

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres

1. Pengertian Stres

Stres yang berasal dari bahasa Latin *strictus*, merupakan konsep yang komplikatif dan terkadang membingungkan. Sekitar akhir tahun 1600-an, Robert Hooke membuat konsep stres berdasarkan prinsip mekanika dari beban (tenaga eksternal), stres (daerah yang mendapatkan tenaga), dan ketegangan (*strain*, kerusakan sebagai hasil beban dari stres). Penelitian ilmiah tentang stres semula dilakukan untuk menguji bagaimana reaksi makhluk hidup menggunakan sumber dayanya untuk melawan atau lari dari stimulus yang mengancam, baik menghadapi ketegangan fisik (seperti beban yang di luar kemampuannya), atau ketegangan psikologis (seperti kesulitan atau emosi negatif yang dihasilkan dari konflik hubungan sosial).

Kata “stres” bisa diartikan berbeda bagi tiap-tiap individu. Sebagian individu mendefinisikan stres sebagai tekanan, desakan atau respon emosional. Para psikolog juga mendefinisikan stres dalam pelbagai bentuk. Definisi stres yang paling sering digunakan adalah definisi Lazarus dan Launier⁷ yang menitikberatkan pada hubungan antara individu dengan lingkungannya. Stres merupakan konsekuensi dari proses penilaian individu, yakni pengukuran apakah sumber daya yang dimilikinya cukup untuk menghadapi tuntutan dari lingkungan.

⁷. Ognen **Tanumidjojo**, Basoeki, Yudiarso, 2004

Fokus pendekatan stres, sebagai respons atau tanggapan adalah para reaksi individu terhadap *stressor*. Ketika seseorang menggunakan kata *stres*, maka yang dimaksudkannya adalah keadaan tegangnya itu sendiri. Respons atau reaksi individu tersebut mengandung dua komponen yang saling berhubungan, yaitu psikologis dan fisiologis. Reaksi psikologis meliputi perilaku, pola pikir, dan emosi dalam ruang lingkup yang luas. Sementara, reaksi fisiologis meliputi reaksi tubuh meningkat, seperti jantung berdebar-debar, mulut terasa kering, perut kembung dan sebagainya. Kedua jenis respons tersebut juga disebut ketegangan.⁸

Sebagai interaksi pendekatan di atas, stres dapat dilihat sebagai proses yang mencakup *stressor* dan ketegangan dengan ditambah dimensi penting lain, yaitu hubungan di antara individu dan lingkungannya. Proses ini mencakup interaksi dan penyesuaian yang terus-menerus di antara individu dan lingkungannya yang saling mempengaruhi yang disebut transaksi. Menurut pendekatan ini, stres bukan hanya stimulus atau respon, tetapi lebih merupakan suatu proses dimana seseorang adalah agen yang aktif yang dapat mempengaruhi dampak *stressor* melalui strategi perilaku, kognitif, dan emosional yang dimilikinya. Oleh sebab itu, setiap individu akan memberikan reaksi stres yang berbeda terhadap *stressor* yang sama karena dipengaruhi oleh berbagai perbedaan yang dimiliki masing-masing individu, baik dari biologi, mental, spiritual, maupun sosialnya

⁸. Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: Grasindo, 1994. hal 112

Pengertian stres menunjukkan variasi antara ahli yang satu dengan ahli yang lainnya. Folkman dan Lazarus mendefinisikan stres sebagai suatu akibat dari interaksi antara seseorang dengan lingkungannya yang dinilai membahayakan dirinya. Gibson mendefinisikan stres sebagai interaksi antara stimulus dan respon. Stres sebagai stimulus adalah kekuatan atau dorongan terhadap individu yang menimbulkan reaksi ketegangan atau menimbulkan perubahan-perubahan fisik individu. Stres sebagai respon yaitu respon individu baik respon yang bersifat fisiologik maupun respon yang bersifat psikologik, terhadap *stressor* yang berasal dari lingkungan. *Stressor* tersebut merupakan peristiwa atau situasi dari luar yang bersifat mengancam individu.⁹

Selye mendefinisikan stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan yang terganggu. Davis, dkk mendefinisikan stres adalah kejadian kehidupan sehari-hari yang tidak dapat dihindari. Kozier, dkk mendefinisikan stres adalah fenomena universal, setiap orang mengalaminya. Stres memberi dampak secara total pada individu yaitu fisik, emosi, intelek, sosial, dan spiritual. Stres fisik mengancam keseimbangan fisiologis. Stres emosi dapat menimbulkan perasaan negatif atau destruktif terhadap diri sendiri. Stres intelektual akan mengganggu persepsi dan kemampuan menyelesaikan masalah. Stres sosial akan mengganggu hubungan individu dengan orang lain. Stres spiritual akan merubah pandangan individu terhadap kehidupan.

⁹. Richard S Lazarus And Susan Folkman, *Stress, Appraisal, And Coping*, (Springer Publishing Company, 1986)

Stres adalah perasaan tertekan, perasaan tertekan ini membuat orang mudah tersinggung, mudah marah, konsentrasi terhadap pekerjaan menjadi terganggu. Stres merupakan reaksi tubuh terhadap situasi yang tampak berbahaya atau sulit. Stres membuat tubuh untuk memproduksi hormon adrenalin yang berfungsi untuk mempertahankan diri. Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia. Stres yang ringan berguna dan dapat dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih berpikir dan berusaha lebih cepat dan keras sehingga dapat menjawab tantangan hidup sehari-hari. Stres ringan bisa merangsang dan memberikan rasa lebih bergairah dalam kehidupan yang biasanya membosankan dan rutin. Tetapi stres yang terlalu banyak dan berkelanjutan, bila tidak ditanggulangi, akan berbahaya bagi kesehatan.¹⁰

Lebih lanjut Hans Selye menyatakan bahwa ada tiga tahap respon sistematis tubuh terhadap kondisi yang penuh stres, yaitu reaksi alarm, tahap perlawanan dan penyesuaian, dan tahap kepayahan (*exhaustion*). Reaksi alarm dari sistem saraf otonom, dalam reaksi ini tubuh akan merasakan kehadiran stres dan tubuh akan mempersiapkan diri melawan atau menghindar, persiapan ini akan merangsang hormon dari kelenjar endokrin yang akan menyebabkan detak jantung dan pernapasan meningkat, kadar gula dalam darah, berkeringat, mata membelalak dan melambatnya pencernaan. Pada tahap perlawanan dan penyesuaian yang merupakan bentuk respon fisiologis, tubuh akan memperbaiki kerusakan yang disebabkan oleh stres.

¹⁰.Anoraga, *Psikologi Kerja*, Jakarta: Rineka Cipta, 2005.

Jika penyebab stress tidak hilang, maka tubuh tidak bisa memperbaiki kerusakan dan terus dalam kondisi reaksi alarm. Tahap yang ketiga yaitu kepayahan (*exhaustion*), yang terjadi apabila stres yang sangat kuat, stres berjalan cukup lama, usaha perlawanan maupun penyesuaian terhadap stres gagal dilakukan. Jika berlanjut cukup lama maka individu akan terserang dari “penyakit stres”, seperti migren kepala, denyut jantung yang tidak teratur, atau bahkan sakit mental seperti depresi. Apabila stres ini berlanjut selama proses kepayahan maka tubuh akan kehabisan tenaga dan bahkan fungsinya jadi terhenti.

Beranjak dari beberapa definisi beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa stres merupakan respon spesifik dari organisme terhadap stresor yang dapat berakibat negatif maupun positif. Bila organisme tidak kuat menghadapi dan menganggap stresor tersebut sebagai tuntutan dari lingkungan yang menekan, maka stresor dapat menyebabkan ketegangan yang selanjutnya dapat mengakibatkan gangguan pada fisik dan psikisnya. Namun, bila individu tersebut mampu menghadapi dan mengelola stresor dengan baik, maka akan timbul hal-hal yang positif.¹¹

2. Aspek-Aspek Stres

Menurut Crider, dkk, gangguan-gangguan stress dibagi menjadi empat yaitu:

¹¹.Anoraga, *Psikologi Kerja*, Jakarta: Rineka Cipta, 2005.

a. Gangguan Emosional

Gangguan emosional biasanya berwujud keluhan-keluhan seperti tegang, khawatir, marah, tertekan dan perasaan bersalah. Secara umum, hal tersebut diatas adalah sesuatu hal yang tidak menyenangkan atau emosi negatif yang berlawanan dengan emosi positif seperti senang, bahagia dan cinta.

Hasil stress yang sering timbul adalah kecemasan dan depresi. Kecemasan akan dialami apabila individu dalam mengantisipasi yang akan dihadapi mengetahui bahwa kondisi yang ada adalah sesuatu yang menekan (*stressful event*), seperti hendak ujian, diwawancara dan sebelum pertandingan.

b. Gangguan Kognitif

Gejalanya tampak pada fungsi berpikir, *mental images*, konsentrasi dan ingatan. Dalam keadaan stress, ciri berpikir dalam keadaan normal seperti rasional, logis dan fleksibel akan terganggu karena dipengaruhi oleh kekhawatiran tentang konsekuensi yang terjadi maupun evaluasi diri yang negatif.

Mental images diartikan sebagai citra diri dalam bentuk kegagalan dan ketidakmampuan yang sering mendominasi kesabaran individu yang mengalami stress, seperti mimpi buruk, mimpi-mimpi yang menimbulkan imajinasi visual menakutkan dan emosi negatif.

Konsentrasi diartikan sebagai kemampuan untuk memusatkan pada suatu stimulus yang spesifik dan tidak memperdulikan stimulus lain yang tidak berhubungan. Pada individu yang mengalami stres, kemampuan konsentrasi

akan menurun, yang akhirnya akan menghambat performansi kerja dan kemampuan pemecahan masalah (*problem-solving*).

Memori pada individu yang mengalami stres akan terganggu dalam bentuk sering lupa dan bingung. Hal ini disebabkan karena terhambatnya kemampuan memilahkan dan menggabungkan ingatan-ingatan jangka pendek dengan yang telah lama.

c. Gangguan Fisiologik

Gangguan fisiologik adalah terganggunya pola-pola normal dari aktivitas fisiologik yang ada. Gejala-gejalanya yang timbul biasanya adalah sakit kepala, konstipasi, nyeri pada otot, menurunnya nafsu sex, cepat lelah dan mual.

d. Gangguan Behavioural

Stres merupakan reaksi alamiah manusia untuk bertahan terhadap ancaman. Untuk “survive”. Berarti sesuatu yang normal. Tapi bila kondisi ini berlebihan, daya adaptasi individu tak bisa mengatasi, ditambah adanya faktor-faktor tertentu dalam struktur mentalnya, stres memang bisa berkembang, atau menjadi pencetus, timbulnya gangguan perilaku yang bermacam-macam. Sebagian besar stres yang patologis berasal dari pikiran negatif dan rasionalisasi salah yang tercipta oleh pikiran kita sendiri. Tapi stres dalam status “fisiologis” dibutuhkan oleh manusia. Setiap individu yang ingin maju, memperoleh hasil baik, mempunyai motivasi dan keinginan pencapaian tinggi, biasanya harus mengalami stres. Jadi stress ini mempunyai dampak baik bagi kehidupan individu. Namun bila stres ini terlalu berat, berjangka lama, diluar kemampuan

individu untuk mengatasi, dapat mengarah pada masalah fisik dan psikologis. Bisa berdampak bagi terjadinya gangguan mental dan perilaku sementara ataupun menetap. Jadi kondisi stres ini menjadi “patologis”.¹²

Beranjak dari gangguan-gangguan stres yang diungkapkan oleh Crider di atas dapat diambil kesimpulan bahwa stres yang diderita dalam waktu lama atau singkat dapat berpengaruh terhadap cara berpikir, kesabaran, emosi, konsentrasi, daya ingat dan bahkan kesehatan tubuh. Bagi individu yang telah mengidap suatu penyakit, stres dapat memperlambat penyembuhan dan mungkin dapat pula memperparah penyakit tersebut.

Banyak studi dan penelitian telah mengungkap berbagai macam efek tidak sehat, baik yang akut maupun yang kronis, yang disebabkan oleh stres. Sebagian kecil dari banyaknya masalah fisik mulai dari tekanan darah tinggi, migrain (nyeri kepala), gangguan perut seperti gastritis dan dispepsia yang disebabkan oleh kecemasan, depresi dan panik, merupakan kondisi yang berhubungan dengan stres. Beberapa penelitian bahkan menekankan kemungkinan bahwa gangguan tertentu pada sistem kekebalan tubuh dipicu oleh stres. karena tekanan atau ancaman lingkungan. Rekreasi yang buruk, rekan-rekan kerja yang mengejek dan tidak menghargai, situasi kerja yang kacau, atasan yang tak bisa melindungi malah menyalahkan.

