

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kematangan Emosi

1. Pengertian Emosi

Sejalan dengan usianya, emosi seorang individu pun akan terus berkembang. Proses pembentukan melewati setiap fase perkembangan, yang didukung oleh faktor eksternal maupun faktor internal. Faktor internal misalnya usia, dan lingkungan keluarga. Sedangkan faktor eksternal seperti teman sebaya, lingkungan sekolah dan masyarakat. Perkembangan emosi seseorang dapat dipengaruhi lingkungan. Pola emosi setiap orang berbeda dan memiliki karakteristik masing-masing. Dibawah ini dijelaskan beberapa definisi emosi menurut beberapa tokoh:

Menurut Chaplin (1989) dalam Dictionary of Psychology, emosi adalah sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku. Chaplin (1989) membedakan emosi dengan perasaan, perasaan (feelings) adalah pengalaman disadari yang diaktifkan baik oleh perangsang eksternal maupun oleh bermacam-macam keadaan jasmaniah.

Sedangkan menurut Sudarsono (1993) Emosi adalah Suatu keadaan yang kompleks dari organism seperti tergugahnya perasaan yang disertai dengan perubahan-perubahan dalam organ tubuh yang sifatnya luas, biasanya ditambahi dengan perasaan yang kuat yang mengarah ke suatu bentuk tingkah laku atau perilaku tertentu. Erat hubungannya dengan kondisi tubuh, denyut jantung, sirkulasi darah, pernafasan, dapat diekspresikan seperti tersenyum, tertawa, menangis, dapat merasakan sesuatu seperti merasa senang, merasa kecewa.²⁹

Dijelaskan lebih lanjut oleh Richard S. Lazarus (1991:37) dalam Darwis (2006:19) yang mengutip definisi dari para pendahulunya seperti Hilman (1960) dan Drever (1952) sebagai berikut:

"Emotion : Differently described and explained by different Psychologists, but all agree that it is a complex state of the organism, involving bodily changes of a widespread character-in breathing, pulse, gland secretion, etc.- and, on the mental side, a state of excitement or perturbation, marked by strong feeling and usually an impulse towards a definite form of behavior. If the emotion is intense there is some disturbance of the intellectual functions, a measure of dissociation, and a tendency towards action of an ungraded or protopathic character. Beyond this description anything else would mean an entrance into the controversial field.

“Emosi: Dilukiskan dan dijelaskan secara berbeda oleh psikolog yang berbeda, namun semua sepakat bahwa emosi adalah bentuk yang kompleks dari organisme, yang melibatkan perubahan fisik dari karakter yang luas dalam bernafas, denyut nadi, produksi kelenjar dsb-dan, dari sudut mental, adalah suatu keadaan senang atau cemas, yang ditandai dengan adanya perasaan yang kuat, dan biasanya

²⁹ Sudarsono, Kamus filsafat dan Psikologi, (PT Rineka Cipta: Jakarta,1993)

dorongan menuju bentuk nyata dari suatu tingkah laku. Jika emosi itu sangat kuat akan terjadi sejumlah gangguan terhadap fungsi intelektual, tingkat disosiasi dan kecenderungan terhadap tindakan yang bersifat tidak terpuji. Di luar deskripsi ini, hal lain akan berarti masuk ke dalam bidang yang kontroversial.³⁰

Menurut Darwis (2006:18) mendefinisikan emosi sebagai suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku, serta mengejawantah dalam bentuk ekspresi tertentu. Emosi dirasakan secara psikofisik karena terkait langsung dengan jiwa dan fisik. Ketika emosi bahagia meledak-ledak, ia secara psikis memberi kepuasan, tapi secara fisiologis membuat jantung berdebar-debar atau langkah kaki terasa ringan, juga tak terasa ketika berteriak puas kegirangan, Namun hal-hal yang disebutkan ini tidak spesifik terjadi pada semua orang dalam seluruh kesempatan. Kadangkala orang bahagia, tapi justru meneteskan air mata, atau kesedihan yang sama tidak membawa kepedihan yang serupa.³¹

Morgan, King dan Robinson, (1984) dalam Desmita (2009:6) mendefinisikan emosi sebagai:

“A subjective feeling state, often accompanied by facial and bodily expressions, and having arousing and motivating properties”.

³⁰ M Darwis Hude, *Emosi- Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Dalam Al Qur'an*, (Jakarta: Erlangga, 2006), Hlm 19

³¹ Ibid, Hlm 18

Jadi emosi dapat diartikan sebagai perasaan atau afeksi yang melibatkan kombinasi antara gejala fisiologis dan perilaku yang tampak.³²

Menurut M. Ali dan M. Asrori (2008: 62-63) Emosi termasuk ke dalam ranah afektif. Emosi banyak berpengaruh pada fungsi-fungsi psikis lainnya, seperti pengamatan, tanggapan, pemikiran, dan kehendak. Individu akan mampu melakukan pengamatan yang baik jika disertai dengan emosi yang baik pula. Individu juga akan memberikan tanggapan yang positif terhadap suatu objek manakala disertai dengan emosi yang positif pula. Sebaliknya, individu akan melakukan pengamatan atau tanggapan negatif terhadap sesuatu objek, jika disertai oleh emosi yang negatif terhadap objek tersebut.³³

Robert Plutchik (Santrock, 1988:399) dalam Darwis (2006) mengategorikan emosi ke dalam beberapa segmen:

1. Bersifat positif dan negatif (they are positive or negative).
2. Primer dan campuran (they are primary or mixed).
3. Banyak yang bergerak ke kutub yang berlawanan (many are polar opposites).

³² Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : PT RosdaKarya,2009),Hlm 6

³³ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Perkembangan Remaja, Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta :PT Bumi Aksara,2008) Hlm 62-63

4. Intensitasnya bervariasi (they vary in intensity).

Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu keadaan yang kompleks yang mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku dan mempengaruhi fungsi-fungsi psikis lainnya, seperti pengamatan, tanggapan, pemikiran, dan kehendak.³⁴

2. Bentuk-Bentuk Emosi

Daniel Goleman (1995) Dalam M. Ali dan M. Asrori (2008:62-63) mengidentifikasi sejumlah kelompok emosi , yaitu sebagai berikut:

1. Amarah, di dalamnya meliputi brutal, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan, dan kebencian patologis.
2. Kesedihan, di dalamnya meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, depresi.
3. Rasa takut, di dalamnya meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, waswas, perasaan takut sekali, sedih, waspada, tidak tenang, ngeri, kecut, panik, dan pobia.
4. Kenikmatan, di dalamnya meliputi kebahagiaan, gembira, ringan puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, senang sekali, dan mania.

³⁴ M. Darwis Hude, Loc. Cit

5. Cinta, di dalamnya meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, dan kasih sayang.
6. Terkejut, di dalamnya meliputi terkesiap, takjub, terpana.
7. Jengkel, di dalamnya meliputi hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, dan mau muntah.
8. Malu, di dalamnya meliputi rasa bersalah, malu hati, kesal hati, menyesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk emosi adalah amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu.

3. Karakteristik Emosi

Menurut Syamsu (2008:116-117) Ciri-ciri Emosi adalah :

1. Lebih bersifat subjektif daripada peristiwa psikologis lainnya, seperti pengamatan dan berfikir.
2. Bersifat fluktuatif (tidak tetap).
3. Banyak bersangkut paut dengan peristiwa pengenalan panca indera.

Emosi dapat dikelompokkan ke dalam dua bagian, yaitu emosi sensoris dan emosi kejiwaan (psikis).

1. Emosi sensoris, yaitu emosi yang ditimbulkan oleh rangsangan dari luar terhadap tubuh, seperti : rasa dingin, manis, sakit lelah kenyang, dan lapar.

2. Emosi psikis, yaitu emosi yang mempunyai alasan-alasan kejiwaan.

Yang termasuk emosi ini, diantaranya adalah:

a) Perasaan Intelektual, yaitu yang mempunyai sangkut paut dengan ruang lingkup kebenaran. Perasaan ini diwujudkan dalam bentuk:

(a) Rasa yakin dan tidak yakin terhadap suatu hasil karya ilmiah, (b) Rasa gembira karena mendapat suatu kebenaran, (c) Rasa puas karena dapat menyelesaikan persoalan-persoalan ilmiah yang harus dipecahkan.

b) Perasaan sosial, yaitu perasaan yang berhubungan dengan orang lain, baik bersifat perorangan maupun kelompok. Wujud perasaan ini seperti (a) Rasa solidaritas (b) Persaudaraan (c) Simpati (d) Kasih sayang.

c) Perasaan Susila, yaitu perasaan yang berhubungan dengan nilai-nilai baik dan buruk atau etika (moral). Contohnya (a) Rasa tanggung jawab (Responsibility) (b) Rasa bersalah apabila melanggar norma (c) Rasa tentram dalam menaati norma.

d) Perasaan keindahan (estetis), yaitu perasaan yang berkaitan erat dengan keindahan dari sesuatu, baik bersifat kebendaan maupun kerohanian.

e) Perasaan ketuhanan. Salah satu kelebihan manusia sebagai makhluk Tuhan, dianugrahi fitrah (kemampuan atau perasaan) untuk mengenal Tuhannya. Dengan kata lain, manusia dikaruniai insting

religius (naluri beragama). Karena memiliki fitrah ini, kemudian manusia dijuluki sebagai “Homo Divinans” dan ‘Homo Religius’, yaitu sebagai makhluk yang berke-Tuhan-an atau makhluk beragama.³⁵

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik emosi antara lain lebih bersifat subjektif daripada peristiwa psikologis lainnya, bersifat fluktuatif (tidak tetap), dan banyak bersangkutan paut dengan peristiwa pengenalan panca indera. Sedangkan bentuk emosi dikelompokkan menjadi dua yaitu emosi sensoris dan psikis.

1. Pengertian Kematangan Emosi

a. Pengertian Kematangan

Chaplin (2002) dalam Desmita (2009:6) mengartikan kematangan (maturation) sebagai: 1. Perkembangan, proses mencapai kemasakan atau usia masak, 2. Proses perkembangan, yang dianggap berasal dari keturunan, atau merupakan tingkah laku khusus spesies (jenis, rumpun).

36

Selanjutnya Mayers (1996) mendefinisikan kematangan (maturation) sebagai:

³⁵ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Rosda,2008) Hlm 116-117

³⁶ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : PT RosdaKarya, 2009)

“Biological growth processs that enable orderly in behavior, relatively unfluenced by experience.”

Menurut Zigler dan Stevenson (1993), kematangan adalah

“ The orderly physiological changes that occur in allspecies over time and thatappear to unfold according to a genetic blueprint”.

Jadi menurut Desmita kematangan itu sebenarnya merupakan suatu potensi yang dibawa individu sejak lahir, timbul dan bersatu dengan pembawaannya serta turut mengatur pola perkembangan tingkah laku individu. Kematangan tidak dapat dikategorikan sebagai faktor keturunan atau pembawaan, karena kematangan merupakan suatu sifat tersendiri yang umum dimiliki oleh individu dalam bentuk dan masa tertentu.³⁷

Dalam Monks (1992:202) kematangan berarti suatu hasil akhir dari pertumbuhan dan perkembangan fisik yang disertai dengan perubahan-perubahan perilaku. Monks lebih menekankan pada adanya suatu kemampuan berfungsi dalam tingkat yang lebih tinggi dari suatu fungsi perkembangan sbagai hasil dari pertumbuhan fisik.³⁸

Kholida (2007) menjelaskan kematangan dapat diartikan sebagai hasil akhir dari keselarasan antara fungsi-fungsi fisik dan psikis sebagai hasil pertumbuhan dan perkembangan. Kematangan sebagian merupakan

³⁷ Ibid

³⁸ K.Monks & S. R Haditono, *Psikologi Perkembangan*. (Yogyakarta: Gajah Mada University Press,1982) Hlm 202

proses biologis yang berhubungan dengan keadaan organisme, sebagian lagi merupakan hasil belajar yang didapat dari latihan-latihan dan pengalaman-pengalaman yang dapat dimanfaatkan dan sebagian yang lain merupakan hasil dari kebudayaan ditentukan oleh standart dan nilai-nilai dimana individu itu tinggal.

Menurut Allport dalam Jurnal Psikologi UIN Maliki Malang Menjelaskan bahwa Kematangan adalah pertumbuhan kepribadian dan intelegensi secara bebas dan wajar seiring dengan perkembangan yang relevan. Kematangan dicapai seseorang melalui perkembangan hidup yang berakumulasi dengan berbagai pengalaman.

Berk (1989) dalam M. Ali dan M. Asrori (2008) menjelaskan bahwa perubahan kemampuan dan karakteristik psikis sebagai hasil dari perubahan dan kesiapan struktur biologis dikenal dengan istilah “kematangan“ Sedangkan perkembangan lebih mengacu kepada perubahan karakteristik yang khas dari gejala-gejala psikologis kearah yang lebih maju. Para ahli Psikologi pada umumnya menunjuk pada pengertian perkembangan sebagai suatu proses perubahan yang bersifat progresif dan menyebabkan tercapainya kemampuan dan karakteristik psikis baru. Perubahan seperti itu tidak terlepas dari perubahan yang terjadi pada struktur biologis, meskipun tidak semua perubahan

kemampuan dan sifat psikis dipengaruhi oleh perubahan struktur biologis.

39

Perkembangan berkaitan erat dengan pertumbuhan. Berkat adanya pertumbuhan maka pada saatnya anak akan mencapai kematangan. Perbedaan antara pertumbuhan dan kematangan, pertumbuhan menunjukkan perubahan biologis yang bersifat kuantitatif. Sedangkan kematangan menunjukkan perubahan biologis yang bersifat kualitatif. Akan tetapi, perubahan kualitatif itu sulit untuk diamati atau diukur. Kita lebih mudah melihat bertambah luasnya ukuran tapak tangan seseorang anak daripada melihat bertambah kompleksnya sistem syaraf dan semakin kuatnya jaringan otot pada anak, yang memungkinkan organ itu melakukan lebih kompleks.

