia lebih muda).
 - d. Menarik diri, merupakan respon yang paling umum dalam mengambil sikap. Bila seseorang menarik diri maka dia memilih untuk tidak mengambil tindakan apapun. Respon ini biasanya disertai dengan depresi dan sikap apatis.
 - e. Mengelak, seseorang yang mengalami stress terlalu lama, kuat dan terus menerus maka ia akan cenderung mengelak. Contoh mengelak adalah mereka melakukan perilaku tertentu secara berulang-ulang. Hal ini sebagai pengelakan diri dari masalah demi mengalahkan perhatian.
2. Strategi mengatasi stres secara kognitif antara lain :
- a. Represi, adalah upaya seseorang untuk menyingkirkan frustrasi, stress dan semua yang menimbulkan kecemasan.
 - b. Menyangkal kenyataan, mengandung unsur penipuan diri. Bila seseorang menyangkal kenyataan maka ia menganggap tidak adanya pengalaman yang menyenangkan dengan maksud untuk melindungi dirinya sendiri.
 - c. Fantasi, dengan berfantasi orang sering merasa dirinya mencapai tujuan dan dapat menghindarkan dari frustrasi dan stress. Orang yang sering

melamun kadang-kadang menemukan bahwa kreasi lamunannya lebih menarik dari pada kenyataan yang sesungguhnya. Bila fantasi dilakukan secara sedang-sedang dan dalam pengendalian kesadaran yang baik, maka frustasi menjadi cara yang sehat dalam mengatasi stres.

- d. Rasionalisasi, dimaksudkan segala usaha seseorang untuk mencari alasan yang dapat diterima secara sosial untuk membenarkan atau menyembunyikan perilakunya yang buruk. Rasionalisasi juga bisa muncul ketika seseorang menipu dirinya sendiri dengan pura-pura menganggap buruk adalah baik atau sebaliknya.
- e. Intelektualisasi, seseorang menggunakan taktik ini maka yang menjadi masalah akan dipelajari atau mencari tahu tujuan sebenarnya supaya tidak terlalu terlibat dengan persoalan secara emosional. Dengan intelektualisasi seseorang setidaknya dapat sedikit mengurangi hal-hal yang pengaruhnya tidak menyenangkan bagi dirinya dan memberikan kesempatan pada dirinya untuk meninjau permasalahan secara subjektif.
- f. Pembentukan reaksi, seseorang dikatakan berhasil menggunakan metode ini bila dia berusaha menyembunyikan motif dan perasaan sesungguhnya baik represi atau supresi dan menampilkan wajah yang berlawanan dengan kenyataan yang dihadapi.
- g. Proyeksi, seseorang yang menggunakan teknik ini biasanya sangat cepat dalam memperlihatkan ciri pribadi orang lain yang tidak ia sukai dengan sesuatu yang dia perhatikan itu akan dibesar-besarnya lagi.

Teknik ini dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan karena dia harus menghadapi kenyataan akan keburukan dirinya.

Perlu diketahui, bahwa tidak ada satu pun metode yang dapat digunakan untuk semua situasi stres. Tidak ada strategi coping yang paling berhasil, strategi coping yang paling efektif adalah strategi yang sesuai dengan jenis stres dan situasi (Smet, 1994: 143). Keberhasilan coping lebih tergantung pada penggabungan strategi coping yang sesuai dengan ciri masing-masing kejadian yang penuh stres, daripada mencoba menemukan satu strategi coping yang paling berhasil.

6. Strategi Coping menurut Islam

Allah menjelaskan dalam surat Al Baqarah ayat 155-156 bahwasanya dalam kehidupan, Allah selalu member ujian ataupun cobaan terhadap setiap umatnya.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَدَشِّرْ

الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾

155. Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

156. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun".

