

BAB II LANDASAN TEORI

A. *COPING STRESS*

1. Definisi *Coping stress*

Faktor yang mempengaruhi stress disebut stresor antara lain misalnya stress akademik, beban atau tanggungan yang harus dilaksanakan karena tuntutan lingkungan atau sosial. Ketika berhadapan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi stress, individu diharapkan dapat melakukan strategi untuk mengurangi stress tersebut yang disebut *Coping stress*. Lazarus dan Folkman *coping* adalah proses untuk mengelola tuntutan (baik eksternal maupun internal) yang diterima individu. *Coping* terdiri atas usaha, baik tindakan maupun intrapsikis untuk mengelola lingkungannya dan tuntutan internal dan konflik diantara mereka.¹⁷

Jenis *Coping stress* menurut Lazarus dan folkman berupa *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* terdiri dari mencari dukungan sosial (*seeking social support*), dan *emotional focused coping* terdiri dari menjaga jarak (*distancing*), menghindar (*escape-avoidance*), mengontrol diri (*self control*), menerima tanggung jawab (*accepting responsible*), dan pemaknaan kembali yang positif (*positif reappraisal*).

Coping stress juga sebagai penyesuaian secara kognitif dan perilaku menuju keadaan yang lebih baik, mengurangi dan

¹⁷ Mashudi, Psikologi Konseling, (Yogyakarta: Diva Press).

bertoleransi dengan tuntutan-tuntutan yang ada yang mengakibatkan stress. Hasil penelitian Hans Seyle, dalam Smet tentang stress, yaitu ketika organisme berhadapan dengan stresor, dia akan mendorong dirinya sendiri untuk melakukan tindakan. Usaha ini diatur oleh kelenjar adrenal yang menaikkan aktivitas sistem syaraf simpatetik.¹⁸

Dengan perkataan lain *coping stress* merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stress yang menekan akibat dari masalah yang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya.

Dalam menggunakan istilah coping berdasarkan definisi dari Lazarus di atas, perlu dibedakan antara coping sebagai suatu set proses (*coping process*) dan coping sebagai suatu *set outcomes* (*coping outcomes*). Coping proses adalah perbedaan strategi atau taktik yang digunakan dalam menghadapi situasi yang dapat memunculkan emosi, sedangkan coping outcomes adalah seberapa efektif strategi yang digunakan dalam memenuhi tuntutan lingkungan atau mengurangi emosi yang *stressful*.¹⁹

Lazarus dan Folkman menekankan bahwa coping adalah suatu proses transaksional di mana kita secara berkelanjutan menilai arti sebuah situasi (apakah situasi tersebut mengingatkan

¹⁸ Bart Smet, Psikologi Kesehatan, (Jakarta: Raja Grafindo. 1994).

¹⁹ RS Lazarus & Folkman. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company. 1984.

kita pada suatu yang menyakitkan, menandakan sebuah ancaman, menandakan keuntungan atau bersifat netral). Ia juga menambahkan bahwa kesadaran individu sangat berpengaruh dalam proses dan pilihan keputusan yang diambil. Selain itu level stress dan emosi yang pernah dialami menentukan kesadaran dan efektivitas strategi coping yang digunakan.

2. Aspek-aspek *Coping stress*

Lazarus dan Folkman menyatakan aspek-aspek kemampuan *Coping stress* diambil dari dua bagian strategi coping, yaitu *problem focused coping* (berfokus masalah) terdiri dari coping aktif, perencanaan, pembatasan aktivitas, penundaan dan pencarian dukungan sosial untuk mendapatkan bantuan, sedangkan *emotional focused coping* (berfokus emosi) terdiri dari pencarian dukungan sosial untuk alasan-alasan yang emosional, penginterpretasian kembali secara positif, penerimaan, pengingkaran, dan pengalihan ke agama.²⁰

Lazarus dan Folkman mengidentifikasi strategi *problem focused* maupun *emotion-focused* dalam beberapa bentuk coping yaitu:²¹

- a. *Seeking social support* yaitu menggunakan usaha untuk mencari sumber dukungan informasi, dukungan sosial, dan dukungan emosional.