Ciri-ciri orang yang telah memiliki kepribadian yang matang menurut Allport dalam Jurnal Psikologi UIN Maliki Malang yakni terbuka pada semua fakta, pengalaman, nilai-nilai serta memberi arah pada kerangka hidup, baik secara teoritis maupun secara praktis. Maksud terbuka disini adalah terbuka untuk berubah, fleksibel, dan toleran. Hal senada juga dikemukakan oleh Schuster dan Ashbum (1980) bahwa orang

³⁹ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, Loc. Cit

yang berkepribadian matang akan terbuka pada proses hidup yang dijalannya saat itu.⁴⁰

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kematangan adalah proses mencapai kemasakan yang berhubungan dengan organisme dan disertai dengan perubahan-perubahan perilaku.

b. Kematangan Emosi

Chaplin (1993;165) Emosional Maturity adalah suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasan dari perkembangan emosional dan karena itu pribadi yang bersangkutan tidak lagi menampilkan pola emosional yang pantas bagi anak-anak.⁴¹

Menurut Sudarsono (1993) Emotional Maturity adalah kedewasaan secara emosi, tidak terpengaruh dengan kondisi kekanak-kanakan , atau sudah dewasa secara sosial.⁴²

Menurut Hurlock (2000) Kematangan emosi dapat dikatakan sebagai sebagai suatu kondisi perasaan atau reaksi perasaan yang stabil terhadap suatu objek permasalahan sehingga untuk mengambil suatu keputusan atau bertindak laku didasari dengan suatu pertimbangan dan

⁴⁰ Ibid

⁴¹ J.P.Chaplin, Loc. Cit

⁴² Sudarsono, Loc. Cit

tidak mudah berubah - ubah dari satu suasana hati ke dalam suasana hati yang lain.⁴³

Menurut Soesilowindradini untuk mencapai kematangan emosional remaja harus mempunyai pandangan yang luas terhadap situasi-situasi yang menimbulkan reaksi-reaksi emosional yang hebat. Hal ini bisa diperoleh bila remaja bersedia untuk membicarakan problem-problemnya dengan orang lain.⁴⁴

Hurlock (1994: 213) mengemukakan bahwa petunjuk kematangan emosi pada diri individu adalah kemampuan individu untuk menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya seperti anak-anak atau orang yang tidak matang, sehingga akan menimbulkan reaksi emosional yang stabil dan tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke emosi atau suasana hati lain. Individu dikatakan telah mencapai

⁴³EB Hurlock, *Psikologi Perkembangan :Suatu Pengantar Sepanjang Rentang Kehidupan*,(Jakarta: Erlangga, 2000)

⁴⁴ Soesilowindradini, *Psikologi Perkembangan (Masa Remaja)*, (Surabaya : Usaha Nasional,1995) Hlm 203

kematangan emosi apabila mampu mengontrol dan mengendalikan emosinya sesuai dengan taraf perkembangan emosinya.⁴⁵

Menurut Cole (1983) dalam Nyul (2008) Emosi yang matang memiliki sejumlah kemampuan utama yang harus dipenuhi yaitu: kemampuan untuk mengungkapkan dan menerima emosi, menunjukkan kesetiaan, menghargai orang lain secara realitas, menilai harapan dan inspirasi, menunjukkan rasa empati terhadap orang lain, mengurangi pertimbangan-pertimbangan yang bersifat emosional, serta toleransi dan menghormati orang lain.⁴⁶

Kartono (1988: 46) Kematangan emosi sebagai kedewasaan dari segi emosional dalam arti individu tidak lagi terombang-ambing oleh motif kekanak-kanakan.⁴⁷

Young (1950) dalam Gusti (2009) memberi pengertian bahwa kematangan emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol dan mengendalikan emosinya.⁴⁸

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi merupakan suatu kondisi pencapaian tingkat

⁴⁵ BE Hurlock, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pengantar Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga,1994) Hlm 213

⁴⁶ Nyul, Loc. Cit

⁴⁷ Kartini Kartono, Loc. Cit

⁴⁸ Gusti, Loc. Cit

kedewasaan dari perkembangan emosi pada diri individu yang ditandai oleh adanya kesanggupan mengendalikan perasaan dan tidak dapat dikuasai perasaan dalam mengerjakan sesuatu atau berhadapan dengan orang lain, tidak mementingkan diri sendiri tetapi mempertimbangkan perasaan orang lain.

2. Karakteristik Kematangan Emosi

Hurlock (1994:213) memberikan kriteria remaja yang matang emosinya:

1. Adanya kontrol emosi dan terarah: Individu yang tidak meledakkan emosinya begitu saja tetapi ia akan mampu mengontrol emosi dan ekspresi emosi yang disetujui secara sosial, dengan kata lain menunjukkan perilaku yang diterima secara sosial.
2. Stabilitas emosi: remaja yang matang emosinya akan memberikan reaksi emosional yang stabil dan tidak berubah-ubah dari emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain seperti pada periode sebelumnya.
3. Bersikap kritis terhadap situasi yang ada: mereka tidak akan bertindak tanpa ada pertimbangan lebih dulu.

4. Kemampuan penggunaan katarsis mental: mereka mempunyai kemampuan untuk menggunakan dan menyalurkan sumber-sumber emosi yang tidak timbul.⁴⁹

Soesilowindradini (1995) dalam bukunya Psikologi Perkembangan (Masa remaja) menjelaskan anak pada akhir masa remaja akhir dapat dikatakan telah mencapai kematangan emosional bila menunjukkan sikap-sikap sebagai berikut:

1. Dia tidak “meledak“ di depan orang banyak, karena tidak dapat menahan emosi-emosinya lagi.
2. Dia mempertimbangkan dengan kritis terlebih dahulu suatu situasi, sebelum memberikan reaksi yang dikuasai oleh emosi-emosi. Jadi keadaanya berlainan dengan anak remaja yang lebih muda, yang reaksi-reaksinya didasarkan atas pandangan-pandangan sepintas lalu saja dari situasi.
3. Dia lebih stabil dalam pemberian reaksi terhadap salah satu bentuk emosi yang dialami.

Untuk mencapai kematangan emosional, seseorang anak harus mempunyai pandangan luas ke dalam situasi-situasi yang mungkin menimbulkan reaksi-reaksi emosional yang hebat. Hal ini dapat didapatkan,

⁴⁹ EB Hurlock, Op. Cit. Hlm 213

bilamana dia bersedia untuk membicarakan problem-problem dengan orang lain.

Pada umumnya, anak remaja dalam masa ini lebih bersedia untuk membicarakan problem-problemnya dengan orang-orang dewasa, karena dia tidak khawatir kehilangan kebebasannya seperti anak dalam masa remaja awal.⁵⁰

Menurut Killander dalam Zuyina dan Siti (2010:58) terdapat tiga ciri perilaku dan pemikiran pada orang yang emosinya matang, yaitu:

1. Memiliki disiplin diri.

Seseorang yang memiliki disiplin diri dapat mengatur diri, hidup teratur, mentaati hukum dan peraturan.

2. Memiliki determinasi diri.

Orang yang memiliki determinasi diri akan dapat membuat keputusan dalam memecahkan masalah.

3. Kemandirian.

Ditambahkan oleh Marcham bahwa seseorang yang mempunyai ciri emosi yang sudah matang tidak cepat terpengaruh oleh rangsang-stimulus baik dari dalam maupun dari luar. Emosi yang sudah matang akan selalu

⁵⁰ Soesilowindradini, Op. Cit. Hlm 203

belajar menerima kritik, mampu menanggukhan respon-responya, dan memiliki saluran sosial bagi energi emosinya, misalnya bermain, melaksanakan hobinya, dan sebagainya.⁵¹

Dijelaskan pula dalam Gusti (2008) kriteria kematangan emosi adalah:

1. Kemampuan untuk beradaptasi dengan realitas.

Kemampuan yang berorientasi pada diri individu tanpa membentuk mekanisme pertahanan diri ketika konflik-konflik yang muncul mulai dirasakan mengganggu perilakunya. Orang yang masak secara emosional melihat suatu akar permasalahan berdasarkan fakta dan kenyataan dilapangan dan tidak menyalahkan orang lain atau hal-hal yang bersangkutan sebagai salah satu penghambat. Ia dapat beradaptasi dengan lingkungannya dan selalu dapat berpikir positif terhadap masalah yang dihadapinya.

2. Kemampuan beradaptasi dengan perubahan.

Perubahan mendadak kadang membuat seseorang menutup diri, menjaga jarak, atau bahkan menghindari hal-hal yang ada di lingkungan barunya. Kematangan emosi menandakan bahwa seseorang dapat dengan cepat beradaptasi dengan hal-hal baru tanpa menjadikannya sebagai tekanan. Kemampuan ini dapat tumbuh

⁵¹ Zuyina Luluk A dan Siti Bandiyah, *Psikologi Kesehatan*, (Jogjakarta: Nuha Medika,2010) Hlm 58

sebagai bentuk adaptasinya dengan lingkungan baru dan sengaja diciptakan untuk mengurangi stress yang dapat berkembang dalam dirinya.

3. Dapat mengontrol gejala emosi yang mengarah pada munculnya kecemasan.

Munculnya kepanikan berawal dari terkumpulnya simtom-simtom yang memberikan radar akan adanya bahaya dari luar. Penumpukan kadar rasa cemas yang berlebihan dapat memunculkan kepanikan yang luar biasa. Orang yang mempunyai kematangan emosi dapat mengontrol gejala-gejala tersebut sebelum muncul kecemasan pada dirinya.

4. Kemampuan untuk menemukan kedamaian jiwa dari memberi dibandingkan dengan menerima.

Semakin sehat tingkat kematangan emosi seseorang, individu tersebut dapat menangkap suatu keindahan dari memberi, ketulusan dalam membantu orang, membantu fakir miskin, keterlibatan dalam masalah social, keinginan membantu orang lain, dan sebagainya.

5. Konsisten terhadap prinsip dan keinginan untuk menolong orang lain.

Orang yang matang secara emosional adalah orang-orang yang telah menemukan suatu prinsip yang kuat dalam hidupnya. Ia menghargai prinsip orang lain dan menghormati perbedaan-perbedaan yang ada. Ia selalu menepati janjinya dan selalu bertanggung jawab

dengan apa yang telah diucapkannya. Ia juga mempunyai keinginan untuk menolong orang lain yang mengalami kesulitan.

6. Dapat meredam insting negatif menjadi energi kreatif dan konstruktif.

Kematangan emosi yang dimiliki oleh individu akan dapat mengontrol perilaku-perilaku impulsive yang dapat merusak energi yang dimiliki oleh tubuh. Setiap individu dapat melakukan hal-hal yang bersifat positif daripada sekedar memenuhi nafsu yang dapat merusak diri. Ia mempunyai waktu yang lebih banyak untuk melakukan hal-hal yang lebih berguna untuk dirinya dan orang lain.

7. Kemampuan untuk mencintai.

Cinta merupakan energi seseorang untuk bertahan dan menjadikannya lebih bergairah dalam menjalani hidup. Tidak hanya cinta sesama manusia, pengalaman spiritual mencintai Tuhanpun merupakan keindahan bagi mereka yang merasakan kedekatan dengan Ilahi.⁵²

Dari beberapa penjelasan teori diatas peneliti menggunakan teori Hurlock (1994:213) yang menjelaskan bahwa karakteristik kematangan emosi

⁵² Gusti, Loc. Cit

antara lain adanya kontrol emosi dan terarah, stabilitas emosi, bersikap kritis terhadap situasi yang ada, dan kemampuan penggunaan katarsis mental.

5. Faktor- Faktor yang mempengaruhi Kematangan Emosi

Menurut Hurlock (1980:213) hal- hal yang dapat mempengaruhi kematangan emosi adalah:

1. Gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi-reaksi emosional.
2. Membicarakan berbagai masalah pribadi dengan orang lain.
3. Lingkungan sosial yang dapat menimbulkan perasaan aman dan keterbukaan dalam hubungan sosial.
4. Belajar menggunakan katarsis emosi untuk menyalurkan emosi.
5. Kebiasaan dalam memahami dan menguasai emosi dan nafsu.⁵³

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan kematangan emosi seseorang menurut Astuti (2000) dalam Wawan (2009) antara lain:

1. Pola asuh orang tua

Keluarga merupakan lembaga pertama dan utama dalam kehidupan anak, tempat belajar dan menyatakan dirinya sebagai makhluk sosial, karena keluarga merupakan kelompok sosial yang pertama tempat anak dapat berinteraksi. Dari

⁵³ Fitria Alfi Rufaida, "Hubungan antara Tingkat Kematangan Emosi dengan Tingkat Perilaku Prosocial Pada Mahasiswa Psikologi", (Skripsi, Malang, UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang) Hal 52

pengalaman berinteraksi dalam keluarga ini akan menentukan pula pola perilaku anak.

2. Pengalaman traumatik

Kejadian-kejadian traumatis masa lalu dapat mempengaruhi perkembangan emosi seseorang. Kejadian-kejadian traumatis dapat bersumber dari lingkungan keluarga ataupun lingkungan di luar keluarga.

3. Temperamen

Temperamen dapat didefinisikan sebagai suasana hati yang mencirikan kehidupan emosional seseorang. Pada tahap tertentu masing-masing individu memiliki kisaran emosi sendiri-sendiri, dimana temperamen merupakan bawaan sejak lahir, dan merupakan bagian dari genetik yang mempunyai kekuatan hebat dalam rentang kehidupan manusia.

4. Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin memiliki pengaruh yang berkaitan dengan adanya perbedaan hormonal antara laki-laki dan perempuan, peran jenis maupun tuntutan sosial yang berpengaruh terhadap adanya perbedaan karakteristik emosi diantara keduanya.

5. Usia

Perkembangan kematangan emosi yang dimiliki seseorang sejalan dengan penambahan usia, hal ini dikarenakan kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang.