¹² Inu Wicaksana, *Arti Stres dan Gangguan Perilaku..* Bandung: CV Diponegoro. 1996. Hal 342

Seseorang mungkin ingin keluar tapi tidak bisa, karena terikat kontrak dan mungkin gajinya tinggi. Tapi untuk terus, seseorang tak tahan lagi. Individu menjadi jengkel dan marah pada lingkungan maupun pada dirinya sendiri. Agresivitas yang “dibalik” pada diri sendiri akan mengakibatkan depresi. Cenderung merusak diri, self-destruction. Maka ia tak mau makan dan minum. Tak mau mandi dan mengisolasi diri. Kemudian mekanisme pertahanan diri berikutnya yang diambilnya adalah yang patologis. Menyelimuti konfliknya dengan alam pikiran fantastis, khayal yang indah menyenangkan dirinya. Ia terlepas dari realita. Maka tersenyum-senyum sendiri, bicara-bicara sendiri yang tak jelas artinya. Disini selain depresi yang berat, munculah gejala-gejala psikotik awal yang mudah-mudahan masih sementara sifatnya.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut Sue dkk (Izzaty, 1996)¹³ ada tiga faktor yang menyebabkan timbulnya stres, yaitu:

a. Faktor biologik

Faktor ini berasal dari adanya kerusakan atau gangguan fisik atau organ tubuh individu itu sendiri. Misalnya : infeksi, serangan berbagai macam penyakit, kurang gizi, kelelahan dan cacat tubuh.

b. Faktor psikologik

¹³. Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: Grasindo, 1994

Faktor ini berhubungan dengan keadaan psikis individu. Selanjutnya ditambahkan oleh Maramis¹⁴ yang mengatakan bahwa sumber-sumber stres psikologik itu dapat berupa:

- 1) Frustrasi, timbul bila ada aral melintang antara keinginan individu dan maksud atau tujuan individu. Ada frustrasi yang datang dari luar, misalnya: bencana alam, kecelakaan, kematian seseorang yang dicintai, norma-norma dan adat-istiadat. Sebaliknya frustrasi yang berasal dari dalam individu, seperti: cacat badaniah, kegagalan dalam usaha dan moral sehingga penilaian diri sendiri menjadi tidak enak, merupakan frustrasi yang berhubungan dengan kebutuhan rasa harga diri.
- 2) Konflik, bila kita tidak tahan memilih antara dua atau lebih macam kebutuhan atau tujuan. Misalnya: memilih mengurus rumah tangga atau aktif di kegiatan kantor.
- 3) Tekanan, yaitu sesuatu yang dirasakan menjadi beban bagi individu. Tekanan dari dalam dapat disebabkan individu mempunyai harapan yang sangat tinggi terhadap dirinya namun tidak disesuaikan dengan kemampuannya sendiri atau tidak mau menerima dirinya dengan apa adanya, tidak berani atau bahkan terlalu bertanggung jawab terhadap sesuatu tetapi dilakukan secara berlebihan. Tekanan dari luar, misalnya: atasan di kantor menuntut pekerjaan cepat diselesaikan sementara waktu yang disediakan sering mendesak.

¹⁴ Maramis, *Ilmu Kedokteran Jiwa*,. Surabaya: Airlangga Press, 1994.

- 4) Krisis, bila keseimbangan yang ada terganggu secara tiba-tiba sehingga menimbulkan stres yang berat. Hal ini bisa disebabkan oleh kecelakaan, kegagalan usaha ataupun kematian.

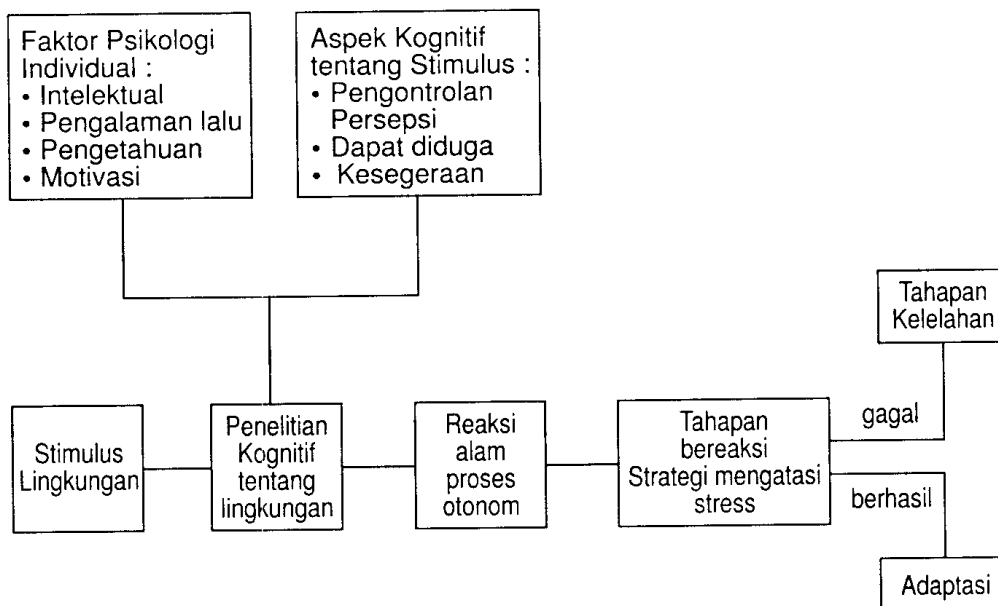
b. Faktor sosial

Faktor ini berkaitan dengan lingkungan sekitar, seperti kesesakan (*crowding*), kebisingan (*noise*) dan tekanan ekonomi. Sedangkan stresor psikososial adalah setiap keadaan/peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang, sehingga seseorang itu terpaksa mengadakan adaptasi/penyesuaian diri untuk menanggulangnya. Namun, tidak semua orang mampu melakukan adaptasi dan mengatasi stresor tersebut, sehingga timbulah keluhan-keluhan antara lain stres.¹⁵

Berpijak dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stres dapat muncul jika individu tidak dapat mengatasi masalah-masalah dalam kehidupannya seperti tekanan dalam pekerjaan, konflik dengan orang sekitar, harapan yang tidak sesuai dengan keinginan, tidak dapat menyadari atau menerima dirinya dengan apa adanya, dan kesehatan yang tak kunjung-kunjung sembuh pun dapat menimbulkan stres.

Menurut Iskandar, proses terjadinya stres juga melibatkan komponen kognitif, sebagaimana diperjelas dalam gambar di bawah ini:

¹⁵ .Hawari, *Al Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Dana Bakti Prima Yasa. 1997.



Bagan 2.0 Model Stres

Sumber : Iskandar (1990), diadaptasi dari Selye dan Lazarus

4. Jenis-jenis Stres

Quick dan Quick mengkategorikan jenis stres menjadi dua, yaitu:

1. Eustress, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat performance yang tinggi.
2. Distress, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran (absenteeism) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan, dan kematian.

Ada Empat variabel Psikologik yang dianggap mempengaruhi mekanisme respon stress :

- a. Kontrol: keyakinan bahwa seseorang memiliki kontrol terhadap stressor yang mengurangi intensitas respons stres.
- b. Prediktabilitas: stressor yang dapat diprediksi menimbulkan respons stres yang tidak begitu berat dibandingkan stressor yang tidak dapat diprediksi.
- c. Persepsi: pandangan individu tentang dunia dan persepsi stressor saat ini dapat meningkatkan atau menurunkan intensitas respons stres.
- d. Respons koping: ketersediaan dan efektivitas mekanisme mengikat ansietas dapat menambah atau mengurangi respons stres.

5. Tahapan Stres

Gejala-gejala stres pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat, dan baru dirasakan bilamana tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari baik di rumah, di tempat kerja ataupun pergaulan lingkungan sosialnya.¹⁶ Dr. Robert J. An Amberg dalam penelitiannya terdapat dalam Hawari membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut :

a. Stres tahap I

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut: 1) Semangat bekerja besar, berlebihan (over acting); 2) Penglihatan “tajam” tidak sebagaimana biasanya;

¹⁶.Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: Grasindo, 1994. hal 112

3) Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

b. Stres tahap II

Dalam tahapan ini dampak stres yang semula “menyenangkan” sebagaimana diuraikan pada tahap I di atas mulai menghilang, dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi yang tidak lagi cukup sepanjang hari, karena tidak cukup waktu untuk beristirahat. Istirahat yang dimaksud antara lain dengan tidur yang cukup, bermanfaat untuk mengisi atau memulihkan cadangan energi yang mengalami defisit. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh seseorang yang berada pada stres tahap II adalah sebagai berikut: 1) Merasa letih sewaktu bangun pagi yang seharusnya merasa segar; 2) Merasa mudah lelah sesudah makan siang; 3) Lekas merasa capai menjelang sore hari; 4) Sering mengeluh lambung / perut tidak nyaman (bowel discomfort); 5) Detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar); 6) Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang; 7) Tidak bisa santai.

c. Stres tahap III

Apabila seseorang tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan pada stres tahap II, maka akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu, yaitu: 1) Gangguan lambung dan usus semakin nyata; misalnya keluhan “maag” (gastritis), buang air besar tidak teratur (diare); 2) Ketegangan otot-otot semakin terasa; 3) Perasaan

ketidaktenangan dan ketegangan emosional semakin meningkat; 4) Gangguan pola tidur (insomnia), misalnya sukar untuk mulai masuk tidur (early insomnia), atau terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur (middle insomnia), atau bangun terlalu pagi atau dini hari dan tidak dapat kembali tidur (Late insomnia); 5) Koordinasi tubuh terganggu (badan terasa oyong dan serasa mau pingsan). Pada tahapan ini seseorang sudah harus berkonsultasi pada dokter untuk memperoleh terapi, atau bisa juga beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh memperoleh kesempatan untuk beristirahat guna menambah suplai energi yang mengalami defisit.

d. Stres Tahap IV

Gejala stres tahap IV, akan muncul: 1) Untuk bertahan sepanjang hari saja sudah terasa amat sulit; 2) Aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit; 3) Yang semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespons secara memadai (adequate); 4) Ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari; 5) Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan; Seringkali menolak ajakan (negativism) karena tiada semangat dan kegairahan; 6) Daya konsentrasi daya ingat menurun; 7) Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

e. Stres Tahap V

Bila keadaan berlanjut, maka seseorang itu akan jatuh dalam stres tahap V, yang ditandai dengan hal-hal sebagai berikut: 1) Kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (physical dan psychological exhaustion); 2) Ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana; 3) Gangguan sistem pencernaan semakin berat (gastrointestinal disorder); 4) Timbul perasaan ketakutan, kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

f. Stres Tahap VI

Tahapan ini merupakan tahapan klimaks, seseorang mengalami serangan panik (panic attack) dan perasaan takut mati. Tidak jarang orang yang mengalami stres tahap VI ini berulang dibawa ke Unit Gawat Darurat bahkan ICCU, meskipun pada akhirnya dipulangkan karena tidak ditemukan kelainan fisik organ tubuh. Gambaran stres tahap VI ini adalah sebagai berikut: 1) Debaran jantung teramat keras; 2) Susah bernapas (sesak dan megap-megap); 3) Sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran; 4) Ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan; 5) Pingsan atau kolaps (collapse).

6. Pandangan Islam terhadap Stres

Perubahan-perubahan dalam kehidupan manusia, baik menyenangkan atau menyusahkan, selalu memerlukan penyesuaian kembali. Ada orang yang kesulitan melakukan penyesuaian terhadap perubahan itu, sehingga muncul stres

berkepanjangan. Dalam sebuah studi ditemukan bahwa perubahan mendadak karena kehilangan seorang yang sangat dicintai menjadi pemicu paling tinggi bagi kemunculan stres berat.¹⁷ Dan stres berat dapat merusak struktur fisik: “*High Stress is capable of damaging or destroying a physical structure*”. Itu sebabnya Al-Qur`an mengingatkan manusia agar selalu bersabar. (menyesuaikan diri secara baik terhadap sesuatu yang terjadi dalam kehidupan). Salah satu firman Allah dalam Al-Qur`an yang memerintahkan manusia agar bersabar dalam menghadapi musibah termasuk kematian anggota keluarga, kecemasan (anxiety), kelaparan, berkurangnya harta benda dan hasil panen yang diperoleh terdapat pada surat 2:155. Pemicu stres memang bermacam-macam, dan sebagaimana pesan ayat di atas harus segera diatasi dengan baik agar tidak berkepanjangan.