Manusia merupakan sebaik-baiknya makhluk yang telah Allah ciptakan, karena manusia mempunyai akal untuk berpikir dan manusia juga memiliki kesadaran. Dengan kesadaran inilah manusia menyadari bahwa alam kehidupannya ada masalah, ujian ataupun problem yang sudah mereka hadapi

yang sudah mengganggu aspek-aspek kejiwaannya. Dengan adanya masalah, ujian ataupun problem yang sudah dihadapi, manusia akan berusaha menyelesaikan masalah, ujian ataupun problem tersebut dengan melakukan usaha *coping stress* sesuai dengan kemampuannya.

Banyak cara yang bisa dilakukan manusia untuk membentuk perilaku *coping*, dengan membaca Al Quran misalnya. Karena dengan membaca Al Quran bisa menjernihkan hati bagi sang pembaca, menjadi obat keraguan dan goncangan jiwa dan juga sebagai media membersihkan jiwa. Dalam surat Al Isra' ayat 82 Allah SWT berfirman :

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

82. Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.

Selain membaca Al Quran, cara lain untuk melakukan *coping stress* adalah dengan berdoa kepada Allah atau berserah diri kepada Allah karena sesungguhnya sebuah doa memiliki keuntungan yang sangat besar, yaitu bisa menjernihkan hati serta sebagai media untuk membersihkan jiwa. Dalam surat Al Baqarah ayat 286 Allah berfirman :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا^ج لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ^ط رَبَّنَا لَا
تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا^ع رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ^{هـ} عَلَى
الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا^ع رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ^ط وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا
وَأَرْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

286. Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir."

Kata yang memiliki makna “beban” dapat diberi pengertian berupa tuntutan yang diberikan kepada manusia yang mampu menimbulkan stressor. Tuntutan tersebut dapat berupa apa saja yang diharapkan oleh tiap manusia, tidak diberikan oleh Allah kepadanya seperti Allah memberikan kepada orang lain. Tuntutan tersebut dapat dikelola dengan dua macam cara, antara lain dengan pengelolaan dari dalam diri sendiri (intrinsik) dan dari luar (ekstrinsik). Pengelolaan secara intrinsik berupa bermunajat dihadapan Allah tanpa mengenal waktu, siang dan malam. Sedangkan pengelolaan stressor secara ekstrinsik adalah dengan adanya bantuan dari orang lain dan adanya hidayah dari Allah.

Bermunajat atau berserah diri dihadapan Allah merupakan salah satu *coping* stress misalnya dengan melakukan sholat tahajjud, wiridan, membaca sholawat burdah dan lain sebagainya. Seperti firman Allah syrat Al Isra' ayat 79 berikut :

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ ۚ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا ﴿٧٩﴾

79. Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji.

Melakukan sholat tahajjud dikatakan sebagai *coping* stress dalam Islam karena dalam prosesi tahajjud itu sendiri menunjukkan keunggulan-keunggulan tersendiri, berupa kesempatan yang tepat untuk mengelola stressor yang ada. Sholat tahajjud yang dilakukan malam hari dengan suasana yang tenang dapat dijadikan momenter tersendiri bagi manusia untuk menenangkan pikiran, sehingga mampu menganalisa sebuah permasalahan, merencanakan penyelesaian permasalahan dan hal-hal lain yang dijadikan pendukung dalam *coping* stress seseorang. Sholat tahajjud dijadikan pilihan *coping* stress karena pelaksanaan sholat tahakkud dimalam hari, hal ini menunjukkan bahwa manusia dapat menggunakan sumber dayanya tidak hanya di siang hari tapi juga di saat malam hari dengan situasi yang lebih tenang. Allah juga sudah menjanjikan “maqooman mahmuda” bagi hambanya yang menjalankan sholat tahajjud.

Selain penjelasan diatas, coping sress yang juga dapat dilakukan setiap orang ketika menghadapi masalah ataupun tekanan dalam hidupnya adalah dengan bersabar dan bertawakkal kepada Allah, karena dengan bersabar

seseorang akan ikhlas menanggung masalah yang dihadapinya. Seorang hamba tidak akan bersedih dan merasa terpuruk dengan keadaannya. dalam surat Al Baqarah ayat 45 dijelaskan bahwa Allah mengutus umatnya untuk bersabar sebagaimana ayat di bawah ini :

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

45. Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'.

