

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Strategi *Coping* Stres

1. Pengertian *Coping* Stres

Istilah *Coping* sering disamakan dengan *adjustment* (penyesuaian diri) dan *problem solving* (cara memecahkan masalah). Namun sebenarnya *coping* memiliki makna harafiah pengatasan, penanggulangan, (*to cope with* = mengatasi, menanggulangi). *Coping* berarti apa yang dilakukan oleh individu untuk menguasai sebuah situasi yang dinilai sebagai suatu tantangan, luka, kehilangan, ancaman. *Coping* lebih mengarah kepada yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi.¹

Konsep koping digunakan sebagai istilah yang digunakan dalam menjelaskan relasi antara stres dan tingkah laku individu dalam menghadapi tekanan. Dengan begitu, *coping* dipandang sebagai faktor penyeimbang dan usaha mempertahankan penyesuaian selama menghadapi stres. Dengan kata lain *coping* adalah bagaimana reaksi seorang ketika menghadapi stres atau tekanan.²

Coping merupakan upaya yang digunakan untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah hidup,

¹ Siswanto, *Kesehatan Mental "Konsep, Cakupan dan Perkembangannya* (Yogyakarta: ANDI, 2007), 60

² *Ibid.*,61

dan berusaha untuk menguasai atau mengurangi stres.³ Stres dikenali sebagai interaksi antara kemampuan *coping* seseorang dengan tuntutan lingkungannya. Stres merupakan proses psikobiologikal (adanya stimulus yang membahayakan fisik dan psikis bersifat mengancam, lalu memunculkan reaksi-reaksi kecemasan).⁴

Stres adalah respon individu terhadap stresor, yaitu situasi dari peristiwa yang mengancam mereka dan menuntut kemampuan *coping* mereka.⁵ Stres itu sendiri merupakan peristiwa menantang yang memerlukan adaptasi fisiologis, kognitif, atau perilaku yang menimbulkan reaksi individu terhadap suatu peristiwa tersebut.

Upaya mengatasi atau mengelola stres dikenal dengan proses *coping* terhadap stres atau *coping* stres.⁶ Rasmun mengatakan bahwa *coping* adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dengan kata lain *coping* adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi *stressful*.⁷

Neil R Carlson mengungkapkan bahwa strategi *coping* adalah rencana yang mudah dari suatu perbuatan yang dapat kita ikuti, semua rencana itu dapat digunakan sebagai antisipasi ketika menjumpai situasi

³ John W Santrock, *Remaja Jilid 2, Edisi Kesebelas*, (Jakarta: Erlangga, 2007), 299

⁴ Kartika Sari Devi, *Kesehatan Mental*, (Semarang: UPT UNDIP Press Semarang, 2012), 106

⁵ John W Santrock, *kesehatan Mental*, 295

⁶ http://etheses.uin-malang.ac.id/1854/6/08410083_Bab_2.pdf, diakses 25 Februari 2018

⁷ Rasmun. *Stres, Coping dan Adaptasi, Teoro dan Pohon Masalah Keperawatan*, (Jakarta: CV. Sagung Seto, 2004), 29.

yang menimbulkan stres atau respon terhadap stres yang sedang terjadi, dan efektif dalam mengurangi level stres yang kita alami.⁸

Compas dan teman-temannya dalam Baron dan Byrne mengemukakan bahwa *coping* terhadap stres adalah suatu proses yang terdiri dari dua tingkat. Tingkat pertama adalah *coping* yang berpusat pada emosi dan yang kedua adalah yang berpusat pada masalah.⁹

Menurut Lazarus dan Folkman dalam Bart Smet, *coping* merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang akan mereka gunakan dalam menghadapi situasi stresful (situasi penuh tekanan).¹⁰

Coping merupakan suatu proses yang dilakukan setiap waktu dalam lingkungan keluarga, lingkungan kerja, sekolah maupun masyarakat. *Coping* digunakan seseorang untuk mengatasi stres dan hambatan-hambatan yang dialami.¹¹

Strategi coping merupakan suatu proses ketika individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku untuk memperoleh rasa aman dalam dirinya.¹²

⁸ http://etheses.uin-malang.ac.id/1854/6/08410083_Bab_2.pdf, diakses 25 Februari 2018

⁹ Robert A. Baron dan Donn Byrne, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Erlangga, 2005), 242

¹⁰ Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: PT Grasindo, 1994), 143

¹¹ <http://etheses.uin-malang.ac.id>, diakses 25 Februari 2018

¹² Ibid.,

Berdasarkan beberapa definisi diatas maka strategi *coping* stres adalah upaya-upaya yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi atau menangani tuntutan-tuntutan atau permasalahan-permasalahan yang ada yang bisa menimbulkan stres.

