

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Homoseksualitas

1. Definisi Homoseksual

Pada hakikatnya manusia itu diciptakan Tuhan sebagai makhluk sempurna, sehingga mampu mencintai dirinya (*autoerotik*), mencintai orang lain beda jenis (*heteroseksual*) namun juga yang sejenis (*homoseksual*) bahkan dapat jatuh cinta makhluk lain ataupun benda, sehingga kemungkinan terjadi perilaku menyimpang dalam perilaku seksual amat banyak. Penyimpangan seksual adalah aktivitas seksual yang ditempuh seseorang untuk mendapatkan kenikmatan seksual dengan tidak sewajarnya. Biasanya, cara yang digunakan oleh orang tersebut adalah menggunakan obyek seks yang tidak wajar. Penyebab terjadinya kelainan ini bersifat *psikologis* atau kejiwaan, yang di peroleh dari pengalaman sewaktu kecil, maupun dari lingkungan pergaulan, dan faktor *genetik*.¹

Berdasarkan definisi dari penyimpangan perilaku seksual yang dikemukakan di atas maka dapat di identifikasikan bahwa salah satu bentuk- penyimpangan seksual yang dikategorikan tidak wajar adalah homoseksual.² *Homoseksual* merupakan ketertarikan seksual berupa disorientasi pasangan seksualnya. Disebut *gay* bila penderitanya laki-laki

¹ Kelly Brook, *Education Of Sexuality For Teenager*, (North Carolina : Charm press, 2001), h. 89

² Ibid h.94

dan *lesbian* untuk penderita perempuan. Ketertarikan seksual ini yang dimaksud adalah orientasi seksual, yaitu kecenderungan seseorang untuk melakukan perilaku seksual dengan laki - laki atau perempuan.³ Homoseksualitas bukan hanya kontak seksual antara seseorang dengan orang lain dari jenis kelamin yang sama tetapi juga menyangkut individu yang memiliki kecenderungan psikologis, emosional, dan sosial terhadap seseorang dengan jenis kelamin yang sama.⁴ Pada kasus homoseksual, individu atau penderita yang mengalami disorientasi seksual tersebut mendapatkan kenikmatan fantasi seksual secara melalui pasangan sesama jenis. Orientasi seksual ini dapat terjadi akibat bawaan genetik kromosom dalam tubuh atau akibat pengaruh lingkungan seperti trauma seksual yang didapatkan dalam proses perkembangan hidup individu, maupun dalam bentuk interaksi dengan kondisi lingkungan yang memungkinkan individu memiliki kecenderungan terhadapnya.

Orientasi seksual digambarkan sebagai objek impuls seksual seseorang: heteroseksual (jenis kelamin berlawanan), homoseksual (jenis kelamin sama) atau *bisexual* (kedua jenis kelamin). Saat⁵ ini, kata sifat homoseks digunakan untuk menunjukkan hubungan intim dan/atau hubungan seksual diantara orang-orang berjenis kelamin yang sama, yang jadi tidak mengidentifikasi diri mereka sebagai *gay* atau *lesbi*. Secara

³ Nietzel, dkk. *Abnormal Psychology*. Boston: Allyn dan Bacon, Inc. 1998. h.489.

⁴ Kendall, P. C. *Abnormal Psychology Human Problems Understanding Second Edition*. Boston: Houghton Mifflin Company. 1998. h.375

⁵ Harold I. Kaplan.; Benjamin J. Sadock; Jack A. Grebb. *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis Edisi Ketujuh*. Jakarta: Binarupa Aksara. 1997. h.207.

etiologis, wahyu awaludin dalam tulisanya sejarah kaum homo di indonesia menjelaskan, bahwa homoseksual berasal dari bahasa yunani. “homo” berarti ‘sama” dan bahasa lian sex berarti “seks”. Istilah homoseksual diciptakan tahun 1896 oleh Dr. Karl Maria Kerbeny, seorang dokter berkebangsaan Jermal-Hongaria.⁶

Istilah ini disebarakan pertama kali di Jerman melalui pamflet tanpa nama. Kemudian penyebaranya ke seluruh dunia dilakukan oleh Richard Freiherr Von Krafft-Ebing di bukunya “*Pshychopathia Sexualis*” mengatakan bahwa *gay* muncul sebagai salah satu bentuk seksualitas ketika dialihkan dari praktek sodomi menjadi semacam androgini (percampuran dari ciri-ciri maskulin dan feminin) batin. Sodomi berasal dari kata Sodom yang merupakan nama sebuah kota yang melegalkan hubungan seksualitas sesama laki-laki (*gay*).⁷ Makna sodomi pada abad pertengahan diartikan sebagai perilaku anal seks baik antara homoseksual maupun heteroseksual. Tetapi anal seks lebih identik dengan homoseksualitas dan sekarang umumnya digunakan sebagai istilah untuk perilaku seksual *gay*.⁸ Dulu pelaku sodomi dianggap sebagai orang sakit, pada masa sekarang *gay* adalah suatu seksualitas tersendiri.

⁶ Rama Azhari & Putra Kencana. *Membongkar Rahasia Jaringan Cinta Terlarang Kaum Homoseksual*. Jakarta:Hujjah Press.2008.h.24.

⁷ Michel Foucault.*Seks Dan Kekuasaan: Sejarah Seksualitas* (Diterjemahkan oleh Rahayu S. Hidayat). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.1997.h.43.

⁸ Spencer, Colin. *Sejarah Homoseksualitas: dari Zaman Kuno hingga Sekarang*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.2004. h.60.

Istilah sodomi pada hakikatnya berasal dari bahasa arab, sehingga makna homoseksual dalam bahasa arab disebut dengan:⁹

- a. *Al-mitsliyyah al-jinsiyyah* yang diambil dari akar kata al-matsal yang artinya homo, dan al-jinsiyyah yang artinya seks jadi arti al mitsliyyah al jinsiyyah adalah homoseksual. Istilah ini sering dipakai dalam buku buku ilmiah yang berasal dari bahasa inggris.
- b. *Asy-syudzuz al jinsiyyah* yang diambil dari kata asy-syudzuz yang artinya penyimpangan dan al-jinsiyyah yang artinya seks. Jadi asy-syudzuz al jinsiyyah artinya penyimpangan seksual. Istilah ini sering digunakan oleh orang umum. Jadi orang yang mempunyai perilaku menyukai sesama jenis dikategorikan sebagai orang yang memiliki penyimpangan seksual.
- c. *Al-liwath*. Istilah ini digunakan dalam terminologi Islam, kata tersebut dinisbatkan kepada kaum nabi luth. Mereka adalah penduduk kota sodom dan gomuroh.

Definisi homoseksual sendiri adalah kelainan orientasi seksual yang ditandai dengan timbulnya rasa suka terhadap orang lain yang mempunyai kelamin sama. Istilah yang sudah umum dikenal di masyarakat untuk orang yang termasuk homoseksual adalah gay (untuk lelaki) dan *lesbian* (untuk wanita). Selain itu ada pula *banci* laki laki yang

⁹ Rama Azhari & Putra Kencana. *Membongkar Rahasia Jaringan Cinta Terlarang Kaum Homoseksual*. Jakarta:Hujjah Press.2008. h.24-25.

mempunyai kecenderungan seperti wanita dan *tomboy* yaitu wanita yang mempunyai kecenderungan seperti laki-laki.¹⁰

Banyak masyarakat memandang heteroseksual sebagai perilaku seksual yang wajar dan homoseksual secara tradisional dipandang sebagai gangguan mental, pandangan semacam ini ditentang oleh kalangan psikolog dan psikiater.¹¹ Hal ini karena homoseksual bukanlah suatu penyakit melainkan suatu penyimpangan seksual. Berdasarkan skala kinsey, tingkatan orientasi seksual adalah sebagai berikut:¹²

Tabel 1 Macam-Macam Homoseksual

Orientasi seksual	Keterangan
Heteroseksual eksklusif	-
Heteroseksual predominan	Homoseksualnya Cuma kadang kadang
Heteroseksual predominan	Homoseksualnya lebih jarang jarang
Homoseksual & homoseksual	Seimbang (<i>bisexual</i>)
Homoseksual predominan	Heteroseksualnya lebih dari kadang kadang
Homoseksual predominan	Heteroseksualnya cuman kadang kadang
Homoseksual eksklusif	-

Ada beberapa jenis homoseksual yang tergolongkan dimana dapat kita golongkan menjadi beberapa jenis yang berbeda. Adapun beberapa jenis homoseksual adalah sebagai berikut:¹³

a. Batant Homosxsuals

Homoseksual jenis ini sama dengan kaum *gay* sejati, dimana laki laki dengan *personalia* seperti wanita atau *feminim*. Sedangkan kaum *lesbian*.

¹⁰ Rama Azhari & Putra Kencana. *Membongkar Rahasia Jaringan Cinta Terlarang Kaum Homoseksual*. Jakarta:Hujjah Press.2008.h.25.

¹¹ A. Supratiknya, *Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1993.h.94

¹² Rama Azhari & Putra Kencana.*Membongkar Rahasia Jaringan Cinta Terlarang Kaum Homoseksual*. Jakarta:Hujjah Press.2008.h.25.

¹³ Ibid.h.26

Wanita berkepribadian seperti laki-laki atau *maskulian*. Termasuk juga “*leather boy*” yang memakai jaket kulit, rantai dan sepatu *boots*

b. *Desperate Homosexual*

Biasanya kaum homoseksual ini sudah menikah akan tetapi tetap menjalani kehidupan homoseksualnya dengan sembunyi dari istrinya.

c. *Homoseksual Malu-Malu*

Kaum lelaki yang suka mendatangi WC-WC umum atau tempat-tempat mandi uap terdorong oleh hasrat homoseksual personal yang cukup intim dengan orang lain untuk mempraktikkan homoseksualitas.¹⁴

d. *Secret homosexual*

Kaum homoseksual ini terdiri dari bermacam jenis dan dari tingkat sosial yang berbeda-beda, walaupun kebanyakan dari mereka itu termasuk golongan menengah yang berkemampuan. Sering juga mereka itu ada yang sudah menikah dan beranak. Kaum homoseksual ini pandai menyembunyikan identitas, sehingga tak seorang pun tahu bahwa mereka homoseksual. Hanya beberapa teman dekatnya dan kekasihnya saja yang tahu sebenarnya.

e. *Situasi homoseksuals*

Ada kalanya seseorang berada pada situasi sehingga individu itu beritngkah laku seperti homoseks. Karena keadaan lah yang memaksa mereka berbuat demikian. Misalnya seperti dalam penjara, sekolah-sekolah yang berasrama dan institusi sejenisnya, setelah mereka keluar,

¹⁴ A. Supratiknya, *Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1993.h.95.

tingkah laku mereka kembali menjadi normal, tapi tak kurang juga yang meneruskan pola homoseks itu. Atau karena alasan ekonomi misalnya mencari uang.

f. *Bisexuals*

Individu yang “engage” dengan kehidupan homoseks dan heteroseks. Biasanya kaum homoseksual ini adalah mereka yang sudah menikah lama. Mereka sama-sama menikmati kedua kehidupan itu. Baik sebagai homoseks atau heteroseks. Agak serupa juga dengan golongan *desperate homoseksual* yang mereka lebih *enjoy* dan menikmati hidup mereka sebagai homoseks secara diam-diam. lebih simpel *bisexual* adalah orang-orang yang mempraktikkan baik homoseksualitas maupun heteroseksualitas sekaligus.¹⁵

g. *Adjusted homosexuals*

Golongan homoseksual ini lebih berterus terang hidup di antara sesama mereka, dengan mudah menyesuaikan dirinya. Banyak kaum homoseksual yang hidup dalam tingkat keintiman yang tinggi dari pada heteroseksual. Namun kadar “perceraian” anatar pasangan homoseks lebih tinggi dibandingkan dengan heteroseksual. Sedangkan tingkat keintiman *lesbian* lebih tinggi dibandingkan dengan *gay*, karena *lesbian* lebih menggunakan emosi dalam menjalin hubungan

Sehingga berdasarkan penjelasan di atas jelas bahwa kaum homoseksual dapat ditemukan di berbagai tempat dengan jumlah yang

¹⁵ A. Supratiknya, *Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1993.h.95.

terhitung banyak, bahkan sekitar 6 hingga 8 persen dari populasi laki-laki di dunia ini diduga sebagai homoseksual atau *gay*.¹⁶

2. Ciri Ciri Umum Kaum Homoseksual

Pada dasarnya mereka adalah manusia biasa yang memiliki sifat sifat dan ciri ciri sebagaimana lumrahnya kebanyakan manusia. Dari sisi fisik dan penampilan, sebetulnya sulit dibedakan apakah seseorang *gay* atau *lesbian*. Kecuali kalau waria, mereka cenderung keliatan ciri cirinya. Memang ada *stereotip* bahwa *gay* cenderung lelaki *feminim*, dan perempuan tomboy cenderung *lesbian*, tetapi itu cuman sebagian dari mereka. Kalau dari segi bahasa, mereka yang bergaul akrab dengan masyarakat *gay*/waria menggunakan bahasa binaan, yang kini banyak meresapi bahasa gaul juga (ditandai kosakata *embrong*, *rumpik* dll). Tetapi ketika kita amati secara khusus dan teliti, ternyata mereka sering kali memiliki ciri ciri umum yang membedakanya dengan kebanyakan manusia pada lumrahnya. Meskipun ciri cirinya tersebut tidak selamanya benar. Diantara ciri ciri yang dimaksud adalah:¹⁷

- a. Memakai anting hanya di telinga kanan, baik laki laki maupun wanita, tetapi ciri ciri ini mereka zaman dulu yang konon kini telah ditinggalkan.

¹⁶ Mira T. Windy. *Apa yang ingin diketahui remaja tentang seks*. Jakarta:PT bumi aksara,2006.h.135.

¹⁷ Rama Azhari & Putra Kencana. *Membongkar Rahasia Jaringan Cinta Terlarang Kaum Homoseksual*. Jakarta:Hujjah Press.2008.h.37.