Manusia yang tidak bisa menerima kenyataan sertaberlarut-larut dalam kesedihan adalah orang-orang yang tidak mendapatkan rahmat Allah, sehingga mereka menghadapi masalah dengan kesulitan dan kesedihan. Manusia yang selalu merasa kesulitan dan kesulitan atas apa-apa yang telah menimpa dirinya merupakan salah satu dari orang yang tidak dapat menggunakan coping yang tepat dalam menghadapi permasalahan hidup.

7. Perkembangan Masa Dewasa Awal

Penjelasan masa dewasa awal ini dituangkan karena terkait dengan subyek penelitian yang telah ditentukan oleh peneliti. Sebagaimana dijelaskan bahwa subyek yang dijadikan sampel memiliki karakteristik-karakteristik tertentu, diantaranya wanita *single parent* yang berada pada masa dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja. Masa remaja merupakan masa pencarian identitas diri, dan pada masa dewasa awal identitas diri ini didapat sedikit demi sedikit sesuai dengan umur kronologis dan usia mentalnya. Di usia dewasa awal banyak masalah yang muncul sesuai dengan

bertambahnya umur. Dewasa awal adalah masa peralihan dari ketergantungan ke masa mandiri baik dari segi ekonomi dan pandangan tentang masa depan sudah lebih realistis.

Hurlock menjelaskan istilah adult berasal dari kata kerja Latin, seperti juga istilah adolescence – *adolescere* yaitu tumbuh menjadi kedewasaan. Tetapi kata adult merupakan kata dari bentuk partisipel dari kata kerja *adultus* yang mempunyai arti telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna atau dengan kata lain telah menjadi dewasa. Oleh karena itu, orang dewasa adalah seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. (Hurlock, 1993: 246)

Menurut Erikson bahwa seseorang yang digolongkan dalam usia dewasa awal berada dalam tahap hubungan hangat, dekat dan komunikatif dengan atau tidak melibatkan kontak seksual. Bila gagal dalam bentuk keintiman maka ia akan mengalami apa yang disebut isolasi yang terwujud diantaranya merasa tersisihkan dari orang lain, kesepian, menyalahkan diri karena berbeda dengan orang lain (Santrock, 1999)

Sedangkan Hurlock mengatakan bahwa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Secara umum, mereka yang tergolong dewasa muda adalah mereka yang berusia 20-40 tahun (Hurlock, 1993, 246). Sedangkan menurut Santrock (1999) orang dewasa muda

termasuk masa transisi, baik transisi secara fisik (*physically trantition*) transisi secara intelektual (*cognitive trantition*) dan secara transisi peran sosial (*social role trantition*).

Masa dewasa awal adalah masa beralihnya pandangan egosentris menjadi sikap yang empati, oleh karena itu perkembangan sosial masa dewasa awal merupakan puncak dari perkembangan sosial masa dewasa awal. Pada masa ini penentuan relasi sangat memegang peranan penting. Menurut Havighurst tugas perkembangan masa dewasa awal adalah (dalam Hurlock, 1993: 252):

1. Mencari dan memilih pasangan hidup
2. Belajar hidup bersama pasangan
3. Memulai sebuah keluarga
4. Merawat anak
5. Mengatur rumah tangga
6. Memulai jenjang karir
7. Mengambil tanggung jawab sipil
8. Menentukan kelompok sosial yang sesuai

