

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori

A.1. Stres dan *Coping*

A.1.1. Pengertian Stres

Stres adalah keadaan yang mengancam atau satu hal yang mengancam kesejahteraan dengan demikian dapat mengganggu suatu kemampuan *coping* (Weiten, 2010:534). Menurut Lazarus & Folkman Munculnya stres dipengaruhi oleh bagaimana individu mempersepsikan atau memberikan penilaian dari peristiwa yang sedang terjadi. Selain itu, stres juga merupakan fungsi dari *person environment fit*, yaitu tinggi rendahnya level stres yang dialami individu tergantung pada kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menghadapi situasi atau kondisi yang sulit. Jadi individu mengalami stres atau tidak bergantung pada individu memberikan makna pada kejadian yang sedang dialami. Tinggi rendahnya tingkat stres yang dialami individu bergantung pada kemampuan individu menghadapi situasi- situasi sulit (Taylor, dalam Jayanti 2010 :66).

A.1.2. Sumber-Sumber Stres

Weiten (2010) menyebutkan secara umum kondisi-kondisi yang dapat menyebabkan stres dapat dibedakan menjadi empat yaitu :

1. Frustrasi adalah keadaan dimana tujuan yang ingin dicapai tidak terjadi atau tidak berhasil, frustrasi mengandung kadar stres tertinggi pada seseorang adalah kegagalan dan kehilangan.
2. Konflik adalah suatu kondisi yang muncul karena terdapat dua atau lebih motif yang bertentangan dan impuls perilaku saling berkompetisi untuk muncul. Semakin tinggi tingkat konflik, semakin tinggi pula tingkat kegelisahan.
3. Perubahan adalah segala jenis situasi yang membutuhkan penyesuaian diri baru dalam kehidupan individu.
4. Tekanan adalah harapan atau tuntutan yang mengharuskan seseorang berperilaku tertentu.

A.1.3. Respon Terhadap Stres

Weiten (2010) mengatakan bahwa respon individu terhadap stres sangat kompleks dan multidimensional, setiap orang yang mengalami stres akan memberikan beberapa respon yang khas, respon individu terhadap stres ini dibagi menjadi tiga golongan yaitu :

1. Respon emosional, dalam menghadapi stres seseorang bereaksi secara emosional, ada tiga respon yang merupakan dimensi dari emosi yaitu :
 - a. Jengkel, marah dan mengamuk
 - b. Ketakutan dan kecemasan
 - c. Kekesalan, kesedihan

2. Respon fisiologis terbagi menjadi dua macam yaitu:
 - a. Respon melawan atau menghindari, reaksi fisiologis terhadap sebuah ancaman, dari ancaman tersebut terjadi respon fisiologis seperti tekanan darah naik, pernafasan lebih cepat.
 - b. *The general adaptation syndrome*, model respon seseorang terhadap stres yang terdiri dari tiga tahap yaitu :
 - a) Tahap alarm individu mulai merasakan pertamakali adanya ancaman.
 - b) Tahap resisten individu berupaya untuk mempertahankan dirinya dari stres yang terus datang.
 - c) Tahap akhir individu mengalami suatu kelelahan yang sangat akibat stres yang dirasakan.
3. Respon perilaku, individu merespon stres dengan banyak cara, sebagian besar respon perilaku terhadap stres adalah *coping* yaitu sebagai usaha aktif untuk menguasai, mengurangi, atau mentoleransi tuntutan yang diciptakan oleh stress.

A.1.4. Pengertian *Coping*

Coping adalah suatu proses yang dilakukan individu untuk menguasai situasi yang dinilai sebagai suatu tantangan atau ancaman, dan lebih mengarah pada yang apa yang dilakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi atau ketika seseorang menghadapi stres atau tekanan (Siswanto, 2007:60).