- b. Mereka memiliki sifat pemurung, mudah tersinggung, dan gampang marah. Kehidupan sosial mereka cenderung tertutup dari masyarakat pada umumnya
- c. Penampilan mereka selalu *necis* bak selebritis, dan suka dengan parfum secara berlebihan
- d. Gerak gerik mereka lemah gemulai
- e. Fitrah dan tabiat mereka terbalik dan berubah dari fitrah yang telah diciptakan Allah, yaitu lebih mencintai pada sejenis bukan pada lawan jenis
- f. Mereka merasa mendapatkan kelezatan dan kebahagiaan apabila mereka bisa melampiaskan nafsu birahi mereka pada tempat tempat yang kotor dan najis dan tidak wajar, lalu melepaskan air kehidupan (mani) disitu (dimulut, di dubur dan di tempat lain yang tidak semestinya)
- g. Pikiran dan ambisi mereka setiap saat selalu terfokus pada perbuatan keji itu, karena laki laki ada dihadapan merka di setiap waktu. Apabila mereka melihat anak kecil, pemuda atau orang sudah berumur maka mereka akan menginginkanya baik sebagai objek maupun pelaku.
- h. Rasa malu mereka kecil, mereka tidak malu kepada Allah juga kepada makhluknya, tidak ada kebaikan yang diharapkan dari mereka.
- i. Mereka tidak tampak kuat dan jantan, mereka lemah dihadapan laki laki karena merasa butuh kepadanya.
- j. Allah mensifati mereka sebagai orang fasik dan pelaku kejelekan.

k. Selain itu, mereka juga disebut sebagai orang yang melampaui batas

3. Tipe Pasangan Yang Diincar Kaum Homoseksual

Pasangan seks homoseksual bisa terjadi sejak awal karena hubungan suka sama suka. Yakni antar sesama jenis, yang demikian ini sejak awal telah memiliki kecenderungan seksual menyimpang. Diantara sekian banyak laki-laki yang disukai kaum homoseksual, ada beberapa ciri laki-laki yang kerap menjadi incaran kaum homoseksual :¹⁸

- a. Lelaki berwajah *feminim* lebih disenangi lantaran rupa pria tersebut dinilai punya karakter yang tak kasar. Disamping itu pria dengan wajah perempuan sengaja jadi pilihan sebab secara psikis dapat diposisikan sebagai wanita saat berduaan.
- b. Laki-laki dari keluarga *broken home* atau lemah kontrol keluarga, hal ini karena mereka menyadari bahwa model kehidupan seksual mereka adalah model kehidupan seksual menyimpang secara sosial terutama masyarakat timur yang tidak mudah diterima kecuali orang-orang yang sedang mengalami guncangan kejiwaanya.
- c. Lelaki yang berasal dari keluarga yang dangkal keagamaanya. Sebagaimana keluarga yang *broken home* dan tidak ada kontrol orang tua, maka keluarga yang dangkal komitmen keagamaanya juga mencari incaran mereka. Keluarga seperti ini dianggap lebih permisif dalam memandang arus modernisasi. Bagi mereka kepuasan materi

¹⁸ Rama Azhari & Putra Kencana. *Membongkar Rahasia Jaringan Cinta Terlarang Kaum Homoseksual*. Jakarta:Hujjah Press.2008.h.39

dan kebahagiaan duniawi dapat dilakukan dengan jalan apa saja.

Termasuk dengan perzinahan, seks bebas, atau seks sejenis.

d. Lelaki dengan gaya berjalan agak membungkuk (jangkung).

Dikalangan wanita ada mitos tentang lelaki yang cara berjalanmya agak membungkuk. Pria tersebut mampu memuaskan kebutuhan sekspasangnya. Mitos ini juga lumayan tersanjung dikalangan homoseksual.

e. Lelaki lugu (bukan bego), lelaki berkarakter lugu jadi incaran, karena dapat dikendalikan semauanya. Baik itu saat beraktivitas seks, maupun dalam pola hidup keseharian.

4. Faktor Penyebab Homoseksual

Penyebab homoseksual ada beberapa hal beberapa pendekatan biologi menyatakan bahwa faktor genetik atau hormon mempengaruhi perkembangan homoseksualitas. Psikoanalisis lain menyatakan bahwa kondisi atau pengaruh ibu yang dominan dan terlalu melindungi sedangkan ayah cenderung pasif. Penyebab lain dari homoseksualitas seseorang yaitu karena faktor belajar.¹⁹ Orientasi seksual seseorang dipelajari sebagai akibat adanya *reward* dan *punishment* yang diterima. Beberapa peneliti yakin bahwa homoseksualitas adalah akibat dari pengalaman masa kanak-kanak, khususnya interaksi antara anak dan

¹⁹Robert S Feldmen. *Understanding Psychology*. New York: Mcgraw-Hill Publishing Company.1990.h.360.

orangtua. Fakta yang ditemukan menunjukkan bahwa homoseksual diakibatkan oleh pengaruh ibu yang dominan dan ayah yang pasif.²⁰

Berdasarkan kajian ilmiah, beberapa faktor penyebab orang menjadi homoseksual, secara lebih jelas dapat dilihat dibawah ini:²¹

a. Susunan Kromosom

Perbedaan homoseksual dan heteroseksual dapat dilihat dari susunan kromosomnya yang berbeda. Seorang wanita akan mendapatkan satu kromosom x dari ibu dan satu kromosom x dari ayah. Sedangkan seorang pria mendapatkan satu kromosom x dari ibu dan satu kromosom y dari ayah. Kromosom y adalah penentu seks pria. Jika terdapat kromosom y sebanyak apapun kromosom x, dia tetap berkelamin pria. Seperti yang terjadi pada pria penderita *sindrom klinefelter* yang memiliki tiga kromosom seks yaitu xxy. Dan hal ini dapat terjadi pada 1 di antar 700 kelahiran bayi. Misalnya pria yang mempunyai kromosom xxy, orang tersebut berjenis kelamin pria, namun pada pria tersebut mengalami kelainan pada alat kelaminya.

b. Ketidakseimbangan Hormon

Seorang pria memiliki *hormon testosteron*, tetapi juga memiliki hormon yang dimiliki wanita yaitu *estrogen* dan *progesteron*. Namun kadar hormon wanita ini sangat sedikit. Namun apabila pria memiliki kadar hormon estrogen dan progesteron yang cukup tinggi pada tubuhnya, maka hal inilah

²⁰ Carlson, N R. *Physiology of Behavior Fifth Edition*. Boston: Allyn and Bacon.1994.h.312.

²¹ Rama Azhari & Putra Kencana. *Membongkar Rahasia Jaringan Cinta Terlarang Kaum Homoseksual*. Jakarta:Hujjah Press.2008.h.42.

yang menyebabkan perkembangan seksual pria mendekati karakteristik wanita.

c. Struktur Otak

Struktur otak pada *straight female* dan *straight male* serta *gay female* dan *gay male* terdapat perbedaan. Otak bagian kiri dan kanan dari *straight males* sangat jelas terpisah dengan *membran* yang cukup tebal dan tegas. *Straight females*, otak bagian kiri dan kanan tidak begitu jelas dan tegas. Dan pada *gay males* struktur otaknya sama dengan *straight females*, serta pada *gay females* struktur otaknya sama dengan *straight males*, dan *gay females* ini bisa disebut *lesbian*.

d. Kelainan Susunan Saraf

Berdasarkan penelitian terakhir, didapat bahwa kelainan susunan sistem saraf otak dapat mempengaruhi perilaku seks homoseksual maupun heteroseksual. Kelainan saraf otak ini disebabkan oleh radang atau patah tulang dasar tengkorak.

e. Faktor Lain

Faktor lain yang menyebabkan seseorang menjadi homoseksual adalah selain faktor biologis (kelainan otak dan saraf), adalah faktor psikodinamika yaitu adanya gangguan perkembangan seksual sejak kecil atau masa kanak-kanak. Kemudian faktor sosiokultural yaitu adanya adat istiadat yang memberlakukan hubungan homoseksual dengan alasan yang tidak benar, dan terakhir adanya faktor lingkungan, dimana

memungkinkan dan mendorong hubungan para pelaki homoseksual menjadi erat.

Homoseksual juga bisa timbul akibat pola pergaulan yang bebas dalam keluarga antara laki-laki dan perempuan dalam kamar maupun dalam berbusana, juga perlakuan orang tua yang salah terhadap anak, misalnya ayah yang menginginkan anak laki-laki namun memperlakukan anak perempuan seperti anak laki-laki. Selain faktor keluarga, media yang hanya berorientasi pada laba dan mengabaikan norma agama dan moral, cenderung menjadi salah satu bidang kegenitan kaum pria, mulai dari bumbu-bumbu lawakan yang menonjolkan sisi bandi sampai penayangan kontes miss waria seraya menyelipkan pesan bahwa homoseksual sebagai fakta yang harus diterima sebagai bagian dari penghargaan terhadap HAM.

Lebih sederhana Faktor-faktor penyebab Seseorang menjadi Homoseksual, antara lain:²²

- a. Faktor herediter berupa ketidakseimbangan hormon-hormon seks. Faktor ini biasa juga disebut dengan teori “*gay gene*”. Magnus Hirschfeld adalah ilmuwan pertama yang memperkenalkan teori ini di tahun 1899. Dia menegaskan bahwa homoseksual adalah bawaan sehingga dia menyerukan persamaan hukum untuk semua kaum homoseksual. Namun teori ini kian runtuh ketika di tahun 1999 Prof. George Rice dari Universitas Western Ontario Kanada yang mengatakan tak ada kaitan gen X yang dikatakan mendasari

²² Kartini Kartono. *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*. Bandung: Bandar Maju. 1998. h. 248.

homoseksual, meski demikian hasil keseluruhan dari berbagai penelitian tampaknya menunjukkan walaupun ada kaitan genetik, hal itu sangat lemah sehingga menjadi tidak penting

- b. Pengaruh lingkungan yang tidak baik/tidak menguntungkan bagi perkembangan kematangan seksual yang normal.
- c. Seseorang selalu mencari kepuasan relasi homoseks, karena ia pernah menghayati pengalaman homoseksual yang menggairahkan pada masa remaja.
- d. Seorang anak laki-laki pernah mengalami pengalaman traumatis dengan ibunya, sehingga timbul kebencian/antipati terhadap ibunya dan semua wanita. Lalu muncul dorongan homoseksual yang jadi menetap.

5. Bahaya Homoseksual Secara Medis dan Psikologis

a. Pandangan Medis

Ada beberapa bahaya yang dapat timbul akibat perilaku homoseksual, dan beberapa bahaya dibawah ini hanya segelintir dari sekian banyak bahaya yang dapat ditimbulkan karena perilaku seksual menyimpang, antara lain:²³

1) AIDS.

Pelaku homoseksual sangat rentan terhadap penyakit mematikan yang belum ada obatnya. Menurut survey yang dilakukan oleh lembaga di Amerika Serikat, Centers for Disease Control and Prevention pada tahun

²³ Rama Azhari & Putra Kencana. *Membongkar Rahasia Jaringan Cinta Terlarang Kaum Homoseksual*. Jakarta:Hujjah Press.2008.h.100-103.

2000 dinyatakan bahwa mayoritas penderita penyakit AIDS adalah mereka yang memiliki orientasi seks secara homoseksual. Mereka tinggal secara bergerombol di San Fransisco yang terkenal sebagai ibukota homoseksual. Hal ini menyebabkan penyebaran AIDS secara meluas di kawasan amerika serikat.

2) Kanker Lubang Anus.

Banyak sekali terjadi kasus kanker pada lubang anus disebabkan penyimpangan seksual, baik yang dilakukan homoseksual maupun seks anal. Hal ini biasanya disebabkan karena *lubricants* (cairan pelican) pada anus yang dalam jangka waktu tertentu akan mengakibatkan kanker.

3) Sifilis.

Penyakit ini hanya menjangkir orang yang melakukan hubungan sejsuak menyimpang, indikasi fisik penyakit ini nialah unculnya luka bernanan di sekitar kemaluan, sementara itu indikasi bagian dalam tubuh dengan infeksi pada liver dll.

4) Gonore (Kencing Nanah).

Gonore penyakit ini mengakibatkan infeksi pada kelamin, yaitu berupa luka bernanah yang bercampur darah berbau busuk

5) Herpes.

Penyakit ini telah menimbulkan kengerian dan ketakutan yang luar biasa di kalangan orang-orang yang tenggelam dalam perilaku seks yang diharamkan. Laporan kementerian kesehatan amerika serikat menunjukkan

bahwa herpes termasuk penyakit yang belum ditemukan obatnya hingga saat ini, bahkan lebih berbahaya daripada kanker sekalipun.

6) Melemahnya Kekebalan Tubuh.

b. Pandangan Psikologis

Perbuatan homoseksual dapat merusak jiwa dan kegoncangan yang terjadi dalam diri seseorang. Pelaku homoseksual merasakan adanya kelainan-kelainan perasaan terhadap kenyataan dirinya. Dalam perasaannya, ia merasa sebagai seorang wanita, sementara kenyataannya organ tubuhnya adalah laki-laki sehingga ia lebih simpati pada orang yang sejenis dengan dirinya untuk memuaskan *libido* seksualnya. Berdasarkan analisis data, pengaruh homoseksual terhadap pikiran dapat dijelaskan sebagai berikut:²⁴

- a. Terjadi suatu syndrome atau himpunan gejala-gejala penyakit mental yang disebut penyakit lemah syaraf (*neurasthenia*)
- b. Terjadi depresi mental yang mengakibatkan ia lebih suka menyendiri dan mudah tersinggung sehingga tidak dapat merasakan kebahagiaan hidup.
- c. Terjadi penurunan daya pikir. Ia hanya dapat berfikir secara global, daya abstraksinya berkurang dan minatnya juga sangat lemah sehingga secara umum dapat dikatakan otaknya menjadi lemah²⁵
- d. Gangguan psikologis lainnya. Orang-orang yang memiliki perilaku homoseksual umumnya menderita gangguan secara psikologis karena

²⁴ Drs. Yatimin, M.ag. *Etika Seksual Dan Penyimpangannya Dalam Islam: Tinjauan Psikologi Pendidikan Dari Sudut Pandang Islam*. Pekanbaru: Amzah. 2003. h. 111.

²⁵ Ibid.

pandangan negative dari masyarakat setempat. Selain itu juga mereka tidak bisa menyalurkan hobi dan kesenangannya karena padangan masyarakat di sekitarnya. Tak pelak, hal ini akan menimbulkan perasaan depresi, takut diketahui, minder dan penyakit-oenyakit psikis lainnya.²⁶

6. Bentuk Penyimpangan Seksual Lainnya

Penyimpangan perilaku seksual pada dasarnya adalah terjadinya perbuatan disosiatif dalam diri individu yang diakibatkan karena pengaruh internal maupun ekseternal luar lingkungan sekitar individu. Ada beberapa bentuk penyimpangan seksual lainnya, selain perilaku homoseksual antara lain:²⁷

a. *Geronthophilia*

Adalah suatu perilaku penyimpangan seksual dimana sang pelaku jatuh cinta dan mencari kepuasan seksual kepada orang yang sudah berusia lanjut kasus *Gerontopilia* mungkin jarang terdapat dalam masyarakat karena umumnya si penderita malu untuk berkonsultasi kepada pakar seksual, dan tidak jarang mereka adalah anggota masyarakat biasa yang juga memiliki keluarga serta dapat menjalankan tugas-tugas hidupnya secara normal.

²⁶ Rama Azhari & Putra Kencana. *Membongkar Rahasia Jaringan Cinta Terlarang Kaum Homoseksual*. Jakarta:Hujjah Press.2008.h.103.

