

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Strategi Coping

1. Definisi Strategi Coping

Menurut Rasmun, *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*. *Coping* tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik¹

Menurut Lazarus dan Folkman dalam penelitian Kartika dan Triana, *coping* didefinisikan sebagai usaha-usaha baik secara kognitif maupun perilaku untuk mengatasi, meredakan atau mentolerir segala macam tuntutan internal maupun eksternal yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan peristiwa-peristiwa yang dinilai menimbulkan stres²

¹ Rasmun, *Stres, Coping dan Adaptasi, Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*, (Jakarta: Sagung Seto, 2004), 29.

² Kartika, Triana, "Strategi *Coping* pada *Family Caregiver* Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa", *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2 (Desember, 2013), 11-12.

Menurut Aldwin dan Revenson, strategi *coping* merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan tiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta ancaman yang bersifat merugikan.³

Sedangkan Rasmun mengatakan bahwa *coping* adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologis 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*. *Coping* tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologis.⁴

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 yang menimbulkan stres atau sebagai respon terhadap stres yang sedang terjadi, dan efektif dalam mengurangi level stres yang

³ Kertamuda, F. & Herdiansyah H. *Pengaruh Strategi Coping Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru*. (Jurnal Universitas Paramadina Vol.6 No.1, April 2009:11-23), 14.

⁴ Rasmun. *Stres, Coping dan Adaptasi, Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*, (Jakarta, Sagung Seto, 2004), 29.

kita alami.⁵

Menurut Lazarus dan Folkman, *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 mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressful* (situasi penuh tekanan).⁶

Weiten dan Lloyd mengemukakan bahwa *coping* merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi, dan mentoleransi beban perasaan yang tercipta karena stres.⁷

Berdasarkan beberapa definisi diatas, maka strategi *coping* adalah upaya-upaya yang dilakukan individu dalam menghadapi situasi penuh tekanan atau yang mengancam dirinya dengan menggunakan sumber daya yang ada untuk mengurangi tingkat stres atau tekanan yang dialami.

2. Strategi Coping

Lazarus dan Folkman menjelaskan terdapat 2 strategi dalam melakukan *coping*, yaitu:

⁵ Carlson, N. R., *Psychology, the Science of Behavior, sixth edition*, (United States of America, Pearson Education Inc, 2007), 536.

⁶ Smet, B. *Psikologi Kesehatan*. (Jakarta: Grasindo, 1994), 143.

⁷ Yusuf, S. *Mental Hygiene, Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), 115.

a. *Emosional focused coping*

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 penuh dengan stres, maka individu akan cenderung untuk mengatur emosinya.

b. *Problem focused coping.*

Digunakan untuk mengurangi *stressor* atau mengatasi stres dengan cara mempelajari cara-cara atau ketrampilan- ketrampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin dapat merubah situasi yang mendatangkan stres. Metode ini lebih sering digunakan oleh orang dewasa.⁸

Mengatasi stres yang diarahkan pada masalah yang mendatangkan stres (*problem focused coping*) bertujuan untuk mengurangi tuntutan hal, peristiwa, orang, keadaan yang mendatangkan stres atau memperbesar sumber daya untuk menghadapinya. Metode yang dipergunakan adalah metode tindakan langsung. Sedangkan pengatasan stres yang diarahkan pada pengendalian emosi (*emotional focused coping*) bertujuan untuk menguasai, mengatur, dan

⁸ Smet, B. *Psikologi Kesehatan*. (Jakarta: Grasindo, 1994), 145.

mengarahkan tanggapan emosional terhadap situasi stres. Pengendalian emosi ini dapat dilakukan lewat perilaku negatif seperti menenggak minuman keras atau obat penenang, atau dengan perilaku positif seperti olah raga, berpaling pada orang lain untuk meminta bantuan pertolongan. Cara lain yang dipergunakan dalam penanganan stres lewat pengendalian emosi adalah dengan mengubah pemahaman terhadap masalah stres yang dihadapi⁹