Dewasa awal merupakan masa pemulaan dimana seseorang mulai menjalin hubungan secara intim dengan lawan jenisnya. Salah satu karakteristik masa dewasa awal adalah masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru dan memanfaatkan kebebasan yang telah diperolehnya (Hurlock, 1993, 266). Sedangkan terkait masa perkembangan fisik, masa dewasa awal adalah masa dari puncak perkembangan fisik. Perkembangan fisik sesudah masa ini akan

mengalami degradasi sedikit demi sedikit, mengikuti umur seseorang menjadi lebih tua. Pada perkembangan emosional, masa dewasa awal adalah masa dengan motivasi yang sangat besar untuk meraih sesuatu yang didukung oleh kekuatan fisik yang prima. Sehingga ada stereotipe yang mengatakan bahwa masa remaja dan masa dewasa awal adalah masa dimana lebih mengutamakan kekuatan fisik daripada kekuatan rasio dalam menyelesaikan suatu masalah.

Masa dewasa awal adalah kelanjutan dari masa remaja, merupakan masa dimana seseorang berada pada tahap penyesuaian terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan juga harapan-harapan baru. Karena masa dewasa awal merupakan kelanjutan masa remaja, oleh karena itu ciri-ciri masa remaja tidak jauh berbeda dengan perkembangan remaja. Menurut Hurlock ciri-ciri perkembangan dewasa awal adalah (Hurlock, 1993: 247) :

1. Usia reproduktif (*reproductive age*)

Masa dewasa adalah masa usia reproduktif. Masa ini ditandai dengan membentuk rumah tangga. Tetapi masa ini bisa ditunda dengan beberapa alasan. Ada beberapa orang dewasa belum membentuk keluarga sampai mereka menyelesaikan dan memulai karir mereka dalam suatu lapangan tertentu.

2. Usia memantapkan letak kedudukan (*setting down age*)

Pemantapan kedudukan (*settle down*), diartikan ketika seseorang mulai berkembang pola hidupnya secara individual dan dapat menjadi ciri khas orang tersebut sampai akhir hayat. Situasi yang lain

membutuhkan perubahan-perubahan dalam pola hidup tersebut, dalam masa setengah baya atau masa tua, yang dapat menimbulkan kesukaran dari gangguan-gangguan emosi bagi orang-orang yang bersangkutan.

Masa dewasa awal adalah masa dimana seseorang mengatur hidup dan bertanggung jawab dengan kehidupannya. Pria mulai membentuk bidang pekerjaan yang akan ditangani sebagai karirnya, sedangkan wanita muda diharapkan mulai menerima tanggungjawab sebagai ibu dan pengurus rumah tangga.

3. Usia banyak masalah (*problem age*)

Masa ini adalah masa yang penuh dengan masalah. Jika seseorang tidak siap memasuki tahap ini, mereka akan kesulitan dalam menyelesaikan tahap perkembangannya. Persoalan yang dihadapi seperti persoalan pekerjaan/jabatan, persoalan teman hidup maupun persoalan keuangan, semuanya memerlukan penyelesaian didalamnya. (Hurlock, 1993: 248)

4. Usia tegang dalam hal emosi (*emotional tension*)

Banyak orang dewasa muda mengalami kegagalan emosi yang berhubungan dengan persoalan-persoalan yang dialaminya seperti persoalan jabatan, perkawinan, keuangan dan sebagainya. Ketegangan emosional seringkali dinampakkan dalam ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran-kekhawatiran. Ketakutan dan kekhawatiran yang timbul ini pada umumnya bergantung pada tercapainya penyesuaian terhadap

persoalan-persoalan yang dihadapi pada suatu saat tertentu, atau sejauh mana sukses atau kegagalan yang dialami dalam persoalan. (Hurlock, 1993: 249)

5. Masa keterasingan sosial

Berakhirnya pendidikan formal dan terjunnya seseorang ke dalam pola kehidupan orang dewasa, baik karir, perkawinan dan rumah tangga membuat hubungan seseorang dengan teman-teman kelompok sebaya semakin menjadi renggang, dan bersamaan dengan itu keterlibatan dalam kegiatan kelompok diluar rumah akan terus berkurang. Sebagai akibatnya, untuk pertama kali sejak bayi semua orang muda, bahkan yang populer pun akan mengalami keterpencilan social atau apa yang disebut krisis keterasingan (tahap perkembangan psikososial Erikson). (Hurlock, 1993: 250)