2. Bentuk-bentuk *coping*.

Dalam suatu permasalahan setiap orang mempunyai kecenderungan untuk menyelesaikan masalah dengan cara yang berbeda-beda. Cara mengatasi stres (*coping*) antara satu orang dengan yang lain berbeda-beda. Namun, demikian para ahli telah menggolongkan bentuk *coping*. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam smet) secara umum membedakan bentuk dan fungsi *coping* menjadi 8 macam indikator strategi *coping* yang tergabung dalam kedua strategi, yaitu:¹³

a. *Problem Focused Coping*

Yaitu suatu strategi yang diarahkan pada masalah atau situasi spesifik yang telah terjadi atau yang dialami serta upaya untuk memecahkan masalah tersebut.¹⁴ Strategi ini membawa pengaruh pada individu, yaitu perubahan atau penambahan pengetahuan individu tentang masalah yang dihadapi berikut dampak-dampak dari masalah tersebut, sehingga individu mengetahui masalah dan konsekuensi yang harus dihadapinya. Bentuk ini meliputi:

1. Konfrontasi.
2. Mencari dukungan sosial

¹³ Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*,145

¹⁴ Rita L. Atkinson et.al, *Pengantar Psikologi Edisi Kesebelas Jilid 2*, terj. Widjaja Kusuma,(Batam:Interaksara,t.t),378

3. Merencanakan pemecahan masalah.

- b. *Emotion Focused Coping*.

Yaitu cara yang digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Pengaturan ini melalui perilaku individu seperti penggunaan alkohol, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, melalui strategi kognitif. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang stresful, individu akan cenderung untuk mengatur emosi.¹⁵ Bentuk ini meliputi:

1. Kontrol diri (*Self Control*) : situasi bentuk dalam penyelesaian masalah dengan cara menjaga keseimbangan dan menahan emosi dalam dirinya.
2. *Distancing* : individu mencoba membuat suatu pola pemikiran yang lebih positif terhadap masalah yang dihadapi.
3. *Escape – Avoidance*: menghindari untuk menghadapi masalah yang dihadapinya. Biasanya individu mengalihkan perhatian yang negatif (menghindar) terhadap masalahnya.
4. *Acceptence*: berserah diri, individu menerima apa yang terjadi padanya atau pasrah, karena dia sudah beranggapan tiada hal yang bisa dilakukannya lagi untuk memecahkan masalahnya.

¹⁵ Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, 145

5. *Positive reappraisal*: respon dari individu dengan cara merubah dan mengembangkan dalam kepribadiannya, atau mencoba mengambil pandangan positif dari sebuah masalah (hikmah).

3. Faktor yang Menyebabkan *coping*

Dalam menentukan dan melakukan strategi *coping* untuk mengatasi dan menghadapi masalah, tiap-tiap individu memiliki cara yang berbeda-beda tergantung dari situasi dan kondisi yang dihadapi yang dipengaruhi oleh:

- a. Kemampuan yang dimiliki (*intelegensi*, kreativitas, kecerdasan emosional)
- b. Pengaruh lingkungan.
- c. Pendidikan.
- d. Usia.