Dari bentuk-bentuk tingkah laku dalam menghadapi stres tersebut, Taylor mengembangkan teori *coping* dari Folkman dan Lazarus menjadi 8 macam indikator strategi *coping*, yaitu :

a. *Problemfocused coping*, yang terdiri dari 3 macam yaitu :

- 1) Konfrontasi, individu berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkannya, mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil resiko.
- 2) Mencari dukungan sosial, individu berusaha untuk mendapatkan bantuan dari orang lain.
- 3) Merencanakan pemecahan permasalahan, individu memikirkan, membuat dan menyusun rencana pemecahan masalah agar dapat terselesaikan.

b. *Emosional focused coping*, yang terdiri dari 5 macam yaitu :

⁹ Hardjana, A.M. *Stres tanpa Distres, Seni Mengelola Stres*, (Yogyakarta: Kanisius, 1994), 103

- 1) Kontrol diri, menjaga keseimbangan dan menahan emosi dalam dirinya.
- 2) Membuat jarak, menjauhkan diri dari teman-teman dan lingkungan sekitar.
- 3) Penilaian kembali secara positif, dapat menerima masalah yang sedang terjadi dengan berfikir secara positif dalam mengatasi masalah.
- 4) Menerima tanggung jawab, menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah dan bisa menanggung segala sesuatunya.
- 5) Lari atau penghindaran, menjauh dan menghindar dari permasalahan yang dialaminya¹⁰

Sedangkan menurut Dahlan dan Pergament (dalam Primaldhi, 2008) terdapat strategi *coping* lainnya yaitu Strategi *Coping* Berfokus Religi, yang merupakan usaha mengatasi masalah dengan cara melakukan tindakan ritual keagamaan, misalnya sembahyang, berdoa, atau pergi ke rumah ibadah. Strategi *coping* ini didasari oleh adanya keyakinan bahwa Tuhan akan membantu seseorang yang mempunyai masalah. Penelitian menunjukkan bahwa ketika menghadapi situasi yang *stresful* seperti kematian, penyakit,

¹⁰ Smet, B. *Psikologi Kesehatan*. (Jakarta: Grasindo, 1994), 145.

perceraian atau perpisahan dengan pasangan karena masalah hukum, atau situasi apa pun yang dinilai negatif, kebanyakan partisipan penelitian melibatkan agama untuk mengatasi berbagai masalahnya. Dalam penelitiannya, Dahlan menemukan bahwa strategi *coping* berfokus religi selalu dilakukan oleh subyek orang Indonesia, ketika mereka menghadapi *stressor* tertentu.¹¹

Berdasarkan penjelasan diatas, maka secara garis besar terdapat dua bentuk strategi *coping* yaitu *problem focused coping* yang berfokus pada upaya mengurangi tekanan dari suatu situasi atau mengatasi *stressor* dengan melakukan tindakan langsung, *emotion focused coping* berfokus pada upaya mengarahkan serta mengatur respon emosional terhadap situasi penuh stres, dan *coping* berfokus religi yaitu dengan cara melakukan tindakan ritual keagamaan yang didasari keyakinan bahwa Tuhan akan membantu.

B. Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi coping

Menurut Lazarus dan Folkman dalam Maryam, cara seseorang melakukan strategi *coping* bergantung pada sumberdaya yang dimiliki.¹² Sumber daya ini bersifat subjektif.¹³ sumber daya *coping*

¹¹ Primaldhi, A., *Hubungan Antara Trait Kepribadian Neuroticism, Strategi Coping, Dan Stres Kerja*. (JPS Vol.4 No.03 September 2008, Universitas Indonesia), 208.

¹² Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdaya", *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 2 (Agustus, 2017), 105

¹³ Ibid.,

dapat diartikan segala sesuatu yang dimiliki seseorang baik bersifat fisik ataupun non fisik untuk membangun perilaku *coping*.¹⁴ Adapun sumber daya tersebut antara lain:

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.¹⁵ 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-sama¹⁶