Dapat disimpulkan bahwa *coping* adalah usaha baik kognitif maupun perilaku yang dilakukan seseorang untuk menyelesaikan masalah yang dianggap sebagai tekanan atau ancaman yang dapat menimbulkan tekanan bagi dirinya sehingga menyebabkan stres.

A.2. Pengertian Mekanisme *Coping*

Mekanisme *coping* adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, serta respon terhadap situasi yang mengancam (Keliat,1999). Mekanisme *coping* adalah suatu keadaan dimana seseorang harus bisa menyesuaikan diri terhadap masalah yang dihadapinya (Stuart & Laraia, dalam Siawanto, 2007).

Mekanisme *coping* adalah suatu usaha dari seseorang untuk mengatur dirinya sendiri dalam berpikir dan bertindak ketika dihadapkan pada suatu permasalahan yang menjadikan seseorang tersebut mengalami stres (Carver, dalam Margaretha, 2001:32).

Dapat disimpulkan Mekanisme *coping* adalah usaha baik kognitif maupun perilaku yang dilakukan seseorang untuk menyelesaikan masalah yang dianggap sebagai tekanan atau ancaman yang dapat menimbulkan tekanan bagi dirinya sehingga menyebabkan stres.

A.2.1. Bentuk-Bentuk Mekanisme *Coping*

Carver (dalam Margaretha, 2001 :32) Cara seseorang melakukan *coping* terbagi menjadi dua jenis pendekatan yaitu :

1. Mekanisme *coping* yang berpusat pada masalah, usaha yang dilakukan individu dengan cara menghadapi masalah secara langsung pada sumber penyebab masalah, tujuannya adalah untuk mengubah situasi atau keadaan yang menekan dengan mencari informasi mengenai situasi tersebut, metode ini digunakan apabila seseorang merasa yakin bahwa tuntutan yang ada yang menyebabkan stres tersebut dapat diubah.
2. Mekanisme *coping* yang berpusat pada emosi, usaha untuk mengurangi atau menghilangkan pengaruh dari sumber-sumber stres yang tidak dapat diubah.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Mekanisme *coping* adalah suatu usaha dari seseorang untuk mengatur dirinya sendiri dalam berpikir dan bertindak ketika dihadapkan pada suatu permasalahan yang menjadikan seseorang tersebut mengalami stres.

Carver (dalam Margaretha, 2001:32) menguraikan bentuk-bentuk *coping* sebagai berikut :

1. Mekanisme *coping* yang berpusat pada masalah (*Problem focused coping*)
 - a) *Coping* aktif, suatu proses pengambilan langkah aktif untuk mencoba memindahkan atau menghilangkan sumber stres untuk mengurangi akibatnya.
 - b) Perencanaan adalah memikirkan tentang bagaimana cara mengatasi sumber stres.
 - c) *Suppression of competing activitas* adalah usaha individu untuk membatasi ruang gerak atau aktifitas dirinya yang tidak berhubungan dengan masalah

untuk berkonsentrasi penuh pada tantangan maupun ancaman yang sedang dialami.

- d) *Seeking instrumental social support* adalah usaha individu mencari informasi nasehat atau pendapat orang lain mengenai apa yang harus dilakukan.
- e) *Retrain coping* adalah untuk mengontrol atau mengendalikan tindakan sampai ada kesempatan yang tepat untuk bertindak

2. Mekanisme *coping* yang berpusat pada emosi (*Emotion focused coping*)

1) Perilaku adaptif

- a. Pandangan yang positif dan pertumbuhan, berarti individu dapat menerima dan memandang situasi yang dialami sebagai suatu hal yang positif serta individu dapat mengambil manfaat atau belajar hal baru dari situasi yang dialami.
- b. Mencari dukungan emosi dari orang lain, usaha individu untuk mendapatkan simpati atau dukungan emosional dari orang lain.
- c. Religiusitas, usaha individu dalam meningkatkan kegiatan keagamaan.
- d. Penerimaan, menerima kenyataan bahwa situasi stres yang dialami itu memang harus terjadi dan tidak bisa di ubah.
- e. Penolakan, berarti individu bersikap seolah-olah stressor itu tidak ada dan tidak terjadi.