6. Perubahan jasmani

Perubahan jasmani ditunjukkan dengan adanya pertumbuhan yang sangat cepat dari anggota tubuh. Pada taraf permulaan pertumbuhan ini hanya terbatas pada bagian tertentu saja yang mengakibatkan postur tubuh menjadi tidak seimbang. Hal ini akan menyebabkan masalah bagi perkembangan kematangan emosi seseorang.

7. Perubahan Interaksi dengan teman sebaya.

Seseorang seringkali membangun interaksi dengan teman sebayanya. Faktor yang sering menimbulkan masalah emosi pada masa ini adalah hubungan cinta dengan lawan jenis, hal ini tidak jarang menimbulkan konflik dan gangguan emosi.

8. Perubahan Pandangan Luar.

Ada sejumlah pandangan luar yang dapat menyebabkan konflik emosional dalam diri seseorang, yaitu:

- a. Sikap dunia luar terhadap seseorang sering tidak konsisten.

- b. Dunia luar atau masyarakat masih menerapkan nilai-nilai yang berbeda untuk seorang laki-laki dan perempuan.
- c. Seringkali kekosongan seseorang dimanfaatkan oleh pihak luar yang tidak bertanggung jawab.

9. Perubahan interaksi di sekolah

Posisi guru amat strategis untuk pengembangan emosi melalui penyampaian materi-materi yang positif dan konstruktif.⁵⁴

Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi menurut Hurlock (1994:213) adalah gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi-reaksi emosional, membicarakan berbagai masalah pribadi dengan orang lain, lingkungan sosial yang dapat menimbulkan perasaan aman dan keterbukaan dalam hubungan sosial, belajar menggunakan katarsis emosi untuk menyalurkan emosi, dan kebiasaan dalam memahami dan menguasai emosi dan nafsu.⁵⁵

⁵⁴ Wawan Junaidi, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi Peserta Didik (Pengembangan Diri) (2009)", http://wawan-junaidi.blogspot.com/2009/10/faktor-faktor-yang-mempengaruhi_26.html, Diakses pada 7 Maret 2010

⁵⁵ EB Hurlock, Loc. Cit

6. Kematangan Emosi dalam konsep Islam

Segala macam emosi dan ekspresinya, diciptakan oleh Allah melalui ketentuannya. Al Qur'an dan hadist banyak membahas tentang ekspresi emosi manusia . Emosi diciptakan oleh Allah untuk membentuk manusia yang lebih sempurna. Mulai kesedihan, kemarahan, ketakutan, bahkan yang lebih kompleks seperti malu, sombong, bangga, iri hati, dengki, penyesalan, cinta dan benci. Manusia memiliki kekayaan dalam mengekspresikan emosinya. Hal ini dilihat dari muatan, intensitas, dan juga jenis emosi yang dikeluarkan pada saat menghadapi atau mengalami sesuatu.

Al Qur'an menjelaskan:

QS Al Najm : 43-44

وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى ﴿٤٣﴾ وَأَنَّهُ هُوَ أَمَاتَ وَأَحْيَا ﴿٤٤﴾

Artinya:

“Dan bahwasanya Dialah yang menjadikan manusia tertawa dan menangis, dan bahwasanya Dialah yang mematikan dan menghidupkan.”

Al Qur'an banyak menggambarkan bahwa satu kualitas emosi memiliki tingkatan intensitas tertentu. Satu peristiwa yang sama dapat membuat banyak orang mengeluarkan respons emosional yang berbeda-beda intensitasnya. Dibawah ini ayat ayat yang membuktikan pernyataan tersebut:

QS Al Taubah : 82

فَلْيَضْحَكُوا قَلِيلًا وَلْيَبْكُوا كَثِيرًا جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴿٨٢﴾

Artinya:

“Maka hendaklah mereka tertawa sedikit dan menangis lebih banyak, sebagai pembalasan dari apa yang mereka kerjakan.”

QS Abasa : 38-41

وَجُوهٌ يَوْمَئِذٍ مُّسْفِرَةٌ ﴿٣٨﴾ ضَاحِكَةٌ مُّسْتَبْشِرَةٌ ﴿٣٩﴾ وَوُجُوهٌُ يَوْمَئِذٍ عَلَيَّهَا غَبْرَةٌ ﴿٤٠﴾

تَرَهَقُهَا قَتَرٌ ﴿٤١﴾

Artinya:

“Banyak muka pada hari itu berseri-seri, tertawa dan bergembira ria, dan banyak pula muka pada hari itu tertutup debu, dan ditutup lagi oleh kegelapan.”

Macam-macam emosi yang dibahas dalam Al Qur'an:

1. Emosi Primer : Emosi dasar yang dianggap terberi secara biologis dan terbentuk pada masa awal kelahiran. Macam-macam emosi primer ini antara lain: gembira, sedih, marah dan takut.

2. Emosi sekunder: emosi yang lebih kompleks dan mengandung kesadaran diri atau evaluasi diri, sehingga pertumbuhannya tergantung pada perkembangan kognitif seseorang. Macamnya antara lain: malu, iri hati, dengki, sombong, angkuh, bangga, kagum, takjub, cinta, benci, bingung, terhina, sesal, dll.

Aliah (2006:112) menerangkan bahwa periode pencapaian kematangan adalah tahap dimana pertambahan dalam pertumbuhan dan perkembangan sudah sulit diamati. Di usia selanjutnya dianggap sebagai tahap di mana kemampuan fisik dan intelektual mencapai kematangan. Periode itu merupakan tahap puncak dari kondisi fisik, sehingga seseorang berada dalam kondisi yang sangat mendukung bagi segala usaha untuk memenuhi tantangan dalam mencapai kekuasaan atau prestasi terbaik. Sejalan dengan kemampuan fisik yang dimilikinya, mereka yang berada pada tahap usia ini diberi beban dan tanggung jawab sebagaimana layaknya orang dewasa.⁵⁶

Dalam Al Qur'an tahap ini dinyatakan sebagai periode pencapaian kekuatan penuh, sebagaimana berikut ini :

⁵⁶ Aliah B Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami: Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia Dari Prakelahiran Hingga Pascakematian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006) Hlm 112

QS Al Hajj :5

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ إِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّن تُّرَابٍ ثُمَّ مِّن نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِّن

عَلَقَةٍ ثُمَّ مِّن مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُّخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ^ط وَنُقِرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ أَجَلٍ

مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ^ط وَمِنكُمْ مَّن يُتَوَفَّىٰ وَمِنكُمْ مَّن يُرَدُّ

إِلَىٰ أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِن بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا^ط وَتَرَىٰ الْأَرْضَ هَامِدَةً فإِذَا أَنْزَلْنَا

عَلَيْهَا الْمَاءَ أَهْرَتْ وَرَبَّتْ وَأُنبِتتْ مِن كُلِّ رَوْحٍ بِهِجٍ ﴿٥﴾

Artinya :

”Hai manusia, jika kamu dalam keraguan tentang kebangkitan (dari kubur), Maka (ketahuilah) Sesungguhnya Kami telah menjadikan kamu dari tanah, kemudian dari setetes mani, kemudian dari segumpal darah, kemudian dari segumpal daging yang sempurna kejadiannya dan yang tidak sempurna, agar Kami jelaskan kepada kamu dan Kami tetapkan dalam rahim, apa yang Kami kehendaki sampai waktu yang sudah ditentukan, kemudian Kami keluarkan kamu sebagai bayi, kemudian (dengan berangsur- angsur) kamu sampailah kepada kedewasaan, dan di antara kamu ada yang diwafatkan dan (adapula) di antara kamu yang dipanjangkan umurnya sampai pikun, supaya Dia tidak mengetahui lagi sesuatupun yang dahulunya telah diketahuinya. dan kamu Lihat bumi ini kering, kemudian apabila telah Kami turunkan air di atasnya, hiduplah bumi itu dan suburlah dan menumbuhkan berbagai macam tumbuh-tumbuhan yang indah.”

Dalam hadis juga dinyatakan:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَوْصِنِي، قَالَ: لَا تَغْضَبْ فَرَدَّدَ

مِرَارًا، قَالَ: لَا تَغْضَبُ [رواه البخاري]

Artinya:

Dari Abu Hurairah "Berilah wasiat kepadaku". Sabda Nabi **الله عليه وسلم** **صلى**: "Janganlah engkau mudah marah". Maka diulanginya permintaan itu beberapa kali. Sabda beliau: "Janganlah engkau mudah marah".

HR. Bukhari

Dari hadist diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang dianjurkan agar tidak mudah marah, dan tidak mudah marah termasuk dari indikator kematangan emosi.

Selanjutnya Aliah (2006: 170) menjelaskan bahwa remaja atau dewasa muda (umur 18-30 tahun) berusaha menghindari perasaan terasing, yang sebagai hasilnya mereka berjuang untuk mendapatkan cinta dan penghargaan. Mereka belajar bahwa cinta dan penghargaan dapat membuat mereka mendapatkan apa yang mereka inginkan. Pada usia ini, mereka belajar untuk mandiri dari segi penghasilan dan lebih bertanggung jawab terhadap tugas-tugas orang dewasa. Mereka berusaha untuk mandiri, termasuk dari orang tuanya. Mereka meninggalkan masa remaja yang dianggap naif dan menjadi lebih matang dari segi emosi. Sebagai orang dewasa mereka belajar nilai-nilai

baik yang terlihat maupun abstrak. Hubungan mereka dengan orang tua dan orang dewasa lain berubah. Pada masa ini dapat terjadi sesuatu yang disebut krisis seperempat usia (quarter-life crisis).

Karakteristik krisis pada masa ini adalah kebingungan identitas, ketidakamanan terhadap masa depan, ketidakamanan terhadap prestasi pada saat ini, evaluasi kembali terhadap hubungan intim, kekecewaan terhadap pekerjaan, nostalgia masa sekolah, kecenderungan untuk memegang pendapat, kebosanan terhadap interaksi sosial, stres terhadap kemampuan finansial, dan kesepian. Hal ini terjadi setelah mereka lulus dari pendidikan dan harus menghadapi dunia nyata. Setelah kegembiraan memasuki usia dewasa dan segala tanggung jawabnya, individu mengalami stagnasi karier dan rasa tidak aman yang ekstrim. Banyak diantara mereka yang mengalami emosi “abu-abu” . Interaksi emosional yang intensif pada masa remaja, pada masa ini menjadi lebih halus dan lebih pribadi.

Perkembangan emosi menjadi matang adalah sebuah proses yang dipengaruhi berbagai faktor internal dan eksternal. Semua itu akan membentuk diri individu menjadi pribadi yang dewasa. Lama atau cepatnya proses perkembangan tidak ditentukan oleh usia. Seorang remaja mungkin bisa lebih dewasa dibanding teman-temannya yang berusia jauh di atasnya. Hal ini dijelaskan didalam Al Qur'an dimana perkembangan emosi seseorang itu merupakan suatu proses :

QS Al Ruum : 54

﴿ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا

وَشَيْبَةً مَخْلُوقًا مَا يَشَاءُ ۗ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ ﴿٥٤﴾

Artinya :

”Allah, dialah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, Kemudian dia menjadikan (kamu) sesudah keadaan lemah itu menjadi kuat, Kemudian dia menjadikan (kamu) sesudah Kuat itu lemah (kembali) dan beruban. dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan dialah yang Maha mengetahui lagi Maha Kuasa.”

AlQur'an dan hadist banyak membahas tentang ekspresi emosi manusia yaitu emosi primer dan emosi sekunder, mulai dari kesedihan, kemarahan, ketakutan, bahkan yang lebih kompleks seperti malu, sombong, bangga, iri hati, dengki, penyesalan, cinta dan benci. Dalam Al Qur'an dijelaskan tahap yang dinyatakan sebagai periode pencapaian kekuatan penuh, mereka yang berada pada tahap usia ini diberi beban dan tanggung jawab sebagaimana layaknya orang dewasa. Dalam tahap ini juga bisa diartikan sebagai tahap perkembangan emosi menjadi matang. Perkembangan emosi menjadi matang adalah sebuah proses yang dipengaruhi berbagai faktor internal dan eksternal. Semua itu akan membentuk diri individu menjadi pribadi yang dewasa.⁵⁷

⁵⁷ Ibid

Tabulasi Ayat Al Qur'an mengenai Kematangan Emosi

Aspek Kematangan Emosi	Substansi	Sumber	Jumlah
1. Adanya kontrol emosi dan terarah.	Tidak mudah terpengaruh, dan dapat mengarahkan sesuatu pada hal yang positif.	Al Hujarat 6 Al A'raaf 199 Al Israa' 28 Al Furqaan 63 Al Fath 29 Ali Imran 134 An Nuur 24 Ashaafaat 84 Al Hasyr 9 Al Hasyr 10	10
2. Stabilitas emosi.	Memiliki emosi yang stabil, dapat menyikapi sesuatu secara positif.	Al Baqarah 156, 157, 177, 214, dan 217. Ali Imran 186 Al A'raaf 125, 126 An Nahl 42	13

		<p>Al kahfi 69</p> <p>Al Qashas 24</p> <p>Ash Shaafaat102</p> <p>Alam Nasrah 5</p>	
3. Bersikap kritis.	Bersikap kritis terhadap dampak yang ditimbulkan sebuah perilaku, mempertimbangkn baik dan buruknya.	<p>Al Imran 191-194</p> <p>Al Furqan 65-66</p> <p>Al Ahqaf 15</p> <p>Al Hasyr 10</p> <p>Al Hujurat 13</p> <p>Faathir 10</p> <p>Luqman 7-18</p> <p>Ali Imran 101, 139, 159</p> <p>Al Baqarah 67</p> <p>Ar Ra'd 28</p>	26
4. Kemampuan penggunaan katarsis mental.	Dapat mengarahkan emosi ke arah perilaku yang bermanfaat.	<p>Al A'raaf 55</p> <p>Al An biyaa' 87-90</p> <p>Al Imran 17</p> <p>Ali Imran 43</p>	8

		Al Israa' 109	
		Az Zumar 9	

B. Problem Focused Coping

1. Pengertian Coping dan Strategi Coping

Menurut Sudarsono (1993) Coping behavior adalah Kegugupan akibat kekecewaan terhadap masalah-masalah yang timbul dapat dikurangi dengan perilaku yang tenang.⁵⁸

Dalam kamus Psikologi (Chaplin 2006:112) coping behavior diartikan sebagai sembarang perbuatan, dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan sesuatu (tugas atau masalah)⁵⁹

Menurut Lazarus dan Folkman (1989) dalam Thoits (1986:417) coping adalah cara atau usaha yang dilakukan oleh individu baik secara kognitif maupun perilaku dengan tujuan untuk menghadapi dan mengatasi tuntutan-

⁵⁸ Sudarsono, Loc. Cit

⁵⁹ J.P.Chaplin, 2006, *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap sebagai tantangan atau permasalahan bagi individu⁶⁰

Pearlin dan Schooler (1978) dalam Sarafino (1990: 147) coping merupakan bentuk tingkah laku individu untuk melindungi diri dari tekanan-tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh problem pengalaman sosial.⁶¹

Menurut Lazarus dalam Smet (1994:147) coping merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada diantara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stress.⁶²

Aldwin dan Revenson (1997) menyatakan bahwa pengertian strategi coping merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan oleh tiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta merupakan ancaman yang bersifat merugikan.⁶³

⁶⁰ Peggy. A. Thoits, Social Support As Coping Assistance. *Journal of Conselling And Clinically Psychology*. 1986, Vol. 54.416-423

⁶¹ Sarafino, Op. Cit, Hlm 147

⁶² Bart Smet, Op. Cit Hlm 147

⁶³ C.M. Aldwin& Revenson, T.A, Does Coping Help? A Reexamination of The Relation Coping and Mental Healt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997. Vol. 53. 2, 337-348.

Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa coping adalah usaha yang dilakukan individu untuk menghadapi suatu masalah atau situasi yang menimbulkan tekanan. Strategi coping adalah metode yang dilakukan individu untuk mengatasi situasi yang menekan.

2. Bentuk Strategi Coping

Setiap masalah membutuhkan sebuah penyelesaian. Dalam menyelesaikan masalah tersebut ada banyak cara untuk dilakukan, dan setiap orang berbeda dalam menanganinya. Dalam suatu penyelesaian masalah dikenal dengan istilah Problem Focused Coping dimana Problem focused coping adalah salah satu bentuk strategi coping. Dibawah ini akan dijelaskan beberapa teori mengenai strategi coping.

Menurut Santrock (1996) menerangkan bahwa berdasarkan perilaku yang muncul strategi coping dibedakan menjadi 2 pertama strategi mendekat (approach strategy). Dalam Approach strategy individu cenderung melakukan suatu usaha atau cara kognitif untuk memahami sumber penyebab hambatan dalam menyesuaikan diri dan berusaha untuk menghadapi hambatan tersebut beserta konsekuensinya secara langsung. Kedua strategi menghindar (avoidance strategy). Berlawanan dengan approach strategy, pada avoidance strategy individu cenderung untuk menyangkal atau meminimalkan hambatan dalam menyesuaikan diri secara

kognitif, kemudian memunculkan usaha dalam bentuk tingkah laku untuk menarik atau meminimalkan sumber hambatan tersebut.⁶⁴

Dari beberapa teori yang menjelaskan tentang coping, salah satu teori yang populer mengenai strategi coping adalah teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman dalam Bowman and Stern (1995). Secara umum strategi coping dibagi menjadi 2 yaitu

1. Problem Focused Coping

Merupakan salah satu bentuk coping yang lebih berorientasi pada pemecahan masalah atau problem solving, meliputi usaha untuk mengatur atau mengubah kondisi objektif yang merupakan hambatan dalam menyesuaikan diri atau melakukan sesuatu untuk merubah hambatan tersebut. Problem focused coping merupakan strategi yang bersifat eksternal. Dalam problem focused coping orientasi utamanya adalah mencari dan menghadapi pokok permasalahan dengan cara memperbaiki strategi atau keterampilan-keterampilan baru dalam rangka mengurangi stressor yang dihadapi atau dirasakan.

2. Emotion Focused Coping

Merupakan usaha-usaha untuk mengurangi atau mengatur emosi dengan cara untuk menghindari untuk berhadapan langsung dengan stressor. Emotion Focused Coping merupakan strategi yang bersifat

⁶⁴ J.W Santrock, Loc. Cit

internal. Dalam Emotion Focused Coping terdapat kecenderungan untuk memfokuskan diri dan melepaskan emosi yang berfokus pada kekecewaan atau distress yang dialami dalam rangka untuk melepaskan emosi atau perasaan tersebut (focusing on and venting of emotion).⁶⁵

Dari berbagai pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa bentuk strategi coping menurut Lazarus dan Folkman adalah Approach-coping dan Avoidance-coping. Approach Coping yang disebut juga dengan Problem Focused Coping. Sedangkan Avoidance Coping, yang disebut juga Emotional Focused Coping.

3. Aspek Strategi Coping

Aspek-aspek strategi coping menurut Folkman, dkk (1986) yaitu

1. Confrontive coping, mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil risiko.
2. Distancing, mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat harapan positif.
3. Self control, mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.

⁶⁵ G. D Bowman, & Stern, M, Adjustment to Occupational Stress: The relationship of Perceived Control to Effectiveness of Coping Strategies, *Journal of Counseling Psychology*, 1995, 60. 294-303.

4. Seeking social support, mencoba untuk memperoleh informasi atau dukungan secara emosional.
5. Accepting responsibility, menerima untuk menjalani masalah yang dihadapi sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.
6. Planful problem solving, memikirkan suatu rencana tindakan untuk mengubah dan memecahkan situasi.
7. Positive reappraisal, mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.⁶⁶

Dijelaskan kembali oleh Lazarus dan Folkman dalam Smet (1994), aspek Strategi Coping antara lain

Aspek Problem Focused Coping meliputi :

1. Konfrontasi, yaitu individu berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkannya, mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil resiko
2. Mencari dukungan sosial
3. Merencanakan pemecahan masalah dengan memikirkan, membuat, dan menyusun rencana untuk menyelesaikan masalah.

Aspek Emotion Focused Coping meliputi:

⁶⁶ Richard S Lazarus And Susan Folkman, *Stress, Appraisal, And Coping*, (Springer Publishing Company,1986)

1. Kontrol diri: menjaga keseimbangan dan menahan emosi dalam dirinya
2. Membuat jarak: menjauhkan diri dari teman-teman dan lingkungan sekitar
3. Penilaian kembali secara positif: dapat menerima masalah yang sedang terjadi dengan berfikir secara positif dalam mengatasi masalah
4. Lari atau menghindar: menjauh dari permasalahan yang dialami
5. Menerima tanggung jawab: menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah dan bisa menanggung segala sesuatunya.⁶⁷

Carver, dkk (1989) menyebutkan aspek-aspek strategi coping antara lain:

- a. Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.
- b. Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stress antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.
- c. Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktifitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru.

⁶⁷ Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: Grasindo, 1994). hlm143-144

- d. Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, yaitu sebagai nasihat, bantuan atau informasi.
- e. Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional, yaitu melalui dukungan moral, simpati atau pengertian.
- f. Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.
- g. Religiusitas, sikap individu menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan.⁶⁸

Menurut Aldwin dan Revenson (1997) menjelaskan aspek Approach-coping yaitu:

1. Cautiousness (kehati-hatian) yaitu individu berpikir dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah yang tersedia, meminta pendapat orang lain, berhati-hati dalam memutuskan masalah serta mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan sebelumnya.
2. Instrumental Action (tindakan instrumental) adalah tindakan individu yang diarahkan pada penyelesaian masalah secara langsung, serta menyusun langkah yang akan dilakukannya.

⁶⁸ C.s Carver, M.F Scheier & J.K Meintraub, Assessing Coping Strategies: Theoretically Based Approach, *Journal of personality and Social psychology*, 1989, Vol. 56, 2, 267-283.

3. Negotiation (Negosiasi) merupakan beberapa usaha oleh seseorang yang ditujukan kepada orang lain yang terlibat atau merupakan penyebab masalahnya untuk ikut menyelesaikan masalah.⁶⁹

Sedangkan aspek Avoidance Coping atau Emotion-Focused-Coping menurut Aldwin dan Revenson (1997) adalah:

1. Escapism (melarikan diri dari masalah) ialah perilaku menghindari masalah dengan cara membayangkan seandainya berada dalam suatu situasi lain yang lebih menyenangkan; menghindari masalah dengan makan ataupun tidur; bisa juga dengan merokok ataupun meneguk minuman keras.
2. Minimization (menganggap masalah seringan mungkin) ialah tindakan menghindari masalah dengan menganggap seakan-akan masalah yang tengah dihadapi itu jauh lebih ringan daripada yang sebenarnya.
3. Self Blame (menyalahkan diri sendiri) merupakan cara seseorang saat menghadapi masalah dengan menyalahkan serta menghukum diri secara berlebihan sambil menyesali tentang apa yang telah terjadi.
4. Seeking Meaning (mencari hikmah yang tersirat) adalah suatu proses di mana individu mencari arti kegagalan yang dialami bagi dirinya sendiri dan mencoba mencari segi-segi yang menurutnya

⁶⁹ C.M. Aldwin & Revenson, Loc. Cit

penting dalam hidupnya. Dalam hal ini individu coba mencari hikmah atau pelajaran yang bisa dipetik dari masalah yang telah dan sedang dihadapinya.⁷⁰

Pendapat di atas sejalan dengan Skinner dalam Sarafino (2006) mengemukakan pengklasifikasian bentuk coping dan aspeknya sebagai berikut :

a) Perilaku coping yang berorientasi pada masalah (Problem-focused coping)

1. Planfull problem solving

Individu memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, meminta pendapat dan pandangan dari orang lain tentang masalah yang dihadapi, bersikap hati-hati sebelum memutuskan sesuatu dan mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan.

2. Direct action

Meliputi tindakan yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah secara langsung serta menyusun secara lengkap apa yang diperlukan.

3. Assistance seeking

⁷⁰ C.M. Aldwin & Revenson, Loc. Cit

Individu mencari dukungan dan menggunakan bantuan dari orang lain berupa nasehat maupun tindakan didalam menghadapi masalahnya.

4. Information seeking

Individu mencari informasi dari orang lain yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan individu tersebut.

b) Perilaku coping yang berorientasi pada emosi (Emotional Focused Coping)

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. Possitive reappraisal

Individu melihat sisi positif dari masalah yang dialami dalam kehidupannya dengan mencari arti atau keuntungan dari pengalaman tersebut.⁷¹

Dalam penelitian ini menggunakan teori Strategi Coping yang dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman dalam Smet (1994), aspek Strategi Coping antara lain: 1.) Aspek Problem Focused Coping: konfrontasi Mencari dukungan sosial Merencanakan pemecahan masalah dengan memikirkan, membuat, dan menyusun rencana untuk menyelesaikan masalah. 2.) Aspek Emotion Focused Coping meliputi: kontrol diri, membuat jarak, penilaian kembali secara positif, lari atau menghindar, dan menerima tanggung jawab.

4.Faktor-faktor yang mempengaruhi Strategi Coping

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

1. Sosiodemografik, yang meliputi status sosial, status perkawinan, status pekerjaan, gender, tingkat pendidikan.
2. Peristiwa hidup yang menekan, yaitu peristiwa yang dialami individu yang dirasa menekan dan mengancam kesejahteraan hidup seperti bencana, kehilangan sesuatu yang berharga dan lain sebagainya.
3. Sumber-sumber jaringan sosial, yang meliputi dukungan sosial.

⁷¹ E.P Sarafino, Loc. Cit

4. Kepribadian, seperti locus of control, kecenderungan neurotic, optimism, self esteem, kepercayaan diri dan kematangan emosi.

Menurut McCrae (1984) perilaku menghadapi tekanan adalah suatu proses yang dinamis ketika individu bebas menentukan bentuk perilaku yang sesuai dengan keadaan diri dan pemahaman terhadap masalah yang dihadapi. Hal ini memberikan pengertian bahwa ada faktor-faktor yang mempengaruhi sehingga individu menentukan bentuk perilaku tertentu. Faktor-faktor tersebut adalah :

1. Kepribadian

Carver, dkk (1989) mengkarakteristikan kepribadian berdasarkan tipenya. Tipe A dengan ciri-ciri ambisius, kritis terhadap diri sendiri, tidak sabaran, melakukan pekerjaan yang berbeda dalam waktu yang sama, mudah marah dan agresif, akan cenderung menggunakan strategi coping yang berorientasi emosi (EFC). Seseorang dalam kepribadian dengan ciri-ciri suka rileks, tidak terburu-buru, tidak mudah terpancing untuk marah, berbicara dan bersikap dengan tenang, serta lebih suka untuk memperluas pengalaman hidup, cenderung menggunakan strategi coping yang berorientasi pada masalah (PFC).

2. Jenis kelamin

Menurut penelitian yang dilakukan Folkman dan Lazarus (1985) ditemukan bahwa laki-laki dan perempuan sama-sama

menggunakan kedua bentuk coping yaitu EFC dan PFC. Namun menurut pendapat Billings dan Moos (1984) wanita lebih cenderung berorientasi pada emosi sedangkan pria lebih berorientasi pada tugas dalam mengatasi masalah, sehingga wanita diprediksi akan lebih sering menggunakan EFC.

3. Tingkat pendidikan

Menurut Folkman dan Lazarus (1985) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa subjek dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung menggunakan PFC dalam mengatasi masalah mereka. Menurut Menaghan (dalam McCrae, 1984) seseorang dengan tingkat pendidikan yang semakin tinggi akan semakin tinggi pula kompleksitas kognitifnya, demikian pula sebaliknya. Hal ini memiliki efek besar terhadap sikap, konsepsi cara berpikir dan tingkah laku individu yang selanjutnya berpengaruh terhadap strategi copingnya.