²⁷ Kelly Brook, *Education Of Sexuality For Teenager*, (North Carolina:Charm press, 2001), h.54-65

b. Zoophilia

Zoofilia adalah salah satu bentuk penyimpangan perilaku seksual dimana terdapat orang atau individu yang terangsang melihat hewan melakukan hubungan seks dengan hewan.

c. Sodomi

Sodomi adalah penyimpangan seksual yang dialami oleh pria yang suka berhubungan seksual melalui organ anal atau dubur pasangan seksual baik pasangan sesama jenis (*homo*) maupun dengan pasangan perempuan.

d. Frotteurisme

Yaitu suatu bentuk kelainan *sexual* di mana seorang individu laki-laki mendapatkan kepuasan seksual dengan cara menggesekkan atau menggosokkan alat kelaminnya ke tubuh perempuan di tempat publik atau umum;

e. Necrophilia

Bentuk kelainan seksual dimana individu penderita *nechrophilia* memiliki orientasi kepuasan seksual melalui kontak fisik yang bersifat merangsang atau hubungan seksual dengan media partner jenazah atau orang yang telah wafat.

f. Incest

Adalah hubungan seks dengan sesama anggota keluarga sendiri non suami istri seperti antara ayah dan anak perempuan, ibu dengan anak laki-laki, saudara laki-laki dengan saudara perempuan sekandung, kategori *incest* sendiri sebenarnya cukup luas, di beberapa kebudayaan tertentu hubungan

seksual yang dilakukan antara paman dan keponakan atau sepupu atau bahkan galur seketurunan (*family*) dapat dikategorikan sebagai perbuatan *incest*.

g. *Pedophilia*

Yaitu kelainan seksual dimana individu yang telah dewasa memiliki orientasi pencapaian kepuasan seksual melalui cara hubungan fisik atau hubungan seks yang bersifat merangsang dengan anak-anak di bawah umur.

h. *Bestially*

Bestially adalah bentuk penyimpangan orientasi seksual individu dimana terdapat kejanggalan untuk mencapai kepuasan hubungan seksual dengan menggunakan hewan sebagai media penyalur dorongan atau rangsangan seksual. Pada kasus semacam ini penderita tidak memiliki orientasi seksual terhadap manusia.

i. *Fetishisme*

Fatishi berarti sesuatu yang dipuja. Jadi pada penderita *fetishisme*, aktivitas seksualnya disalurkan melalui bermasturbasi dengan BH (*breast holder*), celana dalam, kaos kaki, atau benda lain yang dapat meningkatkan hasrat atau dorongan seksual. Sehingga, orang tersebut mengalami ejakulasi dan mendapatkan kepuasan. Namun, ada juga penderita yang meminta pasangannya untuk mengenakan benda-benda favoritnya, kemudian melakukan hubungan seksual yang sebenarnya

dengan pasangannya tersebut dalam hal ini orientasi seksual diarahkan pada objek kebendaan di sekitar si penderita.

j. Eksibisionisme

Penderita *ekshibisionisme* akan memperoleh kepuasan seksualnya dengan memperlihatkan alat kelamin mereka kepada orang lain yang sesuai dengan kehendaknya. Bila korban terkejut, jijik dan menjerit ketakutan, ia akan semakin terangsang. Kondisi seperti ini biasanya diderita pria, dengan memperlihatkan alat kelaminnya yang dilanjutkan dengan *masturbasi* hingga *ejakulasi*, pada kasus penyimpangan seksual terdapat pula penderita tanpa rasa malu menunjukkan alat genitalnya kepada orang lain sekedar untuk menunjukkannya dengan rasa bangga.

k. Voyeurisme

Istilah *voyeurisme* disebut juga (*scoptophilia*) berasal dari bahasa Prancis yakni *voyeur* yang artinya mengintip. Penderita kelainan ini akan memperoleh kepuasan seksual dengan cara mengintip atau melihat orang lain yang sedang telanjang, mandi atau bahkan berhubungan seksual. Setelah melakukan kegiatan mengintipnya, penderita tidak melakukan tindakan lebih lanjut terhadap korban yang diintip. Pelaku hanya mengintip atau melihat, tidak lebih. Ejakuasinya dilakukan dengan cara bermasturbasi setelah atau selama mengintip atau melihat korbannya. Dengan kata lain, kegiatan mengintip atau melihat tadi merupakan rangsangan seksual bagi penderita untuk memperoleh kepuasan seksual.

1. Sadomasokisme

Sadisme seksual termasuk kelainan seksual. Dalam hal ini kepuasan seksual dapat diperoleh bila mereka melakukan hubungan seksual dengan terlebih dahulu menyakiti atau menyiksa pasangannya. Sedangkan *masokisme* seksual merupakan kebalikan dari sadisme seksual. Seseorang dengan sengaja membiarkan dirinya disakiti atau disiksa untuk memperoleh kepuasan seksual, bentuk penyimpangan seksual ini umumnya terjadi karena adanya disfungsi kepuasan seksual;

7. Tinjauan Psikologi Terhadap Perilaku Homoseksualitas

Sigmund Freud mengemukakan bahwa, psikis dapat digolongkan kedalam tiga golongan yaitu *libido*, struktur kejiwaan dan struktur kepribadian. Berkaitan dengan unsur seksual sangat dipengaruhi oleh adanya suatu energi vital yang dinamakan *libido*. Pengertian *libido* itu sendiri adalah energi vital yang sepenuhnya bersifat kejiwaan dan tidak bisa dicampurkan dengan energi-energi fisik yang bersumber pada kebutuhan-kebutuhan biologis, *libido* bersumber pada seks.²⁸Freud mengemukakan bahwa manusia terlahir dengan sejumlah insting (naluri). Insting-insting itu dapat digolongkan dalam dua jenis, yaitu insting hidup (*life instinct*) dan insting mati (*death instinct*). Insting hidup adalah naluri untuk mempertahankan hidup dan keturunan, sedangkan insting mati adalah naluri yang menyatakan bahwa pada suatu saat seseorang itu akan mati. Mengenai insting hidup jelas dinyatakan sebagai insting seksual dan

²⁸ Sarlito Wirawan Sarwono, *psikologi remaja*, (jakarta:rajawali,2006).h.123.

energi-energi yang berasal dari insting seksual inilah yang disebutnya sebagai *libido* atau dapat diartikan sebagai insting seksual.²⁹

Insting-insting seksual mula-mula memang berkaitan erat dengan bagian-bagian tubuh tertentu, yaitu bagian-bagian tubuh yang dapat menimbulkan kepuasan seksual. Bagian-bagian tubuh itu disebut daerah-daerah *erogen* (*erogenous zones*), yaitu mulut, anus (pelepasan), dan alat kelamin. Namun, dengan berkembangnya sistem kejiwaan manusia, rasa puas atau ketegangan-ketegangan (*tension*) yang berasal dari daerah-daerah *erogen* ini lama-kelamaan terlepas dari kaitannya dengan tubuh dan menjadi dorongan-dorongan yang berdiri sendiri sendiri.³⁰ Sifat, kekuatan, dan cara penyaluran dari libido pada masa anak-anak sangat menentukan kehidupan kejiwaan dan kepribadian orang yang bersangkutan, oleh karena itu masa anak-anak dipandang sebagai masa kritis yang penting sekali artinya. Dalam tahapan perkembangan psikoseksual individu sendiri dibagi ke dalam dua alur besar, dimana alur besar yang pertama disebut tingkat *pragenital* yang terdiri dari tingkat *oral*, *anal* dan *falik*. Sedangkan alur besar yang kedua terbagi kedalam tingkat laten dan tingkat genital. Selanjutnya akan dijelaskan sebagai berikut :³¹

²⁹ Sarlito Wirawan Sarwono, *psikologi remaja*, (jakarta:rajawali,2006).h.125.

³⁰*Jurnal Psikologi Perkembangan*, (Jakarta : Yacobi,2004), h. 9.

³¹ Sarlito Wirawan Sarwono, *psikologi remaja*, (jakarta:rajawali,2006).h.130.

a. Tingkat Oral

pada tahapan ini berlangsung pada usia bayi satu hari hingga satu tahun. Dalam fase ini pusat kenikmatan bersumber pada daerah tubuh sekitar mulut

b. Tingkat Anal.

Terjadi pada usia satu tahun hingga empat tahun, perkembangan psikoseksual pada masa ini dibagi menjadi dua tahap yaitu, tahap anal eksklusif, di mana anak mendapatkan kepuasan seksual dari proses buang air besar, sedangkan tahap selanjutnya disebut tahap anal alternatif di mana anak mendapatkan kepuasan seksual dengan menahan tinja dalam perut

c. Tingkat Falik

Terjadi pada usia empat sampai dengan enam tahun inti dari perkembangan psikoseksual pada masa ini adalah kompleks *oedipoes*. Kompleks *oedipoes* berarti cinta seorang anak laki-laki kepada ibunya atau cinta seorang anak perempuan kepada ayahnya. Disamping itu, tanda-tanda pada periode ini antara lain, meningkatnya kegiatan masturbasi, meningkatnya keinginan untuk bersentuhan tubuh dengan anggota keluarga yang berlawanan jenis, dan meningkatnya kecenderungan *ekshibionis*;

d. Tingkat laten

Masa konsolidasi dalam perkembangan psikoseksual. Tidak ada perkembangan atau pertumbuhan baru. Mekanisme-mekanisme

pertahanan seksual yang sudah ada dimanfaatkan untuk penyesuaian diri terhadap lingkungan, tetapi tidak ada mekanisme-mekanisme baru yang dibentuk

e. Tingkat genital

Penghubung antara masa anak-anak dan dewasa. Ada tiga tahapan pada tahap ini yaitu, tahap pra-puber ditandai dengan meningkatnya kembali dorongan *libido*, tahap puber yaitu ditandai dengan pertumbuhan fisik, khususnya tanda-tanda seksual sekunder dan kemampuan organik (*ereksi*), selanjutnya adalah tahap adaptasi di mana remaja bersangkutan menyesuaikan diri terhadap dorongan-dorongan seksual dan perubahan-perubahan kondisi fisik yang tiba-tiba mengarah pada bentuk kematangan fisik ke arah tahap individu dewasa;

Disamping adanya faktor genetik yang menyebabkan terjadinya penyimpangan orientasi seksual, juga dapat terjadi pada fase perkembangan psikoseksual manusia yang memungkinkan terjadinya tindakan disosiatif dalam perkembangannya seperti orientasi seksual dalam bentuk homoseksualitas *gay* atau *lesbian*.³² Permasalahan homoseksualitas dikategorikan sebagai perilaku abnormal. Istilah ini dipakai dengan menunjuk kepada aspek batiniah kepribadian, aspek perilaku spesifik tertentu yang bisa diamati. Secara terjemahan umum dapat diartikan sebagai gangguan mental dan dalam konteks yang lebih luas

³² Matt Jarviss, *Teori-Teori Psikologi Pendekatan Modern Untuk Memahami Perilaku, Perasaan Dan Pikiran Manusia*, (Bandung : Nusa Media, 2009), hlm. 197

sama artinya dengan perilaku maladatif.³³ Keadaan homoseksualitas dapat didefinisikan pula sebagai adanya keinginan individu untuk berhubungan seksual dengan orang-orang yang sejenis saja.³⁴

Secara tradisional, psikologi cenderung mengabaikan permasalahan homoseksualitas *gay* dan *lesbian* atau menganggap orang dengan penyimpangan perilaku seksual itu sebagai orang abnormal.³⁵ Meskipun demikian, banyak penelitian telah diteruskan seputar penjelasan mengapa ada individu menjadi homoseksual, keadaan ini tetap mengidentifikasi bahwa homoseksual masih perlu di perjelas alasannya. Secara kebutuhan, istilah homoseksual itu problematis diasosiasikan dengan stereotif negatif dan gagasan bahwa kaum *gay* dan *lesbian* sudah menjadi istilah internasional untuk studi psikologi yang membicarakan permasalahan *gay* dan *lesbian*.

British psychological society, mempelajari permasalahan homoseksualitas seperti *gay* dan *lesbian* dengan tujuan memperbaiki pemahaman psikologi masyarakat dan menggunakan psikologi untuk meningkatkan kehidupan kaum *gay* dan *lesbian*. Pada tataran praktis, ahli psikologi berusaha untuk menjelaskan dan mengatasi permasalahan homoseksualitas dengan cara mengatasi homophobia yaitu, kecenderungan untuk bereaksi negatif terhadap kaum *gay* dan *lesbian*. Secara tersistematis psikologi memberikan perspektif terhadap penyebab mengapa individu

³³ Tristiadi Ardhi Wardani, *psikologi klinis*, (yogyakarta: graha ilmu, 2007). h.21

³⁴ *Ibid.* h.22

³⁵ Matt Jarviss, *Teori-Teori Psikologi Pendekatan Modern Untuk Memahami Perilaku, Perasaan Dan Pikiran Manusia*, (Bandung : Nusa Media, 2009), hlm. 202.

diakibatkan faktor lingkungan mengalami kecenderungan untuk berperilaku seksual menyimpang sebagai berikut :³⁶

- a. Pengaruh lingkungan di sekitar individu menimbulkan situasi sosial yang sangat berpengaruh terhadap orientasi kejiwaan individu
- b. Pengalaman seksual menyimpang yang didapatkan oleh individu dalam masa pertumbuhannya, seperti penganiayaan skunder berupa pemerkosaan sejenis
- c. Pengaruh homophobia dalam bentuk interaksi dengan faktor-faktor yang berkaitan dengan lingkup homoseksualitas seperti dalam bentuk video porno homoseksual
- d. Kondisi kehidupan individu yang terpisah dari lawan jenis seksualnya;
- e. Kondisi genetik individu

8. Tinjauan Islam Terhadap Perilaku Homoseksualitas

a. Homoseksual Dalam Islam

Perilaku homoseksual dalam setiap agama jelas hukumnya dilarang bahkan dalam agama Islam hukumnya haram mutlak dan disifati sebagai perilaku yang bodoh. Tak hanya itu, semua perbuatan haram itu sekaligus dinilai sebagai tindak kejahatan/kriminal (*al-jarimah*) yang harus dihukum.³⁷

لَتَتَّبِعَنَّ سَنَنَ مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ شِبْرًا شِبْرًا وَدِرَاعًا بِدِرَاعٍ، حَتَّىٰ لَوْ دَخَلُوا جُحْرَ ضَبٍّ تَبِعْتُمُوهُمْ : قُلْنَا يَا رَسُولَ اللَّهِ الْيَهُودُ وَالنَّصَارَى قَال : فَمَنْ .

³⁶ George Boeree, *Persoanlity Theories Melacak Kepribadian*, (Sleman : Prismashopie), hal 178

³⁷ Al-Maliki, Abdurrahman. *Nizham Al-Uqubat*. Cet. Ke-2. (Beirut : Darul Ummah).1990.h.8.

Artinya :“Sungguh kalian akan mengikuti metode (prilaku) orang-orang sebelum kalian sejengkal demi sejengkal, sehasta demi sehasta, sampai walaupun mereka masuk di lubang dhobb (hewan semisal biawak) kalian pun ikut masuk”. Kami (para shahabat) berkata: Wahai Rasulullah apakah (yang engkau maksudkan adalah) Yahudi dan Nashara? Beliau berkata: “*Siapa lagi (kalau bukan mereka)!*”. (Al-Imam Al-Bukhariy:7320).

Homoseksual dalam agama Islam dikenal dengan istilah *liwath*. Imam Ibnu Qudamah mengatakan bahwa telah sepakat (ijma’) seluruh ulama mengenai haramnya homoseksual (*ajma’a ahlul ‘ilmi ‘ala tahrim al-liwaath*).³⁸ Hukuman untuk homoseks adalah hukuman mati, tak ada khilafiyah di antara para fuqoha khususnya para shahabat Nabi SAW seperti dinyatakan oleh Qadhi Iyadh dalam kitabnya *Al-Syifa`*. Sabda Nabi SAW,

مَنْ وَجَدْتُمْهُ يَعْمَلُ عَمَلِ قَوْمِ لُوطٍ فَأَقْتُلُوا الْفَاعِلَ وَالْمَفْعُولَ بِهِ

Artinya : “Barangsiapa yang kalian mendapati melakukan perbuatan kaum Luth (liwath), maka bunuhlah fa’il (pelaku) dan maf’ul bih (partner)nya .³⁹

Hanya saja para sahabat Nabi SAW berbeda pendapat mengenai teknis hukuman mati untuk *gay*. Menurut Ali bin Thalib RA, kaum *gay* harus dibakar dengan api. Menurut Ibnu Abbas RA, harus dicari dulu bangunan tertinggi di suatu tempat, lalu jatuhkan *gay* dengan kepala di

³⁸ Ahmad bin Qudamah, Al-Mughni, Juz 2, Beirut-Lebanon : Dar Al-Kutb AlIlmiyah, t,th .h.348.