2) Perilaku mal-adaptif

- a. *Focus and venting of emotion* adalah kecenderungan individu untuk memuaskan diri pada pengalaman distres atau kekecewaan yang kemudian individu mengeluarkan semua apa yang telah dirasakan.
- b. *Behavior disengagement* adalah menurunnya usaha seseorang untuk menghadapi sumber stres, bahkan menyerah dalam usaha dalam mencapai tujuan yang terganggu oleh sumber stress.
- c. *Behavior disengagement* adalah secara psikologis menyerah menghadapi situasi stres dan mengalihkan pada suatu aktivitas agar dapat melupakan masalah.

A.2.2. Penggolongan Mekanisme Coping

Stuart & Laraia (dalam Siswanto, 2007) Mekanisme *coping* berdasarkan penggolongannya dibagi menjadi dua yaitu :

1. Mekanisme *coping* positif yaitu mekanisme *coping* yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan. Kategorinya adalah berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, teknik relaksasi, latihan seimbang dan aktifitas konstruktif.
2. Mekanisme *coping* negatif yaitu menghambat fungsi integrasi, memecah pertumbuhan, memecah otonomi dan cenderung menguasai lingkungan, kategorinya adalah makan berlebihan atau tidak makan sama sekali, bekerja berlebihan dan menghindar.

Mekanisme *coping* dapat dikaji melalui berbagai aspek antara lain fisiologis dan psikososial (Stuart & Laraia dalam Siswanto,2007) yaitu:

1. Reaksi Fisiologis, tanda dan gejala fisiologis merupakan manifestasi tubuh terhadap stres dimana pupil melebar, keringat meningkat untuk mengontrol peningkatan suhu tubuh, denyut nadi meningkat, kulit dingin, tekanan darah meningkat, mulut kering, ketegangan otot meningkat, reaksi fisiologis merupakan indikasi seseorang dalam keadaan stres.
2. Reaksi Psikososial, yaitu:
 - a. Reaksi yang berorientasi pada ego yang sering disebut mekanisme pertahanan mental, yaitu :
 - a) *Denial* (menyangkal), menghindarkan realitas ketidaksetujuan dengan mengabaikan atau menolak untuk mengenalinya.
 - b) *Proyeksi*, mekanisme perilaku dengan menempatkan sifat-sifat batin sendiri pada objek diluar diri atau melemparkan kekurangan diri sendiri pada orang lain.
 - c) *Regresi*, menghindarkan stres terhadap karakteristik perilaku dari tahap perkembangan yang lebih awal.
 - d) *Displacement* (pengalihan), mengalihkan emosi yang seharusnya diarahkan pada orang atau benda tertentu ke arah orang yang tidak bersalah.
 - e) Mencari dukungan sosial, mencari dukungan keluarga, kerabat.
 - f) *Reframing*, mengkaji ulang kejadian stres agar lebih dapat menanganinya dan menerimanya.
 - g) Mencari dukungan spiritual dengan cara berdoa dan mendekatkan diri pada Tuhan.

h) Menggerakkan keluarga untuk dapat menerima bantuan.

b. Reaksi berorientasi pada tugas

Merupakan reaksi yang berorientasi terhadap tindakan untuk memenuhi tuntutan dari situasi stres secara realistis, antara lain :