6. Masa komitmen

Masa dewasa awal merupakan masa dimana individu mulai membuat komitmen yang lebih mantap dibandingkan sebelumnya. Komitmen ini meliputi hubungan dengan pasangan, rekan maupun komitmen kerja. (Hurlock, 1993: 250)

7. Masa ketergantungan

Masa dewasa awal ini adalah masa dimana ketergantungan pada masa dewasa biasanya berlanjut. Ketergantungan ini mungkin pada orang tua, lembaga pendidikan yang memberikan beasiswa sebagian

atau penuh atau pada pemerintah karena mereka memperoleh pinjaman untuk membiayai pendidikan mereka. (Hurlock, 1993: 250)

8. Masa perubahan nilai

Beberapa alasan terjadinya perubahan nilai pada orang dewasa adalah karena ingin diterima pada kelompok orang dewasa, kelompok-kelompok sosial dan ekonomi orang dewasa. (Hurlock, 1993: 251)

9. Masa kreatif

Bentuk kreativitas yang terlihat sesudah orang dewasa akan tergantung pada minat dan kemampuan individual, kesempatan untuk mewujudkan keinginan dan kegiatan-kegiatan yang memberikan kepuasan sebesar-besarnya. Ada yang menyalurkan kreativitasnya ini melalui hobi, ada yang menyalurkannya melalui pekerjaan yang memungkinkan ekspresi kreativitas. (Hurlock, 1993: 251)

8. *Single Parent*

Single parent atau orang tua tunggal adalah pengasuhan anak yang hanya dilakukan oleh salah satu dari orang tua (baik ayah atau ibu) yang disebabkan oleh kematian pasangan hidup atau perceraian.

Santrock dalam buku *Life Span Deelopment* Jilid II mengistilahkan orang tua tunggal dengan istilah orang dewasa yang hidup sendiri. Jumlah individu yang hidup sendirian mulai meningkat pada tahun 1950-an, tetapi baru pada tahun 1970-an peningkatan menjadi pesat. Berdasarkan data, lebih dari 70% orang tua tunggal dialami oleh kaum perempuan. Fenomena *single parent* juga terjadi di

Eropa dan Amerika. Model perkawinan masyarakat barat tengah mengalami perubahan mendasar dua generasi belakangan ini. Yang mnjadikan banyak fenomena *single parent* di Eropa dan Amerika adalah karena meningkatnya angka perceraian, gaya hidup bersama tanpa ikatan nikah, bertambahnya jumlah anak di luar nikah dan kian bebasnya hubungan seksual telah menambah berbagai persoalan rumah tangga di Barat. Fenomena ini menjadi isu utama gerakan moral di Barat. (Santrock, 2002: 123)

Menurut Santrock, peningkatan presentase orang dewasa yang hidup sendiri disebabkan oleh beberapa hal, yaitu kelahiran yang rendah, tingkat perceraian yang tinggi, usia hidup yang panjang dan pernikahan yang terlambat (Santrock, 2002: 123). Mitos dan stereotip yang dihubungkan dengan hidup sendiri mulai dari “hidup mengikuti arus” sampai “hidup sendiri penuh kesepian dan kecenderungan bunuh diri”. Sebagian besar orang yang hidup sendiri, tentu saja berada pada kedua ekstrim ini. Orang dewasa yang hidup sendiri sering ditantang orang lain untuk menikah sehingga mereka tidak lagi dianggap mementingkan diri sendiri, tidak bertanggung jawab, impoten, frigid, dan tidak matang. Pada sisi lain, menjadi orang dewasa yang hidup sendiri memiliki beberapa keuntungan seperti waktu untuk mengambil keputusan mengenai perjalanan seseorang, waktu untuk membangun sumber daya pribadi untuk mencapai tujuan, kebebasan untuk mengambil keputusan secara mandiri dan mengatur jadwal dan kepentingan sendiri. Kesempatan untuk mengeksplorasi tempat baru dan mencoba hal-hal baru, dan ketersediaan privasi (Santrock, 2002: 124)