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

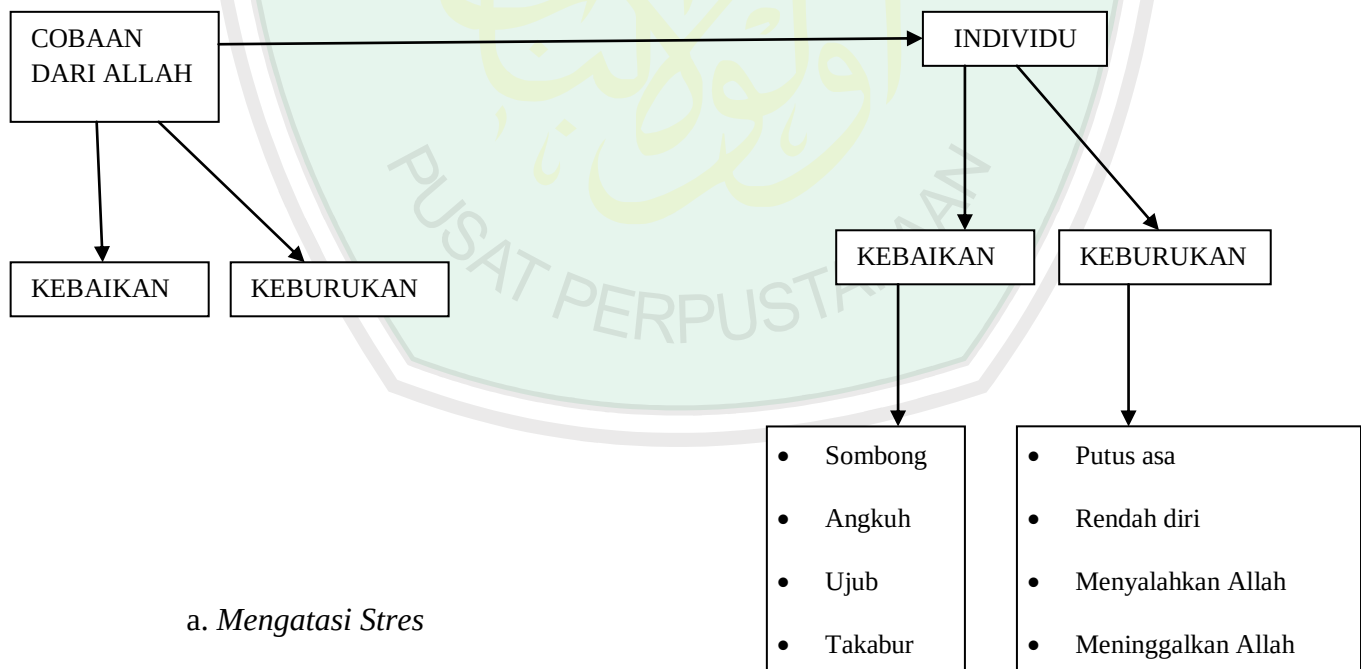
“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya” (Al Baqarah 286).

¹⁷.Atkinson et al., 1991-233-234

Ayat ini jelas menunjukkan bahwa segala tekanan dan dugaan dalam kehidupan seperti kesempitan hidup. Permasalahan yang melanda misalnya merupakan karunia Allah kepada manusia berdasarkan kemampuan manusia itu sendiri. Stres juga dikategorikan sebagai ujian hidup. Boleh jadi disebabkan kesempitan hidup mengundang stres dan tekanan yang negatif. Apalagi mereka yang mengalami permasalahan akibat musibah. Namun hanya diri kita sendiri yang dapat menjadikan tekanan tersebut mendatangkan kesan yang baik atau sebaliknya.

Benarlah apa yang dinyatakan di akhir surat ini”ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan mendapat siksa (dari kejahatan yang dikerjakannya)”

Bagan 2.1
Figurisasi Islam tentang Teks



a. Mengatasi Stres

Penulis mencoba melihat bagaimanakah penanganan stres ini berdasarkan kepada penjelasan Al-Quran tentang siapakah diri manusia yang sebenar. Al-

Quran jelas menerangkan bahawa manusia itu terdiri daripada kombinasi bagian-bagian berikut:

1. Komponen Roh
2. Komponen Jasad
3. Komponen Akal

Penulis berpendapat seseorang manusia yang tidak mampu menjalankan kehidupan sebagai seorang manusia mengalami tekanan atau stres. Penyebab stres adalah disebabkan ketidaksempurnaan ketiga-tiga komponen ini berfungsi dengan baik. Maka, untuk mengembalikan kefungsiannya manusia agar dapat menjalani kehidupan harian dengan baik serta mampu mengurus stres dan tekanan, Islam melihat arti pentingnya ketiga faktor tersebut. Hal ini dikemukakan oleh Al Ghazali mengambil bahwa manusia itu terdiri daripada 3 komponen utama yaitu roh, jasad dan akal.¹⁸ Berikut penjelasannya:

1. Roh

Setiap manusia mempunyai roh. Namun jasad dan sifat roh tidak mungkin dapat dipahami oleh manusia itu sendiri. Islam berpendapat, roh adalah sesuatu yang tidak dapat dilihat dengan mata. Namun roh sesuatu benda yang hidup. Dalam arti kata yang lebih mudah untuk dipahami, ia mencakupi soal kerohanian atau spiritual. Setiap manusia mempunyai fitrah rasa bertuhan. Seorang mukmin percaya akan Allah Yang Maha Esa menyakini bahwa setiap yang terjadi ke atas dirinya adalah kehendak Allah Taala.

¹⁸ Al Ghazali, *Bimbingan untuk Mencapai Tingkat Mukmin..* Bandung: CV Diponegoro. 1996. Hal 342

Sebagai contoh, setiap musibah yang terjadi sebenarnya mempunyai hikmah yang perlu dicari. Walaupun merasa tertekan dan stress dengan ujian dan dugaan yang datang bertubi-tubi, seharusnya rasa lemah, tertekan dan tidak mampu haruslah disandarkan kepada Allah Taala sepenuhnya.

Stres atau tekanan yang dihadapi ditangani dengan menyucikan roh atau menguatkan aspek kerohanian dan spiritual, bukan hanya dengan melakukan ibadah yang bersifat ritual semata-mata seperti menjalankan sholat lima waktu, membayar zakat maupun membaca dan menelaah Al-Quran. Imam Al-Ghazali berpendapat di antara kaidah-kaidah yang boleh dipraktikkan adalah seperti berikut: menanam dan menyuburkan jiwa ini dengan sifat-sifat yang terpuji (mahmudah) seperti amanah, ikhlas serta jujur; mengikis sifat-sifat yang negatif (mazmumah) seperti riak, sombong dan takabur; menunaikan hak sesama insan baik hak suami, hak isteri, hak anak-anak hak pemimpin dan hak masyarakat dan tidak menzalimi orang lain demi untuk kepentingan sendiri; tidak memakan makanan yang haram dan syubhat baik diragukan dari segi sumber atau bagaimana cara menghidangkan.

2. Jasad

Al-wiqayatu khairun min al-‘ilaj yang berarti “Mencegah lebih baik daripada mengobati”. Islam sangat menganjurkan agar setiap penyakit yang dihadapi haruslah dicegah daripada diobati karena mengobati hanya mengurangi kesakitan dalam jangka masa pendek dan sakit itu akan kembali dirasakan kembali. Allah S.W.T berfirman yang bermaksud:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ



“Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rizkikan kepadamu, dan bertaqwalah kepada Allah yang kamu beriman kepadaNya ” (Al-Maidah ayat 88)

Di dalam ayat ini, Allah Ta’ala memerintahkan kepada hambaNya agar memakan makanan yang halal dan baik. Makanan yang halal ialah makanan yang sumbernya merupakan sumber yang halal. Sebagai contoh, uang yang kita gunakan untuk membeli makanan merupakan uang yang halal yang dibayar kepada kita setimpal dengan pekerjaan yang kita lakukan. Makanan yang halal saja tidak cukup, malah makanan itu haruslah baik atau arti kata berkhasiat dan tidak memudaratkan kita. Makanan yang baik adalah makanan yang mempunyai kombinasi zat-zat makanan yang diperlukan oleh tubuh badan. Sebagai contoh, tubuh kita memerlukan zat karbohidrat untuk digunakan sebagai tenaga segera demi untuk melaksanakan aktivitas harian.

Sekiranya tubuh kekurangan zat karbohidrat, tubuh akan menggunakan sumber protein dalam tubuh untuk ditukarkan kepada tenaga. Penggunaan protein yang tinggi sebagai menggantikan karbohidrat akan menyebabkan kepekatan asam amino yang tinggi dalam badan. Hal tersebut boleh memberikan implikasi kepada otot kita di mana kita sering mengalami kekejangan otot.

Makanan yang kita makan akan menjadi darah daging kita. Islam meyakini bahwa segala perbuatan dan pemikiran kita juga dipengaruhi oleh makanan yang

kita makan. Boleh jadi kita mudah kalah bila mendapat tekanan atau stres disebabkan kita mengabaikan soal sumber manakah makanan yang kita makan dan apakah baik untuk kesehatan kita.

Senam yang teratur dan bukan bersifat terpaksa atau memaksa juga merupakan cara alternatif yang terbaik mengurangi tekanan yang dialami. Senam meningkatkan daya tahan terhadap tekanan dengan meringankan beban diri. Hal tersebut mampu mengalihkan unsur psikologi seperti tenaga marah, agresif dan perasaan risau lalu dialihkan melalui gerak fisik.

3. Akal

Kemiskinan ilmu dan teknologi merupakan faktor terpenting kegagalan individu memberikan alternatif ke arah penyelesaian masalah. Setiap manusia dikurniai oleh Allah akal agar mereka berfikir, malah faktor inilah yang membedakan antara manusia dan hewan. Berfikir menggunakan akal adalah satu perbuatan dan memerlukan sesuatu benda untuk dipikirkan.

Jika tubuh badan manusia memerlukan makanan berkhasiat, akal juga memerlukan bahan-bahan yang berkhasiat dan bermanfaat untuk dipikirkan. Akal disebut sebagai bahan intelek (*intellectual substances*). Tekanan dan stres yang dialami bisa ditangani apabila individu tersebut mempunyai pengetahuan dan ilmu yang luas. Individu tersebut tidak akan melakukan sembarang tindakan yang boleh menzalimi dirinya sendiri atau orang-orang disekelilingnya. Ketiga-tiga komponen ini saling lengkap melengkapi di antara satu sama lain dalam menghadapi distress.

B. COPING STRES

1. Pengertian Coping Stres

Menurut Lazarus & Folkman (dalam Sarafino, 2006)¹⁹ *coping* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut. Menurut Taylor, *coping* didefinisikan sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengatur tuntutan internal maupun eksternal dari situasi yang menekan. Menurut Baron & Byrne menyatakan bahwa *coping* adalah respon individu untuk mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi.²⁰ Menurut Stone & Neale *coping* meliputi segala usaha yang disadari untuk menghadapi tuntutan yang penuh dengan tekanan.

Menurut **Lazarus** dan **Folkman** coping didefinisikan sebagai proses untuk mengelola jarak antara tuntutan-tuntutan baik yang berasal dari individu maupun di luar individu dengan sumber-sumber daya yang digunakan dalam menghadapi tekanan.

¹⁹ .Lazarus, Richard S And Susan Folkman. 1986. *Stress, Apprasial, And Coping*, (Springer Publishing Company)

²⁰ Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: Grasindo, 1994. hal 143

Kartono menjelaskan perilaku coping ialah perilaku yang digunakan untuk mengurangi kegugupan akibat kekecewaan terhadap konflik motivasional.²¹

Menurut **Warga** perilaku coping adalah suatu reaksi yang dilakukan individu pada situasi tertentu untuk meningkatkan sisi positif pada dirinya.²²

Davidoff berpendapat coping ialah kesiapan individu mengatasi permasalahan yang dihadapi sesuai kemampuan yang dimilikinya. Semakin sering sering individu mengalami masalah, maka diharapkan dapat menggunakan kemampuannya semaksimal mungkin.²³

Perarlin dan **Schololer** mengemukakan perilaku coping ialah bentuk usaha yang dilakukan oleh individu untuk melindungi diri dari tekanan psikologi yang ditimbulkan oleh problematika pengalaman sosial.²⁴ Sedangkan menurut Ardani perilaku coping adalah mengatasi stress dengan melakukan transaksi antar lingkungan, yang mana hubungan transaksi ini merupakan suatu proses yang dinamis.¹³

Jadi dapat disimpulkan bahwa *coping* adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan konflik yang muncul, mengurangi ketidaksesuaian/kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan tersebut. Konsep coping

²¹ Kartono, *Kamus Psikologi*, Bandung: Pioner Jaya, 1987. hal 488

²² Warga, *Personal Awareness*, Cet III. Boston: Houghton, 1983. hal 22

²³ Davidoff, *Introduction to Psychology*, Tokyo: Mc. Graw Hill Company, 1981. hal 471

²⁴ Wahyusari, *Perilaku Coping Pada Penderita Aids*. Program S1 Psikologi UMM, 2002. hal 5

²⁵ Ardani, dkk. *Psikologi Klinis*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007. hal 40

digunakan untuk menjelaskan hubungan antara stres dan tingkah laku individu dalam menghadapi tekanan.

2. Bentuk-Bentuk Coping Stres

Dalam suatu permasalahan orang mempunyai kecenderungan untuk menyelesaikan masalah dengan cara yang berbeda-beda. Cara mengatasi stress (coping) antara orang yang satu dengan yang lain berbeda-beda.

Namun demikian para ahli telah menggolong-golongkan bentuk coping. Adapun bentuk-bentuk coping menurut **Lazarus** dan **Folkman** terbagi menjadi 2 yaitu²⁵ *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Namun sesuai dengan judul penelitian, maka yang dibahas disini adalah *problem focused coping*.