B. *Long Distance Mariage*

1. Pengertian *Long Distance Mariage*

Menurut Abu Zahrah (dalam Mustafa Hasan), pernikahan adalah suatu akad yang menghalalkan hubungan kelamin antara seorang pria dan wanita, masing-masing mempunyai hak dan kewajiban yang harus dipenuhi menurut ketentuan syari'at.¹⁶

Sedangkan menurut Slamet Abidin dan Aminudin pernikahan adalah suatu akad antara seorang mempelai pria dan calon mempelai

¹⁶ Mustafa Hasan, *Pengantar Hukum Keluarga*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2011), 12

wanita atas dasar kerelaan dan kesukaan kedua belah pihak yang dilakkan oleh pihak lain (wali) menurut sifat dan syarat yang telah ditetapkan syara' untuk menghalalkan pencampuran antara keduanya, sehingga satu sama lain saling membutuhkan menjadi sekutu sebagai teman hidup dalam rumah tangga.¹⁷

Beberapa pendapat penulis juga terkadang menyebutkan bahwa pernikahan dengan perkawinan. Istilah “kawin” digunakan secara umum. Untuk tumbuhann, hewan, dan manusia dan menunjukkan proses generatif secara alami. Berbeda dengan itu, nikah hanya digunakan pada manusia karena mengandung keabsahan secara hukum nasional, adat istiadat, dan terutama menurut Agama.

Makna nikah adalah akad atau ikatan, karena dalam suatu roses pernikahan terdapat ijab (pernyataan penyerahan dari pihak perempuan) dan kabul (pernyataan penerimaan dari pihak lelaki). Selain itu, nikah bisa juga diartikan sebagai bersetubuh.¹⁸

Perkawinan adalah ikatan sosial atau ikatan perjanjian antara pribadi yang membentuk hubungan kekerabatan dan merupakan suatu pranata dalam budaya setempat yang meresmikan hubungan antara pribadi yang biasanya intim dan seksual. Perkawinan umumnya dimulai dan diresmikan dengan upacara pernikahan. Umumnya dimulai dan diresmikan dengan upacara pernikahan. Umumnya pernikahan dijalani dengan

¹⁷ Ibid.,

¹⁸ Tilhami dan Sohari, *Fiqih Munakahat:Kajian Fikih Nikah Lengkap*,(Jakarta:Rajawali Pers,2010),6

maksud untuk membentuk sebuah keluarga. Tergantung budaya setempat, bentuk pernikahan bisa berbeda-beda dan tujuannya dapat berbeda pula.¹⁹

Menurut Ensiklopedia Indonesia, perkataan perkawinan adalah nikah; sedangkan menurut Purwadarminta, kawin adalah peerjodohan laki-laki dan perempuan menjadi suami istri; nikah, perkawinan adalah pernikahan.²⁰ Perkawinan merupakan aktivitas individu, aktivitas individu umumnya akan terkait pada suatu tujuan yang ingin dicapai oleh individu yang bersangkutan, demikian pula dalam hal perkawinan.

Dalam undang-undang No. 1 tahun 1974 Bab 1 pasal 1 disebutkan bahwa pernikahan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.²¹

Pengertian pernikahan jarak jarak jauh adalah dimana pasangan suami istri dipisahkan karena jarak fisik yang tidak memungkinkan untuk bertemu dalam waktu tertentu. Menurut Lyon, Pierce dan O'regan (dalam Rasmi) *long distance marriage* adalah hubungan percintaan yang terjadi pada dua orang yang tinggal berjauhan pada kota atau negara yang berbeda. Mietzner dan Lin menambahkan bahwa pasangan yang menjalani *longdistance relationship* memiliki batas minimal jarak 50 mil. Sedangkan menurut Guldner dan Swansens hubungan romantis jarak jauh merupakan hubungan antara seseorang dengan pasangannya dimana interaksi tatap

¹⁹ Noorwendah Tanjung Arumrasmi dan Karyono, "Masalah-masalah Psikologis dan *Coping* Strategis Istri pada Pasangan *Commuter Mariage*", *Jurnal Empati*(online), (2013), 4

²⁰ Ibid.,

²¹ Tilhami dan Sohari Sahrani, *Fiqh Munakahat:Kajian Fikih Nikah Lengkap*, (Jakarta:Rajawali Pers,2010),8

muka antara keduanya tidak memungkinkan atau sulit dilakukan dalam kesehariannya.²²

Suami istri yang tinggal berjauhan (*long distance marriage*) yang dimaksud adalah pasangan yang menikah secara resmi tetapi karena situasi atau kondisi tertentu mengharuskan suami istri tidak bisa hidup bersama satu rumah. Tinggal berjauhan dalam hal ini berada dengan jarak yang cukup jauh, misalnya antar pulau, atau antar negara sehingga tidak memungkinkan pasangan suami istri untuk bertemu dalam kurun waktu yang diharapkan. Hal ini menyebabkan frekuensi pertemuan atau berkumpul dengan keluarga menjadi sangat terbatas.²³