Menurut Santrock bahwasanya persoalan umum orang dewasa yang hidup sendiri terutama adalah hubungan intim dengan orang dewasa lain, menghadapi kesepian dan menemukan tempat dalam masyarakat yang berorientasi pada pernikahan. Semua masalah yang dihadapi para wanita *single parent* mulai dari perasaan kesepian yang mendalam, kesulitan dalam menjalankan tugas sebagai kepala rumah tangga, mengurus anak hingga masalah kesulitan ekonomi serta penilaian-penilaian negatif dari masyarakat menjadi sumber stress (*stressor*) yang kompleks dalam perjalanan hidup mereka.

Secara psikologis, menurut Badburry wanita memang lebih rentan dalam menghadapi konflik marital dan stressor terkait masalah perkawinan sehingga diharapkan memiliki pertahanan terhadap stress yang lebih baik dan memilih strategi coping yang tepat untuk mengatasi masalah yang dihadapinya.

9. Hubungan Antara *Locus of Control* Dengan Strategi *Coping*

Stres terjadi ketika seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka anggap sebagai sesuatu yang mengancam kesehatan fisik maupun kesehatan psikologisnya. Manusia selalu mengalami stress ketika menghadapi berbagai persoalan dalam kehidupannya. Siapapun dapat mengalami stress, tanpa melihat jenis kelamin, usia maupun jabatan. Peristiwa yang membuat seseorang terancam kesehatan fisik ataupun kesehatan psikologisnya disebut stressor, dan reaksi seseorang terhadap peristiwa tersebut dinamakan stress. Masalah penyesuaian atau keadaan stress dapat bersumber pada frustrasi, konflik, tekanan, dan krisis. Seperti halnya stress yang dialami oleh wanita *single parent*.

Pada dasarnya setiap individu memiliki kualitas yang berbeda-beda dalam menghadapi masalah yang telah menimpa mereka. Kualitas-kualitas yang ada dalam setiap individu antara lain kemandirian, *insight*, hubungan, inisiatif, kreatifitas, humor dan moralitas. Reaksi setiap individu dalam menghadapi stress berbeda-beda, sebagian orang mengalami masalah psikologis ataupun fisik yang serius ketika menghadapi stress, sedangkan orang lain yang berhadapan dengan stress yang sama tidak mengalami masalah apa-apa dan bahkan mungkin merasa peristiwa itu sebagai sesuatu yang menantang dan menarik.

Tidak terhitung seberapa banyak peristiwa yang dapat menyebabkan stress seseorang (stressor). Stressor yang terjadi pada setiap individu bisa berupa perubahan besar yang mempengaruhi banyak orang, seperti perang ataupun bencana alam. Sedangkan stressor atau peristiwa yang menjadikan perubahan besar pada kehidupan seseorang seperti, pindah ke tempat baru, menikah, pindah pekerjaan, menderita penyakit serius, ditinggal orang yang dicintai, kehilangan dompet atau tidak punya uang juga bisa menjadi stressor bagi seseorang. Apabila stressor tidak dikelola dengan baik maka akan menimbulkan stress yang berkepanjangan. Kemampuan untuk mengelola dan untuk mengatasi stress dinamakan *coping*. Setiap individu memiliki kemampuan *coping* yang berbeda-beda tergantung pada strategi *coping* yang dipilih.