4. Konteks lingkungan dan sumber individual.

Folkman dan Lazarus (1985) sumber-sumber individu seseorang: pengalaman, persepsi, kemampuan intelektual, kesehatan, kepribadian, pendidikan dan situasi yang dihadapi sangat menentukan proses penerimaan suatu stimulus yang kemudian dapat dirasakan sebagai tekanan atau ancaman.

5. Status sosial ekonomi

Menurut Westbrook (dalam Billings & Moos, 1984) seseorang dengan status sosial ekonomi rendah akan menampilkan coping yang kurang aktif, kurang realistis, dan lebih fatal atau menampilkan respon menolak, dibandingkan dengan seseorang yang status ekonominya lebih tinggi.

6. Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu pengubah stres. Menurut Pramadi dan Lasmono (2003) dukungan sosial terdiri atas informasi atau nasihat verbal atau nonverbal, bantuan nyata atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran mereka dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi individu. Lebih lanjut Pramadi dan Lasmono mengatakan jenis dukungan ini meliputi: dukungan emosional, dukungan penghargaan, dan dukungan informatif. Sebagai makhluk sosial, individu tidak bisa lepas dari orang-orang yang berada disekitarnya. Dukungan sosial yang tinggi akan menimbulkan strategi coping sedangkan tidak ada atau rendahnya dukungan sosial yang diterima tidak akan menimbulkan strategi coping.⁷²

⁷² R.R McCrae, Situational Determinants of Coping Responses: Loss, Threat, and Challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984, Vol. 46. hal. 919 - 928.

Menurut Parker (1986) ketika seseorang melakukan strategi coping, ada faktor utama yang mempengaruhinya yaitu

1. Karakteristik situasional
2. Faktor lingkungan fisik dan psikososial
3. Faktor personal atau perbedaan individu yang mempengaruhi manifestasi coping.⁷³

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi problem focused coping menurut Holahan & Moss (1987) adalah sosiodemografik, peristiwa hidup yang menekan, sumber-sumber jaringan sosial, dan kepribadian.

5. Pengertian Problem Focused Coping.

Menurut Lazarus dan Folkman (1986) menjelaskan bahwa Problem Focused Coping adalah usaha-usaha untuk mengurangi atau mengatur emosi dengan cara menghindari untuk berhadapan langsung dengan stressor.⁷⁴

Wahida (2008) menjelaskan Ada bahwa problem focused coping adalah teknik yang lebih fokus kepada penyelesaian masalah-masalah yang menyebabkan kecemasan atau stress.⁷⁵

⁷³ K.R Parker, Coping in stressful Episodes: The Role of Individual Differences, Enviornmental Factor, and Situational Characteristic, *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986, Vol 51. 6: 1277-1292.

⁷⁴ Lazarus dan Folkman, Loc. Cit

⁷⁵ Wahida Arrifianti, Loc. Cit

Menurut Santrock (1996) Approach strategy atau problem focused coping adalah individu cenderung melakukan suatu usaha atau cara kognitif untuk memahami sumber penyebab hambatan dalam menyesuaikan diri dan berusaha untuk menghadapi hambatan tersebut beserta konsekuensinya secara langsung.⁷⁶

Lazarus dan Folkman (1984) Approach-coping yang disebut juga dengan problem focused coping itu memiliki sifat analitis logis, mencari informasi serta berusaha untuk memecahkan masalah dengan penyesuaian yang positif.⁷⁷

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa Problem Focused Coping adalah teknik yang dilakukan individu untuk memahami sumber masalah dan menghadapinya secara langsung.

6. Aspek Problem Focused Coping

Lazarus dan Folkman (1989) menjelaskan bahwa Problem Focused Coping adalah usaha-usaha untuk mengurangi atau mengatur emosi dengan cara menghindari untuk berhadapan langsung dengan stressor. Jadi ketika individu memilih Problem Focused Coping, maka individu akan mencari

⁷⁶ J.W Santrock, Loc. Cit

⁷⁷ S Folkman, Personal Control and Stress and Coping Processes: a Theoretical Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984, Vol. 46, No. 40, 839-858.

jalan keluar dengan cara menyusun langkah dan memikirkan berbagai pertimbangan untuk menyelesaikan permasalahannya.⁷⁸

Dijelaskan kembali oleh Lazarus dan Folkman dalam Smet (1994) tentang aspek Problem Focused Coping yaitu :

- a. Confrontive Coping (konfrontasi) yaitu individu berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkannya, mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil resiko
- b. Seeking Social Support (mencari dukungan sosial)
- c. Planful Problem Solving (merencanakan pemecahan masalah) dengan memikirkan, membuat, dan menyusun rencana untuk menyelesaikan masalah.⁷⁹

Menurut Santrock (1996) menerangkan bahwa dalam Approach strategy atau Problem Focused Coping individu cenderung melakukan suatu usaha atau cara kognitif untuk memahami sumber penyebab hambatan dalam menyesuaikan diri dan berusaha untuk menghadapi hambatan tersebut beserta konsekuensinya secara langsung.⁸⁰

⁷⁸ Lazarus dan Folkman, Loc. Cit

⁷⁹ Smet, Bart, *Psikologi Kesehatan*, (Grasindo: Jakarta, 1994) Hlm 143-144

⁸⁰ J.W Santrock, Loc. Cit

Aldwin dan Revenson (1997) membagi aspek Approach-coping menjadi tiga bagian, yaitu:

1. Cautiousness (kehati-hatian) yaitu individu berpikir dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah yang tersedia, meminta pendapat orang lain, berhati-hati dalam memutuskan masalah serta mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan sebelumnya.
2. Instrumental Action (tindakan instrumental) adalah tindakan individu yang diarahkan pada penyelesaian masalah secara langsung, serta menyusun langkah yang akan dilakukannya.
3. Negotiation (Negosiasi) merupakan beberapa usaha oleh seseorang yang ditujukan kepada orang lain yang terlibat atau merupakan penyebab masalahnya untuk ikut menyelesaikan masalah.⁸¹

Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa Approach-coping yang disebut juga dengan Problem Focused Coping itu memiliki sifat analitis logis, mencari informasi serta berusaha untuk memecahkan masalah dengan penyesuaian yang positif.⁸²

Lebih lanjut Lazarus dan Folkman dalam Bowman and stern (1995) memberi penjelasan tentang Problem Focused Coping. Problem Focused Coping Merupakan salah satu bentuk coping yang lebih berorientasi pada

⁸¹ Aldwin dan Revenson, Loc. Cit

⁸² Lazarus dan Folkman, Loc. Cit

pemecahan masalah atau problem solving, meliputi usaha untuk mengatur atau mengubah kondisi objektif yang merupakan hambatan dalam menyesuaikan diri atau melakukan sesuatu untuk merubah hambatan tersebut. Problem focused coping merupakan strategi yang bersifat eksternal. Dalam problem focused coping orientasi utamanya adalah mencari dan menghadapi pokok permasalahan dengan cara memperbaiki strategi atau keterampilan-keterampilan baru dalam rangka mengurangi stressor yang dihadapi atau dirasakan.⁸³

Pendapat di atas sejalan dengan Skinner dalam Sarafino (2006) mengemukakan pengklasifikasian bentuk coping (Problem Focused Coping) sebagai berikut :

Perilaku coping yang berorientasi pada masalah (Problem-focused coping).

1. Planfull problem solving

Individu memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, meminta pendapat dan pandangan dari orang lain tentang masalah yang dihadapi, bersikap hati-hati sebelum memutuskan sesuatu dan mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan.

2. Direct action

⁸³G. D Bowman, & Stern, Loc. Cit

Meliputi tindakan yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah secara langsung serta menyusun secara lengkap apa yang diperlukan.

3. Assistance seeking

Individu mencari dukungan dan menggunakan bantuan dari orang lain berupa nasehat maupun tindakan didalam menghadapi masalahnya.

4. Information seeking

Individu mencari informasi dari orang lain yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan individu tersebut.⁸⁴

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teori dari Lazarus dan Folkman sebagai indikator penjas bentuk-bentuk coping. Teori ini menjelaskan bahwa Aspek Problem Focused Coping antara lain Confrontive Coping, Seeking Social Support, dan Planful Problem Solving. Problem Focused Coping merupakan salah satu bentuk coping yang lebih berorientasi pada pemecahan masalah atau problem solving, meliputi usaha untuk mengatur atau mengubah kondisi objektif yang merupakan hambatan dalam menyesuaikan diri atau melakukan sesuatu untuk merubah hambatan tersebut. Dalam Problem Focused Coping orientasi utamanya adalah mencari dan menghadapi pokok permasalahan dengan cara memperbaiki strategi atau

⁸⁴ E.P Sarafino, Loc. Cit

keterampilan-keterampilan baru dalam rangka mengurangi stressor yang dihadapi atau dirasakan.

7. Faktor-faktor yang mempengaruhi Problem Focused Coping

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi strategi coping menurut

Holahan & Moss (1987), yaitu :

1. Sosiodemografik, yang meliputi status sosial, status perkawinan, status pekerjaan, gender, tingkat pendidikan.
2. Peristiwa hidup yang menekan, yaitu peristiwa yang dialami individu yang dirasa menekan dan mengancam kesejahteraan hidup seperti bencana, kehilangan sesuatu yang berharga dan lain sebagainya.
3. Sumber-sumber jaringan sosial, yang meliputi dukungan sosial.
4. Kepribadian, seperti locus of control, kecenderungan neurotic, optimism, self esteem, kepercayaan diri dan kematangan emosi.⁸⁵

Menurut McCrae (1984) perilaku menghadapi tekanan adalah suatu proses yang dinamis ketika individu bebas menentukan bentuk perilaku yang sesuai dengan keadaan diri dan pemahaman terhadap masalah yang dihadapi.

Hal ini memberikan pengertian bahwa ada faktor-faktor yang mempengaruhi sehingga individu menentukan bentuk perilaku tertentu. Faktor-faktor tersebut adalah :

1. Kepribadian

⁸⁵C.J. Hollahan & R.H Moos, Loc. Cit

Carver, dkk (1989) mengkarakteristikan kepribadian berdasarkan tipenya. Seseorang dalam kepribadian dengan ciri-ciri suka rileks, tidak terburu-buru, tidak mudah terpancing untuk marah, berbicara dan bersikap dengan tenang, serta lebih suka untuk memperluas pengalaman hidup, cenderung menggunakan strategi coping yang berorientasi pada masalah (PFC).

2. Jenis kelamin

Menurut penelitian yang dilakukan Folkman dan Lazarus (1985) ditemukan bahwa laki-laki dan perempuan sama-sama menggunakan kedua bentuk coping yaitu EFC dan PFC. Namun menurut pendapat Billings dan Moos (1984) pria lebih berorientasi pada tugas dalam mengatasi masalah.

3. Tingkat pendidikan

Menurut Folkman dan Lazarus (1985) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa subjek dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung menggunakan PFC dalam mengatasi masalah mereka. Menurut Menaghan (dalam McCrae, 1984) seseorang dengan tingkat pendidikan yang semakin tinggi akan semakin tinggi pula kompleksitas kognitifnya, demikian pula sebaliknya. Hal ini memiliki efek besar terhadap sikap, konsepsi cara berpikir dan tingkah laku individu yang selanjutnya berpengaruh terhadap strategi copingnya.

4. Konteks lingkungan dan sumber individual

Folkman dan Lazarus (1985) sumber-sumber individu seseorang: pengalaman, persepsi, kemampuan intelektual, kesehatan, kepribadian, pendidikan dan situasi yang dihadapi sangat menentukan proses penerimaan suatu stimulus yang kemudian dapat dirasakan sebagai tekanan atau ancaman.

5. Status sosial ekonomi

Menurut Westbrook (dalam Billilgs & Moos, 1984) seseorang dengan status sosial ekonomi rendah akan menampilkan coping yang kurang aktif, kurang realistis, dan lebih fatal atau menampilkan respon menolak, dibandingkan dengan seseorang yang status ekonominya lebih tinggi.

6. Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu pengubah stres. Menurut Pramadi dan Lasmono (2003) dukungan sosial terdiri atas informasi atau nasihat verbal atau nonverbal, bantuan nyata atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran mereka dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi individu.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi problem focused coping (Holahan & Moss, 1987) antara lain

sosiodemografik, peristiwa hidup yang menekan, sumber-sumber jaringan sosial, dan kepribadian.⁸⁶

8. Problem Focused Coping dalam konsep Islam

Allah Maha adil dan bijaksana. Semua ketetapanNya merupakan rahmatNya. Ujian yang diberikan Allah kepada manusiapun adalah kebaikan. Ujian itu bertingkat-tingkat sesuai dengan kualitas iman seseorang. Semakin tinggi tingkatan imannya semakin berat pula ujiannya. Sebaliknya semakin rendah tingkatan iman seseorang maka ujiannya pun akan lebih ringan.

Al Baqarah Ayat 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ

الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya:

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

⁸⁶ R.R McCrae, Loc. Cit

Al Baqarah Ayat 214

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ

وَالضَّرَّاءُ وَزُلْزِلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرَ اللَّهُ أَلا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ

قَرِيبٌ

Artinya:

”Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk syurga, Padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum kamu? mereka ditimpa oleh malapetaka dan kesengsaraan, serta digoncangkan (dengan bermacam-macam cobaan) sehingga berkatalah Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya: "Bilakah datangnya pertolongan Allah?" Ingatlah, Sesungguhnya pertolongan Allah itu Amat dekat.

Dalam Hadist Rasulullah SAW juga menjelaskan:

عَنْ أَبِي الْعَبَّاسِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ : كُنْتُ خَلْفَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمًا ،

فَقَالَ : يَا غُلَامُ إِنِّي أُعَلِّمُكَ كَلِمَاتٍ : أَحْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظْكَ ، أَحْفَظِ اللَّهَ تَجِدْهُ تُجَاهَكَ ، إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ

وَإِذَا اسْتَعْنَيْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ ، وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ

كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ ، وَإِنْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ ، رُفِعَتِ الْأَقْلَامُ

وَحَفَّتِ الصُّحُفُ [رواه الترمذي وقال : حديث حسن صحيح وفي رواية غير الترمذي: أَحْفَظِ اللَّهَ تَجِدْهُ

أَمَامَكَ، تَعْرِفُ إِلَى اللَّهِ فِي الرَّخَاءِ يَعْرِفُكَ فِي الشَّدَّةِ، وَأَعْلَمَ أَنَّ مَا أَخْطَأَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُصِيبِكَ، وَمَا أَصَابَكَ

لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئَكَ، وَأَعْلَمَ أَنَّ النَّصْرَ مَعَ الصَّبْرِ، وَأَنَّ الْفَرَجَ مَعَ الْكَرْبِ وَأَنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا].