A. Pengertian Problem Focused Coping

Problem focused coping, yaitu usaha untuk mengurangi atau menghilangkan stres dengan mempelajari cara-cara atau ketrampilan-ketrampilan baru untuk memodifikasi permasalahan yang mendatangkan stres. Bentuk ini 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.*

²⁵ Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: Grasindo, 1994. hal 143-144

Pendapat lain yang serupa dengan Lazarus dan Folkman adalah pendapat **Aldwin** dan **Revenson** juga mengemukakan indikator-indikator strategis dalam menghadapi permasalahan yang dikembangkan dari teori Folkman dan Lazarus. Adlwin dan Revenson juga membagi coping menjadi dua yaitu:

a. Problem Focused Coping

Indikator yang menunjukkan berorientasi pada strategi ini antara lain :

1. Instrumental action (tindakan secara langsung)

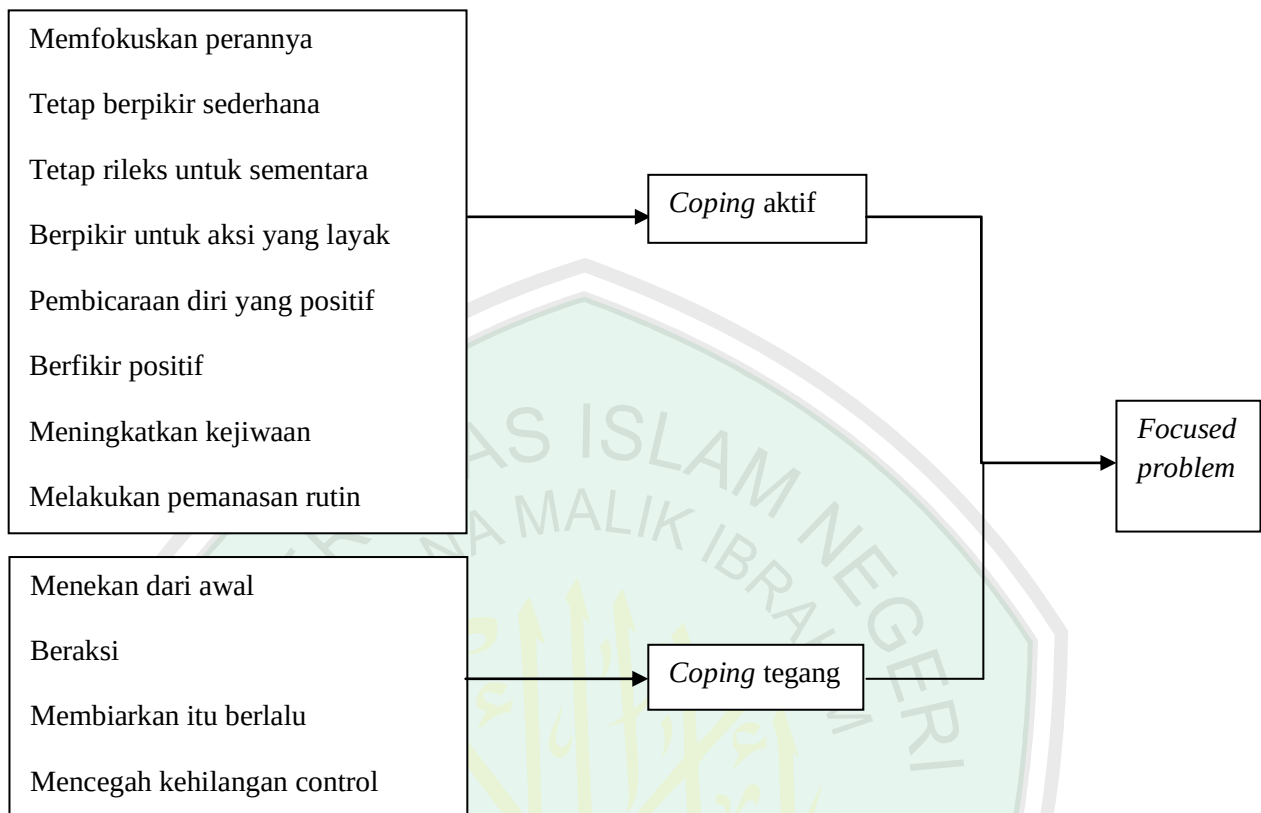
Individu melakukan usaha dan memecahkan langkah-langkah yang mengarahkan pada penyelesaian masalah secara langsung serta menyusun rencana bertindak dan melaksanakannya.

2. Cautiousness (kehati-hatian)

Individu berfikir, meninjau dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah, berhati-hati dalam memutuskan masalah, meminta pendapat orang lain dan mengevaluasi tentang strategi yang pernah diterapkan selanjutnya.

3. Negotiation (negosiasi)

Individu membicarakan serta mencari penyelesaian dengan orang lain yang terlibat di dalamnya dengan harapan masalah dapat terselesaikan.



Bagan 2.2 Skema *Problem Focused Coping*

Sumber : Iskandar (1990) diadaptasi dari Lazarus and Folkman

b. Emotional focused coping

Indikator yang menunjukkan berorientasi pada strategi ini antara lain;

1. *Escapism* (pelarian diri dari masalah)

Usaha yang dilakukan individu dengan cara berkhayal atau membayangkan hasil yang akan terjadi atau mengkhayalkan seandainya ia berada dalam situasi yang lebih baik dari situasi yang dialaminya sekarang.

2. *Minimization* (meringankan beban masalah)

Usaha yang dilakukannya adalah dengan menolak memikirkan masalah dan menganggapnya seakan-akan masalah-masalah tersebut tidak ada dan membuat masalah menjadi ringan.

3. *Self Blame* (menyalahkan diri sendiri)

Perasaan menyesal, menghukum dan menyalahkan diri sendiri atas tekanan masalah yang terjadi. Strategi ini bersifat pasif dan intropunitive yang ditunjukkan dalam diri sendiri.

4. *Seeking Meaning* (mencari arti)

Usaha individu untuk mencari makna atau hikmah dari kegagalan yang dialaminya dan melihat hal-hal lain yang penting dalam kehidupan.²⁶ Sedangkan **Morris** mempunyai pendapat yang sebenarnya mempunyai persamaan dengan Lazarus dan Folkman maupun dengan Adlwin dan Revenson. Ia membagi bentuk-bentuk perilaku coping menjadi dua macam:

1. **Direct Coping**, meliputi

- a. *Confrontation*, adalah menghadapi situasi dan permasalahan yang ada dengan cara mencari jalan keluar dari permasalahan tersebut.
- b. *Compromise*, adalah salah satu cara yang efektif untuk mengatasi masalah

²⁶ Wahyusari, *Perilaku Coping Pada Penderita Aids* . Program S1 Psikologi UMM., 2002. hal 7-8

- c. *Withdrawal*, merupakan usaha yang dilakukan individu untuk menarik diri dari situasi yang sedang dihadapi

2. Defensive Coping, meliputi :

- a. *Denial*, adalah menekan atau menutupi perasaan yang menyakitkan.
- b. *Repression*, yaitu menekan atau menutupi perasaan yang menyakitkan.
- c. *Projection*, yaitu melemparkan sebab-sebab kegagalan yang dialaminya kepada pihak di luar dirinya.
- d. *Identification*, adalah meniru sifat seseorang untuk mengurangi atau membuang perasaan yang tidak menyenangkan.
- e. *Regression*, yaitu perilaku kekanak-kanakan
- f. *Intellectualization*, adalah berfikir abstrak terhadap permasalahan untuk mendapatkan jalan keluar.
- g. *Reaction Formation*, adalah reaksi emosi yang ditunjukkan individu pada saat menghadapi bermacam-macam permasalahan yang berbeda pada saat yang sama.
- h. *Sublimation*, adalah dengan mencari penyaluran atau tujuan pengganti.²⁷

Pendapat yang agak berbeda dengan ahli yang lain adalah pendapat

Vaillant, ia membagi bentuk-bentuk perilaku coping ke dalam dua bentuk yaitu:

²⁷ Morris, *Psychology an Introduction*, USA: Prentice Hall, 1996. hal 495-499

a. Perilaku coping matang

Perilaku coping matang terbagi menjadi tiga macam aspek, yaitu antisipasi, supresi, dan humor. Ketiga aspek tersebut menunjukkan pada individu untuk menghadapi masalah serta menyelesaikannya secara matang dengan pertimbangan-pertimbangan dan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi di masa yang akan datang, misalnya timbul konflik, rasa cemas, dan panik. Dengan perilaku coping yang matang dapat membantu memelihara keharmonisan diri, mengurangi kegelisahan serta menjadikan individu untuk lebih berpikir positif terhadap dirinya sendiri serta orang lain.

b. Perilaku coping tidak matang

Di dalam perilaku coping tidak matang terdapat tiga macam bentuk yaitu penyangkalan, distorsi dan proyeksi. Di dalamnya termasuk mekanisme pertahanan (*defens mechanisme*), berorientasi pada masa lalu dan sekarang. Freud mengatakan bahwa mekanisme pertahanan yang berlebihan pada dirinya, sehingga tidak jarang individu menempuh jalan atau cara ekstrim untuk menghilangkan kecemasan yang dialaminya. Mekanisme pertahanan bukan satu-satunya cara untuk menghilangkan kegelisahan, tetapi hanya membantu individu untuk menghidupkan serta mereduksi dan meningkatkan emosi-emosi yang normal, mengurangi rasa takut, gelisah dan perasaan bersalah. Hasil dari perilaku coping tidak matang adalah kegagalan, serta sering menambah kegelisahan pada diri

individu dengan kata lain perilaku coping tidak matang akan menambah permasalahan.²⁸

Coping menurut Carven (1989) dibagi dua bagian yaitu memfokuskan pada pemecahan masalah dan memfokuskan pada emosi. Jenis-jenis yang memfokuskan pada pemecahan masalah adalah :

1. Keaktifan diri, adalah suatu tindakan dengan mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stres atau untuk memperbaiki akibat yang ditimbulkan, dengan kata lain bertambahnya usaha seseorang untuk melakukan coping, antara lain dengan tindakan langsung.
2. Perencanaan, adalah memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres, contohnya dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah apa yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.
3. Control diri, adalah individu membatasi keterlibatannya dalam aktivitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak buru-buru, menunggu sehingga layak untuk melakukan suatu tindakan dengan mencari alternatif lain.
4. Mencari dukungan sosial, adalah mencari nasehat, pertolongan, informasi, dukungan moral, empati dan pengertian.

Sedangkan coping yang memfokuskan pada emosi adalah :

²⁸ Siti Nurhasanah, *Perilaku Coping pada Suami TKW Untuk Menjadi Orang Tua Tunggal*, Program S1 Psikologi UIN Malang. 2005. hal 21

- a) Mengingkari, adalah suatu tindakan atau pengingkaran terhadap suatu masalah.
- b) Penerimaan diri, adalah suatu situasi yang penuh dengan tekanan sehingga keadaan ini memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.
- c) Religius, adalah sikap individu untuk menenangkan dan menyelesaikan masalah-masalah secara keagamaan.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Coping

Individu mempunyai perilaku coping berbeda-beda, sebenarnya ini dapat dimaklumi. Hal ini dikarena proses pemilihan coping menurut **Smet** dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain sebagai berikut :

- a. *Kondisi individu* : umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, pendidikan, intelegensi, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik.
- b. *Karakteristik kepribadian* : introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, kekebalan dan ketahanan.
- c. *Sosial-kognitif* : dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial.
- d. *Hubungan dengan lingkungan sosial*, dukungan yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial.
- e. *Strategi dalam melakukan coping*.²⁹

Sedangkan **Morris** menjabarkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi strategi coping, antara lain :

²⁹ Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: Grasindo, 1994 hal 130

- a. *Perbedaan ekonomi*. Individu yang hidup dalam kemiskinan lebih sering merasa terancam yang hidupnya lebih menantang sehingga mereka lebih sering memiliki masalah dibandingkan orang yang memiliki banyak uang.
- b. *Perbedaan gender*. Laki-laki dan wanita sama-sama dipengaruhi stres, sekalipun pada kenyataannya wanita lebih sering mengalami stress dibandingkan dengan laki-laki.
- c. *Kesehatan*. Perilaku coping dipengaruhi oleh reaksi individu terhadap stress fisik dan psikologisnya. Hal ini menimbulkan dampak pada kesehatan diri individu tersebut.³⁰

Sedangkan **Mu'tadin** mengatakan bahwa cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu sendiri yang meliputi:

- a. *Kesehatan fisik*; kesehatan merupakan hal yang penting karena selama dalam usaha mengatasi stress individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar
- b. *Keyakinan atau pandangan positif*; keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi coping tipe *problem-solving focused coping*

³⁰ Morris, *Psychology an Introduction* , USA: Prentice Hall. 1996. hal 513

- c. *Ketrampilan memecahkan masalah*; ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat
- d. *Ketrampilan sosial*; ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertindak laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat
- e. *Dukungan sosial*; dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitarnya
- f. *Materi*; dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli ³¹

Menurut pendapat Lazarus dan Folkman (dalam Pramadi dan Lasmono, 2003) sumber-sumber individual seseorang seperti : 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. Faktor-faktor yang mempengaruhi individu dalam memilih strategi *coping* untuk mengatasi masalah mereka, antara lain :

³¹ www.tim-e-psikologi.com/remaja/220702.Htm

a. Faktor individual

1. Perkembangan usia

Secara umum usia tidak mempengaruhi bentuk strategi coping yang digunakan oleh seseorang, seperti yang diutarakan oleh Nursasi dan Fitriyani (2002), perbedaan usia tidak menentukan jenis strategi *coping* yang digunakan, yaitu terdapat kecenderungan pada lanjut usia yang lebih jompo tidak menggunakan *coping* yang berfokus pada status emosi tetapi lebih banyak pada upaya-upaya penyelesaian masalah. Akan tetapi terdapat pendapat lain yang menyebutkan bahwa perkembangan usialah yang menyebabkan perbedaan dalam pemilihan strategi *coping*, yaitu sejumlah struktur psikologis seseorang dan sumber-sumber untuk melakukan coping akan berubah menurut perkembangan usia dan akan membedakan seseorang dalam merespons tekanan (Pramadi dan Lasmono, 2003).