²⁰ Bart Smet, Psikologi Kesehatan, (Jakarta: Raja Grafindo. 1994).

²¹ RS Lazarus & Folkman. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company. 1986.

- b. *Accepting responsibility* yaitu mengakui adanya peran diri sendiri dalam masalah.
 - c. *Distancing* yaitu menggunakan usaha untuk melepaskan dirinya, perhatian lebih kepada hal yang dapat menciptakan suatu pandang positif.
 - d. *Escape-avoidance* yaitu melakukan tingkah laku untuk lepas atau menghindari.
 - e. *Self-control* yaitu menggunakan usaha untuk mengatur tindakan dan perasaan diri sendiri.
 - f. *Positive reappraisal* yaitu menggunakan usaha untuk menciptakan hal-hal positif dengan memusatkan pada diri sendiri juga menyangkut religiusitas.
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Coping stress*

Menurut Lazarus dan Folkman dalam Maryam, faktor-faktor yang mempengaruhi *Coping stress* bergantung pada sumberdaya yang dimiliki.²² Sumber daya ini bersifat subjektif,²³ sumber daya *coping* dapat diartikan segala sesuatu yang dimiliki seseorang baik bersifat fisik ataupun non fisik untuk membangun perilaku *coping*.²⁴ Adapun sumber daya tersebut antara lain:

²² Siti Maryam, “ Strategi *Coping*: Teori Dan Sumberdaya “, *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 2 (Agustus, 2017), 105

²³ Ibid.,

²⁴ Ibid.,

1. Kondisi kesehatan

Kesehatan bukan hanya tidak adanya cacat ataupun penyakit yang ada ditubuh seseorang, tetapi sehat didefinisikan sebagai status kenyamanan yang menyeluruh dari jasmani, rohani (mental), dan sosial. Kondisi kesehatan yang dimiliki seseorang sangat diperlukan agar dapat melakukan *coping* dengan baik dan masalah yang dihadapi dapat diselesaikan dengan baik.

2. Kepribadian

Kepribadian adalah perilaku yang dapat diamati dan mempunyai ciri-ciri biologi, sosiologi dan moral yang khas pada seseorang.²⁵ Dapat dikatakan bahwa kepribadian bersumber dari bentukan-bentukan yang diterima dari lingkungan dimana seseorang itu tinggal. Cara seseorang menyelesaikan masalah dapat dilihat dari pembiasaannya dari waktu kecil, apakah orang tua membiasakan untuk memecahkan masalah anak sendiri ataukah bersama-sama.²⁶

3. Konsep diri

Konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian seseorang yang diketahui dalam berhubungan dengan orang lain.

4. Dukungan sosial.

Dukungan sosial ini melihat apakah seseorang dalam menyelesaikan masalah memerlukan keterlibatan orang lain yang ada disekitarnya. Seseorang memerlukan dukungan sosial dari

²⁵ Ibid., 106

²⁶ Ibid.,

orang lain karena sumberdaya sosial menyediakan dukungan emosional, bantuan nyata dan bantuan informasi.²⁷

5. Aset ekonomi

Seseorang yang memiliki aset ekonomi akan mudah dalam melakukan *coping* terhadap masalah yang dihadapi.²⁸ Menurut Bryant dalam Maryam, aset akan berperan sebagai alat pemuas kebutuhan.²⁹ Oleh karena itu, seseorang yang memiliki banyak aset ekonomi cenderung lebih sejahtera jika dibandingkan dengan seseorang yang memiliki aset terbatas.³⁰

B. SANTRI *BROKEN HOME*

Santri adalah orang yang belajar menempuh ilmu di pesantren. Orang yang mendalami pengajiannya dalam agama Islam dengan pergi ke tempat yang jauh seperti pesantren, dan sebagainya.³¹

Secara etimologis *broken home* diartikan sebagai keluarga retak.³² Jadi, keluarga broken home adalah kondisi keluarga yang tidak harmonis dan tidak berjalan layaknya keluarga yang rukun, damai, dan sejahtera karena sering terjadi keributan dan perselisihan yang menyebabkan pertengkaran dan berakhir pada perceraian.