³⁹ Hadist digital. (<http://www.islamsoft.co.uk>)

bawah, dan setelah sampai di tanah lempari dia dengan batu. Menurut Umar bin Khatthab RA dan Utsman bin Affan RA, *gay* dihukum mati dengan cara ditimpakan dinding tembok padanya sampai mati. Memang para shahabat Nabi SAW berbeda pendapat tentang caranya, namun semuanya sepakat *gay* wajib dihukum mati.⁴⁰

Keberadaan manusia dengan predikat paling sempurna tidak selamanya membawa manusia menjalani kehidupannya dengan sempurna pula. Mengingat keadaan seperti itulah, maka tidak menutup kemungkinan manusia dapat terjerumus ke dalam lembah kehinaan yang disebabkan oleh kehendak hawa nafsu manusia yang ingin melampiaskan seks di luar ketentuan hukum Islam, yang merupakan penyimpangan biologis yang melanggar fitrah manusia (homoseksual).

Istilah homoseksual dan *lesbianisme* bukanlah perkara baru. Aktivitas seksual antara laki-laki dengan laki-laki dan perempuan dengan sesama perempuan tersebut dikenal dengan istilah *liwath*. Pertama kali, penyimpangan seksual ini terjadi pada kaum Nabi Luth as. Beliau diutus kepada kaum Sodom yang biasa melakukan *liwath* untuk mendakwahi dan amar ma'ruf nahi munkar agar bisa meninggalkan kebiasaan yang diharamkan tersebut. Allah SWT menjelaskan hal ini :

وَلَوْ طَا إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ أَتَأْتُونَ الْفَحِشَةَ مَا سَبَقَكُمْ بِهَا مِنْ أَحَدٍ
مِنَ الْعَالَمِينَ ﴿٨٠﴾

⁴⁰ Al-Maliki, Abdurrahman. *Nizham Al-Uqubat*. Cet. Ke-2. (Beirut : Darul Ummah).1990.h.21.

Artinya:“Dan (Kami juga telah mengutus) Luth (kepada kaumnya).
(Ingatlah) tatkala dia berkata kepada kaumnya: ’Mengapa kamu mengerjakan perbuatan faahisyah itu, yang belum pernah dikerjakan oleh seorangpun (di dunia ini) sebelummu?’”

إِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِّنْ دُونِ النِّسَاءِ ۚ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ ﴿٨١﴾

Artinya:“Sesungguhnya kamu mendatangi lelaki untuk melepaskan nafsumu (kepada mereka), bukan kepada wanita, malah kamu ini adalah kaum yang melampaui batas.”

وَمَا كَانَتْ جَوَابَ قَوْمِهِۦٓ إِلَّا أَنْ قَالُوا أَخْرِجُوهُمْ مِّنْ قَرْيَتِكُمْ ۖ إِنَّهُمْ أَنَاسٌ يَّنْظَهُرُونَ ﴿٨٢﴾

Artinya:“Jawab kaumnya tidak lain hanya mengatakan: ’Usirlah mereka (Luth) dan pengikut-pengikutnya) dari kotamu ini; sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang berpura-pura mensucikan diri.”

وَأَمْطَرْنَا عَلَيْهِمْ مَطَرًا فَأَنْظَرْنَا كَيْفَ كَانَتْ عَاقِبَةُ الْمُجْرِمِينَ ﴿٨٤﴾

Artinya:“Kemudian Kami selamatkan dia dan pengikut-pengikutnya kecuali isterinya; dia termasuk orang-orang yang tertinggal (dibinasakan).”⁴¹

Dari uraian diatas jelaslah dapat diketahui bahwa homoseksual dilarang dalam al-Quran dan Hadis Nabi, maka larangan ini sejalan

⁴¹ Al-Quran digital. Al-A'raf (7) : 80-83. <http://quran.com>.

dengan teori masalah. Adapun masalah itu bersifat hakiki, yaitu meliputi lima jaminan dasar, keselamatan keyakinan agama, keselamatan jiwa, keselamatan akal, keselamatan keluarga dan keturunan, serta keselamatan harta benda. Kelima jaminan dasar itu merupakan tiang penyangga kehidupan dunia agar umat manusia dapat hidup aman dan sejahtera. Salah satu tujuan dari hukum pelarangan penyimpangan seksual (homoseksual) adalah keselamatan akal. Perbuatan ini menunjukkan rusaknya akal dan kelainan jiwa, seperti termaktub dalam al-Quran:

فَلَمَّا جَاءَ أَمْرُنَا جَعَلْنَا عَلَيْهَا سَافِلَهَا وَأَمْطَرْنَا عَلَيْهَا
حِجَارَةً مِّن سِجِّيلٍ مَّنصُودٍ ﴿٨٢﴾

Artinya: "Tatkala azab tiba, Kami jungkir balikan negeri mereka, Kami hujani dengan batu yang panas datang bertubi-tubi. Yang ditandai oleh Tuhanmu. Siksa demikian tidak jauh dari orang yang zalim".⁴²

Kendati Allah telah menimpakan azab kepada mereka, namun perkembangan homoseksual dari waktu ke waktu tidak surut, homoseks tetap ada di tengah kehidupan manusia. Siksaan keras yang ditimpakan kepada kaum Nabi Luth as tidak diambil sebagai pelajaran. Bahkan dunia dewasa ini dilanda revolusi seks yang jauh melampaui batas dan ketentuan agama.

⁴²Al-Quran digital. Hud (11): 82. <http://quran.com>.

9. Menyembuhkan Homoseksual Berbasis Pendekatan Islam

Jika seseorang sudah terjerumus ke dalam perilaku homoseksual maka untuk mengobatinya yang harus dilakukan adalah:⁴³

a. Bertaubat

Allah akan mengampuni hamba-hambanya yang mau bertaubat dengan sungguh sungguh, dengan bertaubat maka kesalahan yang telah dilakukan akan diampuni. Allah SWT berfirman:

إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدْ افْتَرَىٰ إِثْمًا عَظِيمًا ﴿٤٨﴾

Artinya:”sesungguhnya Allah tidak mengampuni dosa syirik, dan dia mengampuni dosa yang selain syirik itu, bagi siapa yang dikehendaki-Nya (AN-Nisaa:48)

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَنْ يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا يُخْزِي اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَىٰ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا آتِنَا لَنَا نُورَنَا وَأَغْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٨﴾

Artinya:”hai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubatan yang semurni-murninya, mudah-mudahan

⁴³ Rama Azhari & Putra Kencana. *Membongkar Rahasia Jaringan Cinta Terlarang Kaum Homoseksual*. Jakarta:Hujjah Press.2008.h.109-112.

tuhan kamu akan menghapus kesalahan-kesalahanmu dan memasukkan kamu ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai (at-taubah:8)

b. Menjauhi maksiat

Setelah bertaubat hendaknya menjauhi tempat-tempat maksiat yang dapat menyebabkan penyakitnya kambuh lagi. Selain itu jauhi pula kawan-kawan yang mengajak pada hal-hal maksiat. Mungkin pertama akan terasa sulit, namun lama-lama akan semakin kuat dalam menghadapi godaan

c. Sabar

Dalam mengobati penyakit ini haruslah sabar. Sabar adalah pengobatan yang jitu dan obat yang berkhasiat tinggi. Siapa yang diuji dengan masalah ini hendaklah sabar dan mengucapkan pahitnya menahan diri untuk memperoleh manisnya pada dari Allah.

d. Bersungguh-Sungguh Memerangi Hawa Nafsu

Orang yang menempa dirinya serta bersungguh-sungguh memerangi hawa nafsu niscaya Allah akan menunjukkan jalan kepadanya

e. Menikah Dan Memupuk Rasa Cinta

Pernikahan adalah sarana yang telah ditetapkan oleh syariat untuk memenuhi kebutuhan biologis terhadap lawan jenis. Setelah menikah hendaklah memupuk rasa kasih sayang terhadap istri. Sebab, dengan adanya kasih sayang inilah yang akan menghindarkan seseorang dari perbuatan menyeweng. Dia akan merasa tidak tega mengkhianati cinta istrinya yang

begitu tulus kepadanya. Istrinya juga akan membantunya untuk menghilangkan kebiasaan buruknya itu

f. Berdoa

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴿٦٠﴾

Artinya:”berdoalah kepada-KU, niscaya aku akan mengabulkan permintaan kalian”

g. Membaca, berdzikir dengan AL-Quran dan beribadah dengan tekun

Al-Quran adalah obat bagi segala penyakit. Di dalamnya terdapat banyak petunjuk, cahaya, ketengan dan kebahagiaan. Selanjutnya berdzikir mengingat Allah. Dengan mengingat Allah hati manusia akan terasa tenang dan damai, bahkan pemikiran kotor serta keinginan buruk akan terusir dengan sendirinya.

B. Stress

1. Pengertian *Stress*

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, ada 2 pengertian stress:

(1) Gangguan atau kekacauan mental dan emosional (2) Tekanan. Secara teknis psikologik, stress didefinisikan sebagai Suatu respons penyesuaian seseorang terhadap situasi yang dipersepsinya menantang atau mengancam

kesejahteraan orang bersangkutan.⁴⁴ Sehingga *stress* adalah suatu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu. Sesuatu tersebut dapat terjadi disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniah. *stress* didefinisikan sebagai “*a substantial imbalance between demand (physical and/or psychological) and response capability, under conditions where failure to meet that demand has importance consequences*”. Artinya, *stress* akan muncul pada individu bila ada ketidakseimbangan atau kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhannya baik yang bersifat jasmani maupun rohani.⁴⁵

Suatu stimulus yang sama akan direspons secara berlainan oleh individu yang berbeda. Artinya, Belum tentu semua individu yang mengalami ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan tersebut akan menjadikannya *stress*. tidak semua stimulus akan direspons menjadi *stress* oleh semua individu. Hal itu dikarenakan adanya perbedaan setiap individu dalam mensikapi setiap situasi, kemampuan meredam stimulus, dan pengalaman hidupnya. Selain itu, tingkat kepekaan (sensitivitas) dan daya toleransi individu terhadap stimulus yang dapat menimbulkan *stress* juga ikut berpengaruh. Pada dasarnya setiap individu memiliki ambang rangsang terhadap *stress* yang berbeda- beda dalam setiap situasi. Suatu

⁴⁴ Dr. Arlina Gunarya, Msc Dkk. *Bersahabat Dengan Stress*.Modul Md10.Tanpa Tahun.h.2

⁴⁵ Robert S Weinberg,; Gould, Daniel. *Foundations Of Sport And Exercise Psychology*, 3rd Edition. Champaign, Il.: Human Kinetics.2003.h.81.

stimulus pada saat tertentu akan menimbulkan *stress*, tetapi pada situasi yang berbeda tidak menimbulkan *stress*.⁴⁶

2. Indikasi Gejala *Stress*

Individu yang mengalami *stress* akan berperilaku lain dibandingkan dengan tujuannya yang tidak mengalami *stress*. Oleh karena itu, kondisi individu yang mengalami *stress* gejala-gejalanya dapat dilihat baik secara fisik maupun secara psikologis. Gejala secara fisik individu yang mengalami *stress*, antara lain ditandai oleh:⁴⁷

a. Gangguan Jantung

Bagi individu yang mengalami *stress* ada indikasi detak jantungnya lebih cepat (berdebardebar) daripada saat tidak mengalami *stress*. Ada juga individu yang merasakan dada sebelah kiri terasa nyeri (di daerah sekitar puting susu), meskipun hal tersebut tidak berlangsung terlalu lama, tetapi sesekali muncul lagi. Jika rasa berdebar atau nyerinya hilang tidak berarti bahwa *stress* yang dialami individu itu telah hilang. Untuk itu, diperlukan pencegahan agar *stress* tidak berlangsung lama, sebab semakin lama *stress* bersarang dalam diri individu dapat menjadi salah satu penyebab serangan jantung.

b. Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)

Dapat diakibatkan oleh *stress* yang diderita individu, sebab reaksi yang muncul terhadap impuls *stress* adalah tekanan darahnya meningkat. Selain

⁴⁶ Sukadiyanto. *Stress Dan Cara Mengurangnya*. Cakrawala Pendidikan, Februari 2010, Th. XXIX, No. 1.h.56.

⁴⁷ Grete Waitz, Stromme, Sigmund; Railo, Willi S. *Conquer Stress with Grete Waitz*, (terjemahan Sinta A.W). Bandung: Angkasa.1983.h.52-71.

itu, umumnya individu yang mengalami *stress* sulit tidur, sehingga akan berdampak pada tekanan darahnya yang cenderung tinggi. Bukan rahasia lagi bagi individu yang memiliki hipertensi berpotensi untuk terserang *stroke*. Untuk itu, disarankan setiap individu harap rajin mengecek tekanan darahnya baik sistolik maupun diastoliknya, terutama bagi yang sudah berumur 40 tahun ke atas. Sistolik adalah indikasi tekanan darah yang dipompakan ke luar dari jantung, sedangkan diastolik adalah indikasi tekanan darah saat kembali ke bilik jantung. Ketegangan pada otot dapat juga diakibatkan oleh *stress* yang diderita individu. Pada umumnya, ketegangan terjadi pada kelompok otot di daerah tengkuk, leher, bahu, dan rahang. Ketegangan otot di sekitar tengkuk akan mengganggu suplai darah ke otak, akibatnya kepala terasa nyeri karena kekurangan suplai darah. Jika kondisi seperti itu berlangsung lama maka akan membahayakan kesehatan individu. Untuk itu, diperlukan relaksasi pada kelompok otot yang relatif mudah tegang akibat *stress* tersebut.

c. Sakit Kepala

Dapat diakibatkan oleh *stress* yang diderita individu, hal itu berkaitan dengan penjelasan di atas. Dampak dari ketegangan kelompok otot leher dan daerah di sekitar kepala tersebut, jika berlangsung lama akan membahayakan kesehatan karena suplai darah ke otak menjadi terganggu. Untuk itu, jika ada indikasi sakit kepala yang diakibatkan karena terlalu banyak pikiran, maka selain segera periksakan ke dokter, dapat juga dilakukan masaseg untuk merelaksasikan kelompok otot yang tegang

tersebut. Dengan masaseg akan membantu memperlancar peredaran darah ke seluruh tubuh, sehingga setiap organ tubuh tercukupi kebutuhan darahnya. Telapak tangan dan kaki terasa dingin, juga dapat diakibatkan karena suplai darah ke sel-sel otot lengan dan tungkai berkurang. Oleh karena suplai aliran darah ke otot-otot tangan dan kaki berkurang maka mengakibatkan tangan dan kaki terasa dingin. Indikasi lain individu yang mengalami *stress* ditandai dengan keluar keringat dingin pada telapak tangan.