- a) Perilaku menyerang (agresif) dimana reaksi yang ditampilkan oleh individu dalam menghadapi masalah dapat konstruktif atau destruktif, tindakan konstruktif misalnya penyelesaian masalah dengan teknik asertif yaitu tindakan yang dilakukan secara terus terang tentang ketidak sukaan terhadap perlakuan yang tidak menyenangkan baginya, sedangkan tindakan destruktif yaitu individu melakukan tindakan penyerangan terhadap stressor dapat juga merugikan dirinya sendiri, orang lain atau lingkungannya.
- b) Perilaku menarik diri, dimana reaksi yang ditampilkan dapat berupa reaksi fisik maupun reaksi psikologis, reaksi fisik yaitu individu pergi atau menghindari stressor, sedangkan reaksi psikologis berupa perilaku apatis, isolasi diri, tidak berminat disertai rasa takut yang berlebihan.
- c) Perilaku kompromi yaitu cara konstruktif yang digunakan oleh individu dimana dalam menyelesaikan masalahnya individu tersebut melakukan pendekatan negosiasi atau musyawarah.

Kaitan antara mekanisme *coping* dengan mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*) sebagai salah satu jenis *coping* (Lazarus, dalam Andi, 2007 :60). membagi *coping* menjadi dua jenis yaitu :

1. Tindakan langsung (*direct action*), *coping* jenis ini adalah setiap usaha tingkah laku yang dijalankan oleh individu untuk mengatasi kesakitan atau luka, ancaman atau tantangan dengan cara mengubah hubungan yang bermasalah dengan lingkungan. Individu menjalankan *coping* jenis *direct action* atau tindakan langsung bila melakukan perubahan posisi terhadap masalah yang dialami. Ada 4 macam *coping* jenis tindakan langsung :

a. Mempersiapkan diri untuk menghadapi luka

Individu melakukan langkah aktif dan antisipatif (beraksi) untuk menghilangkan atau mengurangi bahaya dengan cara menempatkan diri secara langsung pada keadaan yang mengancam dan melakukan aksi yang sesuai dengan bahaya tersebut.

b. Agresi

Tindakan yang dilakukan oleh individu dengan menyerang agen yang dinilai mengancam atau akan melukai. Agresi dilakukan bila individu merasa atau menilai dirinya lebih kuat atau berkuasa terhadap agen yang mengancam tersebut.

c. Penghindaran (*Avoidance*)

Tindakan ini terjadi bila agen yang mengancam dinilai lebih berkuasa dan berbahaya sehingga individu memilih cara menghindar atau melarikan diri dari situasi yang mengancam tersebut.

d. Apati

Merupakan pola orang yang putus asa. Apati dilakukan dengan cara individu yang bersangkutan tidak bergerak dan menerima begitu saja agen

yang melukai dan tidak ada usaha apa-apa untuk melawan atau melarikan diri dari situasi yang mengancam tersebut.

2. Peredaan atau peringanan

Jenis *coping* ini mengacu pada mengurangi atau menghilangkan atau menoleransi tekanan-tekanan fisik, motorik, atau gambaran afeksi dari tekanan emosi yang dibangkitkan oleh lingkungan yang bermasalah. Apabila individu menggunakan *coping* jenis ini posisinya dengan masalah relatif tidak berubah, yang berubah adalah diri individu yaitu dengan cara merubah persepsi atau reaksi emosinya. Ada dua macam *coping* jenis peredaan atau *palliation* :

a. Diarahkan pada gejala

Coping ini digunakan bila gejala-gejala gangguan muncul dari diri individu, kemudian individu melakukan tindakan dengan cara mengurangi gangguan yang berhubungan dengan emosi-emosi yang disebabkan oleh tekanan atau ancaman tersebut.

b. Cara Intrapsikis

Coping jenis peredaan dengan cara intrapsikis yaitu dengan cara yang menggunakan perlengkapan-perengkapan psikologis kita, yang biasa dikenal dengan mekanisme pertahanan diri. Macam- macam mekanisme pertahanan diri :

a) Identifikasi

Yaitu menginternalisasikan ciri-ciri yang dimiliki oleh orang lain yang berkuasa dan dianggap mengancam. Identifikasi biasanya dilakukan oleh anak terhadap orangtua mereka.

b) Pengalihan (*Displacement*)