2. 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 *coping*nya.

3. 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.

4. Kepribadian

Kepribadian memiliki pengaruh pada seseorang dalam menghadapi stres yang dialami dan strategi *coping* yang dilakukan. Menurut Tanumidjojo dkk. (2004), seseorang dengan kepribadian yang puas dengan diri sendiri, mudah dituntun, namun memiliki fungsi ego yang lemah; atau seseorang dengan kepribadian yang cemas akan diri sendiri, mudah dituntun, memiliki ego yang cukup kuat, namun cenderung menghindari dari tekanan, cenderung menggunakan *emotional focused coping*.

Taylor (2006) mengemukakan bahwa beberapa kepribadian mempengaruhi reaksi seseorang terhadap stres dan strategi *coping* yang digunakan, seperti kepribadian optimistik yang dapat diasosiasikan dengan kecenderungan penggunaan *problem focused coping*, dengan mempertimbangkan dukungan sosial dan penekanan pada pandangan positif terhadap situasi yang menimbulkan stres tersebut. Seseorang yang optimis akan lebih berantusias untuk mencari pemecahan masalah, karena mereka yakin bahwa semua masalah pasti ada jalan keluar asalkan mau berpikir dan berusaha untuk

mencoba, bukan malah pasrah karena semua yang terjadi dalam hidup seseorang memang sudah nasib. Keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang mengarahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* tipe *problem-solving focused coping* (Mu'tadin, 2002).

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). Sebaliknya seseorang dalam kepribadian Tipe B, 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).

5. Kematangan emosional

Berdasarkan hasil penelitian Hasan (2005) dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh kematangan emosional terhadap pemilihan strategi coping pada remaja. Semakin matang emosi individu cenderung memilih strategi *coping* yang berorientasi pada pemecahan masalah (*direct action*) dan sebaliknya, individu yang emosinya kurang matang cenderung memilih strategi *coping* yang berorientasi meredakan ketegangan (*palliation*)

6. Status sosial ekonomi

Menurut Billings dan Moos (dalam Mu`tadin, 2002), seseorang dengan status sosial ekonomi rendah akan menampilkan bentuk coping yang kurang aktif, kurang realistis, dan lebih fatal untuk menampilkan respons menolak, dibandingkan dengan seseorang dengan status ekonomi yang lebih tinggi.

7. Kesehatan mental

Individu yang memiliki kesehatan mental yang buruk, akan kurang efektif dalam memilih strategi menghadapi tekanan, fakta ini diperkuat dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa orang depresi mempunyai strategi menghadapi tekanan yang berbeda dengan orang yang non depresi (Hapsari dkk., 2002).

8. Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan memecahkan masalah meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat (mu`tadin, 2002).

b. Konteks lingkungan

1. Kondisi penyebab stres (tingkat masalah)

Hasil penelitian Tanumidjojo dkk (2004) menunjukkan bahwa penggunaan *emotional focused coping* akan lebih banyak digunakan atau sesuai untuk mengatasi stres yang diakibatkan kondisi-kondisi yang tidak dapat diubah, atau yang sudah menemui jalan buntu atau kondisi diluar kekuatan individu yang

mampu menimbulkan trauma. Menurut Conradt dkk. (2008), bentuk strategi coping yang aktif lebih sesuai apabila digunakan dalam menghadapi situasi yang tingkatnya dibawah kontrol, dan tidak sesuai untuk situasi yang tidak terkontrol, dalam hal ini seperti seseorang yang memiliki tingkat stres yang tinggi akan mengurangi kemampuan seseorang untuk memilih dan melakukan *coping* yang efektif.

Kondisi-kondisi yang tidak dapat diubah, misalnya strategi coping pada penderita diabetes militus tipe H yang lebih sering menggunakan *emotional focused coping* dalam mengatasi tekanan akibat penyakit yang diderita, karena merasa penyakit ini tidak dapat disembuhkan dan tidak ada yang dapat dilakukan oleh individu untuk mengobati penyakit tersebut. Kondisi yang menimbulkan trauma itu sendiri dapat dilihat pada hasil penelitian yang dilakukan Rustiana (2003), individu yang mengalami peristiwa yang tidak mengenakan dan menimbulkan trauma secara umum lebih menggunakan *emotional focused coping* dalam mengatasi tekanan dari trauma tersebut. Hal ini mungkin disebabkan individu tersebut merasa masalah atau kondisi yang menyebabkan mereka trauma sudah berlalu dan hanya bisa menyesuaikan emosi serta perasaan untuk mengatasi tekanan dari kondisi yang diakibatkan masalah tersebut.

1) Sistem budaya

Berdasarkan penelitian Pramadi dan Lasmono (2003) dapat diketahui bahwa identitas sosial yang meliputi nilai, minat, peraturan sosial, sistem

agama, dan sistem tingkah laku mempengaruhi bentuk *coping* yang ditampilkan, antara lain seperti pada budaya Bali, yaitu masyarakat Bali yang terikat dengan sistem adat dan berkaitan dengan keagamaan Hindu yang sangat kuat, menjadikan orang Bali cenderung introvert tetapi terbuka akan informasi dari luar, lebih menampilkan *problem focused coping*.

2) Dukungan sosial

Dukungan dari lingkungan sekitar, baik keluarga, teman, ataupun masyarakat sekitar akan lebih mempermudah individu dalam mengatasi situasi yang menimbulkan stres. Dukungan sosial meliputi pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu (mu'tadin, 2002). Menurut Taylor (2006) strategi *coping* akan lebih efektif dalam menghadapi konflik apapun bila mendapat dukungan dari saudara, orang tua, teman, tenaga profesional yang tentu akan lebih mempermudah individu tersebut melakukan *koping* yang tepat dalam menghadapi dan memecahkan masalah.

Selain itu berdasarkan hasil penelitian Nursasi dan Fitriyani (2002), bahwa status perkawinan juga memberi pengaruh dalam individu memilih strategi *koping*. Seseorang lanjut usia wanita yang masih memiliki suami akan cenderung menggunakan *koping* berbentuk adaptif baik yang terfokus pada masalah maupun yang berfokus pada emosi. 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*.

Berdasarkan uraian tentang faktor-faktor yang berpengaruh terhadap strategi *coping*, maka dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* dipengaruhi oleh : faktor individu dan konteks lingkungan. Faktor individual tersebut antara lain : perkembangan usia, tingkat pendidikan, jenis kelamin, kepribadian, kematangan emosional, status sosial ekonomi, kesehatan mental, dan ketrampilan memecahkan masalah. Konteks lingkungan yang berpengaruh terhadap strategi coping antara lain : kondisi penyebab stres sistem budaya, dan dukungan sosial.

4. Fungsi Perilaku Coping

Apapun bentuk coping yang dipilih individu sebenarnya mempunyai fungsi. Menurut **Folkman** dan **Lazarus** strategi coping yang berpusat pada emosi (*emotional focused coping*) berfungsi untuk meregulasi respon emosional terhadap masalah. Strategi coping ini sebagian besar terdiri dari proses-proses kognitif yang

ditujukan pada pengukuran tekanan emosional dan strategi yang termasuk di dalamnya adalah :

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

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

- a. Mengidentifikasi masalah
- b. Mengumpulkan alternatif pemecahan masalah
- c. Mempertimbangkan nilai dan keuntungan alternatif tersebut
- d. Memilih alternatif terbaik
- e. Mengambil tindakan.³²

5. Perilaku Coping yang Efektif

Apapun perilaku Coping, ia akan memberikan efek bagi penggunanya, apakah itu baik atau buruk. Namun demikian **Feldman** telah mengembangkan beberapa pedoman yang efektif dalam menghadapi stres atau menghadapi sebuah permasalahan, antara lain :

³² Tamam, *Hubungan antara Strategi Penanggulangan Stres Dengan Persepsi Dukungan Sosial pada Penderita Kanker Rahim*. Program S1 UMM. 2002. Hal 16

- a. Menjadikan ancaman sebagai tantangan : pedoman ini dapat digunakan bila situasi yang mendatangkan stres dapat dikontrol
- b. Mengurangi ancaman dari situasi yang mendatangkan stres : pedoman ini digunakan bila situasi yang mendatangkan stres tampaknya tidak mudah untuk dikontrol. Hal ini dengan cara merubah penafsiran terhadap situasi tersebut, melihatnya dalam keterangan yang berbeda dan memodifikasi sikap terhadapnya
- c. Merubah tujuan dengan tujuan yang mudah dicapai : pedoman ini dapat digunakan bila situasi yang mendatangkan stres tidak dapat dikontrol atau dikendalikan
- d. Melakukan kegiatan fisik : dengan kegiatan fisik seperti olah raga dapat mengurangi tekanan darah dan kecepatan denyut jantung dan konsekuensi lain karena stres yang berat
- e. Menyiapkan diri sebelum stres terjadi : dengan coping yang proaktif ini individu dapat menyiapkan diri menghadapi kejadian atau peristiwa stres yang akan datang dan dapat mengurangi konsekuensi negatifnya.³³

6. Tujuan Perilaku Coping

Tujuan yang ingin dicapai oleh coping tergambar jelas dalam tugas-tugas coping **Cohen** dan **Lazarus** yang mengemukakan lima tugas utama coping yang antara lain adalah :

³³ Affandi. *Coping Behavior Al Ghazali pada Mahasiswa Psikologi semester VII UIN Malang*. Program S1 Psikologi UIN Malang, 2004 hal 23

- a. Mengurangi kondisi lingkungan yang membahayakan dan mempertinggi kemungkinan kesembuhan
- b. Mentolerasi atau mengatur peristiwa-peristiwa dan kenyataan-kenyataan yang negatif
- c. Memelihara self image yang positif
- d. Memelihara keseimbangan emosi
- e. Melestarikan hubungan baik dengan orang lain.³⁴

7. Pandangan Islam terhadap Problem Focused Coping

Dalam hidup, manusia tidak akan pernah terlepas dari berbagai permasalahan, ujian, cobaan dari Allah swt. Allah menjelaskan bahwa kehidupan manusia akan selalu diuji atau cobaan sebagaimana dalam firman-Nya surat Al- Baqarah ayat 155-156, yang berbunyi :

الْخَوْفُ مِّنْ بَشِيٍّ وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِاللهِ مُصِيبَةٍ أَصَابَتْهُمْ إِذَا الصَّابِرِينَ وَبَشِّرِ الثَّمَرَاتِ وَالْأَنْفُسِ الْأَمْوَالِ مِّنْ وَنَقْصِ وَالْجُوعِ الَّذِينَ (١٥٥)
 إِنَّا قَالُوا لِلَّهِ إِنَّهُ وَإِنَّ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (١٥٦)

“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. (Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun" (Depag, RI 2008:119)

³⁴ Siti Nurhasanah, *Perilaku Coping pada Suami TKW Untuk Menjadi Orang Tua Tunggal*, Program S1

Sebagai makhluk yang memiliki kesadaran, manusia menyadari adanya problem-problem yang mengganggu aspek-aspek kejiwaannya. Oleh karena itu ia akan berusaha mengatasi problem atau melakukan coping dengan berbagai macam upaya. Agama Islam dengan berpedoman pada Al-Qur'an dan Hadits menawarkan solusi dengan memberikan penyelesaian yang benar dan menyembuhkan segala masalah yang dihadapi manusia, salah satunya adalah masalah psikologi. Nurholis Madjid mengatakan, "Menjadikan agama sebagai pijakan ilmu sebenar-benarnya suatu hal yang sangat mungkin, karena agama merupakan peraturan-peraturan, termasuk hal-hal mengenai manusia" (Syarif, 2002: 11).

Banyak jalan yang bisa dilakukan manusia untuk membentuk perilaku coping, antara lain dengan membaca Al-Qur'an, karena sesungguhnya Al-Qur'an memiliki keuntungan yang sangat besar untuk menjernihkan hati, penawar keraguan dan kegoncangan jiwa serta sebagai media untuk membersihkan jiwa. Allah swt berfirman dalam surat Al-Isra' ayat 82 :

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ
إِلَّا خَسَارًا

"Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian."(Depag, RI 2008:211)

Agama Islam dengan berpedoman pada al-Qur'an dan Hadits menawarkan solusi dengan memberikan penyelesaian yang benar dan menyembuhkan segala masalah yang dihadapi manusia, salah satunya adalah masalah psikologi. Selain

membaca al-Qur'an, cara lain untuk melakukan coping stres adalah dengan membaca doa karena sesungguhnya sebuah doa memiliki keuntungan yang sangat besar. Keuntungan tersebut berupa penjernihkan hati, penawar keraguan dan kegoncangan jiwa serta sebagai media untuk membersihkan jiwa. Firman Allah swt yang bisa dijadikan doa oleh umatnya adalah Q.S. al-Baqarah ayat 286, yang berbunyi :

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

”Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir.” (Depag, RI 2008:120)

Kata “hamala” yang memiliki makna “beban”, dapat diberi pengertian berupa tuntutan yang diberikan kepada manusia yang mampu menimbulkan stress (stressor). Tuntutan tersebut dapat berupa apa saja yang diharapkan oleh tiap manusia tidak diberikan oleh Allah kepadanya seperti Allah memberikannya

kepada orang lain. Tuntutan tersebut dapat dikelola dengan dua macam cara, antara lain dengan pengelolaan dari dalam diri sendiri (intrinsik) dan dari luar (ekstrinsik). Pengelolaan secara intrinsik berupa bermunajat di hadapan Allah tanpa mengenal waktu, siang dan malam. Sedangkan pengelolaan stressor secara ekstrinsik adalah dengan adanya bantuan dari orang lain dan adanya hidayah dari Allah sebagai Pencipta.