d. Pernapasan Tersengal-Sengal

Dapat diakibatkan dari reaksi *stress* yang melanda individu. Di atas telah dikemukakan bahwa *stress* mengakibatkan detak jantung berdebar-debar, sehingga pernapasan menjadi tersengal-sengal. Pernapasan yang normal adalah berirama dalam dan panjang saat menghela napas. Untuk itu, individu yang mengalami *stress* harus mampu merasakan pernapasan baik pada saat menarik maupun mengeluarkan udara. Oleh karena itu, latihan pernapasan merupakan salah satu metode yang baik untuk terapi bagi individu yang mengalami *stress*.

e. Kepala Terasa Pusing dan Perut Terasa Mual-Mual

Dapat diakibatkan oleh *stress* dan ketegangan fisik yang lama. Keterkaitannya dengan *stress* seperti telah dijelaskan di atas, di mana gangguan peredaran darah akan berpengaruh terhadap berbagai kondisi fisiologis dan kondisi psikologis individu. *Stress* akan mempengaruhi fungsi dan kerja usus serta lambung. Kondisi tersebut akan berdampak

pada system pencernaan dan buang air besar menjadi terasa sakit (sembelit). Contohnya individu yang suka marah-marah akan berdampak pada kontraksi lambung yang akhirnya dapat mengakibatkan iritasi lambung. Untuk itu, disarankan individu, terutama para guru atau dosen, jangan mudah marah agar tidak mudah terlanda oleh *stress* dalam hidup ini, meskipun *stress* tidak dapat dihindari sepenuhnya.

f. Susah Tidur

Stress merupakan hubungan yang bersifat timbal balik. Artinya, susah tidur dapat diakibatkan karena *stress* dan *stress* dapat mengakibatkan susah tidur. Padahal tidur yang berkualitas merupakan proses yang penting guna mengistirahatkan (merecovery) kondisi fisik maupun psikis. Selain itu, pada saat individu tidur merupakan proses pembangunan selsel yang rusak akibat aktifitas fisik. Untuk itu, seyogyanya setiap individu dalam sehari semalam (24 jam) waktu tidurnya harus teratur dan minimal berlangsung selama 7 – 8 jam. Selain gejala fisik diatas, *stress* juga dapat dilihat dari segi psikologis, umumnya orang-orang yang mengalami *stress* akan memunculkan beberapa gejala secara psikologis antara lain ditandai oleh:⁴⁸

- 1) Perasaan selalu gugup dan cemas. Merupakan indikasi individu yang mengalami *stress* saat menghadapi permasalahan. Jika individu selalu gugup setiap menghadapi masalah antara lain seperti saat akan ujian

⁴⁸ Waitz, Grete; Stromme, Sigmund; Railo, Willi S.. *Conquer Stress with Grete Waitz*, (terjemahan Sinta A.W). Bandung: Angkasa.1983.h.41-50.

mid semester, ujian, menghadapi pimpinan, di mana kondisi tersebut merupakan indikasi dari perasaan *stress*.

- 2) Individu yang mengalami *stress* perasaannya menjadi peka dan mudah tersinggung (sensitif). Setiap hal yang ada di sekitarnya dirasakan selalu mengawasi individu yang mengalami *stress*. Pada hal kondisi lingkungan semua berjalan biasa dan tidak ada syak wasangka terhadap individu yang sedang *stress* tersebut. Kondisi seperti itu dapat menyebabkan individu yang mengalami *stress* selalu gelisah perasaannya, di mana gejala secara fisik diwujudkan dengan berjalan mondar-mandir tanpa tujuan yang jelas.
- 3) Penampilan yang tampak seperti orang yang kelelahan sekali merupakan indikasi *stress*. Meskipun tidak sehabis bekerja keras individu yang *stress* tampak seperti orang yang amat sangat kelelahan, sehingga enggan untuk melakukan berbagai kegiatan fisik.
- 4) Individu yang *stress* perilakunya menjadi lamban, kemampuan kerja dan penampilan juga menurun. Individu yang mengalami *stress* merasakan ketakutan yang tidak beralasan. Seringkali perasaan takut itu dapat terbawa dalam mimpi-mimpi yang menyeramkan saat tidur sehingga saat bangun tidur mestinya individu merasa segar, tetapi karena mimpi-mimpi tersebut mengakibatkan saat bangun tidur menjadi terasa lelah.
- 5) Individu yang mengalami *stress* cenderung banyak merenung atau memusatkan diri yang berlebihan. Kondisi seperti ini akan diikuti oleh

individu dengan perilaku mengasingkan diri dari kelompok atau lingkungannya. Oleh karena itu, jika tidak cepat diambil tindakan untuk terapi, individu tersebut cenderung akan cepat naik kelas dari *stress* menjadi depresi.

- 6) Individu yang mengalami *stress* akan kehilangan spontanitas dan keceriaan. Individu yang mengalami *stress* tampilan wajahnya selalu kusam, cemberut, dan tatapan matanya kosong, sehingga tidak dapat gembira menghadapi situasi lingkungan. Ada kecenderungan muncul perasaan takut, bersalah, dan merasa tidak bermanfaat bagi siapapun.

Sehingga berdasarkan penjelasan diatas bahwa tanda-tanda atau gejala stres pada umumnya dapat dikelompokkan sebagai berikut di bawah ini:⁴⁹

a) Aspek Emosional (Perasaan)

Meliputi: merasa cemas (*feeling anxious*), merasa ketakutan (*feeling scared*), merasa mudah marah (*feeling irritable*), merasa suka murung (*feeling moody*), dan merasa tidak mampu menanggulangi (*feeling of inability to cope*)

b) Aspek Kognitif (Pikiran)

Meliputi: Penghargaan atas diri rendah (*low self esteem*), takut gagal (*fear failure*), tidak mampu berkonsentrasi (*inability to concentrate*), mudah bertindak memalukan (*embarrassing easily*), khawatir akan masa depannya (*worrying about the future*), Mudah lupa (*forgetfulness*), dan emosi tidak stabil (*emotional instability*)

⁴⁹ Agoes, dkk. *Teori dan Manajemen Stress (Kontemporer dan Islam)*. Malang: Taroda.2003.h.40.

c) Aspek Perilaku Sosial.

Jika berbicara gagap atau gugup dan kesukaran bicara lainnya (*stuttering and other speech difficulties*), enggan bekerja sama (*uncooperative activities*), tidak mampu rileks (*inability to relax*), menangis tanpa alasan yang jelas (*crying for no apparent reason*), bertindak impulsif atau bertindak sesuka hati (*acting impulsively*), mudah kaget atau terkejut (*startling easily*), menggrat gigi (*grinding teeth*), frekuensi merokok meningkat (*increasing smoking*), penggunaan obat-obatan dan alkohol meningkat (*increasing use of drugs and alcohol*), mudah celaka (*being accident prone*), dan kehilangan nafsu makan atau selera makan berlebihan (*losing appetite or overeating*)

d) Aspek Fisiologis.

Berkeringat (*perspiration/sweaty*), detak jantung meningkat (*increased heart beat*), menggigil atau gemetaran (*trembling*), gelisah atau gugup (*nervous*), mulut dan kerongkongan kering (*dryness of throat and mouth*), mudah letih (*tiring easily*), sering buang air kencing (*urinating frequently*), mempunyai masalah dengan tidur (*sleeping problems*), diare/ ketidaksanggupan mencerna/ muntah (*diarrhea/ indigestion/ vomiting*), perut melilit atau sembelit (*coil around in stomach*), sakit kepala (*headaches*), tekanan darah tinggi (*high blood pressure*), dan sakit pada leher dan atau punggung bawah (*pain in the neck and or lower back*).

3. Jenis – Jenis Stres

Jenis-jenis Stres menurut *Quick dan Quick* (1984) mengkategorikan jenis stres menjadi dua, yaitu:⁵⁰

a. *Eustress*

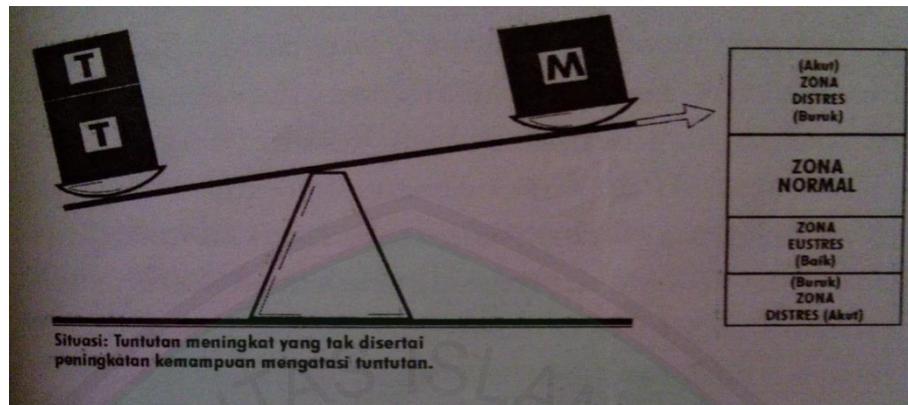
Hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan *konstruktif* (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat performance yang tinggi.

b. *Distress*

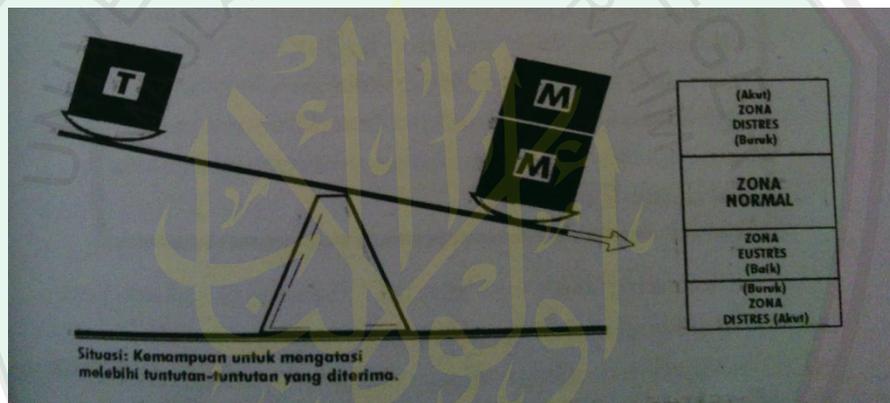
Hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan *destruktif* (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit *kardiovaskular* dan tingkat ketidakhadiran (*absenteeism*) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan, dan kematian. Dalam hal ini, gejala stres yang akan diteliti merupakan gejala stres yang bersifat *distress*, sebagai akibat dari sebuah stres akut yang berkepanjangan dihitung mulai dari 3 bulan pasca kejadian (*stressor*) muncul.

⁵⁰ Putri Widyasari, "*Stres Kerja*", (<http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/streskerja>.html. Diakses tanggal 25 April 2009)

Gambar 1 Zona Distress⁵¹



Gambar 2 Zona Eustres⁵²



4. Tahapan Stres

Menurut Dr. Robert J. Van Ambreg dalam penelitiannya membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut :⁵³

a. Stres tahap I

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut :

- 1) Semangat bekerja besar, berlebihan (*over acting*).

⁵¹Terry Looker & Olga Gregson. *Managing Stress: Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta: baca, 2005. h.49

⁵² Ibid. h.51.

⁵³ Dadang Hawari, *Manajemen Stres dan Depresi*, (Jakarta: FKUI, 2001), hlm.27.

- 2) Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energy dihabiskan (*all out*) disertai rasa gugup yang berlebihan pula.
- 3) Merasa senang dengan pekerjaanya itu dan semakin bertambah semangat, namun tanpa disadari cadangan energy semakin menipis.

b. Stres tahap II

Dalam tahapan ini dampak stres yang semula “menyenangkan” sebagaimana diuraikan pada tahap I diatas mulai menghilang, dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari karena tidak cukup waktu untuk beristirahat. Istirahat antara lain dengan tidur yang cukup bermanfaat untuk mengisi atau memulihkan cadangan energi yang mengalami deficit. Analogi dengan hal ini misalnya *handphone* (HP) yang sudah lemah harus kembali diisi ulang (*di-charge*) agar dapat digunakan lagi dengan baik. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh seseorang yang berada pada stress tahap dua adalah sebagai berikut:

- 1) Merasa letih sewaktu bangun pagi, yang seharusnya merasa segar. Serta Merasa mudah lelah sesudah makan siang.
- 2) Sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*). Detakan jantung lebih keras dari biasanya atau berdebar-debar. Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang. Dan Tidak bisa santai

c. Stres tahap III

Apabila seseorang itu tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan sebagaimana diuraikan pada stres tahap II diatas, maka yang bersangkutan akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu, yaitu:⁵⁴

- 1) Gangguan lambung dan usus semakin nyata, misalnya keluhan “maag” (*gastritis*), buang air besar tidak teratur (*diare*).
- 2) Perasaan ketidak tenangan dan ketegangan emosional semakin
- 3) Meningkatkan gangguan pola tidur atau *insomnia*, misalnya sukar untuk mulai masuk tidur atau *early insomnia*, atau terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur (*middle insomnia*), bangun terlalu pagi atau dini hari dan tidak dapat kembali tidur (*late insomnia*).
- 4) Koordinasi tubuh terganggu, badan terasa oyong dan serasa ingin pingsan. Pada tahapan ini seseorang sudah harus berkonsultasi pada dokter untuk memperoleh terapi, atau bisa juga beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh memperoleh kesempatan untuk beristirahat guna menambah suplai energy yang mengalami defisit.

d. Stres tahap IV

Tidak jarang seseorang pada waktu memeriksakan diri ke dokter sehubungan dengan keluhan-keluhan stres tahap III diatas, oleh dokter dinyatakan tidak sakit karena tidak ditemukan kelainan-kelainan fisik pada organ tubuhnya. Bila hal ini terjadi dan yang bersangkutan terus

⁵⁴ Dadang Hawari, *Manajemen Stres dan Depresi*, (Jakarta: FKUI, 2001), hlm.29.

memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat, maka gejala stres tahap IV akan muncul:⁵⁵

- 1) Aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit.
- 2) Semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai (*adequate*).
- 3) Ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari.
- 4) Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan.
- 5) Seringkali menolak ajakan (*negativism*) karena tiada semangat dan kegairahan.
- 6) Daya konsentrasi dan daya ingat menurun.
- 7) Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

Secara sederhana tahapan-tahapn stress berdasarkan uraian diatas Ada 3 tahap dalam respon sistemik tubuh terhadap kondisi-kondisi penuh stres, yang diistilahkan *General Adaptation Syndrome (GAS)*, yaitu :⁵⁶

a) Alarm Reaction

Organisme berorientasi pada tuntutan yang diberikan oleh lingkungannya dan mulai menghayatinya sebagai ancaman.

⁵⁵ Dadang Hawari, *Manajemen Stres dan Depresi*, (Jakarta: FKUI, 2001), hlm.30.