Artinya:

Dari Abu Al 'Abbas, 'Abdullah bin 'Abbas "Wahai anak muda, aku akan mengajarkan kepadamu beberapa kalimat : Jagalah Allah, niscaya Dia akan menjaga kamu. Jagalah Allah, niscaya kamu akan mendapati Dia di hadapanmu. Jika kamu minta, mintalah kepada Allah. Jika kamu minta tolong, mintalah tolong juga kepada Allah. Ketahuilah, sekiranya semua umat berkumpul untuk memberikan kepadamu sesuatu keuntungan, maka hal itu tidak akan kamu peroleh selain dari apa yang sudah Allah tetapkan untuk dirimu. Sekiranya mereka pun berkumpul untuk melakukan sesuatu yang membahayakan kamu, niscaya tidak akan membahayakan kamu kecuali apa yang telah Allah tetapkan untuk dirimu. Segenap pena telah diangkat dan lembaran-lembaran telah kering."

Dari hadits yang dijelaskan diatas dapat disimpulkan bahwa setiap orang akan selalu diberikan cobaan. Mereka diwajibkan meminta pertolongan kepada Alloh saat menghadapi permasalahan. Dengan demikian mereka akan diberikan kemudahan dan jalan keluar atas semua urusannya.

Dalam kehidupan, seseorang sering dihadapkan pada berbagai masalah dan hal yang tidak menyenangkan. Semua itu bisa mempengaruhi emosi. Untuk menanggulangnya, menurut Darwis (2006:278-286) ada beberapa cara yang bisa dilakukan , antara lain bersabar dan bersyukur, mudah memberi maaf, adaptasi dan adjustment.

1. Bersabar dan Bersyukur.

Berbagai peristiwa yang terjadi dalam kehidupan ini tidak selalu sesuai dengan keinginan dan harapan. Terutama yang dapat membangkitkan emosi, tidak selamanya dapat diatasi dengan segera. Kehidupan yang membawa kebahagiaan seharusnya kita syukuri, sedangkan peristiwa yang tidak menyenangkan seharusnya disikapi dengan kesabaran. Islam memberikan solusi terbaik bagaimana emosi tidak terus berlarut-larut, karena tidak tertutup kemungkinan bahwa sebuah peristiwa memancing emosi mayor dan diikuti emosi minor sekaligus. Emosi mayor yang disertai emosi minor semakin menambah beban hidup bagi yang mengalaminya. Oleh karena itu, mekanisme pengendalian diri diperlukan dalam konteks ini. Salah satu mekanisme itu adalah sabar. Selain dihadapi dengan kesabaran liku-liku kehidupan harus dihayati dengan kesyukuran. Kenikmatan biasanya menimbulkan kesenangan dan kebahagiaan, kepuasan dan sebagainya. Namun respon emosi semacam ini tidak boleh berlebihan. Dalam hal ini, Islam memberikan cara bagaimana mengendalikan emosi agar tidak berlebihan dalam merespon sesuatu, yaitu dengan syukur. Syukur mengandaikan bahwa kenikmatan berasal dari Allah, dan akan kembali kepada-Nya kapan pun Ia kehendaki. Dengan demikian, euphoria tidak muncul berlebihan dalam bentuk kesombongan, menyepelkan orang lain, atau sikap-sikap tercela lainnya.

Al Baqarah Ayat 45

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya:

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

Al Baqarah Ayat 153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٤٦﴾

Artinya:

“Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

Ali Imran Ayat 146

وَكَأَيِّن مِّن نَّبِيِّ قُتِلَ مَعَهُ رِثْيُونٌ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا

أَسْتَكَانُوا ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ ﴿١٤٦﴾

Artinya:

“Dan berapa banyaknya Nabi yang berperang bersama-sama mereka sejumlah besar dari pengikut (nya) yang bertakwa. mereka tidak menjadi lemah karena bencana yang menimpa mereka di jalan Allah, dan tidak lesu dan tidak (pula)

menyerah (kepada musuh). Allah menyukai orang-orang yang sabar.”

2. Bersyukur.

Dibawah ini adalah beberapa ayat yang menjelaskan tentang perintah bersyukur.

Al Baqarah Ayat 152

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

Artinya:

“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.”

Al Baqarah Ayat 172

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ

تَعْبُدُونَ ﴿١٧٢﴾

Artinya:

“Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah.”

Ali Imran Ayat 123

وَلَقَدْ نَصَرَكُمُ اللَّهُ بِبَدْرٍ وَأَنْتُمْ أَذِلَّةٌ فَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٢٣﴾

Artinya:

“Sungguh Allah telah menolong kamu dalam peperangan Badar, Padahal kamu adalah (ketika itu) orang-orang yang lemah. karena itu bertakwalah kepada Allah, supaya kamu mensyukuri-Nya.”

3. Pemberian maaf

Emosi marah merupakan salah satu emosi negatif yang sangat mudah dikenali melalui ekspresi-ekspresi yang ditampilkannya, meliputi ekspresi wajah, nada suara, sikap dan tingkah laku. Dari meledak-ledak seketika (eksplotif), nada suara sedikit meninggi, tampak pada raut muka, hingga marah yang lirih (silent). Disamping ekspresi, marah juga memiliki tempo yang berbeda-beda, mulai dari marah yang berkepanjangan (dendam, dalam hadis:lebih dari tiga hari). Dalam hitungan jam atau menit, hingga marah yang sekejap dan dengan cepat menjadi kata maaf. Perbedaan-perbedaan itu sangat tergantung pada

subjek, objek, dan hubungan antara keduanya. Nabi Muhammad termasuk pribadi yang sanggup mengendalikan atau bahkan mengemiliasi kemarahan terhadap stimuli yang dihadapinya. Agama yang beliau bawa senantiasa mengajarkan perlunya mengendalikan amarah dan mengutamakan kemudahan memberi maaf kepada orang lain. Menahan marah bukan berarti menyimpannya untuk sewaktu-waktu diletupkan tetapi meleburnya dengan pemberian maaf. Dibawah ini dijelaskan beberapa ayat tentang perintah bersabar.

Ali Imran Ayat 134

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالْكَبِيمِ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ

الْمُحْسِنِينَ

Artinya:

“(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.”

Al A'raaf Ayat 199

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴿١٩٩﴾

Artinya:

“Jadilah Engkau Pema'af dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh.”

4. Adaptasi- Adjustment

Adaptasi dan adjustment sama-sama mengandung makna penyesuaian, tapi berlainan dalam implementasinya. Disebut adaptasi ketika terjadi penyesuaian individu dengan lingkungannya, dan adjustment ketika yang terjadi malah sebaliknya (Sarlito, 1992:48). Dalam kehidupan, dua pola penyesuaian itu diperlukan. Namun pertimbangan situasi juga dibutuhkan ada saat-saat dimana adaptasi dilakukan atau adjustment dilakukan. Adaptasi adalah penyesuaian diri dengan lingkungan atau kondisi sedangkan adjustmen adalah proses penyesuaian diri dengan lingkungan sosial budaya. Dengan melakukan adaptasi dan adjustment, maka berbagai hal dapat diatasi dengan baik karena menandakan coping telah berhasil. Coping yang gagal akan mengakibatkan stress berkepanjangan yang serta merta memercikkan emosi-emosi negatif pada skema Paul A Bell (dalam Sarwono,1992: 47) dapat dilihat akibat dari coping sukses dan gagal.

Setiap peristiwa akan dipersepsi apakah masih dalam batas homeostatis atau sudah over loaded. Jika sudah kelebihan beban, masalahpun timbul dan segera memerlukan solusi, baik masalah itu dihadapi dengan proses -proses adaptif (adaptasi-adjustment) atau tidak. Jika nekat dihadapi tanpa proses adaptif, maka masalah dibiarkan berlanjut, atau malah lari dari permasalahan (regresi).

Ali Imran Ayat 159

فِيمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لَئِن لَّوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ
عَنَّهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ



Artinya:

“Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu Berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. karena itu ma'afkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. kemudian apabila kamu telah membulatkan

tekad, Maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya.”⁸⁷

Menurut Ibnu (2011) dalam tulisannya yang berjudul Pembuktian Iman, Ada empat tingkatan manusia dalam menghadapi ujian atau musibah:

1. Tidak terima atau suka marah-marah.

Orang seperti ini di dalam hatinya merasa jengkel kepada Tuhan karena memberikan takdir buruk kepadanya. Ini dilarang dalam Islam, terkadang malah bisa menjerumuskan kedalam kekufuran. Orang yang hatinya tidak menerima maka ucapan dan perbuatannya juga akan buruk.

2. Bersabar.

Orang seperti ini akan melihat bahwa suatu musibah itu memang berat namun ia tetap menjaga imanya untuk bersabar sehingga tidak marah-marah. Allah SWT memerintahkan manusia untuk bersabar. Orang yang bersabarlah yang mendapat rahmat dan kenikmatan. Merekalah orang-orang yang dicintai Allah dan akan ditunjukkan jalan ke surga.

3. Ridha.

⁸⁷ M Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Dalam Al Qur'an*, (Jakarta: Erlangga, 2006) Hlm 278-286

Tingkatan ini lebih tinggi dari sabar. Orang yang ridho tidak pernah merasa berat dengan segala musibah dan ujian yang menimpanya. Baginya, bahwa ada dan tidaknya musibah sama saja. Dia tidak merasa berat memikulnya.

4. Bersyukur.

Ini adalah tingkatan paling tinggi. Disini seseorang bersyukur atas musibah yang menimpanya karena ia memahami bahwa musibah ini menjadi sebab pengampunan kesalahan-kesalahannya bahkan mungkin malah menambah kebaikannya.⁸⁸

Aliah (2006:172) menjelaskan bahwa setiap manusia memiliki serangkaian aturan bagaimana emosi ditampilkan (Emotional Display Rule). Aturan ini mengatur bagaimana emosi tertentu harus atau jangan diekspresikan. Misalnya, anak-anak belajar bahwa jika mereka mendapat hadiah, mereka harus memperlihatkan kegembiraan dan terima kasih, dan menekan kekecewaan jika hadiah tersebut sebenarnya tidak mereka sukai. Islam juga memberikan petunjuk agar setiap orang memiliki kendali terhadap berbagai emosi yang ditampilkannya. Untuk mengendalikan emosi ini seseorang harus memiliki kemampuan dan strategi untuk mengatur emosinya. Orang yang mampu memiliki kemampuan ini adalah orang yang memiliki kekuatan kepribadian.

⁸⁸ Ibnu Tamim, "Pembuktian Iman." Media Umat. Edisi 126, Minggu ke III-IV Desember 2011, Hlm 3

Selain itu, Islam juga mengajarkan agar manusia tidak berlebihan dalam meluapkan emosinya. Intensitas emosi yang terlalu tinggi dapat membuat seseorang kehilangan kontrol, baik emosi negatif maupun emosi positif.

QS Al-Hadid :23

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

Artinya:

“(Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri.”

Dalam Al Qur'an dan hadits telah dijelaskan tentang bagaimana menyikapi sebuah permasalahan. Semua masalah pasti dapat diselesaikan dengan baik jika dihadapi dengan pikiran yang tenang. Pikiran yang tenang berhubungan dengan emosi yang tenang. Dalam kehidupan seseorang pasti sering dihadapkan pada berbagai masalah. Untuk menanggulangnya, menurut Darwis (2006:278-286) ada beberapa cara yang bisa dilakukan, antara lain bersabar dan bersyukur, mudah memberi maaf, adaptasi dan adjustment.

Tabulasi ayat Al Qur'an mengenai Problem Focused Coping

Aspek Problem Focused Coping	Subtansi	Sumber	Jumlah
1. Confrontive Coping. (konfrontasi)	Teguh pendirian, Berpendirian.	Al Baqarah 249 Al Baqarah 250 Ali Imran 8, 144, 146, 147, 153 An nisaa' 104 Al Anfaal 45 Al Afzab 22 Yunus 89 Huud 112 Fushshilat 6 Asy Syuura 15 Al Jaastsiyah 18 Al Ahqaaf 13	16
2. Seeking Social Support. (mencari dukungan sosial)	Mencari dukungan sosial kepada orang lain.	Nisaa' 1 Al Maa'idah 2	4

		Al Israa' 12 Al fath 29	
3. Planful Problem Solving. (merencanakan pemecahan masalah)	Merencanakan pemecahan masalah.	Al Israa' 17 Ash Shaaffaat 103 Al 'Ankabuut 46 An Naml 44 An Nahl 89 An Nahl 81 Ibrahim 12 Yusuf 67 Yunus 90 Al A'raf 126	10

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja berasal dari bahasa latin adolence, yang artinya'' tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan. Istilah adolescence sesungguhnya memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. (Hurlock, 1991) Menurut Sri Rumini & Siti Sundari (2004: 53) masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/ fungsi untuk memasuki masa dewasa. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu 12 – 15 tahun = masa remaja awal, 15 – 18 tahun = masa remaja pertengahan, dan 18 – 21 tahun = masa remaja akhir. Menurut Mappiare (1982) dalam Moh. Ali dan Moh Asrori (2008:9) remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12 atau 13 tahun sampai dengan 17 atau 18 tahun pada remaja awal, dan usia 17 atau 18 tahun sampai dengan 21 atau 22 tahun adalah remaja akhir. Menurut hukum Amerika Serikat saat ini, individu telah dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun 21 tahun seperti ketentuan sebelumnya (Hurlock,1991).⁸⁹ Menurut Robert J Havinghurst dalam Soesilowindradini (1995:22) menjelaskan bahwa seseorang dikatakan remaja jika dia berumur 12

⁸⁹ Mohamad Ali dan M Asrori, *Psikologi Perkembangan Remaja- Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2008) Hlm 9

tahun sampai dengan 18 tahun dan dikatakan sebagai dewasa awal jika berumur 18 tahun sampai dengan 30 tahun.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa remaja menurut Sri Rumini & Siti Sundari (2004: 5) adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/ fungsi untuk memasuki masa dewasa. Menurut Mappiare (1982) dalam Moh. Ali dan Moh Asrori (2008:9) remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12 atau 13 tahun sampai dengan 17 atau 18 tahun pada remaja awal, dan usia 17 atau 18 tahun sampai dengan 21 atau 22 tahun adalah remaja akhir.⁹⁰

2. Perkembangan Remaja

a. Perkembangan Fisik Remaja.