Bermunajat di hadapan Allah yang merupakan salah satu strategi coping stress dapat berupa melaksanakan shalat tahajjud. Seperti yang telah dikabarkan oleh Allah kepada umatnya dalam surat al-Isra' ayat 79, yang berbunyi :

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

”Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji.” (Depag, RI 2008:210)

Sholat tahajjud dikatakan sebagai salah satu strategi coping dalam Islam karena dalam prosesi tahajjud itu sendiri menunjukkan keunggulan tersendiri berupa kesempatan yang tepat untuk mengelola stressor yang ada. Tahajjud yang dilakukan di malam hari dengan suasana yang tenang dapat dijadikan momen tersendiri bagi manusia untuk menenangkan pikiran, sehingga mampu menganalisa sebuah permasalahan, merencanakan penyelesaian permasalahan dan hal-hal lain yang dijadikan pendukung dalam strategi coping seseorang. Tahajjud dijadikan pilihan strategi coping karena pelaksanaan tahajjud di malam hari menunjukkan

bahwa manusia dapat menggunakan sumber dayanya tidak hanya di siang hari tetapi dapat pula di malam hari dengan situasi yang lebih tenang. Dengan tahajjud pula, manusia akan mendapatkan kekuatan yang akan menjadi ketahanan manusia dalam menghadapi suatu permasalahan yang dapat mendukung semakin baiknya kemampuan strategi coping seseorang.

C. WARGA

1. PENGERTIAN WARGA

Warga negara diartikan sebagai orang-orang yang menjadi bagian dari suatu penduduk yang menjadi unsur negara. Istilah warga negara lebih sesuai dengan kedudukannya sebagaiorang merdeka dibandingkan dengan istilah hamba atau kawula negara karena warga negara mengandung arti peserta, anggota, atau warga dari suatu negara, yakni peserta darisuatu persekutuan yang didirikan dengan kekuatan bersama. Untuk itu, setiap warga negara mempunyai persamaan hak di hadapan hukum. Semua warga negara memiliki kepastian hak, privasi, dan tanggung jawab.³⁵ Beberapa pengertian warga negara :

1. Warga Negara adalah orang yang terkait dengan sistem hukum Negara dan mendapat perlindungan Negara.
2. Warga Negara secara umum ada Anggota suatu negara yang mempunyai keterikatan timbal balik dengan negaranya.

³⁵.Sinaga P, 2006. *Jurnal Pengkajian Koperasi dan UKM*, Nomor 1 Tahun I, 2006. Jakarta

3. Warga negara adalah orang yg tinggal di dalam sebuah negara dan mengakui semua peraturan yg terkandung di dalam negara tersebut.

Warga Negara Indonesia menurut Pasal 26 UUD 1945 adalah : Orang-orang bangsa Indonesia asli dan bangsa lain yang disahkan Undang-undang sebagai warga Negara.

Kewarganegaraan Republik Indonesia diatur dalam UU no. 12 tahun 2006 tentang Kewarganegaraan Republik Indonesia. Menurut UU ini, orang yang menjadi Warga Negara Indonesia (WNI) adalah sebagai berikut :

1. Setiap orang yang sebelum berlakunya UU tersebut telah menjadi WNI.
2. Anak yang lahir dari perkawinan yang sah dari ayah dan ibu WNI.
3. Anak yang lahir dari perkawinan yang sah dari seorang ayah WNI dan ibu warga negara asing (WNA), atau sebaliknya.
4. Anak yang lahir dari perkawinan yang sah dari seorang ibu WNI dan ayah yang tidak memiliki kewarganegaraan atau hukum negara asal sang ayah tidak memberikan kewarganegaraan kepada anak tersebut.
5. Anak yang lahir dalam tenggang waktu 300 hari setelah ayahnya meninggal dunia dari perkawinan yang sah, dan ayahnya itu seorang WNI.
6. Anak yang lahir di luar perkawinan yang sah dari ibu WNI.

7. Anak yang lahir di luar perkawinan yang sah dari ibu WNA yang diakui oleh seorang ayah WNI sebagai anaknya dan pengakuan itu dilakukan sebelum anak tersebut berusia 18 tahun atau belum kawin.
8. Anak yang lahir di wilayah negara Republik Indonesia yang pada waktu lahir tidak jelas status kewarganegaraan ayah dan ibunya.
9. Anak yang baru lahir yang ditemukan di wilayah negara Republik Indonesia selama ayah dan ibunya tidak diketahui.
10. Anak yang lahir di wilayah negara Republik Indonesia apabila ayah dan ibunya tidak memiliki kewarganegaraan atau tidak diketahui keberadaannya.
11. Anak yang dilahirkan di luar wilayah Republik Indonesia dari ayah dan ibu WNI, yang karena ketentuan dari negara tempat anak tersebut dilahirkan memberikan kewarganegaraan kepada anak yang bersangkutan.
12. Anak dari seorang ayah atau ibu yang telah dikabulkan permohonan kewarganegaraannya, kemudian ayah atau ibunya meninggal dunia sebelum mengucapkan sumpah atau menyatakan janji setia.

Selain itu, diakui pula sebagai WNI bagi:

1. Anak WNI yang lahir di luar perkawinan yang sah, belum berusia 18 tahun dan belum kawin, diakui secara sah oleh ayahnya yang berkewarganegaraan asing.
2. Anak WNI yang belum berusia lima tahun, yang diangkat secara sah sebagai anak oleh WNA berdasarkan penetapan pengadilan.

3. Anak yang belum berusia 18 tahun atau belum kawin, berada dan bertempat tinggal di wilayah RI, yang ayah atau ibunya memperoleh kewarganegaraan Indonesia.
4. Anak WNA yang belum berusia lima tahun yang diangkat anak secara sah menurut penetapan pengadilan sebagai anak oleh WNI.

Kewarganegaraan Indonesia juga diperoleh bagi seseorang yang termasuk dalam situasi sebagai berikut:

1. Anak yang belum berusia 18 tahun atau belum kawin, berada dan bertempat tinggal di wilayah Republik Indonesia, yang ayah atau ibunya memperoleh kewarganegaraan Indonesia
2. Anak warga negara asing yang belum berusia lima tahun yang diangkat anak secara sah menurut penetapan pengadilan sebagai anak oleh warga negara Indonesia.

Jadi, warga negara adalah orang yang tinggal di suatu negara dengan keterkaitan hukum dan peraturan yang ada dalam negara tersebut serta diakui oleh negara, baik warga asli negara tersebut atau pun warga asing dan negara tersebut memiliki ketentuan kepada siapa yang akan menjadi warga negaranya.

Indonesia adalah sebuah negara kepulauan yang berbentuk republik yang telah diakui oleh dunia internasional dengan memiliki ratusan juta rakyat, wilayah darat, laut dan udara yang luas serta terdapat organisasi pemerintah pusat dan pemerintah daerah yang berkuasa.

Negara merupakan suatu organisasi dari rakyat negara tersebut untuk mencapai tujuan bersama dalam sebuah konstitusi yang dijunjung tinggi oleh warga negara tersebut. Indonesia memiliki Undang-Undang Dasar 1945 yang menjadi cita-cita bangsa secara bersama-sama. Dahulu istilah warga negara seringkali disebut hamba atau kawula negara yang dalam bahasa Inggris (object) berarti orang yang memiliki dan mengabdikan kepada pemiliknya.

AS Hikam mendefinisikan bahwa warga negara yang merupakan terjemahan dari citizenship adalah anggota dari sebuah komunitas yang membentuk negara itu sendiri. Sedangkan Koerniatmanto S, mendefinisikan warga negara dengan anggota negara. Sebagai anggota negara, seorang warga negara mempunyai kedudukan yang khusus terhadap negaranya. Ia mempunyai hubungan hak dan kewajiban yang bersifat timbal balik terhadap negaranya.

Dalam konteks Indonesia, istilah warga negara (sesuai dengan UUD 1945 pasal 26) dikhususkan untuk bangsa Indonesia asli dan bangsa lain yang disahkan undang-undang sebagai warga negara. Dalam pasal 1 UU No. 22/1958 bahwa warga negara Republik Indonesia adalah orang-orang yang berdasarkan perundang-undangan dan/atau perjanjian-perjanjian dan/atau peraturan-peraturan yang berlaku sejak Proklamasi 17 Agustus 1945 sudah menjadi warga negara Republik Indonesia.

2. PENGERTIAN USIA PRODUKTIF

Perkembangan dewasa dini, madya dan lanjut

Istilah dewasa menggambarkan segala organisme yang telah matang, tapi lazimnya merujuk pada manusia: orang yang bukan lagi anak-anak dan telah menjadi pria atau wanita dewasa. Saat ini Dewasa dapat didefinisikan dari aspek biologi yaitu sudah akil baligh, hukum sudah berusia 16 tahun ke atas atau sudah menikah, menurut Undang-undang perkawinan yaitu 19 tahun untuk pria dan 16 tahun untuk wanita dan karakter pribadi yaitu kematangan dan tanggung jawab. Berbagai aspek kedewasaan ini sering tidak konsisten dan kontradiktif. Seseorang dapat saja dewasa secara biologis, dan memiliki karakteristik perilaku dewasa, tapi tetap diperlakukan sebagai anak kecil jika berada di bawah umur dewasa secara hukum. Sebaliknya, seseorang dapat secara legal dianggap dewasa, tapi tidak memiliki kematangan dan tanggung jawab yang mencerminkan karakter dewasa.

"Dewasa" kadang juga berarti "tidak dianggap cocok untuk anak-anak", terutama sebagai suatu eufimisme yang berkaitan dengan perilaku seksual, seperti hiburan dewasa, video dewasa, majalah dewasa, serta toko buku dewasa. Tetapi, pendidikan orang dewasa hanya berarti pendidikan untuk orang dewasa, dan bukan spesifik pendidikan seks.

Menurut psikologi, dewasa adalah periode perkembangan yang bermula pada akhir usia belasan tahun atau awal usia duapuluhan tahun dan yang berakhir pada usia tugapuluhan tahun. Ini adalah masa pembentukan kemandirian pribadi dan

ekonomi, masa perkembangan karir, dan bagi banyak orang, masa pemilihan pasangan, belajar hidup dengan seseorang secara akrab, memulai keluarga, dan mengasuh anak-anak. Dalam makalah ini penulis mencoba menguraikan tentang masa dewasa dini, madya, dan lanjut.

Setelah mengalami masa kanak-kanak dan remaja yang panjang, seorang individu akan mengalami masa dimana ia telah menyelesaikan pertumbuhannya dan mengharuskan dirinya untuk berkecimpung dengan masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya, masa dewasa adalah waktu yang paling lama dalam rentang hidup yang ditandai dengan pembagiannya menjadi 3 fase yaitu; masa dewasa dini, masa dewasa madya, dan masa dewasa lanjut (usia lanjut).

Masa dewasa dini biasanya dimulai sejak usia 18 tahun sampai dengan kira-kira usia 40 tahun dan biasanya ditandai dengan selesainya pertumbuhan pubertas dan organ kelamin anak telah berkembang dan mampu memproduksi. Pada masa ini, individu akan mengalami perubahan fisik dan psikologis tertentu bersamaan dengan masalah-masalah penyesuaian diri dan harapan-harapan terhadap perubahan tersebut.

a. Ciri – ciri Masa Dewasa Dini

Masa dewasa dini adalah masa awal seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Pada masa

ini, seseorang dituntut untuk memulai kehidupannya memerankan peran ganda seperti peran sebagai suami/isteri dan peran dalam dunia kerja (berkarir).

Masa dewasa dini dikatakan sebagai masa sulit bagi individu karena pada masa ini seseorang dituntut untuk melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan berusaha untuk bias mandiri. Di bawah ini ada 10 ciri-ciri masa dewasa dini yaitu:

1. Masa Pengaturan (settle down)

Pada masa ini seseorang akan “mencoba-coba” sebelum ia menentukan mana yang sesuai, cocok, dan memberi kepuasan permanen. Ketika ia sudah menemukan pola hidup yang diyakini dapat memenuhi kebutuhan hidupnya, ia akan mengembangkan pola-pola perilaku, sikap, dan nilai-nilai yang cenderung akan menjadi kekhasannya selama sisa hidupnya.

2. Masa Usia Produktif

Dinamakan sebagai masa produktif karena pada rentang usia ini adalah masa-masa yang cocok untuk menentukan pasangan hidup, menikah, dan berproduksi/menghasilkan anak. Pada masa ini organ reproduksi sangat produktif dalam menghasilkan individu baru (anak).