⁵⁶ Noviyana Mumtahinnah. *Hubungan Antara Stres Dengan Agresi Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja*, , Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. *jurnal tidak diterbitkan*.h.4.

b) *Resistance* (perlawanan)

Organisme memobilisasi sumber- sumbernya supaya mampu menghadapi tuntutan.

c) *Exhaustion*

Jika tuntutan berlangsung lama, maka sumber-sumber penyesuaian ini mulai habis dan organisme akan kehabisan tenaga. Jika reaksi badan tidak cukup, berlebihan,

1. Dampak *Stress* Pada Individu

Pada umumnya, individu yang mengalami ketegangan akan mengalami kesulitan dalam manajemen kehidupannya, ada beberapa dampak akibat stres yang sering dialami oleh individu, antara lain

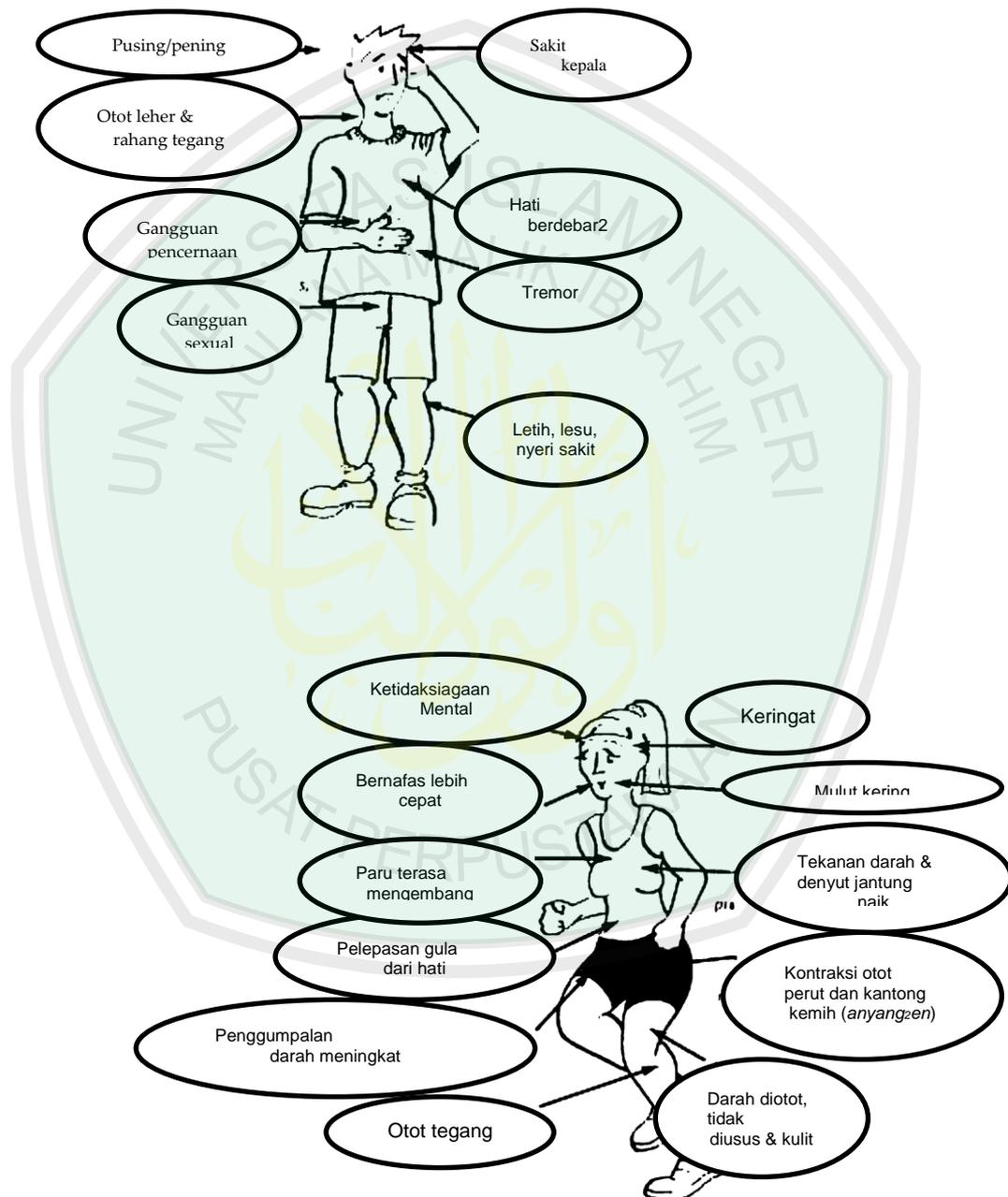
a. Faktor Fisiologik

Stress akan memunculkan kecemasan (*anxiety*) dan system syaraf menjadi kurang terkendali. Pusat syaraf otak akan mengaktifkan saraf simpatis, sehingga mendorong sekresi hormon adrenalin dan kortisol yang akhirnya akan memobilisir hormonhormon lainnya. Individu yang berada dalam kondisi *stress*, kondisi fisiologisnya akan mendorong pelepasan gula dari hati dan pemecahan lemak tubuh, dan bertambahnya kandungan lemak dalam darah.⁵⁷

Kondisi tersebut akan mengakibatkan tekanan darah meningkat dan darah lebih banyak dialihkan dari system pencernaan ke dalam otot-otot, sehingga produksi asam lambung meningkat dan perut terasa kembung

⁵⁷ Waitz, Grete; Stromme, Sigmund; Railo, Willi S. *Conquer Stress with Grete Waitz*, (terjemahan Sinta A.W). Bandung: Angkasa.1983.h.2.

serta mual. Oleh karena itu, *stress* yang berkepanjangan akan berdampak pada depresi yang selanjutnya juga berdampak pada fungsi fisiologis manusia, di antaranya gagal ginjal dan *stroke*.



Gambar 3 Kondisi Fisiologis

b. Dampak Psikologik

Pada dasarnya, penyakit disfungsi secara fisiologis itu diakibatkan oleh terganggunya kondisi psikologis seseorang. Sebagai contoh, perilaku agresif dan defensif individu dapat disebabkan oleh akumulasi *stress* yang tidak mampu dikenali dan dieliminir oleh individu.⁵⁸ ada beberapa dampak psikologis akibat stress yang umum dialami oleh individu antara lain:⁵⁹

- 1) Keletihan emosi, jenuh, penghayatan ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral
- 2) Terjadi „depersonalisasi“ ; Dalam keadaan stress berkepanjangan, seiring dengan kewalahan/keletihan emosi, kita dapat melihat ada kecenderungan yang bersangkutan memperlakuan orang lain sebagai „sesuatu“ ketimbang „seseorang“
- 3) Pencapaian pribadi yang bersangkutan menurun, sehingga berakibat pula menurunnya rasa kompeten & rasa sukses.

c. Dampak Perilaku

Selain faktor psikologik dan fisiologis, stres dapat pula berdampak pada perilaku individu dalam bersosialisasi, antara lain:⁶⁰

- 1) Manakala stress menjadi distress, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak berterima oleh masyarakat

⁵⁸ Waitz, Grete; Stromme, Sigmund; Railo, Willi S. *Conquer Stress with Grete Waitz*, (terjemahan Sinta A.W). Bandung: Angkasa.1983.h.2.

⁵⁹ Dr. Arlina Gunarya, Msc Dkk. *Bersahabat Dengan Stress*.Modul Md10.Tanpa Tahun.h.11.

⁶⁰ Ibid.

- 2) Level stress yang cukup tinggi berdampak negative pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, mengambil langkah tepat.
- 3) Mahasiswa yang „*over-stressed*’ ~ stress berat seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran.

Selain itu, kondisi sosial ekonomi individu yang serba kekurangan dan lingkungan hidup (seperti di desa dan di kota besar) juga berpotensi melahirkan *stress*. Hal itulah salah satu factor yang memunculkan berbagai kejahatan di kota-kota besar. Sebagai dampak dari kondisi masyarakat atau individu yang *stress* mudah memunculkan bentuk perilaku agresif karena berbagai faktor kesenjangan kondisi dan status masyarakat yang mencolok. Pada sisi lain, perilaku generasi muda di kotakota besar yang mengarungi hidup dengan mengkonsumsi miras dan narkoba merupakan bentuk defensif dari kondisi *stress* yang menimpa dirinya. Secara garis besar dampak *stress* dapat menimpa pada kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Seperti telah dijelaskan pada indikasi gejala *stress* di atas.⁶¹

2. Penyebab *Stress*

Stress memang merupakan bagian dari kehidupan manusia, namun *stress* tidak akan datang dengan tiba-tiba tanpa adanya suatu penyebab. Artinya, *stress* muncul tentu ada penyebabnya, untuk itu individu harus mampu mencari penyebab *stress* agar dapat mengenali, mengurangi

⁶¹ Sukadiyanto. *Stress* Dan Cara Mengurangnya. *Cakrawala Pendidikan*, Februari 2010, Th. XXIX, No. 1.h.60.

bahkan menghilangkan *stress* yang melanda dirinya. Oleh karena individu yang tidak mengalami *stress* akan merasakan hidupnya nyaman dan bahagia. Dengan demikian, *stress* harus dijauhkan dari kehidupan individu, agar dapat menjauhkan *stress* maka setiap individu harus mampu mengenali penyebabnya. Dengan mengetahui penyebabnya, selanjutnya akan mampu mengurangi dampak *stress* tersebut pada diri individu sehingga dapat merasakan nikmatnya hidup di dunia ini. Berikut ini beberapa hal yang dapat menyebabkan muncul *stress* pada individu yang umum terjadi, antara lain:⁶²

a. Perasaan cemas mengenai hasil yang dicapai akan menimbulkan *stress*.

Sebagai contoh, jika seorang dosen terlalu banyak beban pekerjaan di kantor dan pekerjaan itu harus selesai dalam waktu yang bersamaan, kondisi seperti itu jelas akan menimbulkan *stress*. Oleh karena dosen juga manusia yang penuh dengan berbagai keterbatasan, maka diperlukan seorang pemimpin yang bijak dalam pembagian tugas kepada bawahannya agar tidak banyak menimbulkan *stress*.

b. Aktifitas yang tidak seimbang dapat sebagai pemicu munculnya *stress*.

Terutama aktifitas yang berlebihan, sehingga individu tidak memiliki waktu yang cukup untuk merecovery dirinya. Selain itu, kedekatan dengan keluarga atau orang yang dicintai akan berkurang akibat dari padatnya

⁶² Sukadiyanto. *Stress Dan Cara Mengurangnya*. *Cakrawala Pendidikan*, Februari 2010, Th. XXIX, No. 1.h.61-63.

kegiatan yang dilakukan. Berbagi cerita (*sharing*) dengan orang-orang yang dicintai atau dengan keluarga merupakan sarana untuk berkeluh kesah yang dapat mengurangi beban kepenatan psikologis. Untuk itu, perlu jalinan hubungan komunikasi yang harmonis dalam rumah tangga agar terhindar dari potensi terserang oleh *stress*.

c. Tekanan dari diri sendiri dapat menimbulkan *stress*, terutama bagi individu yang selalu ingin tampil sempurna (*perfectionist*).

Segala sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya akan mendorong individu itu untuk menyempurnakannya, sementara pekerjaan yang diembannya cukup banyak sehingga menyita waktu yang banyak pula. Oleh karena itu, tipe orang yang *perfectionist* memiliki potensi yang lebih besar untuk mudah terserang *stress* dalam hidupnya.

d. Kondisi ketidakpastian orientasi seksual akan menimbulkan *stress*.

Sebab ketidakpastian membuat individu menjadi tidak menentu/cemas. Perasaan cemas adalah suatu kondisi yang khawatir terhadap suatu masalah yang tidak jelas penyebabnya. Rasa cemas dapat juga diakibatkan oleh sifat individu yang memang pencemas (*traits-anxiety*). Perasaan khawatir merupakan pikiran yang negatif, pada hal pikiran negatif memunculkan perasaan negatif dan akhirnya mengakibatkan *stress*. Perasaan cemas mendorong munculnya *stress* pada individu. Selain itu, individu yang selalu merasa bersalah juga dapat mengakibatkan muncul *stress* karena apa saja yang dikerjakan tidak pernah benar.

e. *Stress* dapat muncul pada individu yang jiwanya merasa dahaga secara emosional.

Menurut Abraham Maslow, kebutuhan manusia yang mendasar selain kebutuhan fisiologis dan biologis, juga memerlukan kebutuhan akan cinta kasih, kasih sayang, dihormati, dan dihargai oleh orang lain. Jika kebutuhan individu tersebut tidak terpenuhi, maka merasa menjadi manusia yang aneh, sehingga menimbulkan konflik dalam dirinya yang akhirnya muncul *stress*. Selain itu, jiwa yang dahaga secara spiritual juga dapat menyebabkan *stress*. Individu yang tidak mengenal dan tidak dekat dengan Tuhan pendiriannya labil dan mudah goyah. Individu yang menyalahkan Tuhan merupakan indikasi dari tidak dekatnya kepada Tuhannya. Kondisi sosial ekonomi juga dapat menimbulkan *stress*.

f. Faktor stresor lainnya.

Faktor penyebab seseorang mengalami stres dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2 Skala Stresor⁶³

No	Peristiwa/Kejadian	Skor
Keluarga		
1	Kematian Pasangan	100
2	Perceraian	73
3	Berpisah Dengan Pasangan	65
4	Kematian Anggota Keluarga	63
5	Pernikahan	50
6	Rujuk	45
7	Keluarga Sakit	44
8	Hamil	40
9	Tambah Anggota Keluarga Baru	39

⁶³ Prof.Dr.Zulfa Saam,M.S. & Sri Wahyuni. Psikologi keperawatan.jakarta:PT Grafindo Persada,2010.h.132.

10	Bertengkar Dengan Pasangan	35
11	Anak Meninggalkan Rumah	29
12	Tersangkut Persoalan Hukum	29
13	Perubahan Cara Berkumpul Keluarga	15
Pribadi		
1	Dipenjara	63
2	Cerera/Sakit Berat	53
3	Gangguan Seks	39
4	Kematian Teman Dekat	37
5	Mencapai Prestasi Yang Luar Biasa	28
6	Mulai/Lulus Sekolah Formal	26
7	Perubahan Kondisi Hidup	25
8	Perubahan Kebiasaan Pribadi	24
9	Pindah/Masuk Sekolah Baru	20
10	Perubahan Tempat Tinggal	20
11	Perubahan Dalam Rekreasi	19
12	Perubahan Dalam Aktivitas Gejala	19
13	Perubahan Kebiasaan Tidur	16
14	Perubahan Kebiasaan Makan	15
15	Liburan/Cuti	13
16	Hari Raya	13
17	Pelanggrana Kecil Tentang Hukum	11
Pekerjaan		
1	Dipecat/Phk	47
2	Pensiun	45
3	Perubahan Dalam Bisnis (Bangkrut)	39
4	Perubahan Status Keuangan	36
5	Mutasi Yang Berbeda	29
6	Bermasalah Dengan Bos	23
7	Perubahan Jadwal Jam Kerja	20

3. Cara Mengurangi *Stress*

Untuk mengurangi *stress* yang muncul dalam diri setiap individu, yang pertama dan utama adalah mengetahui penyebab timbulnya *stress*. Dengan mengetahui penyebabnya, akan mempermudah dalam menentukan cara mengurangi *stress* yang muncul pada diri individu. Beberapa cara untuk mengurangi *stress* antara lain:

a. Strategi Fisik

Cara yang paling cepat untuk mengatasi tekanan fisiologis dari stres adalah dengan menenangkan diri dan mengurangi rangsangan fisik tubuh melalui meditasi atau relaksasi. Menurut Scheufele, relaksasi progresif adalah belajar untuk secara bergantian menekan dan membuat otot-otot menjadi santai, juga menurunkan tekanan darah dan hormon stress.⁶⁴

1) **Relaksasi.**

Secara psikologis dapat dilakukan dengan cara mengkombinasikan latihan pernapasan dan relaksasi. Sebagai contoh bagi umat muslim pada waktu shalat tahajud atau setelah shalat subuh wajib melakukan *dzikir* atau *wiridan* yang dibarengi dengan merasakan dan melakukan cara bernapas yang baik dan benar⁶⁵

2) **Berlibur Atau Rekreasi**

Merupakan aktivitas yang bertujuan untuk melepaskan segala kelelahan (kepenatan) baik fisik maupun psikis dengan cara mengubah suasana yang menjadi rutinitas. Terutama bagi yang sudah berkeluarga berlibur sangat diperlukan guna menjalin hubungan yang harmonis antar anggota keluarga agar terjadi komunikasi yang harmonis pula. Selain itu, dengan perubahan suasana mampu menggairahkan kinerja individu yang mengalami kepenatan karena rutinitas pekerjaan atau beban pikiran yang terlalu berat.⁶⁶

⁶⁴ Carole wade & carol tavis, *psikologi edisi kesembilan jilid 1*. jakarta:erlangga,2007.h.302.