Yaitu memindahkan reaksi dari objek yang mengancam ke objek yang lain karena objek yang asli tidak ada atau berbahaya bila diagresi secara langsung.

c) Represi

Yaitu menghalangi impuls-impuls yang ada atau tidak bisa diterima sehingga impuls-impuls tersebut tidak dapat diekspresikan secara sadar atau langsung dalam tingkah laku.

d) *Denial*

Yaitu menolak terhadap kenyataan yang ada karena kenyataan yang ada dirasa mengancam integritas individu yang bersangkutan atau menolak masalah dengan mengatakan hal tersebut tidak terjadi pada dirinya.

e) Reaksi formasi

Yaitu dorongan yang mengancam diekspresikan dalam bentuk tingkah laku secara terbalik.

f) Proyeksi

Yaitu mengatribusikan atau menerapkan dorongan-dorongan yang dimiliki pada orang lain karena dorongan-dorongan tersebut mengancam integritas.

g) Rasionalisasi

Yaitu dua gagasan yang berbeda dijaga supaya tetap terpisah karena bila bersama-sama akan mengancam atau menggunakan alasan yang dapat diterima oleh akal dan diterima oleh orang lain untuk menutupi ketidakmampuan dirinya, dengan rasionalisasi kita tidak hanya dapat membenarkan apa yang kita lakukan tetapi merasa sudah selayaknya berbuat demikian secara adil.

h) Sublimasi

Yaitu dorongan atau impuls yang ditransformasikan menjadi bentuk-bentuk yang diterima secara sosial sehingga dorongan atau impuls tersebut menjadi suatu yang benar-benar berbeda dari dorongan atau impuls aslinya.

A.2.3. Faktor- faktor yang mempengaruhi *Coping*

Smet (dalam Andi, 2007) menjelaskan faktor yang mempengaruhi *coping* adalah :

1. Variable dalam kondisi individu, mencakup umur, tahap perkembangan, jenis kelamin, tempramen, faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik.
2. Karakteristik kepribadian, mencakup ekstrovert dan introvert, stabilitas emosi secara umum, kekebalan dan ketahanan, mengkarakteristikkan kepribadian berdasarkan tipenya. Tipe A dengan ciri-ciri ambisius, kritis terhadap diri sendiri, tidak sabar, melakukan pekerjaan yang berbeda dengan waktu yang

sama, mudah marah dan agresif, akan cenderung menggunakan strategi *coping* yang berorientasi pada emosi. Sebaliknya seseorang dengan kepribadian tipe B dengan ciri-ciri suka rileks, tidak terburu-buru, tidak mudah terpancing untuk marah berbicara dan bersikap tenang serta lebih suka untuk memperluas pengalaman hidup, cenderung menggunakan strategi *coping* yang berorientasi pada masalah (Carver dalam Andi,2007).

3. Variable sosial kognitif, yaitu dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, kontrol pribadi yang dirasakan.
4. Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial.
5. Strategi *coping*, merupakan cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah dan menyesuaikan diri dengan perubahan dalam situasi yang tidak menyenangkan.

A.3. Perempuan

A.3.1. Pengertian Perempuan

Gambaran pribadi seorang perempuan dewasa secara karakteristik dan normatif adalah pribadi yang relatif stabil sifatnya. Dengan adanya kestabilan ini dimungkinkan usaha untuk memilih relasi sosial, pekerjaan atau bidang studi yang sifatnya stabil, seperti perkawinan, membentuk keluarga. Perempuan juga lebih meminati segi-segi kehidupan yang konkrit, misalnya sangat meminati masalah rumah tangga, dan lebih menonjolkan sifat sosial, lebih banyak tertarik pada kehidupan orang lain. Karena itu perempuan senantiasa mencari objek perhatian

diluar dirinya terutama pasangan atau suami dan lingkungannya (Kartini K, 2006:176-178).