²⁷ Ibid.,

²⁸ Ibid.,

²⁹ Ibid.,

³⁰ Ibid.,

³¹ W. J. S. Poerwadarminto, Kamus Umum Bahasa Indonesia, (Jakarta: Balai Pustaka).

³² Jihn M. Echols, Kamus Inggris Indonesia, (Jakarta: PT. Gramedia, 2000).

a. Macam-macam *Broken Home*

Keluarga pecah (*Broken Home*) dapat dilihat dari dua aspek:

- 1) Keluarga itu terpecah karena strukturnya tidak utuh sebab salah satu dari kepala keluarga itu meninggal dunia atau telah bercerai.
- 2) Orang tua tidak bercerai akan tetapi struktur keluarga itu tidak utuh lagi karena ayah atau ibu sering tidak di rumah, dan atau tidak memperlihatkan hubungan kasih sayang lagi. Misalnya orang tua sering bertengkar sehingga keluarga itu tidak sehat secara psikologi.³³

b. Faktor-faktor *Broken Home*

Beberapa faktor yang menyebabkan sebuah keluarga mengalami masalah serta dapat menyebabkan keluarga menjadi keluarga yang *broken home* antara lain:

1) Faktor mertua

Sebuah rumah tangga yang dibangun oleh suami dan istri sedapat mungkin untuk berdiri sendiri, lepas dari keluarganya masing-masing agar pembinaan rumah tangga bebas dari bermacam-macam pengaruh orang lain yang tidak selamanya membawa suasana nyaman. Karena intervensi dari mertua yang berlebihan dapat menimbulkan keluarga *broken home*.

³³ Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, (Bandung: Alfabeta, 2010) 66.

2) Faktor pihak ketiga

Faktor pihak ketiga dalam sebuah pernikahan merupakan faktor yang dapat berpengaruh pada keretakan rumah tangga. Dengan kehadiran pihak ketiga dalam keluarga menjadikan pasangan suami istri tidak lagi peduli dengan kewajiban masing-masing.³⁴

3) Poligami

Keterbatasan suami untuk bersikap adil terhadap istri-istrinya dan anak-anaknya, baik adil dalam materi maupun adil dalam membagi kasih sayang dapat menimbulkan penyakit cemburu dan sangat berpotensi dalam memicu perpecahan dalam rumah tangga.

4) Suasana Keluarga yang Retak

Ketidak harmonisan hubungan antara anak dengan keluarga menjadi penyebab keluarganya retak. Suasana ini dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain perceraian, orang tua terlalu sibuk bekerja, salah satu orang tua sudah meninggal, orang tua dan anggota keluarga lainnya tidak mau mengerti tugas perkembangan anak, atau anak sendiri tidak mau peduli terhadap tugas-tugas yang seharusnya dipikulnya dalam keluarga, suasana inilah yang menjadikan

³⁴ Nasaruddin Latif, Ilmu Perkawinan, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2001) 70-85.

keluarga itu retak, atau lebih dikenal dengan sebutan *broken home*.³⁵

5) Ekonomi

Ekonomi yang dimaksud disini bukan hanya keluarga yang kekurangan ekonomi akan tetapi keluarga yang bercukupa juga mempunyai potensi untuk menjadi keluarga broken home. Banyak keluarga yang bercerai karena kekurangan ekonomi akan tetapi tidak sedikit juga keluarga yang berkecukupan dalam ekonomi mengalami hal yang serupa. Hal ini karena tidak adanya rasa saling menerima di antara anggota keluarga terhadap apa yang dimiliki dan sudah dicapai dalam keluarga.

³⁵ Muhammad AL-Mighwar, M.AG, Psikologi Remaja, (Bandung: Pustaka Setia, 2006) 202.