⁶⁵ Sukadiyanto. *Stress Dan Cara Mengurangnya*. *Cakrawala Pendidikan*, Februari 2010, Th. XXIX, No. 1.h.63.

⁶⁶ Sukadiyanto. *Stress Dan Cara Mengurangnya*. *Cakrawala Pendidikan*, Februari 2010, Th. XXIX, No. 1.h.65.

b. Strategi Emosional

Merupakan suatu strategi yang berfokus pada emosi yang muncul akibat masalah yang dihadapi, baik marah, cemas, atau duka cita.⁶⁷

1) Melakukan aktivitas yang menggembirakan

Melalui aktivitas yang menggembirakan, individu yang memiliki masalah, sejenak akan melupakan permasalahannya. Oleh karena itu, akhir-akhir ini muncul terapi melalui tertawa yang sampai terbahak-bahak dan bahkan sampai menangis, yang tujuannya untuk mendorong munculnya hormone endorphin dari dalam diri individu itu sendiri. Cara ini dapat dikombinasikan dengan latihan kebugaran jasmani di atas, dengan aktivitas ringan sampai sedang minimal dalam waktu 20 menit juga dimaksudkan untuk mendorong munculnya hormon endorphin dari dalam diri individu itu sendiri. Dengan munculnya hormon endorphin tersebut akan berdampak pada individu merasakan riang dan gembira.⁶⁸

2) Meluangkan waktu untuk diri sendiri (keluarga).

Seperti telah dijelaskan di atas dalam rekreasi atau meluangkan waktu bagi diri sendiri dan keluarga sangat diperlukan agar individu terhindar dari *stress*. Selain itu, kegiatan seperti memancing ikan dapat sebagai sarana mengurangi ketegangan pada individu yang mengalami *stress*.

c. Strategi Kognitif

⁶⁷ Carole wade & carol tavis, psikologi edisi kesembilan jilid 1.jakarta:erlangga,2007.h.303.

⁶⁸ Sukadiyanto. *Stress Dan Cara Mengurangnya. Cakrawala Pendidikan*, Februari 2010, Th. XXIX, No. 1.h.63.

Dalam strategi kognitif yang dapat dilakukan adalah menilai kembali suatu masalah dengan positif (*positive reappraisal problem*). Strategi *positive reappraisal* yaitu merupakan usaha kognitif untuk menganalisa dan merestrukturisasi masalah dalam sebuah cara yang positif sambil terus melakukan penerimaan terhadap realitas situasi

1) Menghindari kebiasaan yang jelek.

Pada umumnya individu yang mengalami *stress* penyalurannya antara lain melalui merokok, makan secara berlebihan, minum minuman keras, dan mengkonsumsi narkoba. Sesaat mungkin kegiatan tersebut dapat menghilangkan *stress*, tetapi dalam jangka waktu yang lama dan berlebihan justru akan membahayakan terhadap kesehatan individu itu sendiri. Merencanakan kegiatan harian secara rutin. Hidup adalah serangkaian rutinitas, namun manusia selalu melupakan rutinitas tersebut. Bahkan dalam menjalani hidup ini individu sering lupa dalam merencanakan kegiatan yang akan dijalani dalam satu hari ini. Sebagai contoh hari ini ada rapat atau seminar, tetapi individu tersebut jika lupa jadwal kegiatannya maka akan menimbulkan *stress*. Sebaliknya, jika individu mengetahui secara pasti jadwal kegiatan dari hari ke hari maka akan mengurangi resiko terkena *stress*.

2) Memelihara tanaman dan binatang dapat sebagai sarana untuk mengurangi beban *stress* pada individu.

Dengan menanam dan merawat tanaman dapat sebagai hiburan dan pengalihan perhatian atau konsentrasi pada suatu permasalahan. Dengan

merawat tanaman konsentrasi sesaat akan tercurahkan pada tanaman tersebut, sehingga beban *stress* dapat berkurang. Selain itu, memelihara binatang piaraan antara lain seperti kucing, anjing, burung, ikan dan sejenisnya merupakan hiburan yang mampu mengalihkan konsentrasi dari suatu permasalahan ke objek yang dirawat.⁶⁹

d. Strategi Sosial

Dalam strategi sosial seorang individu untuk menurunkan stres dapat melakukan hal berikut ini, seperti mencari kelompok dukungan. Kelompok dukungan (*support group*) terutama sangat membantu, karena semua orang dalam kelompok pernah mengalami hal yang sama dan memahami apa yang dirasakan. Kelompok dukungan dapat memperlihatkan kepedulian dan kasih sayang. Mereka dapat membantu seseorang menilai suatu masalah dan merencanakan hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengatasinya.

1) Menjalin hubungan yang harmonis

hubungan dan komunikasi dengan pihak lain secara harmonis, terutama keluarga, akan membantu mereduksi potensi individu terserang *stress*. Sebagai contoh individu yang tidak diterima dengan baik dalam lingkungan keluarganya, akan menyebabkan *stress* sehingga perilakunya serba salah. Hal itu yang mengakibatkan individu tidak nyaman tinggal di rumah, jika kondisi seperti itu terus berkepanjangan berakibat *broken home* pada diri individu. Untuk itu, dalam keluarga harus diciptakan

⁶⁹ Sukadiyanto. *Stress Dan Cara Mengurangnya*. *Cakrawala Pendidikan*, Februari 2010, Th. XXIX, No. 1.h.65.

suasana dan komunikasi yang harmonis antar anggotanya agar terhindar dari *stress*. Selain itu, dengan tetangga atau rekan kerja jalinan yang harmonis terus digalakkan, agar dalam lingkungan atau satu ruang kerja tidak terjadi rasa permusuhan dan saling mencurigai satu dengan yang lainnya. Suasana lingkungan tempat tinggal atau tempat kerja yang tidak harmonis berpotensi melahirkan *stress*.⁷⁰

2) Menghindari diri dalam kesendirian.

Jika individu mengalami *stress* sebaiknya banyak bergaul dengan orang lain agar tidak dalam kesendirian, sebab jika dalam kesendirian individu itu akan semakin menikmati *stress*nya. Dengan semakin menikmati *stress* kondisinya akan semakin buruk dan membahayakan. Untuk itu, akan lebih baik individu yang mengalami *stress* mencari teman yang dapat diajak untuk mencurahkan isi hati (*curhat*), sehingga beban psikologis penyebab *stress* dapat dikurangi.⁷¹

e. Strategi Medis

Linda carman copel mengatakan bahwa salah satu teknik penatalaksanaan stress yang umum dilakukan adalah dengan cara:⁷²

- 1) Menarik nafas dalam-dalam dan menghitung mundur dari sepuluh ke Satu

⁷⁰ Sukadiyanto. *Stress Dan Cara Menguranginya*. *Cakrawala Pendidikan*, Februari 2010, Th. XXIX, No. 1.h.65

⁷¹ Ibid.h.66.

⁷² Herri Zan Pieter s.psi &Dr. Namora lumongga lubis.pengantar psikologi dalam keperawatan.jakarta: kencana prenada media group,2010.h.145.

- 2) Menarik napas lagi dalam, katakan hitungan 1-10 pelan-pelan
 henbuskan napas dan ulangi menghitung mundur
- 3) Bernapas dengan menggunakan cuping hidung secara bergantian
- 4) Relaksasi progresif
- 5) *Biofeedback* (meningkatkan pengendalian kesadaran fungsi tubuh yang
 tidak disadari, seperti tekanan daraha)
- 6) *Roffing* (menyejajarkan kembali struktur tubuh dengan memijat
 jaringan ikat untuk meningkatkan relaksasi
- 7) *Bioenergetik* (menurunkan ketegangan otot dengan cara melepaskan
 emosi)
- 8) Latihan *otogenik* (menyatukan system syaraf otonom secara mandiri)
- 9) *Meditasi*, hipnotis diri, berhenti berfikir sejenak dan menol hal-hal
 negative atau bicara sendiri yang tidak rasional.

C. Strategi Coping

1. Pengertian Coping

Coping berasal dari bahasa Latin dan Yunani. *Coping* berasal darikata "KO-ping" yang berarti "to strike" atau melawan, untuk benar-benar menguasai sesuatu. Sedangkan *coping stres* adalah perlawanan untuk menguasai stres yang sedang dihadapi.⁷³ respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi. *Coping* yang

⁷³ Arilia Rahma. *Coping Stres pada Wanita Hamil Resiko Tinggi Grnde Multi.....* h:20-21

efektif menghasilkan adaptasi yang menetap, yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama. Sedangkan *coping* yang tidak efektif berakhir dengan *mal-adaftif* yaitu perilaku yang menyimpang dan keinginan *normative* yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan. Setiap individu melakukan *coping* tidak sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukannya bervariasi, hal ini tergantung dari kemampuan dan kondisi individu.⁷⁴

Jadi dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* merupakan suatu proses yang dipelajari, baik berupa perilaku maupun kognitif, ditujukan kepada stimulus eksternal maupun internal yang dirasakan mengancam dengan tujuan untuk menyeimbangkan tuntutan dan kapasitas yang dimilikinya.

2. Macam-Macam Strategi *Coping*

a. *Coping* Psikologi

Pada umumnya gejala yang ditimbulkan akibat stres psikologis tergantung pada 2 faktor; yaitu:⁷⁵

- 1) Bagaimana persepsi atau penerimaan individu terhadap *stressor*, artinya seberapa berat ancaman yang dirasakan oleh individu tersebut terhadap *stressor* yang diterimanya
- 2) Keefektifan strategi *coping* yang digunakan oleh individu; artinya dalam menghadapi *stressor*, jika strategi yang digunakan efektif maka menghasilkan adaptasi yang baik dan menjadi suatu pola baru dalam

⁷⁴ Rasmun, *Stres Coping dan Adaptasi*, (Jakarta:Sagung Seto,2004), hlm. 30.

⁷⁵ Ibid.

kehidupan, tetapi jika sebaliknya dapat mengakibatkan gangguan kesehatan fisik maupun psikologis.

Ada dua strategi *coping* yang digunakan oleh individu dalam mengatasi masalah psikologis yaitu:⁷⁶

a) Strategi *Coping* Jangka Panjang

Cara ini adalah konstruktif dan merupakan cara yang efektif dan realistis dalam menangani masalah psikologis untuk kurun waktu yang lama contohnya adalah ;

- (1) Berbicara dengan orang lain “curhat” (curahan pendapat dari hati kehati) dengan teman, keluarga atau profesi tentang masalah yang sedang dihadapi.
- (2) Mencoba mencari informasi lebih banyak tentang masalah yang sedang dihadapi.
- (3) Menghubungkan situasi atau masalah yang sedang dihadapi dengan kekuatan supra natural.
- (4) Melakukan latihan fisik untuk mengurangi ketegangan atau masalah.
- (5) Membuat berbagai alternative tindakan untuk mengurangi situasi.
- (6) Mengambil pelajaran dari peristiwa atau pengalaman masa lalu.

b) Strategi *Coping* Jangka Pendek

Cara ini digunakan untuk mengurangi stres atau ketegangan psikologis dan cukup efektif untuk waktu sementara, tetapi tidak efektif jika digunakan dalam jangka panjang, contohnya adalah :⁷⁷

⁷⁶ Rasmun, *Stres Coping dan Adaptasi*, (Jakarta:Sagung Seto,2004), hlm. 37.

- (1) Menggunakan alkohol atau obat-obatan.
- (2) Melamun dan fantasi.
- (3) Mencoba melihat aspek humor dari situasi yang tidak menyenangkan.
- (4) Tidak ragu, dan merasa yakin bahwa semua akan kembali stabil
- (5) Banyak tidur, Banyak merokok. Menangis, Beralih pada aktifitas lain agar dapat melupakan masalah.

b. Coping Psikososial

Adalah reaksi psiko-sosial terhadap adanya stimulus stres yang diterima atau dihadapi oleh klien, Stuart dan Sundeen, mengemukakan bahwa terdapat 2 katagori *coping* yang biasa dilakukan untuk mengatasi stres dan kecemasan. antara lain :⁷⁸

1) Reaksi yang berorientasi pada tugas (*task oriented reaction*)

Cara ini digunakan untuk menyelesaikan masalah, menyelesaikan konflik dan memenuhi kebutuhan dasar. Terdapat 3 macam reaksi yang berorientasi pada tugas, yaitu;

a) Perilaku menyerang (*Fight*)

Individu menggunakan energinya untuk melakukan perlawanan dalam rangka mempertahankan integritas pribadinya. Perilaku yang ditampilkan dapat merupakan tindakan konstruktif maupun destruktif. Tindakan konstruktif yaitu upaya individu dalam menyelesaikan masalah secara asertif, yaitu menggunakan dengan kata-kata terhadap rasa ketidak senyanya. Sedangkan tindakan *destruktif* yaitu tindakan agresif

⁷⁷ Ibid, h. 38.

⁷⁸ Rasmun, *Stres Coping dan Adaptasi*, (Jakarta:Sagung Seto,2004), hlm. 31.

(menyerang) terhadap sasaran atau objek dapat merupakan benda, barang, orang, atau bahkan terhadap dirinya sendiri. Sedangkan sikap bermusuhan yang ditampilkan adalah berupa rasa benci, dendam dan marah yang memanjang.

b) Perilaku menarik diri (*withdrawl*)

Menarik diri adalah perilaku yang menunjukkan pengasingan diri dari lingkungan dan orang lain, jadi secara *physic* dan psikologis individu secara sadar pergi meninggalkan lingkungan yang menjadi sumber *stessor* misalnya; individu melarikan diri dari sumber stres, menjauhi sumber beracun, polusi, dan sumber infeksi. Sedangkan reaksi psikologis individu menampilkan diri seperti apatis, pendiam dan munculnya perasaan tidak berminat yang menetap pada individu.⁷⁹

c) Kompromi

Kompromi adalah tindakan konstruktif yang dilakukan oleh individu untuk menyelesaikan masalah, lazimnya kompromi dilakukan dengan cara bermusyawarah atau negosiasi untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, secara umum kompromi dapat mengurangi ketegangan dan masalah dapat diselesaikan.