Proses *coping* yang dilakukan seseorang tergantung pada bagaimana penilaian seseorang terhadap peristiwa ataupun keadaan yang telah menimbulkan stress. Lazarus dan Folkman (1994) mengajukan suatu model stress yang

menekankan adanya proses kognitif dalam pengelolaan stress. Pada saat menghadapi stressor, individu melakukan penilaian apakah stressor tersebut mengancam dirinya atau tidak. Proses kognitif ini dinamakan dengan *primary appraisal*. Kemudian individu akan menilai kemampuan dirinya dan apakah tersedia padanya sumber daya untuk menghadapi tuntutan itu.. Dengan melihat apakah sumber daya yang dimiliki cukup atau tidak untuk mengatasi kerugian, ancaman, dan tantangan yang ada pada hal yang mendatangkan stress itu. Proses kognitif kemudian dilanjutkan dengan strategi coping yang pada akhirnya akan berdampak pada tinggi rendahnya stress yang dialami individu. (Holahan & Moss, dalam Hardjana, 1994)

Pemilihan strategi coping dipengaruhi oleh 4 faktor yaitu, sosiodemografik, peristiwa hidup yang menekan, sumber-sumber jaringan sosial, dan kepribadian. Faktor kepribadian mempunyai hubungan dalam mempengaruhi individu ketika memilih strategi *coping*. Salah satu faktor kepribadian tersebut adalah *locus of control*. *Locus of control* adalah keyakinan yang dimiliki individu terhadap sumber penyebab peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya. Keyakinan individu terhadap peristiwa yang dialami bersumber dari faktor-faktor yang ada dalam dirinya disebut dengan *locus of control internal*. Sebaliknya, keyakinan individu terhadap peristiwa yang dialami bersumber dari faktor-faktor yang ada dalam dirinya disebut dengan *locus of control eksternal*.

Menurut Shepard (2008) individu yang mempunyai *locus of control internal* akan cenderung menggunakan *problem focused coping*, karena individu yang

mempunyai *locus of control* internal memiliki keyakinan mampu mengatasi masalah yang dihadapi (Shepard & Crocker, 2008). Letak control ini akan mempengaruhi persepsi individu dalam memandang suatu situasi yang berkaitan dengan bagaimana individu tersebut nantinya akan memandang sebuah situasi sebagai sesuatu yang mengancam atau tidak. Pernyataan tersebut telah banyak dibuktikan para ahli dalam penelitiannya. Sehingga dapat dikatakan bahwa perbedaan orientasi locus of control di antara individu akan memberikan dampak berbedanya individu dalam memilih strategi coping stres tertentu, sesuai dengan persepsi individu terhadap masalah yang sedang dihadapi. Terkait dengan kajian tersebut seharusnya seorang individu (wanita *single parent*) yang memiliki *locus of control* internal ketika menghadapi masalah menggunakan strategi *problem focused coping*. Oleh karenanya, dalam penelitian ini dikatakan terdapat hubungan antara *locus of control* dengan strategi coping stress seseorang.

Hal ini sesuai dengan pendapat Lazarus yang menyebutkan bahwa individu yang menggunakan *problem focused coping* jika mereka merasa memiliki kemampuan atau sumber daya untuk mengendalikan situasi (*stressor*). Individu yang berorientasi internal memiliki keyakinan tinggi untuk mengendalikan masalah yang dihadapi sehingga cenderung menggunakan *problem focused coping*. Jika individu menganggap masalah sulit untuk dikontrol maka mereka akan cenderung menggunakan *emotional focused coping*. Karakteristik individu yang berorientasi eksternal yang cenderung memiliki kontrol diri rendah akan menyebabkan seseorang menggunakan pendekatan *emotional focused coping*

dalam mengatasi stres. Carver juga menyebutkan bahwa seseorang yang berorientasi *locus of control* internal lebih mungkin melakukan *active coping* dan *planning*, sedangkan eksternal lebih cenderung menghindar / *avoidant coping* (Carver, 1989)

10. Hipotesis

Hipotesa yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara *locus of control* dengan strategi *coping* pada wanita single parent (studi pada wanita *single parent* di Kecamatan Perak Jombang)

11. Kerangka Berpikir