¹⁴ Ibid.,

¹⁵ Ibid., 106

¹⁶ Ibid.,

3. Konsep diri

Konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian seseorang yang diketahui dalam berhubungan dengan orang lain. Konsep diri. Menurut Maramis, konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian seseorang yang diketahui dalam berhubungan dengan orang lain. Konsep diri dipelajari melalui kontak sosial dan pengalaman berhubungan dengan orang lain misalnya orang tua yang menginginkan anak-anaknya tetap sekolah walaupun dalam keadaan darurat, sehingga berupaya keras mencarikan sekolah untuk anaknya¹⁷

4. Dukungan sosial.

Dukungan sosial ini melihat apakah seseorang dalam menyelesaikan masalah memerlukan keterlibatan orang lain yang ada disekitarnya. Seseorang memerlukan dukungan sosial dari orang lain karena sumberdaya sosial menyediakan dukungan emosional, bantuan nyata dan bantuan informasi.¹⁸

5. Aset ekonomi

Seseorang yang memiliki aset ekonomi akan mudah dalam melakukan *coping* terhadap masalah yang dihadapi.¹⁹ Menurut Bryant dalam Maryam, aset akan berperan sebagai alat pemuas kebutuhan.²⁰

¹⁷ Siti Maryam, “Strategi *Coping*: Teori Dan Sumberdaya “, *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 2 (Agustus, 2017), 106

¹⁸ Ibid.,

¹⁹ Ibid.,

²⁰ Ibid.,

Oleh karena itu, seseorang yang memiliki banyak aset ekonomi cenderung lebih sejahtera jika dibandingkan dengan seseorang yang memiliki aset terbatas.²¹

C. Single Parent

Keluarga orang tua tunggal atau *single parent families*, yaitu keluarga yang orang tuanya hanya terdiri dari ibu atau ayah yang bertanggung jawab mengurus anak setelah perceraian, mati atau kelahiran anak di luar nikah. Keluarga memiliki peranan yang sangat penting dalam upaya mengembangkan pribadi anak. Perawatan orang tua yang penuh kasih sayang dan pendidikan tentang nilai-nilai kehidupan, baik agama maupun sosial budaya yang diberikannya merupakan faktor yang kondusif untuk mempersiapkan anak menjadi pribadi dan anggota masyarakat yang sehat.²²

Menurut Hurlock pengertian *single parent* adalah orangtua yang telah menduda atau menjanda entah bapak atau ibu, mengasumsikan tanggung jawab untuk memelihara anak-anak setelah kematian pasangannya, perceraian atau kelahiran anak diluar nikah, *Single parent* adalah kondisi dimana seorang ayah atau ibu yang memikul tugasnya sendiri sebagai kepala rumah tangga sekaligus sebagai ibu rumah tangga. Mereka mengasuh dan

²¹ Ibid.,

²² Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), hlm. 37

membesarkan anak-anak mereka sendiri tanpa bantuan dari pasangannya baik itu pihak suami maupun pihak istri. *Single parent* terbagi menjadi dua, yaitu yang terpaksa dan yang siap menjadi *single parent*. *Single parent* yang terpaksa adalah karena bercerai atau ditinggal mati oleh pasangannya yang dituntut siap untuk berperan ganda menjadi ibu dan ayah.²³

Menjadi *single parent* memerlukan energi yang besar karena harus menanggung beban pendidikan dan beban emosional yang harusnya dipikul bersama pasangannya. Ia juga harus lebih sabar dan kuat secara fisik karena harus mencari nafkah untuk anaknya. Pola asuh yang diberikan *single parent* kepada anak bergantung pada sejauh mana pemahaman orang tua itu sendiri. Ketika tidak ada partner untuk berbagi fungsi, *single parent* cenderung membentuk sikap kemandirian kepada anaknya. Pembagian tugas atau job sharing akan mendidik anak untuk mandiri dan prihatin. Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa keluarga *single parent* merupakan kesatuan terkecil dalam masyarakat yang bekerja mendidik, melindungi, merawat anak

²³ Dessy Eka Murtika, "Pendidikan Islam pada Keluarga Single Parent di Dukuh Ceperan Desa Sambirejo Plupuh Sragen tahun 2017, skripsi, 2017, 72

mereka sendiri tanpa bantuan dari pasangannya, baik tanpa ayah maupun tanpa ibu.²⁴

²⁴ Ibid.,