2) Reaksi yang berorientasi pada ego

Reaksi ini sering digunakan oleh individu dalam menghadapi stres, atau kecemasan, jika individu melakukannya dalam waktu sesaat maka akan dapat mengurangi kecemasan, tetapi jika digunakan dalam waktu yang

⁷⁹ Rasmun, *Stres Coping dan Adaptasi*, (Jakarta:Sagung Seto,2004), hlm. 33.

lama akan dapat mengakibatkan gangguan orientasi realita, memburuknya hubungan interpersonal dan menurunnya produktifitas kerja. *Coping* ini bekerja tidak sadar sehingga penyelesaiannya sering sulit dan tidak realistis.⁸⁰

Sehingga berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan, bahwa macam-macam *coping* Stres dapat dibagi menjadi 2 jenis:⁸¹

a) *Defensive Coping*

Defensive Coping adalah salah satu cara seseorang dalam menghadapi stress, yaitu dengan lari dari masalah yang menimbulkan stress tersebut, baik secara fisik maupun psikologis. Menurut Freud, seluruh tipe *defensive coping* merupakan penyesuaian diri pada realitas yang tidak sehat. Kebanyakan pola *defensive coping* yang meliputi mental atau fisik merupakan pelarian dari situasi yang traumatis.

b) *Direct Coping*

Direct Coping adalah salah satu cara seseorang dalam menghadapi stress, yaitu dengan menghadapi permasalahan dan mengatasinya. *Direct coping* meliputi pengidentifikasian stress yang masuk (yang dihadapi), kemudian mengadakan perhitungan cara untuk mengatasinya. Hal ini biasanya dilakukan dengan cara selangkah demi selangkah.

3. Aspek-aspek Strategi *Coping*

Moos mengusulkan sebuah konsep *coping* yang bersifat multidimensional yang berdasar pada dua cakupan luas *coping* yaitu fokus

⁸⁰ Rasmun, *Stres Coping dan Adaptasi*, (Jakarta:Sagung Seto,2004), hlm. 33

⁸¹ Arilia Rahma. *Coping Stres pada Wanita Hamil Resiko Tinggi Grnde Multi.....* h:21-22

coping dan metode *coping*. Dalam *focus coping* terdapat dua gaya relasional penting yaitu *problem-focused coping* yang disebut juga dengan *approach coping* dan *emotion-focused coping* yang disebut dengan *avoidance coping*. Sedangkan metode *coping* mencakup dua kategori yaitu kognitif yang mengimplikasikan tindakan mental dan internal dalam mengatasi stress, dan behavioral yang mengimplikasikan respon eksternal.⁸²

a. Perilaku *Coping* yang Berorientasi Pada Masalah (*Problem Focused Coping-PFC*)

Beragam bentuk analisis terhadap *coping* telah dikembangkan, salah satunya adalah analisis berdasarkan fungsinya. Fungsi-fungsi *coping* merupakan sebuah hasil langsung dari dua pilihan yang digunakan individu ketika menghadapi situasi stress yaitu : 1) tindakan langsung terhadap situasi, 2) control terhadap emosi. Pilihan pertama mengimplikasikan sebuah tindakan langsung yang bertujuan untuk mengeliminir atau mengurangi tuntutan-tuntutan situasi dan/atau meningkatkan sumber daya seseorang untuk mengatasinya. Pilihan pertama ini dikenal dengan *problem-focused coping* yang diwujudkan dalam bentuk penggunaan beragam strategi penyelesaian masalah yang dapat menghilangkan hubungan yang penuh tekanan antara individu dengan lingkungan.⁸³

⁸² Yulia sholichatun. Stres dan Staretegi Coping pada Anak Didik di Lembaga Pemasarakatan Anak. PSIKOISLAMKA, Jurnal Psikologi Islam (JPI) Vol. 8 No . 1 Tahun 2011.h.31.

⁸³ Ibid.h.30

Problem-focused coping, yaitu usaha mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan. Strategi ini membawa pengaruh pada individu, yaitu perubahan atau penambahan pengetahuan individu tentang masalah yang dihadapinya berikut dampak-dampak dari masalah tersebut, sehingga individu mengetahui masalah dan konsekuensi yang dihadapinya.⁸⁴ Ada beberapa bentuk PFC yang banyak digunakan oleh individu antara lain:⁸⁵

1) Perilaku aktif (*active coping*)

Merupakan proses yang dilakukan individu berupa pengambilan langkah-langkah aktif untuk mencoba menghilangkan, menghindari tekanan, memperbaiki pengaruh dampaknya. Metode ini melibatkan pengambilan tindakan secara langsung, dan mencoba untuk menyelesaikan masalah secara bijak.

2) Perencanaan (*planning*)

Merupakan langkah pemecahan masalah berupa perencanaan pengelolaan stres serta bagaimana cara yang tepat untuk mengatasinya. Perencanaan ini melibatkan strategi- strategi tindakan, memikirkan tindakan yang dilakukan dan menentukan cara penanganan terbaik untuk memecahkan masalah.

⁸⁴ Putri Prayascitta. Hubungan Antara *Coping Stress* Dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Remaja Yang Orangnya Bercerai. Skripsi: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2010. h.33

⁸⁵ Dian Noviana Putra. Strategi *Coping* Terhadap Stres Pada Mahasiswa Tunanetra Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta. Skripsi: Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2013, h.18-19.

3) Penundaan terhadap aktivitas lain yang saling bersaing (*Suppression of competing*).

Individu dapat menahan diri untuk tidak melakukan aktivitas kompetitif atau menahan semua informasi yang bersifat kompetitif agar ia bisa berkonsentrasi penuh kepada masalah atau ancaman yang dihadapi.

4) Pengekangan diri (*restraint coping*)

Merupakan suatu respon yang dilakukan individu dengan cara menahan diri (tidak terburu-buru dalam mengambil tindakan) sambil menunggu waktu yang tepat. Respon ini dianggap bermanfaat dan diperlukan untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

5) Mencari dukungan sosial secara instrumental (*seeking social support for instrumental reason*)

Merupakan upaya yang dilakukan untuk mencari dukungan sosial, baik kepada keluarga maupun orang disekitarnya, dengan cara meminta nasihat, informasi, atau bimbingan.

b. Perilaku *Coping* yang Berorientasi Pada Emosi (*Emotion Focused Coping-EFC*)

Coping dapat pula bertujuan untuk mengatur kondisi emosi yang disebabkan oleh stress. *Coping* jenis ini dikenal dengan *emotion-focused coping* yang diperoleh melalui penghindaran terhadap stressor, melakukan evaluasi ulang secara kognitif dan/atau memperhatikan aspek-aspek positif

dari diri dan situasi. Beberapa ahli berpendapat *coping* berfokus pada masalah dapat lebih efektif dalam situasi yang dipercaya oleh individu dapat dirubah, sedangkan *coping* berfokus emosi digunakan dalam situasisituasi yang dianggap sebagai situasi sulit atau tidak mungkin untuk dirubah.⁸⁶ Ada beberapa bentuk EFC yang banyak dilakukan individu antara lain:⁸⁷

- 1) *Avoidance*. individu menghindari masalah yang ada dengan cara berkhayal atau membayangkan seandainya ia berada pada situasi yang menyenangkan.
- 2) *Denial*. individu menolak masalah yang ada dengan menganggap seolah-olah masalah individu tidak ada, artinya individu tersebut mengabaikan masalah yang dihadapinya.
- 3) *Self-criticism*. keadaan individu yang larut dalam permasalahan dan menyalahkan diri sendiri atas kejadian atau masalah yang dialaminya.
- 4) *Possitve reappraisal* individu melihat sisi positif dari masalah yang dialami dalam kehidupannya dengan mencari arti atau keuntungan dari pengalaman tersebut.

4. Tugas Coping

Kedua strategi *coping* di atas mempunyai lima fungsi tugas *coping* yang dikenal dengan istilah *coping task*, yaitu:⁸⁸

⁸⁶ Yulia sholichatun. Stres dan Staretegi Coping pada Anak Didik di Lembaga Pemasyarakatan Anak. PSIKOISLAMIKA, Jurnal Psikologi Islam (JPI) Vol. 8 No . 1 Tahun 2011.h.31.

⁸⁷ Sarafino. E.P. *Health Psychology:biopshychosocial interactions. Fiftih edistion*. USA:John wiley & sons.2006.

⁸⁸ Lestari T. yanny,B.S;Ananta Y. stress dan prilaku coping pada remaja. Anima:Indonesia Psychological journal.Vol.19.Surabaya.2004.h.76.

- a. Mengurangi kondisi lingkungan yang berbahaya dan meningkatkan prospek untuk memperbaikinya.
- b. Mentoleransi atau menyesuaikan diri dengan kenyataan yang negatif.
- c. Mempertahankan gambaran diri yang positif dan mempertahankan keseimbangan emosional.
- d. Melanjutkan kepuasan terhadap hubungannya dengan orang lain.

5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Strategi Coping

Ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi *coping* antara lain adalah:⁸⁹

- a. Perkembangan kognitif, yaitu bagaimana subyek berpikir dan memahami kondisinya.
- b. Kematangan usia, yaitu bagaimana subyek mengelola emosi, pikiran dan perilakunya terhadap masalah yang tengah ia hadapi
- c. Urutan kelahiran, yaitu posisi subyek di antara saudara-saudaranya yang berpengaruh terhadap karakteristik subyek dalam menilai dirinya sendiri.
- d. Moral, yaitu bagaimana subyek memandang sebuah aturan tentang manajemen pemilihan ini
- e. Pola asuh orang tua, yaitu terkait dengan penerapan disiplin
- f. Peran orang tua, yaitu keberadaan orang tua untuk mendampingi anak
- g. Habit, yaitu pola kebiasaan subyek
- h. Religi, yaitu peran agama dan keyakinan dalam kehidupan subyek

⁸⁹ Yanny Tanumidjojo, Lestari Basoeki, “*Stres dan Perilaku Coping pada Remaja Penyandang Diabetes Mellitus Tipe I*”.....h:404

- i. Value, yaitu nilai-nilai yang dipegang dan diyakini subyek
- j. Pemahaman subyek tentang masalah yang ia hadapi atau pengalaman yang pernah dialami subyek di masa lalu.

Beberapa sumber pula menyebutkan tentang faktor yang dapat mempengaruhi *coping* dimana berlandaskan pada cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi.⁹⁰

a. Kesehatan fisik

Kesehatan merupakan hal yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.

b. Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

c. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (eksternal *locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan

⁹⁰ Zaenum Mu'tadin .*pengantar pendidikan dan ilmu perialku kesehatan*.Yogyakarta:andi offset.2002.h.24.

menurunkan kemampuan strategi *coping* tipe : *problem-solving focused coping*.

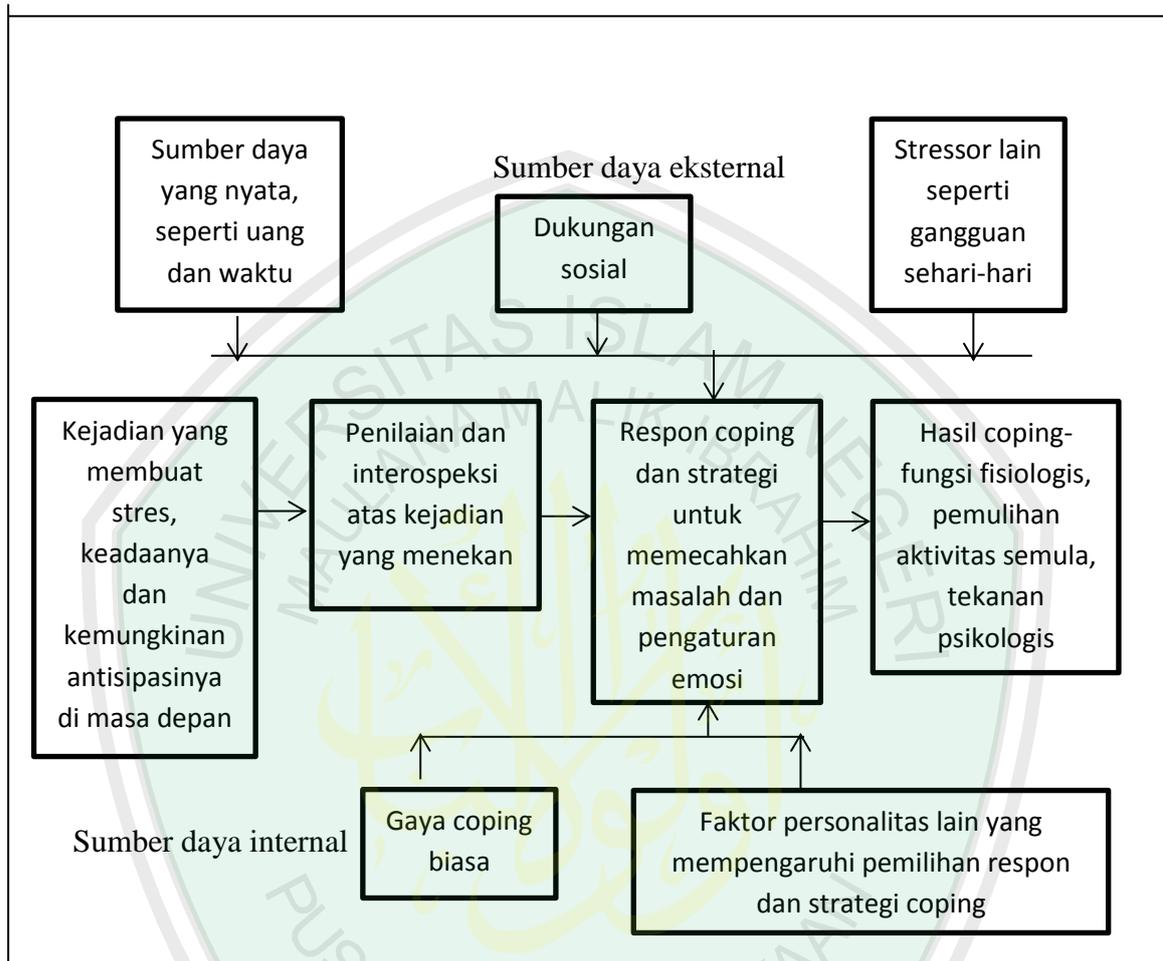
d. Keterampilan dan dukungan sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertindak laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat. Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

6. Efektivitas Strategi *Coping* Pada Stres

Kesuksesan *coping* tergantung pada sumber daya *coping*. Sumber daya internal adalah gaya *coping* dan atribut personal. Sumber daya eksternal meliputi uang, waktu dan dukungan sosial serta kejadian lain yang mungkin terjadi pada saat yang sama. Semua factor ini saling berinteraksi dalam mempengaruhi system *coping*. Sehingga point keberhasilan *coping* bergantung jika usaha *coping* bisa bereduksi kegelisahan dan indikatornya, seperti detak jantung, denyut nadi atau gejala lainnya. Kriteria ke dua dari *coping* yang sukses adalah seberapa cepat orang bisa kembali ke aktivitas normalnya.⁹¹ sehingga *coping* yang efektif akan berjalan sesuai alurnya, dimana dapat dilihat seperti gambar dibawah ini:

⁹¹ Shelly E. Taylor dkk. *psikologi sosial edisi kedua belas*. jakarta: kencana. 2009. h. 551.



Gambar 4 Proses Coping⁹²

⁹² Shelly E. Taylor dkk. *psikologi sosial edisi kedua belas*. jakarta: kencana. 2009. h. 552.