Perempuan mempunyai sifat lembut dan keibuan tanpa mementingkan dirinya sendiri dan tidak mengharapkan balas jasa bagi perbuatannya. Sisi emosi, perempuan lebih cepat bereaksi dengan lebih cepat, lebih cepat berkecil hati, bingung, cemas, mudah tegang tetapi bisa juga bersikap tabah, berani dan keras (Kartini K, 2006:180-182). Eksistensi perempuan sebagai manusia adalah hidup bersama-sama dengan subyek lain atau pasangan hidupnya. Perempuan adalah pribadi sosial, yaitu pribadi psikofisik yang memerlukan antar relasi jasmani dan psikis dengan manusia lain, ingin dicintai, dihargai dan diakui (Kartini K, 2006:7-8).

Kesatuan totalitas dari tingkah laku perempuan itu bukan terletak pada kesadaran objektif menuju pada satu tujuan, akan tetapi lebih terletak pada perasaan-perasaan dan sentimen-sentimen yang kuat. Jika perempuan tidak menyukai atau membenci seseorang, perempuan cenderung menolak, menghukum dan mengadili semua tingkah laku serta pribadi orang yang dibencinya dan tidak membedakan antara pribadi orang yang dibenci dengan tingkah laku atau perbuatan orang tersebut (Kartini K,2006:184). Dapat disimpulkan bahwa perempuan dalam karakterologis dan normatif adalah sosok yang lebih menonjolkan sifat sosial, lebih banyak tertarik pada kehidupan orang lain karena itu senantiasa mencari objek perhatian di luar dirinya dan eksistensi perempuan sebagai manusia adalah hidup bersama-sama dengan subjek lain atau pasangan hidupnya karena perempuan adalah pribadi sosial, yaitu pribadi psikofisik yang

memerlukan antar relasi jasmani dan psikis dengan manusia lain, ingin dicintai, dihargai, dan diakui.

Terkait dengan stres pada perempuan, dikatakan bahwa perempuan adalah lebih rentan terhadap stres dan gangguan suasana hati dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini disebabkan karena perempuan cenderung merenung dalam suasana hati mereka yang tertekan dan semakin menguatkan suasana hati tersebut. Sementara laki-laki cenderung mencoba mengalihkan perhatian mereka dari suasana hati mereka (Nolen-Hoeksema & Girgus Seligman, dalam Santrock, 2003 : 529). Jadi, suatu peristiwa yang dapat mengganggu suasana hati, perempuan cenderung merenung dalam suasana hati mereka yang buruk dan semakin menguatkan suasana hati yang buruk tersebut (Arsanti, 2010:67).

A.4. Dewasa Awal

A.4.1. Pengertian Dewasa Awal

Masa dewasa awal adalah salah satu dari masa perkembangan yang akan dilalui oleh setiap individu dalam kehidupannya. Masa dewasa awal (*Early adulthood*) adalah periode perkembangan yang bermula pada akhir usia belasan atau dua puluhan dan berakhir pada usia tiga puluhan. Santrock mengemukakan bahwa pada masa dewasa awal adalah masa pembentukan kemandirian pribadi dan ekonomi, perkembangan karir, dan juga merupakan masa pemilihan pasangan, memulai keluarga dan juga mengasuh anak-anak (Santrock, 2002:75).

Beberapa ahli psikologi menyatakan pendapatnya mengenai batasan usia dewasa awal. Hurlock (1992:246) menyebutkan bahwa individu dianggap berada

pada usia dewasa awal berkisar antara usia 18-40 tahun. Sedangkan Monks (1999:241) menyebutkan individu yang mencapai pendidikan tinggi dan menjadi mahasiswa biasanya berusia 18-25 tahun (Fajriatul, 2010:34).

Dari pengertian yang ada diatas maka dapat disimpulkan bahwa masa dewasa awal adalah masa di mana seorang individu telah tumbuh menjadi dewasa yang memiliki kewajiban yang harus diselesaikan sesuai dengan tugas-tugas perkembangannya.

A.4.2. Tugas-Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Ada berbagai macam tugas perkembangan yang harus dicapai oleh individu pada masa dewasa awal antara lain memilih pasangan hidup, belajar hidup dengan pasangan, memulai hidup dengan pasangan, memelihara anak, mengelola rumah tangga, memulai bekerja, mengambil tanggungjawab sebagai warga negara, menemukan suatu kelompok yang serasi (Havighurst, dalam Hurlock ,1992 :246).

Pada masa dewasa awal dunia sosial dan personal dari individu menjadi lebih luas dan kompleks dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya. Pada masa dewasa ini, individu memasuki peran kehidupan yang lebih luas. Menurut Erikson perkembangan psikososial selama masa dewasa ditandai dengan tiga gejala penting yaitu generatif, keintiman, integritas (Desmita,2010:242).

Salah satu gejala perkembangan psikososial selama masa dewasa salah satunya adalah keintiman. Keintiman dapat diartikan sebagai suatu kemampuan memperhatikan orang lain dan membagi pengalaman dengan mereka. Menurut

Erikson pembentukan hubungan intim ini merupakan tantangan utama yang dihadapi oleh orang yang memasuki masa dewasa, pada masa ini orang-orang telah siap dan ingin menyatukan identitasnya dengan orang lain, mereka mendambakan hubungan yang intim (Desmita,2010:242).

A.5. *Intimate Relationship dan Long Distance Relationship*

A.5.1. *Pengertian Intimate Relationship*

Tugas perkembangan pada manusia salah satunya yaitu pemilihan pasangan berkaitan erat dengan *Intimate Relationship* yang merupakan kemampuan untuk membangun hubungan yang lebih dekat dengan lawan jenis, oleh karena itu dibutuhkan keterbukaan dimana seorang individu membiarkan dirinya dikenal oleh orang lain dan sebaliknya (Jayanti,2010:54).

Intimate Relationship merupakan sebuah *close-interpersonal relationship*, individu memiliki perasaan cinta, kasih sayang, kepuasan, damai, serta adanya gairah. Dua individu tersebut saling menanggalkan ego masing-masing, saling menyesuaikan diri, dan saling mengalah demi individu yang mereka sayangi. Selain itu *intimate relationship* dikarakteristikan dengan adanya kedekatan. Kedekatan ini terbagi menjadi dua macam, yaitu kedekatan fisik dan kedekatan emosi (Jayanti,2010:54).

Secara umum di dalam *Intimate Relationship* terdapat empat komponen penting yang harus tetap terpenuhi yaitu Saling percaya (*Trust each other*), Komunikasi (*Communicate your self*), Keintiman (*Keep the romance alive*), Meningkatkan komitmen (*Increase commitment*). Kehadiran dalam komponen

tersebut mempengaruhi kualitas dan kelanggengan dari *Intimate Relationship* (Karsner 2001, dalam Purba R & Siregar R, 2001:6).

A.5.2. Pengertian *Long Distance Relationship*

Salah satu bentuk *intimate relationship* yang banyak dijumpai adalah *long distance relationship*. Berdasarkan faktor jarak antara individu yang terlibat dalam sebuah *intimate relationship*, ada dua macam bentuk hubungan yaitu *close distance relationship* dan *long distance relationship*. *Close distance relationship* adalah hubungan antara individu yang berada pada jarak yang tidak jauh, masih dalam satu kota yang sama. Sedangkan *long distance relationship* adalah suatu hubungan dimana individu dan pasangannya terpisah secara fisik oleh jarak yang cukup jauh atau kota yang berbeda sehingga intensitas mereka untuk bertemu sangat terbatas (Jayanti,2010:56).

Long distance relationship adalah individu yang sedang menjalin hubungan yang keduanya dipisahkan oleh jarak, salah satu berada pada kota atau negara yang berbeda yang terpaksa harus berpisah karena suatu alasan tertentu (Sarwono, dalam Purba R & