

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Koping

Folkman, Lazarus, Gruen, dan Delongis (1986:572) menyebutkan bahwa koping adalah usaha seseorang secara kognitif atau perilaku untuk mengatur (mengurangi, meminimalisir, memimpin atau mentolerir) tuntutan internal dan eksternal dari pembicaraan lingkungan sekitar yang dinilai sebagai beban atau kelebihan sumber daya seseorang. Pendapat yang serupa juga diungkapkan oleh Santrock (2007:299) yaitu koping melibatkan upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup, dan berusaha untuk mengatasi atau mengurangi stres.

Selain itu Davison, Neale & Kring (2012:275) mendefinisikan konsep koping yaitu bagaimana orang berupaya mengatasi masalah atau menangani emosi yang umumnya negatif yang ditimbulkannya. Sedangkan Ardani, Solichatun & Rahayu (2007:40) menjelaskan tentang perilaku koping adalah mengatasi stres dengan melakukan transaksi antar lingkungan, yang mana hubungan transaksi ini merupakan suatu proses yang dinamis.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa koping merupakan usaha yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi permasalahan kehidupan yang melibatkan dirinya sendiri dan hubungan dengan lingkungan.

B. Proaktif koping

Proaktif koping didefinisikan sebagai rangkaian usaha mengatasi kejadian penuh tekanan (*stressful*) yang potensial ada, untuk mencegahnya atau mengubahnya sebelum kejadian tersebut muncul (Aspinwall & Taylor, 1997 dalam Sundberg, 2003:14).

Sedangkan menurut Schwarzer (dalam Greenglass, 2002), proaktif koping adalah suatu pencapaian tujuan menuju sikap mandiri dan perbaikan diri dengan berusaha merealisasikan tujuan tersebut melalui proses pengaturan diri untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan menjelaskan apa yang memotivasi seseorang dalam mencapai tujuan tersebut, serta berkomitmen terhadap diri sendiri untuk manajemen kualitas pribadi.

Schwarzer & Taubert (2002:8) membagi koping menjadi empat tipe berdasarkan waktu dan kepastian akan permasalahan dan tantangan, antara lain reaktif, antisipatif, preventif dan proaktif koping. Reaktif koping berkaitan dengan kesalahan atau kehilangan yang dialami di masa lalu, sedangkan antisipatif koping berkaitan dengan ancaman dalam waktu dekat. Preventif koping berkaitan dengan ancaman potensial yang tidak menentu dalam masa yang akan datang, sedangkan proaktif koping berkaitan tantangan mendatang yang nampak berpotensi memajukan diri sendiri.

1. Reaktif koping

Reaktif koping dapat didefinisikan sebagai upaya untuk berurusan dengan masa lalu dalam keadaan sekarang untuk mengimbangi atau menerima kesalahan atau kehilangan tersebut. Contoh kesalahan atau

kehilangan yaitu perceraian perkawinan, kehilangan pekerjaan dan dikritik oleh orang tua atau teman-teman. Semua peristiwa ini terjadi di masa lalu, sehingga individu perlu koping harus mengkompensasi kerugian atau mengurangi kesalahan tersebut. Opsi lain adalah untuk menyesuaikan tujuan, mencari keuntungan, atau pencarian makna. Reaktif bisa merupakan koping yang berfokus pada masalah (*problem focused*), bisa berfokus pada emosi (*emotion-focused*) atau bahkan berfokus pada hubungan sosial (*social relation focused*). Untuk koping terkait dengan kerugian atau kerusakan, maka setiap orang harus tangguh (resilien). Karena mereka bertujuan kompensasi atau pemulihan, mereka membutuhkan "*recovery self-efficacy*", keyakinan optimistis tertentu dalam kemampuan mereka untuk mengatasi kemunduran (Schwarzer, 1999 dalam Schwarzer & Taubert 2002:8).

2. Antisipatif koping

Antisipatif koping secara fundamental berbeda dari reaktif koping karena peristiwa penting belum terjadi. Hal ini dapat dianggap sebagai upaya untuk berurusan dengan ancaman tertunda. Dalam antisipatif koping, individu menghadapi kritis peristiwa yang pasti atau cukup yakin akan terjadi dalam waktu dekat. Contoh pidato publik, janji dengan dokter gigi, wawancara kerja, beradaptasi dengan orangtua, peningkatan beban kerja, ujian, promosi, pensiun, perampangan perusahaan, dan sebagainya. Ada risiko bahwa acara di kemudian hari dapat menyebabkan kesalahan atau kerugian, dan individu harus mengelola hal

yang dirasakan beresiko tersebut. Situasi ini dinilai sebagai mengancam, menantang, manfaat, atau hal sejenisnya. Fungsi koping mungkin terletak dalam memecahkan masalah yang sebenarnya, seperti meningkatkan upaya, mendaftar bantuan, atau investasi sumber daya lainnya. Fungsi lain mungkin terletak dalam perasaan baik terlepas dari risiko, misalnya dengan mendefinisikan situasi kurang mengancam atau dengan mendapatkan jaminan dari orang lain. Dengan demikian, antisipasi koping dapat dipahami sebagai manajemen risiko yang dikenal, termasuk menyertakan sumber daya seseorang untuk mencegah atau memerangi stressor atau untuk memaksimalkan manfaat antisipasi tersebut. Satu faktor sumber daya pribadi adalah situasi khusus "*coping self-efficacy*", keyakinan diri yang optimistis untuk bisa mengatasi situasi tertentu dengan berhasil.

3. Preventif koping

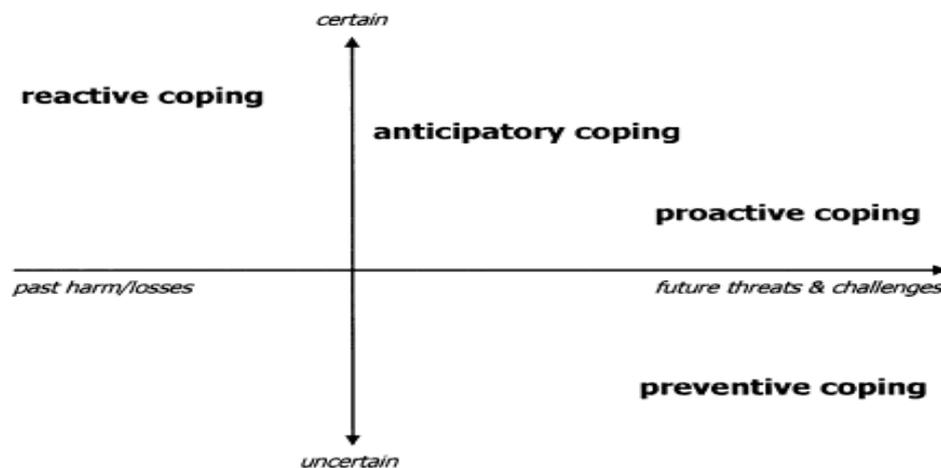
Preventif koping dapat dilihat sebagai upaya untuk mempersiapkan ketidakpastian dalam jangka panjang. Hal ini bertentangan dengan antisipatif koping, yaitu keterlibatan jangka pendek dengan tinggi-kepastian peristiwa. Tujuannya adalah untuk membangun sumber daya ketahanan umum yang berakibat berkurangnya ketegangan di masa depan dengan meminimalisir tingkat keparahan dampak. Dengan demikian, akibat dari peristiwa *stressful* (menekan) yang seharusnya terjadi, akan sedikit ringan. Dalam preventif koping, individu mempertimbangkan peristiwa penting yang mungkin atau tidak mungkin

terjadi di kemudian hari. Contoh peristiwa tersebut adalah kehilangan pekerjaan, pensiun paksa, kejahatan, penyakit, cacat fisik, bencana, atau kemiskinan. Koping di sini adalah sejenis manajemen resiko karena harus mengelola berbagai risiko yang tidak diketahui di kemudian hari. Preventif koping tidak lahir dari situasi stres akut. Itu tidak dipicu oleh keadaan kecemasan, melainkan dengan beberapa tingkat sifat khawatir, atau setidaknya beberapa kekhawatiran yang masuk akal tentang resiko hidup. Umumnya “*coping self efficacy*” nampak sebagai prasyarat kehidupan yang baik untuk merencanakan dan menginisiasi secara sukses beragam aksi preventif yang membantu menguatkan resiliensi melawan ancaman kejadian kehidupan yang tidak normatif di masa depan.

4. Proaktif koping

Proaktif koping tidak memerlukan penilaian negatif, seperti kesalahan, kehilangan, atau ancaman. Proaktif koping dapat dianggap sebagai usaha individu untuk membangun sumber-sumber yang memfasilitasi seseorang dalam pencapaian tujuan (*challenging goals*) dan pertumbuhan personal (*personal growth*). Dalam proaktif koping orang memegang visi. Mereka melihat resiko, tuntutan, dan peluang di masa depan yang jauh, tetapi mereka tidak menilai sebagai ancaman potensial, bahaya, atau kerugian. Sebaliknya, mereka memandang menuntut situasi sebagai tantangan pribadi. Koping menjadi manajemen tujuan bukan manajemen resiko. Individu tidak reaktif tetapi proaktif dalam arti bahwa

mereka memulai jalan konstruktif tindakan dan menciptakan peluang bagi pertumbuhan.



Empat perspektif koping didasarkan pada waktu dan kepastian permasalahan

Greenglass (2009:30) juga mengungkapkan proaktif koping merupakan suatu proses dimana individu mengantisipasi stresor potensial dan bertindak terlebih dulu untuk mencegah stresor terjadi; hal ini bisa disebut perilaku proaktif. Sedangkan Aspinwall dan Taylor (1997 dalam Sulistyarini, 2010) mengungkapkan bahwa perilaku proaktif merupakan suatu proses dimana seseorang mengantisipasi penyebab stres yang berpotensi mengganggu keseimbangan emosinya dan bertindak dalam rangka mencegah hal tersebut terjadi dalam dirinya.

Secara teoritis Greenglass (2002:14) menyebutkan proaktif koping didorong oleh sikap proaktif, yang merupakan sebuah keyakinan pribadi yang relatif gigih (*persistent*) pada kecukupan potensi perubahan yang dapat dilakukan untuk memperbaiki diri dan lingkungan sekitar. Ini mencakup berbagai segi seperti akal, tanggung jawab, nilai dan visi. Lanjutnya, proaktif koping sebagai strategi koping yang multidimensional dan lebih banyak

melihat pada pencapaian tujuan akhir. Proaktif koping memfokuskan pada perbaikan kualitas hidup (*personal quality of life management*) dengan menggabungkan elemen-elemen psikologi positif (Greenglass, 2002:2).

Hal serupa dinyatakan oleh Sundberg (2003:16) bahwa proaktif koping adalah pola pikir atau cara berpikir tentang masa depan yang terdiri dari membangun dan menghimpun sumber daya yang akan membantu individu dalam menemui dan menghadapi tujuan yang menantang dan lebih berkembang penuh sebagai seseorang. Sebagai individu unik, mereka membawa berbagai sumber daya untuk bertahan berdasarkan situasi stres.

Proaktif koping mengintegrasikan proses dari kualitas personal dalam memajemen kehidupan dengan pengaturan diri (*self regulatory*) untuk mencapai tujuan (Greenglass, 2002:7-8). Proaktif koping ditunjukkan dengan tiga hal utama, yaitu:

- a. Kemampuan untuk mengintegrasikan rencana dan strategi-strategi preventif dengan cara proaktif untuk pengaturan diri dalam rangka pencapaian tujuan.
- b. Kemampuan untuk melakukan identifikasi dan menggunakan sumber-sumber sosial (*social resources*) untuk mencapai tujuan secara proaktif.
- c. Menggunakan penyelesaian masalah secara emosional dengan proaktif untuk pengaturan diri dalam rangka mencapai tujuan.

Proaktif koping berbeda dengan konsep koping yang bersifat tradisional (Greenglass, 2002:2-3)

- a. Koping tradisional (*reactive coping*) cenderung menjadi koping yang sifatnya reaktif ketika berhadapan dengan kejadian-kejadian penyebab stres yang telah terjadi di masa lampau dengan mengganti kehilangan dan mengurangi kerugian yang dialami. Sedangkan proaktif koping lebih melihat orientasi ke masa depan yang terdiri dari usaha-usaha untuk mengembangkan sumber-sumber umum (*general resources*) atau potensi yang dimiliki untuk mencapai tujuan yang menantang dan pertumbuhan personal.
- b. Koping tradisional (*reactive coping*) lebih memperhatikan manajemen resiko yang dihadapi, sedangkan proaktif koping lebih memperhatikan manajemen tujuan. Pada proaktif koping, individu memiliki visi, di mana mereka melihat resiko serta tuntutan dan peluang di masa depan. Akan tetapi, mereka tidak melihat situasi yang sulit tersebut sebagai sesuatu yang mengancam atau merugikan, bahkan rasa kehilangan. Lebih dari itu, mereka melihat situasi sulit sebagai sesuatu yang menantang bagi dirinya. Proaktif koping menjadi manajemen tujuan daripada manajemen resiko.
- c. Motivasi yang terdapat dalam proaktif koping lebih bersifat positif daripada koping tradisional. Hal tersebut dapat dilihat dari penerimaan situasi sebagai hal yang menantang dan membangkitkan semangat, sedangkan koping tradisional (*reactive coping*) lebih melihat penilaian pada resiko yang dihadapi. Sebagai contoh, koping tradisional melihat

tuntutan lingkungan dari sisi negatif, yakni sebagai ancaman atau hambatan.

Berdasarkan beberapa pernyataan yang telah disebutkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa proaktif coping merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh individu untuk menanggulangi stresor potensial yang akan terjadi, dilakukan dengan cara menghimpun beragam sumber daya yang ada untuk mengantisipasi stresor sebelum stresor tersebut muncul. Proaktif coping berorientasi pada tujuan yang akan dicapai serta manajemen kualitas pribadi.

C. Aspek-aspek proaktif coping

Menurut Greenglass (2001 dalam Sundberg, 2003:16) disamping pengelolaan respon internal terhadap stres atau penggunaan teknik-teknik untuk mengelola masalah, proaktif coping terkait dengan penghimpunan dan pengembangan sumber daya seperti halnya *scanning* lingkungan, *mental simulation* dan *goal setting*. Tambah Greenglass (2009:30) salah satu aspek penting dari proaktif coping adalah *perceived control*.

1. *Perceived control*

Perceived control dalam konteks ini, *perceived control* merujuk kepada keyakinan bahwa seseorang dapat mempengaruhi lingkungan. Strategi kontrol mencerminkan pendekatan 'mengambil alih (*take charge*)' yang sering melibatkan pembuatan rencana tindakan, fokus pada upaya pemecahan masalah yang ada dan pengambilan tindakan langsung.

Individu yang memegang keyakinan bahwa segala hasil berada dalam kendali mereka sendiri, lebih mungkin untuk menerapkan strategi-strategi koping daripada mereka yang melihat hasil didapatkan secara kebetulan (Bandura, 1992; Schwarzer, 1992; 1993; dalam Greenglass, 2009:30).

2. Atensi dan deteksi (*attention and detection*)

Atensi dan deteksi (*attention and detection*) atau pemindaian (*scanning*) potensi stres di lingkungan mengharuskan seorang individu untuk menjadi lebih sadar potensi stres. *Scanning* ini memungkinkan waktu individu untuk mengevaluasi dan memproses lingkungannya dan mengantisipasi potensi-potensi masalah yang bisa dia hadapi nantinya. *Scanning* ini tidak perlu menggunakan *problem focused* atau *emotional focused coping* itu hanya menjadi penting dalam penggunaan proaktif koping. Memiliki keterampilan yang diperlukan untuk mengembangkan hubungan sosial juga penting dalam *scanning* lingkungan dimana potensi-potensi lain dalam hubungan dapat mengingatkan individu akan stres di kemudian hari.

3. Pengembangan dan penggunaan keterampilan mental simulasi (*mental simulation*)

Pengembangan dan penggunaan keterampilan mental simulasi (*mental simulation*) juga sangat penting bagi orang-orang yang menerapkan proaktif koping (Aspinwall & Taylor, 1997 dalam Sundberg, 2003:16). Untuk orang yang dapat mengembangkan

keterampilan tersebut, secara mental memvisualisasikan respon mereka terhadap potensi situasi stres ke depan, mereka secara efektif dapat merancang dan menerapkan strategi dalam pikiran mereka sehingga ketika terjadi situasi stres, mereka pada dasarnya sudah siap dan secara positif menanggapi situasi itu. Greenglass juga mengidentifikasi penggunaan mental simulasi penting pada orang yang menggunakan keterampilan proaktif coping yang cenderung untuk membayangkan diri mereka memecahkan masalah-masalah sulit dengan berpikir terhadap situasi tersebut daripada bertindak impulsif.

4. *Goal Setting*

Goal Setting juga merupakan keahlian yang penting dalam kemampuan proaktif coping Menetapkan tujuan (*goals*) yang tepat untuk masa depan dan mengembangkan cara-cara untuk mencapai tujuan tersebut adalah kunci proaktif coping. Masa depan yang berubah menurut individu yang menggunakan keterampilan proaktif coping tidak melihat masa depan penuh dengan tantangan yang tampaknya tidak bisa diatasi; Sebaliknya mereka membayangkan masa depan dengan tujuan terencana yang realistis dalam capaiannya. Orang yang menggunakan keterampilan proaktif coping benar-benar mencoba untuk mengelola masa depan mereka sedemikian rupa untuk memastikan keberhasilan. Dengan aktif menetapkan tujuan yang lebih kecil, serta lebih mudah dikelola, orang yang menggunakan keterampilan proaktif coping mampu menghasilkan

keberhasilan kecil dan membangun lebih kepercayaan diri sejauh keinginan mereka.

D. Tahap-tahap Proaktif Koping

Model teoritis dikemukakan oleh Aspinwall dan Taylor (1997 dalam Kelly, 2007:22-23) menggambarkan segi-segi *human agency* dalam lima tahapan proaktif koping yang direview sebagai berikut:

1. Tahap satu adalah menghimpun sumber daya.

Hal ini melibatkan pengumpulan uang dan dukungan sosial, serta efisien waktu dan keterampilan manajemen organisasi yang tersedia untuk stresor di kemudian hari yang potensial/mungkin terjadi. Manfaat dari mengumpulkan sumber daya ini memungkinkan seseorang menggunakannya untuk mengimbangi kerugian total di kemudian hari (Hobfoll, 1989). Orang dengan sedikit atau tidak ada sumber daya, lebih cenderung mengalami masalah kronis dan tidak memiliki aset untuk terlibat dalam proaktif koping karena mereka berhadapan dengan krisis saat ini dan krisis yang berkesinambungan. Proaktif koping pembawaannya, secara bertahap berorientasi ke arah masa depan. Oleh karena itu, penghimpunan dan pelestarian sumber daya adalah elemen penting dari proaktif koping (Aspinwall & Taylor, 1997).

2. Tahap dua melibatkan rekognisi (pengakuan) terhadap stresor potensial yang membayangi di kemudian hari.

Hal ini memerlukan kemampuan untuk memindai (*scan*) lingkungan untuk isyarat yang menunjukkan ancaman yang tertunda.

Sebagai contoh, jika seorang majikan telah meminta karyawannya untuk mengambil waktu cuti yang disengaja tanpa dibayar, karyawan dapat mengenali potensi ancaman di kemudian hari berupa pemotongan dan/atau kemungkinan pemecatan karena kesulitan ekonomi. Menurut Aspinwall dan Taylor (1997), deteksi ini ditandai oleh maksud negatif.

3. Tahap ketiga, penilaian awal (*initial appraisal*)

Tahap ketiga, penilaian awal (*initial appraisal*) terjadi setelah rekognisi dan terdiri dari asesmen permulaan terhadap stresor potensial dan dampaknya. Tugas ini ada dua; mencakup sebuah definisi masalah dan pengaturan emosi negatif yang dihasilkan dalam proses deteksi. Hal ini penting karena mereka yang tinggi dalam trait kecemasan dapat memperkuat tingkat ancaman dan akan menghentikan tindakan produktif (Davey, Hampton, Farrell, & Davidson, 1992). Di sisi lain, individu-individu yang tinggi dalam optimisme dan kontrol telah dikaitkan dengan lebih rendah tingkat penilaian terhadap ancaman (Yerusalem, 1993). Oleh karena itu, kemampuan untuk mengatur emosi negatif memungkinkan pelaku proaktif koping untuk terlibat dalam koping yang konstruktif.

4. Upaya koping awal (*initial coping efforts*)

Setelah *initial appraisal*, stadium empat dilaksanakan dimana upaya koping awal (*initial coping efforts*) dilakukan untuk meminimalkan atau mencegah sebuah stresor yang dicurigai. Menurut Aspinwall dan Taylor (1997), ini adalah titik dalam proaktif koping di

mana perilaku menjadi “aktif” daripada *avoidant* coping. Kegiatan dapat meliputi perencanaan, mencari informasi dari orang lain, dan mengambil tindakan permulaan seperti memperbarui resume.

5. *Elicitation* dan penggunaan umpan balik dilibatkan.

Akhirnya, pada tahap lima, *elicitation* dan penggunaan umpan balik dilibatkan. Hal ini berpusat pada perkembangan peristiwa stres itu sendiri, dan evaluasi terhadap upaya awal seseorang yang dikemukakan untuk meminimalkan dan/atau mencegah stres. Berdasarkan evaluasi tersebut, seseorang dapat memilih untuk mengubah penilaian awal dan terakhir dimana tiga tahapan proaktif coping dimulai lagi.

E. Faktor-faktor yang mempengaruhi Proaktif Coping

Menurut Greenglass (2002:12), proaktif coping memediasi sumber daya dan hasil yang dicapai. Sumber daya internal dapat mencakup optimisme dan *self efficacy* dan mewakili unsur afektif dan kognitif masing-masing, yang mendefinisikan perasaan mampu untuk menangani situasi stres. Sumber daya eksternal dapat ditemukan dalam konteks sosial dalam mengatasi individu yang berkembang dan mencakup berbagai jenis dukungan seperti informasi, bantuan praktis (*instrumental*) maupun dukungan emosional.

1. Faktor internal antara lain

a. Optimisme

Lopez dan Snyder (2004) berpendapat optimisme adalah harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju ke arah kebaikan. Perasaan optimisme membawa individu pada tujuan yang diinginkan, yakni percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki. Sikap optimis menjadikan seseorang keluar dengan cepat dari permasalahan yang dihadapi karena adanya pemikiran dan perasaan memiliki kemampuan, juga didukung bahwa setiap orang memiliki keberuntungan sendiri-sendiri.

b. *Self efficacy*

Bandura (1997:3 dalam Manara, 2008:27) menyebutkan *self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk menghasilkan hasil yang ingin dicapai.

2. Faktor eksternal

Dukungan sosial merujuk pada ketersediaan jaringan/komunitas sosial berupa sumber daya psikologis maupun material yang bermaksud untuk memanfaatkan kemampuan seorang individu dalam mengatasi stress (House & Kahn, 1985 dalam Cohen, 2004:676).

a. Dukungan informasi: Termasuk perangkat informasi yang relevan yang bermaksud untuk membantu penyesuaian individu terhadap

kesulitan-kesulitan dan secara khas meniru bentuk nasehat atau bimbingan dalam berurusan dengan masalah seseorang.

- b. Dukungan instrumental: Termasuk perlengkapan bahan-bahan bantuan seperti pertolongan atau bantuan dalam tugas sehari-hari.
- c. Dukungan emosional: Termasuk ekspresi simpati, perhatian, menentramkan hati, dan percaya serta menyediakan kesempatan untuk mengekspresi emosi dan kemarahan. Sebagaimana tipologi dukungan yang menyediakan dasar untuk menentukan apakah efektifitas perbedaan jenis dukungan dibedakan oleh sifat alami kejadian yang menekan tersebut atau oleh karakteristik kemalangan penderitaan individu.

F. Stres

Hans Selye (1950 dalam Davison dkk, 2012:274) mengungkapkan bahwa stres digunakan untuk merujuk kondisi lingkungan yang memicu psikopatologi. Dia juga memperkenalkan sindrom adaptasi menyeluruh (*general adaptation syndrome-GAS*) suatu gambaran respon biologis untuk bertahan dan mengatasi stres fisik. Terdapat tiga fase dalam model ini. Fase pertama yaitu reaksi alarm (*alarm reaction*), sistem saraf otonom yang diaktifkan oleh stres. Fase kedua, resistensi (*resistance*), organisme beradaptasi dengan stres melalui berbagai mekanisme koping yang dimiliki. Fase ketiga terjadi jika stresor menetap atau organisme tidak mampu merespon secara efektif, yaitu suatu tahap kelelahan (*exhaustion*) yang amat

sangat, dan organisme mati atau menderita kerusakan yang tidak dapat diperbaiki.

Hal yang berbeda dikatakan oleh Santrock (2003:557), yakni stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stress, yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*koping*). Stres muncul karena suatu stimulus menjadi semakin berat dan berkepanjangan sehingga remaja tidak lagi bisa menghadapinya. Sedangkan Ardani (2011:59) mengungkapkan stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal and eksternal pressure and other troublesome condition life*). Dalam kamus psikologi (Chaplin, 2002 dalam Ardani 2011:59) stres merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologis.

Ada dua macam stres yang dihadapi oleh individu antara lain

1. Stres yang non ego-involved: stres yang tidak sampai mengancam kebutuhan dasar atau dengan kata lain disebut dengan stres kecil-kecilan.
2. Stres yang ego-involved: stres yang mengancam kebutuhan dasar serta integritas kepribadian seseorang. Stres semacam ego-involved membutuhkan penanganan yang benar dan tepat dengan melakukan reaksi penyesuaian agar tidak hancur karenanya.

Folkman, dkk (1986:572) mengatakan bahwa terdapat dua tahap penilaian dari stresor potensial. Penilaian utama (*primary appraisal*) merupakan penilaian pribadi, apakah kejadian memiliki hubungan dan memiliki implikasi negatif. Penilaian sekunder (*secondary appraisal*)

melibatkan determinasi pribadi, apakah ia memiliki kemampuan dan sumber daya yang memadai untuk mengatasi potensi ancaman dan bahaya. Menurut teori ini, seseorang baru mengalami stress sebagai reaksi setelah penilaian diberikan.

G. Tipe-tipe Stresor berdasarkan pendapat beberapa ahli

Stresor dalam *Encyclopedia of Social Problem* (2008:2) adalah individu, benda dan situasi yang menciptakan tuntutan tidak biasa atau berlebihan pada individu, perasaan tertekan dan tidak bisa untuk menyesuaikan diri. Stresor itu sendiri adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stres. Stresor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial, dan juga muncul pada situasi kerja, di rumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya (Wulandari dalam Utomo, 2008:36). Hal senada juga diungkapkan oleh Ardani (2007:37) dimana stres bersumber dari frustrasi konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia.

Di sisi lain beberapa peneliti mengatakan bahwa stresor adalah suatu stimulus, bukan respon dan mengidentifikasikannya dengan suatu daftar panjang berbagai kondisi lingkungan, seperti sengatan listrik, kebosanan, stimuli yang tidak dapat dikendalikan, berbagai bencana kehidupan, masalah sehari-hari (Davison dkk, 2012:274). Dalam hal hambatan ada beberapa hambatan yang biasanya dihadapi oleh individu seperti

1. Hambatan fisik: kemiskinan, kekurangan gizi, bencana alam dsb.
2. Hambatan sosial: kondisi perekonomian yang tidak bagus, persaingan hidup yang keras, perubahan yang tidak pasti dalam berbagai aspek kehidupan. Hal-hal tersebut mempersempit kesempatan individu untuk meraih sukses yang layak sehingga menyebabkan timbulnya frustrasi pada diri seseorang.
3. Hambatan pribadi: keterbatasan-keterbatasan pribadi individu dalam bentuk cacat fisik atau penampilan fisik yang kurang menarik bisa menjadi pemicu frustrasi dan stres pada individu.

Holmes dan Rahe (Utomo, 2008) juga merumuskan adanya sumber stress berasal dari:

1. Dalam diri individu.

Hal ini berkaitan dengan adanya konflik. Pendorong dan penarik konflik menghasilkan dua kecenderungan yang berkebalikan, yaitu approach dan avoidance. Kecenderungan ini menghasilkan tipe dasar konflik (Santrock, 2003:561), yaitu:

- a. *Approach-approach Conflict*, terjadi bila individu harus memilih antara dua stimulus atau keadaan yang sama-sama menarik.
- b. *Avoidance-avoidance Conflict*, terjadi ketika individu harus memilih antara dua stimulus yang sama-sama tidak menarik. Remaja seharusnya ingin menghindari keduanya, namun mereka harus memilih salah satunya.

c. *Approach-avoidance Conflict*, terjadi bila hanya ada satu stimulus atau keadaan namun memiliki karakteristik yang positif dan juga negatif.

2. Dalam keluarga

Dari keluarga ini yang cenderung memungkinkan munculnya stres adalah hadirnya anggota baru, sakit, dan kematian dalam keluarga.

3. Dalam komunitas dan masyarakat

Kontak dengan orang di luar keluarga menyediakan banyak sumber stres. Misalnya, pengalaman anak di sekolah dan persaingan.

Sedangkan menurut Mulyadi (2004:233-235) beberapa masalah yang bisa menjadi stresor bagi mahasiswa adalah:

1. Masalah yang berhubungan dengan pendidikan

- a. Masalah konsentrasi. Banyak mahasiswa mengeluh karena tidak bisa konsentrasi, sehingga hasil belajar tidak maksimal. Sebab-sebabnya bermacam-macam, dapat dari diri mahasiswa sendiri atau luar dirinya, seperti perasaan sepi, dorongan ingin pulang, konflik dan lingkungannya.
- b. Masalah yang berhubungan dengan sistem pengajarannya, yaitu kesulitan mengikuti kuliah, membaca buku sumber berbahasa asing dan lain-lain.
- c. Masalah tidak menyukai mata kuliah atau dosen tertentu. Jika mahasiswa tidak menyukai dosen tertentu atau mata kuliah tertentu, ia cenderung tidak mau mengikuti kuliah.

- d. Masalah daya tahan dan kelangsungan studi. Ada mahasiswa yang mudah kecewa karena nilai yang rendah kemudian putus asa dan ingin berhenti kuliah, tidak tahan jauh dari orang tua, konflik-konflik pribadi dan karena ketegangan sosial.
2. Masalah penyesuaian diri dan hubungan sosial:
 - a. Masalah mencari teman. Ada mahasiswa yang canggung dalam pergaulan dan tidak tahu yang harus dilakukan, rasa rendah diri dan malu.
 - b. Penyesuaian diri terhadap kehidupan kampus. Mahasiswa baru biasanya tidak tahu banyak soal tata cara kehidupan kampus dan mereka memerlukan berbagai informasi dan bimbingan.
 - c. Kesulitan menyesuaikan diri. Baik adat istiadat atau norma-norma lingkungan dimana mahasiswa tinggal.
 - d. Konflik dengan teman sekamar, seasrama atau sejurusan. Ini terjadi biasanya karena berselisih paham atau karena kekecewaan kawan.
 3. Masalah yang sifatnya pribadi
 - a. Masalah konflik dengan pacar atau pacar yang tidak disetujui orang tua.
 - b. Masalah pertentangan dengan anggota keluarga.
 4. Masalah ekonomi

Banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan ekonomi karena kiriman uang terlambat, uang tidak cukup atau tidak dapat mengatur keuangan.

5. Masalah memilih jurusan, jabatan dan masa depan

Ada mahasiswa yang salah pilih jurusan dan ingin pindah, ada yang masuk jurusan tertentu karena keinginan orang tua, ada yang merasa masa depannya tak menentu dan tidak tahu apa yang diperbuat. Masalah-masalah ini dapat mengakibatkan rasa gelisah, cemas, ketegangan, konflik dan frustrasi, dan jika tidak secepatnya diatasi akan mengganggu kelancaran studi mahasiswa. Ada mahasiswa yang cepat mengatasi persoalan-persoalan tetapi ada yang berlarut larut. Hal yang terakhir ini mengakibatkan energi mahasiswa banyak terbuang dan proses belajarnya tidak efektif.

Tokoh lain yakni Sofyan S. Willis (2008,55-77) mengelompokkan beberapa problem remaja menjadi sembilan antara lain

1. Problem penyesuaian diri dalam keluarga, sekolah dan masyarakat.

Problem penyesuaian diri dalam keluarga yang terpenting ialah penyesuaian diri dengan orang tua, sehubungan dengan sikap-sikap orang tua. Penyesuaian diri di sekolah terkait dengan guru, mata pelajaran, teman sebaya dan lingkungan sekolah. Masyarakat juga amat menentukan bagi penyesuaian diri anak. Karena sebagian waktu anak-anak dihabiskan di rumah. Dan rumah mereka berada dalam lingkungan masyarakat. Pemerintah dan masyarakat yang bijaksana akan menciptakan situasi yang baik bagi tercapainya tujuan pendidikan dengan jalan menghindarkan hal-hal yang negatif pada anggota masyarakat dan kegiatan-kegiatannya. Jika terjadi konflik pada diri anak remaja yakni

antara keinginannya dengan tuntutan masyarakat, maka akan timbul tingkah laku *maladjustment* (salah sesuai) yang pada gilirannya akan menimbulkan tingkah laku negatif seperti menentang atau bermusuhan dengan lingkungan, mengganggu ketertiban umum, melanggar norma agama, masyarakat dsb (Willis, 2008: 56-66).

2. Problem beragama

Willis (2008: 66) mengungkapkan masalah agama pada remaja sebenarnya terletak pada tiga hal yakni keyakinan dan kesadaran beragama, pelaksanaan ajaran agama secara teratur, serta perubahan tingkah laku karena agama. Keyakinan dan kesadaran beragama harus ditumbuhkan dengan sengaja sejak kecil. Biasanya melalui kebiasaan-kebiasaan di rumah. Lanjutnya (2008: 67-68) pada masa remaja kebiasaan yang telah ditanamkan di waktu kecil akan mengalami tantangan dengan adanya pemikiran rasional dan adanya kenyataan hidup orang dewasa yang dilihatnya amat bertentangan dengan keyakinan yang telah ia terima. Hal ini menimbulkan nilai-nilai yang telah dia terima di waktu kecil. Akibatnya ialah akan menimbulkan kegoncangan jiwa pada remaja.

Jika jika keyakinan atau kesadaran beragama sudah tumbuh dengan subur, untuk melaksanakan ajaran agama dengan konsekuen akan lebih mudah. Terutama harus dibina disiplin menjalankan ajaran agama semenjak anak usia dini, sehingga di masa remaja kebiasaan itu mudah berkembang (Willis, 2008: 68-69). Perubahan tingkah laku karena ajaran

agama dimana agama itu sebenarnya adalah pendidikan dan ajaran agama dapat dikatakan alat pendidikan yang bisa mengubah tingkah laku manusia ke arah yang diinginkan atau diridhoi Allah.

3. Problem kesehatan

Problem kesehatan ialah masalah yang dihadapi sehubungan dengan kesehatan jasmani dan rohani. Khususnya di masa remaja masalah kesehatan sering menjadi pusat pemikiran. Remaja ingin sehat, cerdas dan tangkas. Remaja yang kurang sehat jasmani disebabkan sesuatu penyakit akan merasa rendah diri (Willis, 2008: 70).

4. Problem ekonomi dan mendapatkan pekerjaan

Masalah mendapatkan pekerjaan dan pemenuhan kebutuhan ekonomi merupakan masalah yang cukup menggelisahkan para remaja. Pada masyarakat modern orang amat menghargai kerja. Perlombaan yang individualistis tampak dengan jelas, sehingga kadang-kadang hubungan sosial menjadi rapuh (Willis, 2008: 70).

5. Problem perkawinan dan hidup berumah tangga

Problem perkawinan dan hidup berumah tangga didasarkan pada kebutuhan seksual yang amat menonjol pada masa remaja, sehubungan dengan kematangan organ seksual (Willis, 2008: 73).

6. Problem ingin berperan di masyarakat

Adanya keinginan berperan di masyarakat pada remaja ini bersumber dari motif ingin mendapat penghargaan (motif sosial). Kadang-kadang orang dewasa atau anggota masyarakat tidak

menghiraukan keinginan berperan pada anak dan remaja. Keinginan berperan di dalam masyarakat adalah suatu dorongan sosial yang terbentuk karena tuntutan kemajuan teknologi, kebudayaan dan ilmu pengetahuan pada umumnya (Willis, 2008: 74).

7. Problem mengisi waktu terluang

Waktu terluang (senggang) ialah sisa waktu yang kosong setelah habis belajar atau bekerja. Waktu terluang ini relatif lebih panjang daripada waktu bekerja dan belajar. Waktu terluang yang paling jelas ialah waktu liburan. Bila anak dan remaja dibiarkan sendiri mengatur terluangnya tanpa bimbingan orang tua, guru dan pemerintah, disinilah pokok pangkal terjadinya hal-hal yang kurang diinginkan oleh masyarakat (Willis, 2008: 76).

8. Problem pendidikan

Problem pendidikan berhubungan dengan kebutuhan akan ilmu pengetahuan yang diperlukan para remaja dalam rangka mencapai kepuasan ingin mengetahui/meneliti hal-hal yang belum terungkap secara ilmiah. Kebutuhan ini juga berguna bagi tercapainya masa depan yang gemilang dan ada kaitannya dengan ekonomi mereka nantinya (Willis, 2008: 76).

9. Problem pekerjaan dan pengangguran.

Ada beberapa faktor penyebab terjadinya pengangguran kaum terdidik di negeri ini antara lain ketidaksesuaian antara pencari kerja dan jumlah lapangan kerja yang tersedia. Pengertian tidak sesuai adalah

karena jumlah lapangan kerja lebih sedikit dari jumlah lulusan serta jurusan-jurusan di PT berbeda dengan jenis pekerjaan yang tersedia (Willis, 2008: 77-78).

H. Tipe stresor berdasarkan tinjauan psikologi perkembangan remaja

Mendefinisikan remaja untuk masyarakat Indonesia sama sulitnya dengan menetapkan definisi remaja secara umum (Sarwono, 2012:18). Masalahnya adalah karena Indonesia terdiri dari berbagai macam suku, adat, dan tingkatan sosial-ekonomi maupun pendidikan. Walaupun demikian, Sarwono (2012:18-19) menetapkan pedoman umum menggunakan batasan usia 11-24 tahun dan belum menikah untuk remaja Indonesia dengan pertimbangan sebagai berikut:

1. Usia 11 tahun adalah usia ketika pada umumnya tanda-tanda seksual sekunder mulai tampak (kriteria fisik).
2. Di banyak masyarakat Indonesia, usia 11 tahun sudah dianggap akil balig, baik menurut adat maupun agama, sehingga masyarakat tidak lagi memperlakukan mereka sebagai anak-anak (kriteria sosial).
3. Pada usia tersebut mulai ada tanda-tanda penyempurnaan perkembangan jiwa seperti tercapainya identitas diri (*ego identity*, Erik Erikson), tercapainya fase genital dari perkembangan psikoseksual (Freud) dan tercapainya puncak perkembangan kognitif (Piaget) maupun moral (Kohlberg) (kriteria psikologis).

4. Batas usia 24 tahun merupakan batas maksimal, yaitu untuk memberi peluang bagi mereka yang sampai batas usia tersebut masih menggantungkan diri pada orang tua, belum mempunyai hak-hak penuh sebagai orang dewasa (secara adat/tradisi), belum bisa memberikan pendapat sendiri dan sebagainya.
5. Dalam definisi di atas, status perkawinan sangat menentukan, karena arti perkawinan masih sangat penting di masyarakat kita pada umumnya. Seorang yang sudah menikah, pada usia berapa pun dianggap dan diperlakukan sebagai orang dewasa penuh, baik secara hukum maupun dalam kehidupan masyarakat dan keluarga.

Masa remaja (*adolesence*) adalah periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanan dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional (Santrock, 2007:20). Secara tentatif para ahli umumnya sependapat bahwa rentangan masa remaja itu berlangsung dari sekitar 11-13 tahun sampai 18-20 tahun menurut umur kalender kelahiran seseorang (Nurihsan & Agustin, 2011:55).

Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi. Salzman mengemukakan bahwa remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung (*dependence*) terhadap orang tua ke arah kemandirian (*independence*), minat-minat seksual perenungan diri dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral (Yahya, 2011:240).

Sarwono (2012:30-31) menjelaskan bahwa remaja akhir (*late adolescence*) merupakan masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal, yaitu minat yang makin mantab terhadap fungsi-fungsi intelek, egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru, terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi, egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain, serta tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*).

Nurihsan & Agustin (2011:58) menyebutkan ada empat perubahan yang sama yang hampir bersifat universal pada remaja antara lain

1. Meningginya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi.
2. Perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk diperankan, menimbulkan masalah baru. Bagi remaja muda, masalah baru yang timbul tampaknya lebih banyak dan lebih sulit diselesaikan dibandingkan masalah yang dihadapi sebelumnya. Remaja akan tetap merasa ditimbuni masalah, sampai ia sendiri menyelesaikannya menurut kepuasannya.
3. Dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Apa yang pada masa kanak-kanak dianggap penting, sekarang setelah hampir dewasa tidak penting lagi.

4. Sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut.

Geldard & Geldard (2011:6) mengungkapkan bahwa masa remaja menghadirkan begitu banyak tantangan, karena banyaknya perubahan fisik biologis, psikologis dan juga sosial. Perkembangan anak muda dapat dipahami dalam pengertian beberapa tantangan yang pasti muncul yakni tantangan biologis, kognitif, psikologis, sosial dan moral spiritual. Selain itu menurut beberapa tokoh psikologi perkembangan terdapat beragam permasalahan yang dihadapi oleh remaja di tahap akhir. Hal tersebut antara lain:

1. Perkembangan fisik/biologis remaja serta permasalahannya

Setiap periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya (Nurihsan dkk, 2011:58).

Nurihsan & Agustin (2011:62) merangkum profil perkembangan fisik dan psikomotorik pada remaja akhir antara lain laju perkembangan secara umum kembali menurun, sangat lambat, proporsi ukuran tinggi

dan berat badan lebih seimbang mendekati kekuatan tubuh orang dewasa, siap berfungsinya organ-organ reproduktif seperti pada orang-orang yang sudah dewasa, mengalami kematangan secara seksual dan fisik, terjadi pergerakan secara bertahap menuju hubungan heteroseksual, gerak-geriknya mulai mantap serta memilih jenis dan jumlah cabang permainan dengan lebih selektif dan terbatas pada ketrampilan yang menunjang kepada persiapan kerja.

Geldard & Geldard (2011:9) menjelaskan selama akhir masa remaja, dengan penerimaan terhadap bentuk tubuh yang telah mengalami kematangan secara seksual dan fisik, pada kebanyakan anak muda, terjadi pergerakan secara bertahap menuju hubungan heteroseksual. Menurut C. Colarusso (1992 dalam Geldard & Geldard, 2011:9), pada akhir masa remaja, banyak anak muda yang secara psikologis merasa siap melakoni kehidupan seksual secara aktif, termasuk juga hubungan seksual.

J.B Dusek (1996 dalam Geldard & Geldard, 2011:62) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang luas diantara berbagai budaya berkenaan dengan perilaku seksual yang diharapkan dari anak muda. Pada satu ekstremitas, terdapat budaya-budaya tempat anak muda diharapkan untuk menghindarkan diri untuk terlibat dalam aktivitas seks sebelum mereka menikah atau dewasa. Pada ekstremitas yang berlawanan, terdapat sejumlah masyarakat tempat perilaku seksual

berkembang secara lebih bertahap dan mungkin diperbolehkan atau bahkan didorong pada anak muda dengan sejumlah kecil batasan.

2. Perkembangan kognitif remaja

Piaget (Sarwono, 2012:97) mengungkapkan bahwa tahapan perkembangan kognitif pada masa remaja adalah masa formal-operasional (11 tahun- dewasa). Dalam usia remaja dan seterusnya seseorang sudah mampu berpikir abstrak dan hipotetis. Pada tahap ini ia bisa memperkirakan apa yang mungkin terjadi. Ia bisa mengambil kesimpulan dari suatu pertanyaan seperti “kalau mobil A lebih mahal dari mobil B, sedangkan mobil C lebih murah dari mobil B, maka mobil mana yang paling mahal dan mana yang paling murah?”

Selain abstrak, pemikiran remaja juga idealistis. Remaja mulai berpikir tentang ciri-ciri ideal bagi mereka sendiri dan orang lain dan membandingkan diri mereka sendiri dan orang lain dengan standar-standar ideal ini (Santrock, 2002:10). Anak muda mengembangkan kemampuan untuk berpikir secara logis dan menggunakan kapasitas berpikir secara logis untuk membuat penilaian dan keputusan bagi diri mereka sendiri (Geldard & Geldard, 2011:13). Mereka mampu mengenali dan menjelaskan masalah, mengumpulkan informasi, membuat kesimpulan sementara dan mengevaluasi kesimpulan sementara tersebut untuk membuat keputusan.

Pemikiran remaja bersifat egosentris. Pembawaan ini dimulai pada awal masa remaja dan berkembang lebih pesat pada pertengahan

dan akhir masa remaja (Geldard & Geldard, 2011:11). Egosentrisme memiliki dua bagian yaitu *imaginary audience* dan *personal fable* (Santrock, 2002:11). *Imaginary audience* adalah keyakinan remaja bahwa orang lain memerhatikan dirinya sebagaimana halnya dengan dirinya sendiri. Mereka akan memiliki perasaan bahwa setiap orang sedang memerhatikan mereka seolah mereka sedang ada di atas panggung.

Anak-anak muda sering membuat-buat cerita tentang diri mereka yang oleh J. Dace, dkk (2006 dalam Geldard & Geldard, 2011:11-12) disebut sebagai *personal fables* (dongeng tentang diri). Mereka akan memiliki angan-angan tentang kesuksesan dan akan mulai memercayainya sebagai kebenaran. Mereka memiliki pemikiran bahwa mereka adalah unik dan kuat (Elkin, 1967 dalam Geldard & Geldard, 2011:12). Adakalanya mereka merasa sangat kuat, tidak terkalahkan sehingga mereka merasa yakin bahwa tidak ada sesuatu hal pun yang bisa menyakiti mereka. Rasa unik pribadi remaja membuat mereka merasa bahwa tidak seorang pun dapat mengerti bagaimana perasaan mereka sebenarnya (Santrock, 2002:12).

Bersamaan dengan perasaan bahwa dirinya unik, berkembang pula kemampuan untuk berpikir secara kritis tentang orang lain dan masalah interpersonal (Geldard & Geldard, 2011:12). Anak muda belajar, dari perspektif mereka sendiri, untuk memahami atau 'memaknai' orang lain. Hal ini memungkinkan mereka untuk memutuskan bagaimana berinteraksi dengan orang lain. Terkait dengan perkembangan kognitif

terdapat beberapa permasalahan yang dihadapi remaja sebagai pelajar, yakni:

a. Permasalahan akademik

Para peneliti menemukan bahwa kebanyakan siswa yang berhasil memiliki tingkat kecemasan menengah (Bandura, 1997 dalam Santrock, 2007:160). Meskipun demikian beberapa siswa terus-menerus memiliki tingkat kegelisahan dan kekhawatiran yang tinggi yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam berprestasi. Tingkat kegelisahan yang tinggi yang dialami oleh sejumlah remaja disebutkan oleh ekspektasi dan tekanan untuk berprestasi yang tidak realistis dari orang tua.

Selain itu salah satu faktor yang sering dianggap menurunkan motivasi untuk belajar adalah materi pelajaran itu sendiri dan guru yang menyampaikan materi itu sendiri. Beberapa hambatan dalam berprestasi diantaranya adalah penangguhan. Penangguhan dapat dalam berbagai bentuk yakni mengabaikan suatu tugas dengan harapan tugas tersebut akan berlalu, meremehkan tugas-tugas yang harus dikerjakan atau terlalu tinggi dalam menilai kemampuan dan sumber daya yang dimiliki, meyakini bahwa sedikit menunda-nunda tugas yang seharusnya dikerjakan tidak akan merugikan, mendramatisasi komitmen terhadap suatu tugas alih-alih mengerjakannya (Santrock, 2007:158-159).

b. Masa Depan

Nurihsan dkk, (2011:59) mengungkapkan bahwa remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistis ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningkatnya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Dengan bertambahnya pengalaman pribadi dan pengalaman sosial, dan dengan meningkatkan kemampuan untuk berpikir rasional, remaja yang lebih besar memandang diri sendiri, keluarga, teman-teman dan kehidupan pada umumnya secara lebih realistis.

Selain itu, partisipasi remaja dan pemuda dalam kegiatan ekonomi menurut Ausubel (1977 dalam Sarwono 2012:163) memang sudah menjadi kebutuhan remaja dan pemuda tersebut, khususnya jika ia sudah berusia di atas 21 tahun. Pada usia tersebut masalah mencari lapangan kerja sudah menjadi masalah yang konkret dan berupa pertanyaan “dimana saya akan bekerja dan bagaimana caranya mendapatkan pekerjaan”, sedangkan jika remaja itu baru berusia 14 tahun misalnya pemikirannya masih berupa suka atau tidak suka, misal “saya ingin jadi dokter dan tidak suka menjadi insinyur” atau sebaliknya.

3. Perkembangan emosi dan sosial remaja serta permasalahannya

a. Identitas pribadi

Tahap kelima dalam siklus kehidupan Erikson dalam Santrock (2002:57) ialah identitas versus kebingungan identitas. Ini adalah saat remaja tertarik untuk mengetahui siapa dirinya, bagaimana dirinya dan kemana ia menuju dalam kehidupannya. Selama masa remaja, pandangan-pandangan dunia menjadi penting bagi individu, yang memasuki apa yang disebut oleh Erikson suatu penundaan psikologis (*psychological moratorium*), suatu kesenjangan antara keamanan masa anak-anak dan otonomi masa depan.

Menurut Santrock (2002:57) eksperimen remaja dengan sejumlah peran dan identitas, mereka ambil dari kebudayaan sekitar. Kaum muda yang berhasil mengatasi identitas-identitas yang saling bertentangan selama masa remaja ini, muncul dengan suatu kepribadian baru yang menarik dan dapat diterima. Remaja yang tidak berhasil mengatasi krisis identitas ini bingung, menderita apa yang oleh Erikson disebut “kebingungan identitas” (*identity confusion*). Kebingungan ini muncul dalam satu dari dua pilihan: individu menarik diri, memisahkan diri dari teman-teman sebaya dan keluarga; atau mereka dapat kehilangan identitas mereka dalam kelompok.

James Maria (1966, 1980,1991 dalam Santrock, 2002:58) meyakini bahwa teori perkembangan identitas Erikson mengandung 4 status identitas. Penyebaran identitas (*identity diffusion*) ialah istilah

untuk menggambarkan remaja yang belum mengalami krisis (yaitu mereka belum menjajaki pilihan-pilihan yang bermakna) atau membuat komitmen apapun. Pencabutan identitas (*identity foreclosure*) ialah istilah yang digunakan untuk menggambarkan remaja yang telah membuat suatu komitmen tetapi belum mengalami suatu krisis. Penundaan identitas (*identity moratorium*) ialah istilah untuk menggambarkan remaja yang sedang berada di tengah-tengah krisis, tapi komitmen mereka tidak ada atau hanya didefinisikan secara samar. Pencapaian identitas (*identity achievement*) ialah istilah bagi remaja yang telah mengalami suatu krisis dan sudah membuat suatu komitmen.

Santrock (2003:344) juga menjelaskan hal yang paling penting tentang identitas pada masa remaja, khususnya pada akhir masa remaja ialah bahwa untuk pertama kalinya perkembangan fisik, kognitif dan sosial meningkat pada suatu titik dimana individu dapat memilah dan melakukan sintesa identitas dan identifikasi di masa kecilnya untuk mencapai suatu jalan kedewasaan. Resolusi isu identitas pada masa remaja tidak berarti identitas akan stabil sepanjang hidup seseorang. Seseorang yang mengembangkan suatu identitas yang sehat akan bersikap fleksibel, adaptif dan terbuka terhadap perubahan-perubahan dalam masyarakat, relasi dan karir (Santrock, 2002:57).

Beberapa peneliti yakin perubahan-perubahan identitas yang paling penting terjadi di awal masa muda daripada masa remaja awal. Alan Waterman (1985, 1989, 1992 dalam Santrock, 2002:58)

menemukan bahwa pada tahun-tahun awal sekolah menengah atas hingga tahun-tahun terakhir kuliah, terjadi peningkatan jumlah individu yang mencapai identitasnya, bersamaan dengan penurunan jumlah individu yang identitasnya menyebar.

Selain itu, Santrock (2003:344) menerangkan bahwa pembentukan identitas tidak selalu terjadi secara teratur dan biasanya juga tidak terjadi secara tiba-tiba. Pada batas paling rendah, pembentukan identitas melibatkan komitmen kepada kehidupan dalam dunia kerja, pemilihan ideologi dan orientasi seksual. Perkembangan identitas terjadi secara sedikit-sedikit. Keputusan tidak dibuat sekali saja untuk seterusnya, namun harus dibuat lagi dan lagi. Keputusan tersebut kadang terlihat membingungkan di suatu waktu; bersenang-senang atau belajar, aktif dalam bidang politik atau tidak dan sebagainya. Selama masa remaja, keputusan-keputusan yang dibuat mulai membentuk suatu inti dari apa yang ada dalam individu sebagai manusia yang disebut sebagai identitas.

Seorang anak muda memiliki tugas untuk membentuk sebuah identitas pribadi yang bersifat unik dan individual. Bagaimanapun, selama proses ketika suatu kesadaran tentang identitas pribadi berkembang, akan muncul pula perjuangan bawah sadar bagi terus berlanjutnya karakter pribadi individu tersebut (Erikson, 1986 dalam Geldard & Geldard, 2011:15).

b. Otonomi remaja dan orang tua

Nurihsan & Agustin (2011:60), anggapan stereotif budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat dipercaya dan yang cenderung merusak atau perilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal. Menerima stereotif ini dan adanya keyakinan bahwa orang dewasa mempunyai pandangan yang buruk tentang remaja, membuat peralihan ke masa dewasa menjadi sulit. Hal ini menimbulkan banyak pertentangan dengan orang tua dan antara orang tua dan anak terjadi jarak yang menghalangi anak untuk meminta bantuan orang tua untuk mengatasi berbagai masalahnya.

Lanjut Nurihsan dkk, (2011:59) pada setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi, baik bagi anak laki-laki atau anak perempuan. Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu. Pertama sepanjang masa kanak-kanak, masalah anak-anak sebagian besar diselesaikan oleh orang tua dan gurunya sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam menghadapi masalah. Kedua, karena remaja merasa mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru.

Menurut Santrock (2003:184), keluarga dengan remaja (*family with adolescent*) mewakili tahap keempat dalam daur hidup keluarga.

Masa remaja adalah periode perkembangan dimana individu mendesak untuk mendapat otonomi dan berusaha untuk mengembangkan jati diri mereka.

Beberapa peneliti tentang perkembangan anak remaja menyatakan bahwa pencapaian otonomi psikologis merupakan salah satu tugas perkembangan yang penting dari masa remaja (Desmita, 2009:218). Terkait otonomi ini, Santrock (2003:188-190) menjelaskan bahwa kebebasan yang bertambah yang mencirikan masa remaja dianggap sebagai pemberontakan oleh beberapa orang tua. Pencarian remaja untuk otonomi dan rasa tanggung jawab menciptakan kebingungan dan konflik bagi banyak orang tua. Orang tua menjadi putus asa karena mereka berharap remaja memperhatikan nasihat mereka, mau menghabiskan waktu bersama keluarga dan bertumbuh dewasa serta melakukan hal yang benar. Hanya sedikit orang tua yang mampu membayangkan secara tepat dan memperkirakan seberapa kuat keinginan remaja untuk berada bersama teman sebayanya dan betapa inginnya mereka menunjukkan bahwa merekalah, bukan orang tua, yang bertanggung jawab atas keberhasilan dan kegagalan mereka.

Psathas (1957 dalam Santrock 2003:191) terdapat 4 pola berbeda dalam otonomi remaja. Dimensi pertama dinamai “kebebasan pada kegiatan di luar” dan diwakili oleh pertanyaan “apakah kamu harus melaporkan kepada orang tua mengenai caramu menggunakan uang?” Dimensi kedua dinamai “kebebasan pada kegiatan yang berhubungan

dengan usia” dan dicerminkan dalam pertanyaan seperti “Apakah orang tuamu membantu kamu membeli pakaian?” Aspek otonomi remaja yang ketiga adalah “pandangan orang tua mengenai penilaian” ditandai dengan tanggapan terhadap pertanyaan seperti “Dalam diskusi keluarga, apakah orang tuamu mendorongmu untuk memberikan pendapat?” dan dimensi keempat dicirikan sebagai “kegiatan dengan akibat terhadap status” dan ditandai dengan pengaruh orang tua dalam pilihan pekerjaan.

Selain itu, menurut Geldard & Geldard (2011:22) kebanyakan orang tua tidak mengetahui apakah harapan mereka normal dan realistis terhadap anak-anak mereka yang sedang tumbuh menuju tahap remaja. Para orang tua menjadi stres karena pada masa remaja, anak-anak mereka tidak mau mendiskusikan masalah pribadi mereka. Namun karena anak muda sedang berusaha mandiri, mereka akan cenderung berkomunikasi dengan orang tua mereka pada waktu-waktu yang mereka rasa tepat daripada menuruti keinginan orang tua mereka di suatu waktu (Geldard & Geldard, 2011:23).

c. Remaja dan Peran sosial

1) Pengaruh teman sebaya

Remaja memiliki motivasi yang kuat untuk berkumpul bersama kawan sebaya dan menjadi sosok yang mandiri. Kawan-kawan sebaya (peers) adalah anak-anak atau remaja yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang kurang lebih sama (Santrock, 2007:55). Relasi yang baik diantara kawan-kawan sebaya

dibutuhkan bagi perkembangan sosial yang normal di masa remaja. Isolasi sosial, atau ketidakmampuan untuk “terjun” dalam sebuah jaringan sosial, berkaitan dengan berbagai bentuk masalah dan gangguan, mulai dari masalah kenakalan dan masalah minum keras hingga depresi.

Kelompok teman sebaya adalah sumber kasih sayang, simpati, pengertian, dan tuntutan moral; tempat untuk melakukan eksperimen; serta sarana untuk mencapai otonomi dan kemandirian orang tua (Papalia, Olds & Feldman, 2009:95). Buhrmester (1996) mengungkapkan meningkatnya kedekatan dalam pertemanan remaja mencerminkan perkembangan kognitif dan juga emosional. Remaja dapat mengungkapkan pemikiran dan perasaan pribadi mereka dengan lebih baik. Mereka dapat lebih mempertimbangkan sudut pandang orang lain serta menjadi lebih mudah bagi mereka untuk memahami pemikiran dan perasaan teman. Meningkatnya kedekatan juga mencerminkan munculnya kepedulian remaja untuk mengenal diri mereka sendiri. Bercerita kepada teman membantu remaja untuk menggali perasaan mereka sendiri, mendefinisikan identitas mereka dan menekankan harga diri mereka. Pertemanan menyediakan tempat yang aman untuk menyatakan pendapat, mengakui kelemahan dan mencari bantuan untuk menyelesaikan masalah (Papalia dkk, 2009:97).

Santrock (2003:220) menerangkan pengaruh teman sebaya dapat menjadi positif maupun negatif. Menurut Piaget dan Sullivan (Santrock, 2003:220), menekankan bahwa melalui interaksi teman sebayalah anak-anak dan remaja belajar mengenai pola hubungan yang timbal balik dan setara. Lanjut mereka (Santrock, 2007:57) anak mengeksplorasi prinsip-prinsip kesetaraan dan keadilan melalui pengalaman mereka ketika menghadapi perbedaan pendapat dengan kawan sebaya. Mereka juga belajar mengamati dengan tajam minat dan sudut pandang kawan-kawannya agar mereka dapat mengintegrasikan minat dan sudut pandangnya sendiri dalam aktivitas yang berlangsung bersama kawan-kawan. Disamping itu, Sullivan (Santrock, 2007:57) berpendapat bahwa ketika menjalin persahabatan yang karib dengan kawan-kawan terpilih, remaja dapat belajar untuk menjadi mitra yang lebih terampil dan peka. Selanjutnya ketrampilan ini akan berguna dalam pembentukan basis ketika menjalin relasi pacaran dan relasi perkawinan di masa selanjutnya.

Stres dalam kedekatan hubungan, kesetiaan dan berbagi menandai peralihan menuju pertemanan yang lebih dewasa (Papalia dkk, 2009:96). Menurut beberapa ahli teori yang menekankan pengaruh negatif dari kawan sebaya menunjukkan bahwa bagi beberapa remaja, pengalaman ditolak atau diabaikan dapat membuat mereka merasa kesepian dan bersikap bermusuhan (Kupersmidt &

DeRosier, 2004 dalam Santrock, 2007:57). Disamping itu, pengalaman ditolak dan diabaikan oleh kawan-kawan sebaya berkaitan dengan masalah kesehatan mental dan masalah kejahatan di masa selanjutnya. Beberapa ahli teori juga menggambarkan budaya teman sebaya remaja sebagai pengaruh merusak yang mengabaikan nilai-nilai dan kontrol orang tua (Santrock, 2003:220).

2) Masyarakat

Geldard & Geldard (2011:19-20) menyatakan tantangan terbesar bagi anak muda berkenaan dengan kebutuhan mereka untuk menemukan tempat mereka dalam masyarakat dan merasakan bahwa tempat tersebut sesuai untuk mereka. Proses sosialisasi ini melibatkan integrasi anak muda dengan masyarakat. Harapan masyarakat menghadapkan sebuah tantangan bagi anak muda dan cukup berharga dalam membantu mereka untuk melanjutkan perjalanan ke arah dewasa.

Pada beberapa masyarakat dimana para orang dewasa menyatakan nilai dan harapan yang sejalan, anak-anak mudanya akan cenderung mengembangkan suatu kesadaran diri yang positif (Ianni, 1989 dalam Geldard & Geldard, 2011:20). Sebaliknya, dalam masyarakat dimana keluarga, sekolah, dan komunitas gagal untuk menawarkan arah dan tujuan yang sejalan, anak mudanya akan terseret menuju perilaku yang tidak diharapkan, cenderung

mengalami kebingungan dan bersikap sinis, dan akan mengalami kesadaran diri yang secara umum tidak jelas.

4. Perkembangan moral dan agama pada remaja

Bagi remaja, *mores* atau moral merupakan suatu kebutuhan tersendiri karena mereka sedang dalam keadaan membutuhkan pedoman atau petunjuk dalam rangka mencari jalannya sendiri. Pedoman atau petunjuk dibutuhkan juga untuk menumbuhkan identitas dirinya, menuju kepribadian matang dengan *unifying philosophy of life* dan menghindarkan diri dari konflik-konflik peran yang selalu terjadi dalam masa transisi ini. Dengan kurang aktifnya orang tua dalam membimbing remaja (bahkan pada beberapa remaja sudah terjadi hubungan yang tidak harmonis dengan orang tua), maka pedoman berupa *mores* ini makin diperlukan remaja (Sarwono, 2012:111).

Ditinjau dari sisi lain, James Gilligan (Lickona, 1976 dalam Sarwono (2012:115) mengemukakan bahwa tindakan moral adalah tingkah laku menghindari rasa malu (*shame*) atau rasa bersalah (*guilty*). Dalam kebudayaan “malu” orang tidak merasa apa-apa kalau ia menyakiti atau merugikan orang lain selama ia sendiri tidak tersinggung atau tercemar kehormatannya.

Sebaliknya dalam masyarakat yang berbudaya “salah”, orang menghindari mengganggu orang lain. Mereka tidak akan melakukan sesuatu yang akan merugikan orang lain sebab itu akan menimbulkan perasaan bersalah pada dirinya. Selanjutnya Gilligan menyatakan bahwa

perkembangan moral dari anak kecil ke orang dewasa adalah perubahan dari tahap menghindari rasa malu menuju menghindari rasa salah (Lickona, 1976 dalam Sarwono, 2012:115-116).

Di Indonesia, salah satu *mores* yang penting adalah agama. Agama bisa merupakan salah satu faktor pengendali terhadap tingkah laku remaja. Hal ini dapat dimengerti karena agama memang mewarnai kehidupan masyarakat setiap hari, misal pada peringatan hari besar agama maupun dalam tingkah laku sehari-hari (memberi salam waktu berjumpa atau mengawali pidato sambutan) (Sarwono, 2012:111).

Agama memiliki arti yang sama pentingnya dengan moral bagi remaja. Sebagaimana yang dijelaskan Adams & Gullota (1983 dalam Desmita, 2009:208), agama memberikan sebuah kerangka moral, sehingga membuat seseorang mampu membandingkan tingkah lakunya, penjelasan mengapa dan untuk apa seseorang berada di dunia ini. Agama memberikan perlindungan rasa aman, terutama bagi remaja yang tengah mencari eksistensi dirinya (Desmita, 2009:208).

Agama menyajikan kerangka moral sehingga seseorang bisa membandingkan tingkah laku dan bisa menerangkan mengapa dan untuk apa seseorang berada di dunia serta menawarkan perlindungan dan rasa aman, khususnya bagi remaja yang sedang mencari eksistensi dirinya (Adams & Gullota, 1983 dalam Sarwono, 2012:113).

Hurlock (2012:222) juga mengilustrasikan pola perubahan minat religius pada remaja sebagaimana berikut:

a. Periode kesadaran religius

Pada saat remaja mempersiapkan diri untuk menjadi anggota gereja yang dianut orang tua minat religiusnya meninggi. Sebagai akibat dari meningkatnya minat ini, ia mungkin menjadi bersemangat mengenai agama –sampai-sampai ia mempunyai keinginan untuk menyerahkan kehidupan untuk agama- atau malah meragukan keyakinan yang diterima mentah-mentah selama masa kanak-kanak. Seringkali remaja membandingkan keyakinannya dengan keyakinan teman-teman atau menganalisa keyakinannya secara kritis sesuai dengan meningkatnya pengetahuan remaja.

b. Periode keraguan religius

Berdasarkan penelitian secara kritis terhadap keyakinan masa kanak-kanak, remaja sering bersikap skeptis pada pelbagai bentuk religius, seperti berdoa dan upacara-upacara formal, dan kemudian mulai meragukan ajaran religius, seperti ajaran mengenai kehidupan setelah mati. Bagi beberapa remaja keraguan ini dapat membuat mereka kurang taat pada agama, sedangkan remaja yang lain berusaha untuk mencari kepercayaan lain yang dapat lebih memenuhi kebutuhan daripada kepercayaan yang dianut keluarganya

c. Periode rekonstruksi agama

Lambat atau cepat remaja membutuhkan keyakinan agama meskipun ternyata keyakinan pada masa kanak-kanak tidak lagi memuaskan. Bila hal ini terjadi, ia mencari kepercayaan baru –kepercayaan pada

sahabat karib sesama jenis atau lawan jenis, atau kepercayaan pada salah satu kultus agama baru.

Menurut Nurihsan dkk (2011:77) masa remaja akhir ditandai oleh hal-hal berikut

1. Sikap kembali, pada umumnya ke arah positif dengan tercapainya kedewasaan intelektual, bahkan agama dapat menjadi pegangan hidupnya menjelang dewasa
2. Pandangan dalam hal ketuhanan dipahami dalam konteks agama yang dianut dan dipilihnya.
3. Penghayatan rohaniannya kembali tenang setelah melalui proses identifikasi dan merindu puja, ia dapat membedakan antara agama sebagai doktrin atau ajaran dan manusia penganutnya, yang baik (saleh) dan yang tidak. Ia juga memahami bahwa terdapat berbagai aliran pemikiran atau paham dan jenis keagamaan yang penuh toleransi dan seyogyanya diterima sebagai kenyataan yang hidup di dunia

Berdasarkan beberapa uraian tersebut mahasiswa baru termasuk dalam kategori tahap perkembangan remaja akhir (*late adolescence*), sehingga dari pendapat beberapa ahli serta tinjauan psikologi perkembangan remaja akhir dapat disimpulkan stresor pada mahasiswa adalah stresor perubahan fisiologis, akademik dan masa depan, perubahan identitas diri, sosial serta permasalahan moral agama.

Kelly (2007:22-23) menjelaskan bahwa jenis stres yang harus berkaitan dengan proaktif koping adalah *hassles*. *Hassles* adalah tuntutan

menjengkelkan dan membuat frustrasi yang mencirikan transaksi sehari-hari dengan lingkungan.

I. Koping dalam prespektif islam

Dalam Islam, Allah telah mengatur dan memberi manusia berbagai cara untuk mengatasi masalah dalam hidup. Menurut Bahreisy (1992 dalam Indirawati, 2006:73-74) dalam Al-Qur'an Allah telah mencantumkan secara tersirat tahap-tahap yang harus dilalui seseorang untuk dapat menyelesaikan masalahnya yakni pada Q.S. Al-Insyirah ayat 1-8.

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ - ١- وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ - ٢- الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ - ٣- وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ - ٤-
فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا - ٥- إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا - ٦- فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ - ٧- وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ - ٨-

Ada tiga langkah yang bisa dilakukan seseorang saat menghadapi permasalahan, yaitu:

a. *Positive Thinking.*

Sebagaimana terjemahan ayat 1 sampai 6, Allah katakan:

"Bukankah telah Kami lapangkan untukmu dadamu? Dan telah Kami hilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu? Dan Kami tinggikan bagimu sebutan namamu. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."

Tafsir dari 6 ayat itu ialah janji dan kabar gembira dari Allah bahwa semua kesulitan dari setiap persoalan manusia selalu ada jalan keluarnya, maka hadapilah masalah itu dengan hati yang lapang. Maka langkah pertama saat mengalami masalah ialah melapangkan dada, selapang-lapangnya sehingga lahirlah *positive thinking* terhadap masalah

yang ada. Itulah separuh dari penyelesaian dari masalah. Karena dengan berfikir positif, otak manusia dapat berfikir secara jernih mengenai jalan keluar dari permasalahan yang ada.

b. *Positive Acting.*

Sebagaimana termaktub dalam ayat 7, Allah katakan:

"Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain,"

Dari ayat ini Allah memberikan langkah kedua dalam menyelesaikan masalah, yaitu berusaha keras menyelesaikan persoalannya melalui perilaku-perilaku nyata yang positif. Usaha konkrit ini adalah anjuran nyata dari Allah untuk tidak mudah menyerah dalam menghadapi persoalan seberat apa-pun. Perintah ini pun mengandung makna untuk tetap mencoba meminta bantuan manusia lain sebagai perantara pertolongan dari-Nya. Sebagaimana Allah jelaskan dalam ayat lain dalam Al-Qur'an:

"Jadikanlah Allah, Rasul-Nya dan orang-orang yang beriman sebagai penolongmu".

c. *Positive Hoping*

Sebagaimana tercantum dalam ayat terakhir surat Al-Insyirah ini yang berbunyi, *"Hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap"*. Makna ayat di atas ialah setelah manusia berlapang dada dengan masalah yang ada, lalu manusia mau dan mampu berusaha secara optimal dalam rangka menyelesaikan masalahnya lalu usaha terakhir yang tidak boleh ditinggalkan adalah: berdoalah dan bertawakallah kepada Allah SWT

mengenai hasil dari semua usaha yang telah dilakukan itu. Allah menghendaki manusia sebagai makhluk-Nya mau berharap secara total kepada-Nya sebagai bukti ketundukan, ketaatan dan kepercayaan manusia kepada Tuhannya Yang Maha Pengasih, lagi Maha Mendengar dan Maha Mengabulkan permohonan. ditegaskan dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 153, yang artinya:

"Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar".

Sebagai akhir dari tiga cara itu, ada satu ayat lain yang dapat memperkuat keyakinan manusia bahwa Islam benar-benar dapat dijadikan pedoman bagi kebahagiaan dunia dan akhirat, pada Q.S. Luqman ayat 22, firman Allah:

"Dan barang siapa yang menyerahkan dirinya kepada Allah, sedang dia orang yang berbuat kebaikan, maka sesungguhnya ia telah berpegang teguh kepada buhul tali yang kokoh. Dan hanya kepada Tuhan-lah kemudahan segala urusan."

J. Pengaruh stressor terhadap proaktif koping

Menurut Davison dkk (2012:274) stresor adalah suatu stimulus, bukan respon dan mengidentifikasikannya dengan suatu daftar panjang berbagai kondisi lingkungan, seperti sengatan listrik, kebosanan, stimuli yang tidak dapat dikendalikan, berbagai bencana kehidupan, masalah sehari-hari. Stresor dapat memicu tingkat stres seseorang. Santrock (2003:557) mengatakan stres muncul karena suatu stimulus menjadi semakin berat dan berkepanjangan sehingga remaja tidak lagi bisa menghadapinya.

Mahasiswa baru yang dikategorikan sebagai tahap usia remaja akhir juga mempunyai beragam stresor baik dalam hal akademik maupun yang lainnya. Berdasarkan survei yang dilakukan Fan (2000), 86,6% mahasiswa tahun pertama di Cina berada pada tingkat stres tinggi dalam masalah akademik 55,3%, kehidupan sosial 32,5% dan masalah keuangan 32,5% (Gandkk, 2010:643). Hal tersebut menunjukkan bahwa masalah akademik merupakan stresor utama bagi mahasiswa.

Perubahan-perubahan hormonal yang terjadi pada masa remaja, berpengaruh langsung pada keadaan individu yang bersangkutan dan dengan demikian berpengaruh juga pada perilaku seksnya (Sarwono, 2012:186).

Pengaruh keluarga dan kawan-kawan sebaya juga dianggap memiliki kontribusi yang penting terhadap timbulnya masalah-masalah remaja (Dodge, Coie, & Lynam, 2006; Parke & Buriel, 2006 dalam Santrock, 2007:233). Menurut Agustiani (2006:199) pada masa remaja, seorang individu mulai keluar dari kehidupan keluarga dan mulai mengikat kemampuan emosional dengan teman seusia. Pembentukan ini merupakan suatu keadaan yang cukup sulit karena saat ini remaja tetap harus memiliki ikatan tertentu dengan orang tua. Remaja ingin tumbuh dan menjadi tidak tergantung pada siapapun, namun dunia orang dewasa merupakan suatu yang asing dan kompleks, remaja masih berharap adanya dukungan rasa aman yang berkelanjutan dari orang tua mereka.

Desmita mengungkapkan (2009:217-218) ciri yang menonjol dari remaja yang mempengaruhi relasinya dengan orang tua adalah perkembangan

untuk memperoleh otonomi, baik secara fisik maupun psikologis. Lanjut Desmita, seiring dengan perubahan kognitif masa remaja, perbedaan ide yang dihadapi sering mendorongnya untuk melakukan pemeriksaan terhadap nilai-nilai dan pelajaran-pelajaran yang berasal dari orang tua. Akibatnya, remaja mulai mempertanyakan dan menentang pandangan-pandangan orang tua serta mengembangkan ide-ide mereka sendiri. Sebagian proses pencapaian otonomi psikologis ini mengharuskan anak remaja untuk meninjau kembali gambaran tentang orang tua dan mengembangkan ide-ide pribadi.

Santrock (2007:55) menjelaskan bahwa remaja memiliki kebutuhan yang kuat untuk disukai dan diterima kawan sebaya atau kelompok. Sebagai akibatnya mereka akan senang apabila diterima dan sebaiknya akan merasa sangat tertekan dan cemas apabila dikeluarkan dan diremehkan oleh kawan-kawan sebayanya.

Selain itu pengaruh lingkungan pada diri remaja tampak dalam aspek kehidupan beragama (Sarwono, 2012:167). Di Indonesia, dimana kehidupan beragama masih mewarnai sebagian besar kehidupan masyarakat, kaum remajanya tidak bisa dilepaskan dari keyakinan pada agama tersebut. Misalnya ada beberapa kegiatan dan perkumpulan keagamaan yang diselenggarakan oleh dan untuk remaja (perkumpulan remaja masjid atau remaja gereja).

Berbagai jenis stresor diatas menuntut mahasiswa untuk mampu menyelesaikannya dengan proaktif. Greenglass (2009:30) juga mengungkapkan proaktif coping merupakan suatu proses dimana individu

mengantisipasi stresor potensial dan bertindak terlebih dulu untuk mencegah stresor terjadi. Tipe-tipe stresor yang dikaitkan dengan proaktif koping adalah hassles. *Hassles* adalah tuntutan yang membuat frustrasi dan menjengkelkan, dalam beberapa derajat, mencirikan transaksi sehari-hari dengan lingkungan.

Ouwehand dkk, (2006:820) menjelaskan hubungan antara tipe stresor dan proaktif koping beragam dari individu satu ke lainnya misal saja beberapa individu lebih menggunakan proaktif koping dalam kondisi terkait kesehatan dibandingkan dengan kondisi finansial sedangkan pada beberapa individu adalah sebaliknya.

K. Hipotesis

Ho= Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah tidak ada pengaruh tipe stresor terhadap proaktif koping.

Ha= Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh tipe stresor terhadap proaktif koping.