3. Masa Bermasalah

Masa dewasa dini dikatakan sebagai masa yang sulit dan bermasalah. Hal ini dikarenakan seseorang harus mengadakan penyesuaian dengan peran

barunya (perkawinan VS pekerjaan). Jika ia tidak bias mengatasinya maka akan menimbulkan masalah. Ada 3 faktor yang membuat masa ini begitu rumit yaitu; Pertama, individu tersebut kurang siap dalam menghadapi babak baru bagi dirinya dan tidak bisa menyesuaikan dengan babak/peran baru tersebut. Kedua, karena kurang persiapan maka ia kaget dengan 2 peran/lebih yang harus diembannya secara serempak. Ketiga, ia tidak memperoleh bantuan dari orang tua atau siapapun dalam menyelesaikan masalah

4. Masa Ketegangan Emosional

Ketika seseorang berumur duapuluhan (sebelum 30-an), kondisi emosionalnya tidak terkendali. Ia cenderung labil, resah, dan mudah memberontak. Pada masa ini juga emosi seseorang sangat bergelora dan mudah tegang. Ia juga khawatir dengan status dalam pekerjaan yang belum tinggi dan posisinya yang baru sebagai orang tua. Maka kebanyakan akan tidak terkendali dan berakhir pada stress bahkan bunuh diri. Namun, ketika sudah berumur 30-an, seseorang akan cenderung stabil dan tenang dalam emosi.

5. Masa Keterasingan Sosial

Masa dewasa dini adalah masa dimana seseorang mengalami “krisis isolasi”, ia terisolasi atau terasingkan dari kelompok sosial. Kegiatan sosial dibatasi karena berbagai tekanan pekerjaan dan keluarga. Hubungan dengan

teman-teman sebaya juga menjadi renggang. Keterasingan diintensifkan dengan adanya semangat bersaing dan hasrat untuk maju dalam berkarir.

6. Masa Komitmen

Pada masa ini juga setiap individu mulai sadar akan pentingnya sebuah komitmen. Ia mulai membentuk pola hidup, tanggungjawab, dan komitmen baru.

7. Masa Ketergantungan

Pada awal masa dewasa dini sampai akhir usia 20-an, seseorang masih punya ketergantungan pada orang tua atau organisasi/instansi yang mengikatnya.

8. Masa Perubahan Nilai

Nilai yang dimiliki seseorang ketika ia berada pada masa dewasa dini berubah karena pengalaman dan hubungan sosialnya semakin meluas. Nilai sudah mulai dipandang dengan kaca mata orang dewasa. Nilai-nilai yang berubah ini dapat meningkatkan kesadaran positif. Alasan kenapa seseorang berubah nilai-nilainya dalam kehidupan karena agar dapat diterima oleh kelompoknya yaitu dengan cara mengikuti aturan-aturan yang telah disepakati. Pada masa ini juga seseorang akan lebih menerima/berpedoman pada nilai konvensional dalam hal keyakinan. Egosentrisme akan berubah menjadi sosial ketika ia sudah menikah.

9. Masa Penyesuaian Diri dengan Hidup Baru

Ketika seseorang sudah mencapai masa dewasa berarti ia harus lebih bertanggungjawab karena pada masa ini ia sudah mempunyai peran ganda. (peran sebagai orang tua dan sebagai pekerja.

10. Masa Kreatif

Dinamakan sebagai masa kreatif karena pada masa ini seseorang bebas untuk berbuat apa yang diinginkan. Namun kreatifitas tergantung pada minat, potensi, dan kesempatan.

b. Tugas – tugas Perkembangan Masa Dewasa Dini

1. Mulai bekerja mencari nafkah khususnya apa bila dia tidak melanjutkan karier akademik
2. Memilih teman, atau pasangan hidup berumah tangga (suami atau istri)
3. Mulai memasuki kehidupan baru (kehidupan rumah tangga) yakni menjadi suami atau istri
4. Belajar hidup bersama pasangan dalam suasana rumah tangga
5. Mengelola tempat tinggal untuk keperluan rumah tangga dan keluarganya
6. Membesarkan anak – anak dengan menyediakan pangan, sandang, dan papan yang cukup dan memberikan pendidikan
7. Menerima tanggung jawab kewarganegaraan sesuai dengan perundang - undangan dan tuntutan sosial yang berlaku di masyarakatnya

8. Menemukan kelompok sosial (perkumpulan masyarakat cocok dan menyenangkan)

Masa dewasa madya ini berlangsung dari umur empat puluh sampai enam puluh tahun.³⁶ Ciri-ciri yang menyangkut pribadi dan social antara lain; masa dewasa madya merupakan masa transisi, dimana pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri jasmani dan prilaku masa dewasanya dan memasuki suatu priode dalam kehidupan dengan ciri-ciri jasmani dan prilaku yang baru. Perhatian terhadap agama lebih besar dibandingkan dengan masa sebelumnya, dan kadang-kadang minat dan perhatiannya terhadap agama ini dilandasi kebutuhan pribadi dan sosial.³⁷

b. Ciri – ciri Masa Dewasa Madya

1. Masa yang ditakuti

Selain masa tua (old age), masa dewasa madya juga merupakan masa yang sangat ditakuti datangnya oleh kebanyakan individu, sehingga seolah-olah mereka ingin mengerem laju pertumbuhan usia mereka. Bagi perempuan masa dewasa madya tidak saja berarti menurunnya kemampuan reproduktif dan datangnya menopause, namun juga menurunnya daya tarik seksual.

³⁶.Folkman,S. & Lazarus, R.S. 1980. An Analysis of Coping in A Middle Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, vol.21, hal. 219 - 239.

³⁷.Prawitasari. **Perkembangan Usia Produktif**. Jakarta: Erlangga. 2000

Umumnya mereka (individu dewasa madya) merasa tidak lagi menarik secara seksual bagi suami mereka, sehingga muncul kekhawatiran “akan kehilangan” suami dan kondisi ini selain dapat mengakibatkan para istri begitu mengharapkan suaminya bersikap seperti ketika masih pengantin baru, juga munculnya rasa cemburu yang kadang cenderung berlebihan, bila melihat suaminya berkomunikasi dengan perempuan yang lebih muda usianya.

Biasanya di usia-usia ini, suami mereka mulai lebih berkonsentrasi pada karier dan peningkatan kariernya, sehingga mereka semakin merasa kesepian dan “diabaikan”. Perasaan-perasaan negatif ini bila tidak segera dicari pemecahannya dapat mengakibatkan para istri mengalami depresi.

Bagi pria, masa dewasa madya merupakan usia yang mengandung arti menurunnya kemampuan fisik secara menyeluruh, termasuk berkurangnya vitalitas seksual. Sebagian kaum pria yang mengalami tanda-tanda terjadinya penurunan kemampuan seksual ini, akan mengalihkan perhatian mereka pada kesibukan bekerja demi meningkatkan prestasi dan memenuhi kebutuhan hidup yang semakin meningkat.³⁸ Selain masalah seksual, kaum pria yang telah memasuki usia dewasa madya, ada juga yang ingin menutupi “kelemahan” fisiknya dengan melakukan aktivitas fisik berlebihan, dan cenderung menolak bantuan dari mereka yang lebih muda.

³⁸.Elizabeth B. Hurlock. *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga. 1980.

Pada sebagian yang lain, justru bersikap kompensatif, dalam arti untuk menutupi “kekurangannya” mereka bersikap seperti anak muda dengan lebih memperhatikan penampilan fisik, berdandan sedemikian rupa untuk mencari perhatian dari lawan jenis yang berusia jauh lebih muda. Mereka yang berperilaku seperti ini justru menunjukkan adanya ketidakpercayaan yang cukup besar terhadap daya tarik seksual mereka.

2. Masa Transisi

Seperti juga masa remaja, individu pada masa dewasa madya juga disebut sebagai masa transisi dari masa dewasa awal ke masa dewasa lanjut (lansia). Sebagian ciri-ciri fisik dan perilakunya masih memperlihatkan masa dewasa awal, sementara banyak ciri fisik dan perilaku lainnya justru telah menunjukkan ciri-ciri orang dewasa lanjut.

Kondisi transisi ini menyebabkan mereka harus banyak melakukan penyesuaian terhadap peran-peran baru yang diberikan oleh masyarakat. Selain itu, masyarakat juga mengharapkan mereka untuk dapat berpikir dan berperilaku sesuai dengan usianya.

3. Masa Penyesuaian kembali

Memasuki usia dewasa madya, cepat atau lambat individu harus mengadakan penyesuaian kembali terhadap perubahan-perubahan yang dialaminya, baik fisik maupun peranan.

Penyesuaian terhadap perubahan peranan, biasanya akan terasa lebih sulit dilakukan bila dibandingkan dengan penyesuaian terhadap berubahnya kondisi fisik. Misalnya kaum pria yang mengalami masa pensiun, atau kaum perempuan yang mengalami perubahan peran sebagai ibu dengan anak-anak yang akan mulai memasuki kehidupan baru.

4. Masa Keseimbangan dan Ketidakseimbangan

Pengertian keseimbangan mengacu pada kemampuan penyesuaian terhadap terjadinya perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang dilakukan orang-orang dewasa madya.

Keseimbangan ini dapat dicapai bila ada penyesuaian secara menyeluruh terhadap pola-pola kehidupannya. Mereka yang mampu mencapai keseimbangan akan merasakan kehidupan yang tenang, tenteram dan damai di rumah, sehingga tidak suka “keluyuran” atau buang-buang waktu di luar rumah untuk kegiatan yang tidak berguna.

Ketidakseimbangan artinya adalah terjadinya kegoncangan, atau gangguan penyesuaian yang dialami individu pada masa ini, baik yang bersifat internal maupun eksternal, termasuk dengan pasangan hidupnya.

Mereka yang tidak mampu mencapai keseimbangan ini akan merasa tidak betah di rumah, dan cenderung ingin “lari” dari rumah untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan fisik dan psikologis yang tidak diperoleh di rumahnya

5. Usia Berbahaya

Yang dimaksud dengan usia berbahaya adalah dalam hal kehidupan seksualnya, terutama dengan istrinya.

Juga dalam hal-hal yang berhubungan dengan segala aspek kehidupan lainnya, seperti kondisi fisik yang mulai rentan terhadap penyakit, juga kondisi psikologis yang relative menjadi lebih peka, dalamarti mudah tersinggung, tertekan, stress, hingga depresi.

Dalam hal-hal yang berhubungan dengan masalah seksual, tidak jarang terjadi para suami yang mulai merasa “bosan” dengan istrinya, sehingga mulai menyeleweng, atau pun menceraikan istrinya untuk kawin lagi dengan perempuan lain yang kadang-kadang seusia dengan anak gadisnya.

Adapun untuk hal-hal yang lain, individu usia dewasa madya, relative lebih sering mengalami gangguan fisik maupun mental, bahkan pada orang-orang tertentu dapat mengakibatkan bunuh diri.

6. Usia Kaku/Canggung

Dewasa madya, kurang pantas disebut dewasa dini, namunjuga belum bisa disebut tua. Dalam situasi seperti ini, kadang muncul rasa canggung dan bingung pada individu.

Pada sebagian individu kondisi ini mengakibatkan mereka ingin menutupi ketuaan dengan berbagai cara dan sejauh mungkin berusaha untuk

tidak tampak tua, misalnya dalam hal pemilihan busana, berdandan/pemakaian kosmetik dsb. Kadang-kadang apabila individu agak berlebihan di dalam menampilkan busana dan dandanan yang bertujuan untuk menutupi ketuaannya, maka hal ini justru menyebabkan mereka tampak janggal, sehingga terlihat kaku/canggung.

7. Masa Berprestasi

Berprestasi pada usia dewasa madya menurut Werner merupakan suatu gambaran yang positif dari seorang individu. Pada usia 40 tahun pada orang-orang normal telah memiliki pengalaman yang cukup dalam pendidikan dan pergaulan, sehingga mereka telah memiliki sikap yang pasti serta nilai-nilai tentang hubungan sosial yang berkembang secara baik. Kondisi keuangan dan kedudukan sosial mereka biasanya telah mapan, serta mereka telah memiliki pandangan yang jelas tentang masa depan dan tujuan yang ingin dicapai.

Apabila situasi ini diikuti dengan kondisi fisik yang prima, maka mereka dapat menyatakan bahwa hidup dimulai di usia 40 tahun (life begin 40th).

Menurut Hurlock yang dapat dicapai individu di usia dewasa madya, tidak hanya kesuksesan secara financial, melainkan juga dalam hal kekuasaan dan prestise.

Biasanya usia pencapaian terjadi antara 40-50 tahun. Selain itu masyarakat sendiri nampaknya baru mengakui kemampuan atau prestasi

seseorang secara mantap apabila yang bersangkutan telah memasuki usia dewasa madya.

Tugas – tugas Perkembangan Masa Dewasa Madya

1. Mencapai tanggung jawab sosial dan kewarganegaraan secara lebih dewasa
2. Membantu anak – anak yang berusia belasan tahun (khususnya anak kandungnya sendiri) agar berkembang menjadi orang orang dewasa yang bahagia dan bertanggung jawab
3. Mengembangkan aktivitas dan memanfaatkan waktu luang dengan sebaik – baiknya bersama orang dewasa lainnya
4. Menghubungkan diri sedemikian rupa dengan pasangan (dengan suami atau istri)
5. Menerima dan menyesuaikan diri dengan perubahan – perubahan psikologis yang lazim dialami oleh individu seusianya
6. Mencapai dan melaksanakan penampilan yang memuaskan dalam karier
7. Menyesuaikan diri dengan perikehidupan (khususnya dalam hal cara bersikap dan bertindak) orang – orang yang berusia lanjut

Masa dewasa lanjut adalah fase terakhir dalam kehidupan manusia. Masa ini berlangsung antara usia 60 tahun sampai berhembusnya nafas terakhir (akhir hayat). Mereka yang sudah menginjak 60 tahun keatas yang dalam psikologi

disebut dengan “senescence” (masa tua) biasanya ditandai dengan perubahan kemampuan motorik yang semakin merosot.

Diantara perubahan tersebut adalah menurunnya kekuatan otot yang menyangkut keseluruhan tubuh. Oleh karena itu, pada umumnya orang tua lebih cepat merasa lelah, dan untuk menghilangkan rasa lelahnya tersebut, ia memerlukan waktu yang lebih lama daripada ketika ia masih muda dulu.

Akibat perubahan Fisik yang semakin menua maka perubahan ini akan sangat berpengaruh terhadap peran dan hubungan dirinya dengan lingkungannya. Dengan semakin lanjut usia seseorang secara berangsur-angsur ia mulai melepaskan diri dari kehidupan sosialnya karena berbagai keterbatasan yang dimilikinya. Keadaan ini mengakibatkan interaksi sosial para lansia menurun, baik secara kualitas maupun kuantitasnya sehingga hal ini secara perlahan mengakibatkan terjadinya kehilangan dalam berbagai hal yaitu: kehilangan peran di tengah masyarakat, hambatan kontak fisik dan berkurangnya komitmen.

Menurut Erikson, perkembangan psikososial masa dewasa akhir ditandai dengan tiga gejala penting, yaitu keintiman, generatif, dan integritas.

1. Perkembangan Keintiman

Keintiman dapat diartikan sebagai suatu kemampuan memperhatikan orang lain dan membagi pengalaman dengan mereka. Orang-orang yang tidak dapat menjalin hubungan intim dengan orang lain akan terisolasi. Menurut

Erikson, pembentukan hubungan intim ini merupakan tantangan utama yang dihadapi oleh orang yang memasuki masa dewasa akhir.

2. Perkembangan Generatif

Generativitas adalah tahap perkembangan psikososial ketujuh yang dialami individu selama masa pertengahan masa dewasa. Ketika seseorang mendekati usia dewasa akhir, pandangan mereka mengenai jarak kehidupan cenderung berubah. Mereka tidak lagi memandang kehidupan dalam pengertian waktu masa anak-anak, seperti cara anak muda memandang kehidupan, tetapi mereka mulai memikirkan mengenai tahun yang tersisa untuk hidup. Pada masa ini, banyak orang yang membangun kembali kehidupan mereka dalam pengertian prioritas, menentukan apa yang penting untuk dilakukan dalam waktu yang masih tersisa.

3. Perkembangan Integritas

Integritas merupakan tahap perkembangan psikososial Erikson yang terakhir. Integritas paling tepat dilukiskan sebagai suatu keadaan yang dicapai seseorang setelah memelihara benda-benda, orang-orang, produk-produk dan ide-ide, serta setelah berhasil melakukan penyesuaian diri dengan bebrbagai keberhasilan dan kegagalan dalam kehidupannya. Lawan dari integritas adalah keputusan tertentu dalam menghadapi perubahan-perubahan siklus kehidupan individu, terhadap kondisi-kondisi sosial dan historis, ditambah dengan kefanaan hidup menjelang kematian.

Tahap integritas ini ini dimulai kira-kira usia sekitar 65 tahun, dimana orang-orang yang tengah berada pada usia itu sering disebut sebagai usia tua atau orang usia lanjut. Usia ini banyak menimbulkan masalah baru dalam kehidupan seseorang. Meskipun masih banyak waktu luang yang dapat dinikmati, namun karena penurunan fisik atau penyakit yang melemahkan telah membatasi kegiatan dan membuat orang tidak merasa berdaya.

Terdapat beberapa tekanan yang membuat orang usia tua ini menarik diri dari keterlibatan sosial diantaranya :

1. Ketika masa pensiun tiba dan lingkungan berubah, orang mungkin lepas dari peran dan aktifitas selama ini
2. Penyakit dan menurunnya kemampuan fisik dan mental, membuat ia terlalu memikirkan diri sendiri secara berlebihan
3. Orang-orang yang lebih muda disekitarnya cenderung menjauh darinya
4. Pada saat kematian semakin mendekat, oran ingin seperti ingin membuang semua hal yang bagi dirinya tidak bermanfaat lagi.

Tugas Perkembangan Masa Dewasa Lanjut

1. Menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan, dan kesehatan jasmaniah
2. Menyesuaikan diri dengan keadaan pensiun, dan berkurangnya income
3. Menyesuaikan diri dengan kematian pasangan (suami atau istri)

4. Membina pengaturan jasmani sedemikian rupa agar memuaskan dan sesuai dengan kebutuhan
5. Membina hubungan yang tegas (afiliasi eksplisit) dengan para anggota kelompok seusianya
6. Menyesuaikan diri (adaptasi) terhadap peranan – peranan sosial dengan cara yang luwes

Istilah dewasa menggambarkan segala organisme yang telah matang, tapi lazimnya merujuk pada manusia: orang yang bukan lagi anak-anak dan telah menjadi pria atau wanita dewasa. Saat ini Dewasa dapat didefinisikan dari aspek biologi yaitu sudah akil baligh.

Masa dewasa dini adalah masa yang dimulai sejak usia 18 tahun sampai dengan kira-kira usia 40 tahun dan biasanya ditandai dengan selesainya pertumbuhan pubertas dan organ kelamin anak telah berkembang dan mampu memproduksi. Pada masa ini, individu akan mengalami perubahan fisik dan psikologis tertentu bersamaan dengan masalah-masalah penyesuaian diri dan harapan-harapan terhadap perubahan tersebut.

Masa dewasa madya berlangsung dari umur empat puluh sampai enam puluh tahun. Ciri-ciri yang menyangkut pribadi dan social antara lain; masa dewasa madya merupakan masa transisi, dimana pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri jasmani dan prilaku masa dewasanya dan memasuki suatu priode dalam kehidupan dengan ciri-ciri jasmani dan prilaku yang baru.

Masa dewasa lanjut adalah fase terakhir dalam kehidupan manusia. Masa ini berlangsung antara usia 60 tahun sampai berhembusnya nafas terakhir (akhir hayat). Mereka yang sudah menginjak 60 tahun keatas yang dalam psikologi disebut dengan “senescence” (masa tua) biasanya ditandai dengan perubahan kemampuan motorik yang semakin merosot.

D. Hubungan Antara Coping stress dengan tingkat stres

Stres yang muncul pada individu akan membuat individu melakukan suatu coping (Mu'tadin, 2002). Coping adalah suatu tindakan merubah kognitif secara konstan dan merupakan suatu usaha tingkah laku untuk mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu. Coping yang dilakukan ini berbeda dengan perilaku adaptif otomatis, karena coping membutuhkan suatu usaha, yang mana hal tersebut akan menjadi perilaku otomatis lewat proses belajar. Coping dipandang sebagai suatu usaha untuk menguasai situasi tertekan, tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut. Namun coping bukan merupakan suatu usaha untuk menguasai seluruh situasi menekan, karena tidak semua situasi tersebut dapat benar-benar dikuasai. Maka, coping yang efektif untuk dilakukan adalah coping yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Lazarus & Folkman, 1984).

Orang mempunyai kecenderungan tertentu dalam menghadapi stres meski tidak bisa dikatakan ia menggunakan salah satu model coping saja. Pada faktanya juga bisa diamati bahwa ada beberapa model orang yang mempunyai kecenderungan yang bisa

katakan "*emotional focused coping*" saja atau "*problem focused coping*" saja. Misalnya orang yang biasanya mengalihkan perhatian ketika ia mempunyai masalah, sebaliknya orang yang secara langsung menyelesaikan masalahnya. Penggunaan coping ini tentu mempunyai hubungan dengan tingkat stres.

Ketika individu berhadapan dengan stresor maka ia akan mengalami suatu penilaian (*appraisal*). Selanjutnya individu akan melakukan coping untuk menangani stresor tersebut agar individu tetap dalam keadaan stabil. Pemilihan model coping akan mempengaruhi tingkat stres selanjutnya. Hal ini sependapat dengan apa yang dikemukakan oleh **Folkman** dan **Lazarus** bahwa ketika seseorang menggunakan strategi *emotional focused coping* (coping yang berpusat pada emosi), maka strategi tersebut hanya berfungsi untuk meregulasi respon emosional terhadap masalah. Strategi coping ini sebagian besar terdiri dari proses-proses kognitif yang ditujukan pada pengukuran tekanan emosional dan strategi yang termasuk di dalamnya adalah :

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

Artinya bahwa *emotional focused coping* hanya berfungsi sebagai regulator respon emotional dan bersifat sementara waktu. Karena sifatnya yang sementara waktu maka stres yang awal dirasakan akan kembali lagi bahkan mungkin lebih besar tingkatannya.

Sebaliknya strategi *problem focused coping* (coping yang berpusat pada masalah) seperti yang dikemukakan oleh **Folkman** dan **Lazarus** juga, berfungsi untuk mengatur dan merubah masalah penyebab stres. Strategi yang termasuk di dalamnya adalah :

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

Problem focused coping pada dasarnya ialah keberanian individu menghadapi masalah. Hal ini tentu akan berpengaruh terhadap hasil akhir dari permasalahan awal yang dihadapi. Keberhasilan ini tentu berdampak pada tingkat stres individu tersebut. Penjelasan diatas bila kita jabarkan dicontohkan sebagai berikut:

Seorang warga yang mengetahui bahwa akan ada relokasi suatu proyek besar yang akan terjadi di desanya akan langsung mempersepsikan bahwa hal tersebut merupakan suatu masalah. Oleh karena itu masalah tersebut oleh individu diperhatikan pemecahannya, bagi individu yang mampu mengatasi stres tersebut maka orang tersebut tidak terlalu terpengaruh pada tingkat stresnya, namun apabila masalah tersebut melebihi kapasitas kemampuan dalam pemecahan masalahnya maka akan timbul stress yang berlebihan. Pemecahan masalah itulah yang mendasari coping stress yang dilakukan untuk menangani stres.

Ada dua faktor utama yang berkaitan langsung dengan stres, yaitu perubahan dalam lingkungan dan diri manusianya sendiri. Apabila perubahan dalam lingkungannya sudah menjadi sedemikian cepat dan ganas, sehingga seseorang sudah merasa kewalahan untuk menghadapi dan menyesuaikan dirinya terhadap kebutuhan tersebut, maka ambang ketahanannya terhadap stress mulai terlampaui. Kondisi inilah yang harus dihindarkan atau ditanggulangi. Stress yang tidak teratasi menimbulkan

gejala badaniah, jiwa dan gejala sosial bisa ringan, sedang, berat. Suatu stress tidak langsung memberi akibat saat itu juga, walaupun banyak diantaranya yang segera memperlihatkan manifestasinya. Dapat juga bermanifestasi beberapa hari, minggu, bulan, atau setahun kemudian.

Dalam mengulas dampak lingkungan binaan terutama bangunan terhadap stres psikologis. Zimring mengajukan dua pengandaian. Yang pertama stres dihasilkan oleh proses dinamik ketika orang berusaha memperoleh kesesuaian antara kebutuhan-kebutuhan dan tujuan dengan apa yang disajikan oleh lingkungan. Proses ini dinamik karena kebutuhan-kebutuhan individual sangat bervariasi sepanjang waktu dan berbagai macam untuk masing-masing individu. Cara penyesuaian atau pengaturan masing-masing individu terhadap lingkungannya juga berbagai macam.

Pengandaian kedua adalah bahwa variabel transmisi harus diperhitungkan bila mengkaji stres psikologis yang disebabkan oleh lingkungan binaan. Misalnya perkantoran, status, anggapan tentang kontrol, pengaturan ruang dan kualitas lain dapat menjadi variabel transmisi yang berpengaruh pada pandangan individu terhadap situasi yang dapat dipakai untuk menentukan apakah situasi tersebut menimbulkan stres atau tidak.

Stres yang diakibatkan oleh kepadatan dalam ruang dengan penilaian kognitif akan mengakibatkan denyut jantung bertambah tinggi dan tekanan darah menaik, sebagai reaksi stimulus yang tidak diinginkan. Dengan kondisi tersebut, maka seseorang yang berusaha mengatasi situasi stres akan memasuki tahap kelelahan karena energinya telah banyak digunakan untuk mengatasi situasi stres. Dalam berbagai kasus, stimulus yang tidak menyenangkan tersebut muncul berkali-kali,

sehingga reaksi terhadap stres menjadi berkurang atau melemah. Proses ini secara psikologis disebut sebagai adaptasi. Hal ini terjadi karena sensitivitas neuropsikologis semakin melemah dan melalui penelitian kognitif situasi stres tersebut menjadi berkurang

E. Hipotesa Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “terdapat pengaruh signifikan *Problem Focused Coping* yang berbanding terbalik terhadap Tingkat Stres warga sekitar relokasi pasar Dinoyo di desa Merjosari”