Menurut Syamsu (2005) Fase remaja adalah periode kehidupan manusia yang sangat strategis, penting dan berdampak luas bagi perkembangan berikutnya. Pada remaja awal, pertumbuhan fisiknya sangat pesat tetapi tidak proporsional, misalnya pada hidung, tangan, dan kaki. Pada remaja akhir, proporsi tubuh mencapai ukuran tubuh orang dewasa dalam semua bagiannya.

⁹⁰ Ibid

b. Perkembangan Kognitif Remaja.

Pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan pada usia 12–20 thn secara fungsional, perkembangan kognitif (kemampuan berfikir) remaja dapat digambarkan sebagai berikut:

- a) Secara intelektual remaja mulai dapat berfikir logis tentang gagasan abstrak.
- b) Berfungsinya kegiatan kognitif tingkat tinggi yaitu membuat rencana, strategi, membuat keputusan-keputusan, serta memecahkan masalah.
- c) Sudah mampu menggunakan abstraksi-abstraksi, membedakan yang konkrit dengan yang abstrak.
- d) Munculnya kemampuan nalar secara ilmiah, belajar menguji hipotesis.
- e) Memikirkan masa depan, perencanaan, dan mengeksplorasi alternatif untuk mencapainya.
- f) Mulai menyadari proses berfikir efisien dan belajar berinstropeksi.
- g) Wawasan berfikirnya semakin meluas, bisa meliputi agama, keadilan, moralitas, dan identitas (jati diri).

c. Perkembangan Emosi remaja

Perkembangan emosi remaja awal menunjukkan sifat sensitif, reaktif yang kuat, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung, marah, sedih, dan murung). Sedangkan remaja akhir sudah mulai mampu mengendalikannya. Remaja yang berkembang di lingkungan yang kurang kondusif, kematangan emosionalnya terhambat. Sehingga sering mengalami akibat negatif berupa tingkah laku :

- a) Agresif : melawan, keras kepala, berkelahi, suka mengganggu dan lain-lainnya.
- b) Lari dari kenyataan (*regresif*) : suka melamun, pendiam, senang menyendiri, mengkonsumsi obat penenang, minuman keras, atau obat terlarang.

Sedangkan remaja yang tinggal di lingkungan yang kondusif dan harmonis dapat membantu kematangan emosi remaja menjadi :

- a) Adekuasi (ketepatan) emosi: cinta, kasih sayang, simpati, altruis (senang menolong), respek (sikap hormat dan menghormati orang lain), ramah, dan lain-lainnya.

- b) Mengendalikan emosi: tidak mudah tersinggung, tidak agresif, wajar, optimistik, tidak meledak-ledak, menghadapi kegagalan secara sehat dan bijak.

d. Macam-macam emosi pada remaja akhir

Dijelaskan oleh Soesilowindradini (1995:206) beberapa macam bentuk emosi pada masa remaja akhir:

1. Marah

Pada masa ini kemarahan anak remaja timbul lebih lambat dari masa dewasa awal, karena anak remaja sekarang berusaha untuk mengawasi kemarahannya dan tidak membiarkan timbulnya ledakan-ledakan kemarahannya.

2. Takut dan cemas.

Pada masa ini anak remaja kurang merasakan ketakutan dan lebih banyak merasa cemas daripada pada waktu dia lebih muda. Remaja akhir tidak mau melarikan diri dari suatu keadaan yang menakutkan. Kecemasannya pada dasarnya timbul karena perasaan tidak mampu.

3. Iri hati (Jealousy)

Pada masa ini perhatian kepada anggota-anggota dari lawan jenis secara umum, berganti dengan perhatian kepada dan minat

terhadap seorang anak dari lawan jenis, Dengan adanya rasa tertarik itu, maka timbullah perasaan tidak pasti mengenai perasaan-perasaan anak yang menarik baginya itu terhadap dirinya dan keragu-raguan ini menimbulkan rasa iri hati.

4. Envy

Remaja menginginkan dengan sangat benda-benda milik anak atau orang lain.

5. Rasa senang

Bagi anak remaja dalam masa ini lebih tepat digunakan istilah rasa berbahagia. Dia sangat peka terhadap pendapat orang lain mengenai dirinya.

6. Kesedihan

Biasannya kesedihan dinyatakan dengan menangis atau duduk termenung.

7. Kasih sayang.

Pada umumnya perasaan ini ditujukan kepada seseorang dari lawan jenis, kepada salah satu orang tuanya atau kedua-duanya, atau anggota dari jenis kelamin yang sama.⁹¹

e. Perkembangan Moral Remaja

⁹¹ Soesilowindradini, Op. Cit. Hlm 206

Remaja sudah mampu berperilaku yang tidak hanya mengejar kepuasan fisik saja, tetapi meningkat pada tatanan psikologis (rasa diterima, dihargai, dan penilaian positif dari orang lain).

f. Perkembangan Sosial Remaja

Remaja telah mengalami perkembangan kemampuan untuk memahami orang lain (social cognition) dan menjalin persahabatan. Remaja memilih teman yang memiliki sifat dan kualitas psikologis yang relatif sama dengan dirinya, misalnya sama hobi, minat, sikap, nilai-nilai, dan kepribadiannya.

Perkembangan sikap yang cukup rawan pada remaja adalah sikap *comformity* yaitu kecenderungan untuk menyerah dan mengikuti bagaimana teman sebayanya berbuat. Misalnya dalam hal pendapat, pikiran, nilai-nilai, gaya hidup, kebiasaan, kegemaran, keinginan, dan lain-lainnya.

g. Perkembangan Kepribadian Remaja

Remaja mencari identitas diri (jati diri) yang akan menjadi dasar bagi masa dewasa. Terkait dengan hal tersebut remaja juga risau mencari idola-idola dalam hidupnya yang dijadikan tokoh panutan dan kebanggaan. Faktor-faktor penting dalam perkembangan integritas pribadi remaja (psikologi) adalah :

1. Pertumbuhan fisik semakin dewasa, membawa konsekuensi untuk berperilaku dewasa pula.
2. Kematangan seksual berimplikasi kepada dorongan dan emosi-emosi baru.
3. Munculnya kesadaran terhadap diri dan mengevaluasi kembali obsesi dan cita-citanya.
4. Kebutuhan interaksi dan persahabatan lebih luas dengan teman sejenis dan lawan jenis.
5. Munculnya konflik-konflik sebagai akibat masa transisi dari masa anak menuju dewasa. Remaja akhir sudah mulai dapat memahami, mengarahkan, mengembangkan, dan memelihara identitas diri.

h. Tindakan antisipasi remaja akhir adalah:

1. Berusaha bersikap hati-hati dalam berperilaku dan menyikapi kelebihan dirinya.
2. Mengkaji tujuan dan keputusan untuk menjadi model manusia yang diidamkan.
3. Memperhatikan etika masyarakat, kehendak orang tua, dan sikap teman-temannya
4. Mengembangkan sikap-sikap pribadinya

i. Perkembangan Kesadaran Beragama

Iman dan hati adalah penentu perilaku dan perbuatan seseorang. Sesuai dengan perkembangannya kemampuan kritis psikologi remaja hingga menyoroti nilai-nilai agama dengan cermat. Mereka mulai membawa nilai-nilai agama ke dalam kalbu dan kehidupannya. Tetapi mereka juga mengamati secara kritis kepincangan-kepincangan di masyarakat yang gaya hidupnya kurang memedulikan nilai agama, bersifat munafik, tidak jujur, dan perilaku amoral lainnya. Di sinilah idealisme keimanan dan spiritual remaja mengalami benturan-benturan dan ujian.⁹²

Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa remaja mengalami perkembangan fisik, kognitif, emosi, moral, sosial, kepribadian, dan kesadaran beragama. Lingkungan sangat berpengaruh terhadap kehidupan remaja. Remaja yang berkembang di lingkungan yang kurang kondusif, kematangan emosionalnya akan terhambat.

D. Kematangan Emosi dan Problem Focused Coping pada remaja.

1. Kematangan emosi pada remaja akhir.

Menurut Hurlock (1994:213) Indikator kematangan emosi adalah :

Adanya kontrol emosi dan terarah, stabilitas emosi, Bersikap kritis, dan

⁹² “Psikologi Perkembangan Remaja“ <http://belajarpsikologi.com/category/psikologi-perkembangan/psikologi-remaja/> (Diakses pada 5 September 2011)

Kemampuan penggunaan katarsis mental. Teori ini berhubungan dengan ciri-ciri remaja akhir yang dijelaskan Soesilowindradini (1995:203) yaitu:

1. Kestabilan bertambah.

Dalam masa ini remaja telah menunjukkan kestabilan yang bertambah. Perubahan ini nampak dalam hal minat-minatnya. Persahabatan dengan lawan jenis atau dengan jenis kelamin yang sama menjadi lebih stabil. Demikian pula dengan tingkah laku yang berhubungan dengan emosinya. Karena keadaannya yang lebih stabil, anak remaja pada masa ini lebih dapat mengadakan penyesuaian-penyesuaian, dia lebih well adjusted. Anak yang hidup jauh dari orang tuanya, yang hidup di asrama-asrama, akan lebih cepat mencapai keadaan stabil, karena lebih banyak mendapat kesempatan untuk mengambil keputusan-keputusan sendiri dan juga karena orang-orang lain tidak selalu menerima sikap-sikap yang disebabkan oleh ketidakstabilan anak remaja sebagai orang tuanya sendiri. Maka hal inipun merupakan dorongan bagi anak remaja yang hidup jauh dari orang tuanya untuk mencapai kestabilan.

2. Lebih matang dalam cara menghadapi masalah.

Masalah yang dihadapi remaja akhir pada masa ini hampir sama dengan pada masa remaja awal akan tetapi cara-caranya

menghadapi masalah lebih matang. Berat ringannya masalah yang dihadapi oleh seorang anak remaja tergantung dari pola kehidupan yang dijalannya, artinya apakah dia masih belajar atau sudah bekerja dan apakah dia masih hidup dengan orang tuanya atau bertempat tinggal jauh dari rumah. Remaja pada masa ini makin lama makin dapat menyelesaikan masalah-masalah sendiri, akibatnya adalah bahwa dia lebih pandai menyesuaikan diri, lebih berbahagia dan lebih mudah dan menyenangkan dalam pergaulan dari pada saat remaja awal.

3. Ikut campur tangan dari orang dewasa berkurang.

Karena remaja akhir pada masa ini lebih matang tingkah lakunya, telah lebih banyak perhatiannya terhadap perencanaan dan persiapan masa depannya dan tidak bersikap menentang lagi terhadap orang dewasa, maka orang-orang dewasa tidak terlalu memikirkannya dan menghawatirkan keadaannya lagi dan tidak banyak ikut campur tangan dengannya. Akibatnya remaja pada masa ini tidak terlalu dikekang dan diawasi serta dilindungi lagi. Maka dengan kebebasan yang didapatnya hilanglah lambat laun ketegangan-ketegangan dan keinginan-keinginan untuk membantah.

4. Ketenangan emosional bertambah.

Karena remaja pada masa ini lebih mendapatkan kebebasan, maka dia akan mendapatkan ketenangan emosional. Walaupun luapan amarah, kekhawatiran dan kecemasan seperti yang dirasakan saat remaja awal tidak hilang sekaligus, tetapi sedikit demi sedikit remaja pada masa ini dapat menguasai emosi-emosinya.

5. Pikiran realistis bertambah.

Anggapan yang tinggi, yang tidak realistis, yang dimiliki oleh anak remaja pada masa remaja awal merupakan salah satu sebab mengapa anak remaja sangat emosional. Oleh karena bertambah pengalamannya dan kemampuannya untuk berpikir secara realistis, maka anak remaja pada masa ini dapat melihat keadaan dirinya, keluarga, dan teman-temannya dengan lebih realistis. Akibatnya, dia lebih berbahagia tidak menderita karena kekecewaan seperti dimasa lampau.

6. Lebih banyak perhatian terhadap lambang-lambang kematangan.

Anak-anak remaja dalam masa ini ingin menunjukkan, bahwa mereka kini telah dewasa dan untuk mencapai hal ini mereka menirukan orang-orang dewasa.

Dari penjelasan teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa remaja akhir memiliki ciri-ciri kematangan emosi.⁹³

2. Problem Focused Coping pada Remaja

Disepakati oleh para ahli bahwa sikap remaja akhir bisa dikatakan relatif stabil. Hal ini berarti bahwa remaja senang atau tidak senang, suka atau tidak suka terhadap suatu objek tertentu, didasarkan oleh hasil pemikirannya sendiri. Secara lebih umum, dapat dikatakan bahwa pengaruh-pengaruh atau propaganda orang lain yang berusaha mengarahkan atau mengubah sikap pandangnya diyakini benar, akan dinilainya secara ukuran baik dan buruk, benar dan salah. Pertentangan-pertentangan pendapat dalam hal-hal tertentu dihadapinya dengan sikap tenang, sehingga membuka adanya konsensus.