Menurut Pistole (dalam jurnal Safitri) *long distance marriage* merupakan gambaran tentang situasi pasangan yang berpisah secara fisik, salah satu pasangan harus pergi ke tempat lain demi suatu kepentingan, sedangkan pasangan yang lain harus tetap tinggal di rumah.²⁴

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa pernikahan jarak jauh (*long distance marriage*) adalah merupakan suatu keadaan dimana sepasang suami istri dipisahkan oleh jarak yang jauh, yang terhalang oleh ruang dan waktu serta intensitas pertemuan yang sedikit.

²² Rasmi Anndyojati, "Hubungan Cinta (Strenberg Triangular Theory Of Love) dan Kesepian Menikah Pada Dewasa Muda yang Menjalani *Long Distance Relationship*", (Skripsi, Universitas Indonesia, Depok, 2012,18

²³ Eka Rahmah Eliyani, "Keterbukaan Komunikasi Interpersoanl Suami Istri", *Jurnal Ilmu Komunikasi*,2(2013), Hal 77

²⁴ Safitri Ramadhini dan Wiwin Hendriani, "Gambaran Trust pada Wanita Dewasa Awal sedang Menjalani *Long Distance Mariage*" *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1(April 2015),16

2. Faktor Penyebab *Long Distance Mariage*

Kaufman menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan individu menjalani *long distance marriage* diantaranya yaitu:²⁵

a. Faktor Pendidikan.

Pendidikan adalah salah satu fakto penyebab hubungan jarak jauh. ketika individu berusaha mengejar danm mencapai tingkat pendidikan yang lebih tinggi sehingga hubungan mereka dengan pasangan harus dipisahkan jarak.

b. Faktor Pekerjaan.

Faktor kedua adalah pekerjaan, dimana hubungan jarak jauh juga berhubungan dengan kecenderungan sosial pada saat ini. Hal ini dapat dilihat dengan adanya peningkatan jumlah tenaga kerja ke luar negeri dan juga dengan adanya kondisi mobilitas kerja saat ini sehingga dalam usaha pencapaian karir mereka, hubungan percintaan yang terjalin harus dipisahkan oleh jarak.

C. Stres dan Pernikahan Jarak Jauh dalam Perspektif Teori Cinta dari Sternberg

Banyak sekali kita temui pasangan yang telah menikah, hidup terpisah satu sama lain dengan berbagai alasan. Adapun jarak fisik dengan pasangan

²⁵ <http://library.binus.ac.id/eColls/eThesisdoc/Bab2/2013-1-01461-PS%20Bab2001.pdf>, diakses 20 Februari 2018

dianggap mempengaruhi komponen-komponen cinta pada pasangan yang bersangkutan. Adapun komponen cinta menurut Strenberg yaitu:²⁶...

1. *Intimacy*.

Yaitu suatu konsep yang mengacu pada perasaan kedekatan atau perasaan keterhubungan diantara dua orang. Sebuah hubungan akan mencapai keintiman emosional jika kedua pihak saling mengerti, terbuka dan saling mendukung, serta bisa berbicara apapun tanpa merasa takut ditolak.

2. *Passion*

Kegairahan adalah sumber pembangkitan (*arousal*) yang mengacu pada keterbangkitan fungsi emosi dan fungsi fisiologis yang kuat. Dimensi ini menekankan pada intensnya perasaan serta perasaan (keterbangkitan) yang muncul dari daya tarik fisik dan daya tarik seksual. Pada jenis cinta ini seseorang mengalami ketertarikan fisik secara nyata, selalu memikirkan orang yang dicintainya sepanjang waktu, ingin selalu bersama pasangan yang dicintainya.

3. *Commitment*.

Komitmen adalah suatu Konstruk psikologis yang berhubungan dengan orang lain dalam suatu hubungan. Komitmen adalah keputusan rasional untuk berada dalam suatu hubungan dengan orang lain dalam jangka waktu tertentu.

²⁶ Fattah Hanurawan, *Psikologi Sosial*, (Bandung:PT Remaja Rosdakarya,2015),61

Seperti pernikahan-pernikahan pada umumnya suami istri memiliki kebutuhan-kebutuhan yang harus dipenuhi oleh pasangan. Pernikahan jarak jauh mengakibatkan tidak terpenuhinya beberapa kebutuhan.

Bagi pasangan suami istri yang menjalani *long distance marriage* merupakan suatu tantangan tersendiri karena dalam pernikahan pasangan suami istri yang seharusnya bersama menjadi lebih sulit dalam memenuhi cinta pada masing-masing komponennya, yaitu *intimacy*, *passion* dan *commitment* karena dipisahkan oleh jarak yang membuat mereka sulit untuk bisa bertemu. Jika pasangan *long distance marriage* ini tidak memiliki cara yang tepat dalam memenuhi setiap komponen cinta, bukan tidak mungkin hubungan pernikahan mereka akan penuh dengan masalah kedepannya.

Kurang atau tidak adanya komponen *intimacy* dikarenakan hubungan jarak jauh dengan pasangannya menjadi salah satu permasalahan yang sering terjadi. Karena sebagai suami istri yang terikat pernikahan yang seharusnya bisa membangun keintiman dan untuk mewujudkannya butuh adanya suatu kebersamaan maka dengan terbentuknya keluarga jarak jauh sudah tentu keintiman sepasang suami istri akan sedikit terganggu bahkan bisa saja terputus.

Semakin lama keakraban pasti akan semakin berkurang dan yang pasti adalah menciptakan kebutuhan untuk diisi oleh orang lain. Sehingga akan menambah kewaspadaan dan menimbulkan permasalahan dalam kehidupan yang dapat menimbulkan stres jika tidak segera ditangani.

Walaupun begitu, masih banyak keluarga yang bisa mempertahankan pernikahannya. Sehingga mereka bisa bertahan dari berbagai permasalahan yang ada. Oleh karena itu seorang individu yang menjalani pernikahan jarak jauh membutuhkan strategi *coping* untuk mengatasi kondisi atau konflik yang menyebabkan stres tersebut.

Solusi untuk menjaga hubungan agar tetap baik bahkan menjadi keluarga yang sakinah yaitu:²⁷

1. Komitmen, dengan memegang komitmen yang kuat, minimal memiliki kunci untuk melanggengkan rumah tangga bersama pasangan. Akhirnya sejauh apapun jarak yang memisahkan cinta dan pasangan akan tetap utuh.
2. Rasa saling percaya, jarak yang semakin membuat kesempatan untuk perselingkuhan. Namun jika sudah saling percaya, berkomitmen dan tanggung jawab tentu akan melampauinya. Membangun kepercayaan dan menjaga kepercayaan memang sangat sulit, namun yang paling penting adalah membuang atau menghilangkan segala prasangka yang buruk terhadap pasangan hidup. Harus belajar untuk menghindari cemburu buta tanpa alasan yang jelas.
3. Menjaga komunikasi, canggihnya teknologi dimanfaatkan agar jarak tidak membatasi ruang dan waktu antara suami dan istri. Sehingga sebaiknya meluangkan waktu untuk bisa berkomunikasi setiap harinya. Semakin pendek jarak pemberitahuan informasi, dan semakin mendetail

²⁷ <http://digilib.uinsby.ac.id/4088/5/Bab%202.pdf,58>, diakses 1 Maret 2018

menceritakannya akan semakin baik. Berkomunikasilah seolah-olah tidak ada jarak.

4. Toleransi dan waspada, waspada perlu dilakukan tetapi bukan berarti curiga. Sehingga tidak timbul orang ketiga yang mampu mengganggu hubungan.
5. Keterbukaan, pada pasangan yang tinggal terpisah, kurangnya kehadiran secara fisik membuat frekuensi untuk bertemu secara langsung lebih sedikit dibandingkan dengan pasangan yang tinggal serumah. Sehingga keterbukaan menjadi salah satu komponen yang penting dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan perkawinan. Pasangan harus mau saling bercerita, berbagi mengenai banyak hal tanpa diminta ataupun sebagai jawaban atas respon balik selama berkomunikasi.