Menurut Andi (1983) Kehidupan perasaan remaja akhir umumnya telah tenang. Pertentangan pendapat dengan orang lain yang kadang-kadang terjadi dihadapinya dengan perasaan yang lebih teratur dan dibatasi oleh norma-norma orang dewasa, terutama orang dewasa yang diidentifikasikannya. Satu di antara sikap yang kuat dalam masa remaja akhir adalah tertutup terhadap orang dewasa khususnya terhadap persoalan-persoalan yang dihadapi . Hal ini timbul sehingga menjadi sebab keinginan mereka menentukan sikap dan keinginan untuk menjadi independen serta

⁹³ EB Hurlock, Loc. Cit

memecahkan persoalan-persoalannya sendiri. Biasanya remaja terbuka terhadap kelompok teman-teman sebaya.⁹⁴

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa remaja akhir memiliki indikator coping, seperti yang dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman dalam Smet (1994) tentang indikator Problem Focused Coping yaitu: Confrontive Coping (konfrontasi) , Seeking Social Support (mencari dukungan sosial), Planful Problem Solving (merencanakan pemecahan masalah).

E. Hubungan antara Kematangan Emosi dan Problem Focused Coping

Menurut Lazarus dan Folkman (1989) coping adalah cara atau usaha yang dilakukan oleh individu baik secara kognitif maupun perilaku dengan tujuan untuk menghadapi dan mengatasi tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap sebagai tantangan atau permasalahan bafi individu.⁹⁵

McCrae (1984) menyatakan bahwa perilaku menghadapi tekanan adalah suatu proses yang dinamis ketika individu bebas menentukan bentuk perilaku yang sesuai dengan keadaan diri dan pemahaman terhadap masalah yang dihadapi. Perilaku tersebut adalah perilaku coping.⁹⁶

⁹⁴ Andi Mamppiare, *Psikologi Remaja*, (Surabaya : Usaha Nasional, 1983). Hlm 82-83

⁹⁵ Lazarus dan Folkman, Loc. Cit

⁹⁶ R.R McCrae, Loc Cit

Wahida (2008) menjelaskan bahwa problem-focused coping adalah teknik yang lebih fokus kepada penyelesaian masalah-masalah yang menyebabkan kecemasan atau stress.⁹⁷

Lazarus dan Folkman (1986) menjelaskan bahwa Problem Focused Coping adalah usaha-usaha untuk mengurangi atau mengatur emosi dengan cara menghindari untuk berhadapan langsung dengan stressor.⁹⁸

Sedangkan aspek-aspek strategi coping menurut Folkman, dkk (1986) yaitu Confrontive coping, Distancing, Self control, Seeking social support, Accepting responsibility, Planful problem solving Positive reappraisal.

Carver, dkk (1989) menyebutkan aspek-aspek strategi coping antara lain: Keaktifan diri, Perencanaan, Kontrol, Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional, Penerimaan, Religiusitas.

McCrae (1984) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku coping antara lain: Kepribadian, Jenis kelamin, Tingkat pendidikan, Konteks lingkungan dan sumber individual, Status sosial ekonomi, Dukungan sosial.

Folkman dan Lazarus (1985) menjelaskan bahwa sumber-sumber individu seseorang pengalaman, persepsi, kemampuan intelektual, kesehatan, kepribadian,

⁹⁷ Wahida Arrifianti, Loc. Cit

⁹⁸ Lazarus dan Folkman, Loc. Cit

pendidikan dan situasi yang dihadapi sangat menentukan proses penerimaan suatu stimulus yang kemudian dapat dirasakan sebagai tekanan atau ancaman.⁹⁹

Menurut Faturochman (2006) kepribadian tidak lepas dari faktor emosi. Dengan adanya kematangan emosi yang dimiliki oleh individu, maka akan menghasilkan kepribadian yang baik.¹⁰⁰

Dalam pemilihan strategi coping terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi. Faktor-faktor tersebut bermacam-macam dan berbeda pada tiap orang. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi strategi coping pada diri individu diantaranya adalah 1) faktor sosiodemografik, yang meliputi status sosial, pekerjaan, tingkat pendidikan; 2) faktor peristiwa hidup yang menekan, meliputi bencana, sakit, kehilangan hak milik yang berharga; 3) faktor sumber-sumber jaringan sosial, meliputi dukungan sosial dan 4) faktor kepribadian, meliputi kecenderungan neurotic, optimisme, locus of control, self esteem, kepercayaan diri (Holahan & Moss, 1987).¹⁰¹ Penilaian individu tentang hal, peristiwa, orang atau keadaan yang menimbulkan stress dipengaruhi oleh dua hal yaitu faktor eksternal (lingkungan) dan faktor internal (pribadi). Faktor eksternal tersebut meliputi faktor sosiodemografik, peristiwa hidup dan jaringan sosial.

⁹⁹ S.Folkman & R.S Lazarus, If it Changes it Must be a Process: A Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1985, No. 48, 150-170.

¹⁰⁰ Faturochman, *Pengantar Psikologi Sosial*, (Yogyakarta: Pustaka Book Publishing, 2006)

¹⁰¹ C.J. Hollahan & R.H Moos, Loc. Cit

Faktor kepribadian lain yang mempengaruhi coping adalah kematangan emosi. Carver, dkk (1989) mengkarakteristikan kepribadian berdasarkan tipenya. Seseorang dalam kepribadian dengan ciri-ciri suka rileks, tidak terburu-buru, tidak mudah terpancing untuk marah, berbicara dan bersikap dengan tenang, serta lebih suka untuk memperluas pengalaman hidup, cenderung menggunakan strategi coping yang berorientasi pada masalah (PFC).¹⁰² Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa penilaian (appraisal) individu terhadap situasi yang dihadapi dan emosi .yang dirasakan individu akan mempengaruhi perilaku coping. Dibuktikan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasan (2002:45) yang mendapatkan hasil bahwa kematangan emosi mempengaruhi strategi coping remaja. Penelitian tersebut menyebutkan ada hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan pemilihan strategi coping yang berorientasi pada pemecahan masalah. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin matang emosi remaja maka akan semakin mudah untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Dengan emosi yang matang remaja akan mampu memiliki strategi coping dengan mudah sehingga remaja tidak akan kesulitan dalam memecahkan masalah yang dihadapinya dan tetap optimis, tenang dalam menghadapi permasalahan yang ada. Sedangkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Kartika Oktiviani menunjukkan adanya hubungan yang positif antara religiusitas dengan kematangan emosi pada remaja di MAN 1 Bekasi. Lazarus dan Folkman (1986) menjelaskan bahwa aspek dalam strategi coping yaitu *Confrontive*

¹⁰² C.s Carver, M.F Scheier & J.K Meintraub, Loc. Cit

Coping, Distancing, Self Control, Seeking Social Support, Accepting Responsibility, Planful Problem Solving, Positive Reappraisal (sifat religious).

Dari beberapa penelitian dan teori diatas dapat disimpulkan bahwa ada keterkaitan antara kematangan emosi dengan strategi coping seseorang.

Menurut Hurlock (2000) Kematangan emosi dapat dikatakan sebagai sebagai suatu kondisi perasaan atau reaksi perasaan yang stabil terhadap suatu objek permasalahan sehingga untuk mengambil suatu keputusan atau bertindak laku didasari dengan suatu pertimbangan dan tidak mudah berubah - ubah dari satu suasana hati ke dalam suasana hati yang lain¹⁰³

Dijelaskan oleh Hurlock (1994:213) ciri-ciri orang yang memiliki emosi yang matang yaitu: 1.) Adanya kontrol emosi dan terarah. 2.) Stabilitas emosi. 3.) Bersikap kritis terhadap situasi yang ada. 4.) Kemampuan penggunaan katarsis mental.¹⁰⁴

Soesilowindradini (1995:203) menjelaskan ciri-ciri remaja akhir atau dewasa awal yaitu Kestabilan bertambah, Lebih matang dalam cara menghadapi masalah, Ikut campur tangan dari orang dewasa berkurang, Ketenangan emosional bertambah, Pikiran realistis bertambah, Lebih banyak perhatian terhadap lambang-lambang kematangan.¹⁰⁵

¹⁰³ EB Hurlock, Loc.Cit

¹⁰⁴ EB Hurlock, Loc. Cit

¹⁰⁵ Soesilowindradini, Loc. Cit

Feinberg (2002) mengungkapkan karakteristik seseorang yang memiliki kematangan emosi tinggi adalah: Menerima diri sendiri, menghargai orang lain, menerima tanggung jawab, percaya pada diri sendiri, sabar, memiliki rasa humor untuk mencairkan suasana bukan sebagai pemukul orang lain, ulet, mampu mengambil keputusan dengan berbagai pertimbangan dan tidak menyia-nyiaikan waktu.¹⁰⁶ Hal ini berhubungan dengan teori yang dijelaskan oleh Aldwin dan Revenson tentang Approach-coping atau problem Focused coping yaitu: Cautiousness (kehati-hatian), Instrumental Action (tindakan instrumental), Negotiation.¹⁰⁷ Seperti halnya karakteristik orang memiliki Kematangan emosi yang tinggi yaitu mampu mengambil keputusan dengan berbagai pertimbangan, dalam PFC terdapat sikap Cautiousness (kehatian-hatian) yang memiliki arti berpikir dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah yang tersedia, meminta pendapat orang lain, berhati-hati dalam memutuskan masalah serta mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan sebelumnya.

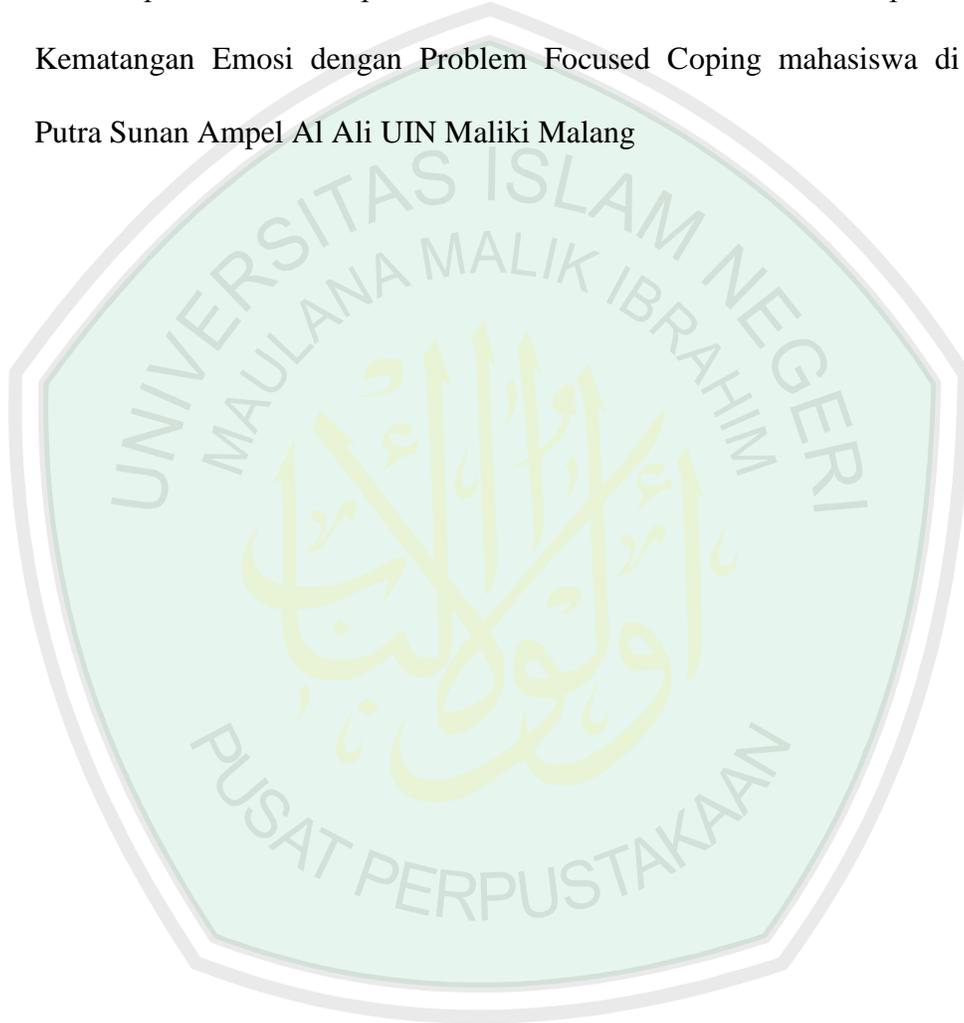
Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa atau yang memiliki kematangan emosi yang tinggi maka dia cenderung memiliki Problem Focused Coping yang tinggi juga karena mampu menghadapi sebuah permasalahan dengan berbagai pertimbangan. Sebaliknya mahasiswa atau santri dengan kematangan emosi yang rendah cenderung memiliki Problem focused Coping yang rendah juga.

¹⁰⁶ R Mortimer Feinberg, *Psikologi Yang Efektif Untuk Manager*,(Jakarta: Mitra Utama, 2002)

¹⁰⁷ Aldwin dan Revenson, Loc. Cit

F. Hipotesa Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah“ ada korelasi positif antara Kematangan Emosi dengan Problem Focused Coping mahasiswa di Ma’had Putra Sunan Ampel Al Ali UIN Maliki Malang

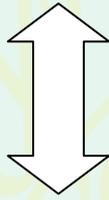


Kerangka Berpikir

Ciri mahasiswa yang kematangan emosinya tinggi:

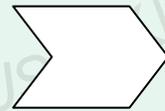
Hurlock (1994:213) memberikan kriteria remaja yang matang emosinya:

1. Adanya kontrol emosi dan terarah.
2. Stabilitas emosi.
3. Bersikap kritis terhadap situasi yang ada.
4. Kemampuan penggunaan katarsis mental.

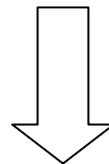


Ciri-ciri mahasiswa yang memiliki Problem Focused Coping yang tinggi:

1. Confrontive coping .
2. Seeking social support.
3. Planful problem solving.



Memahami dan dapat mencari jalan keluar setiap permasalahan yang dihadapi.



Dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik.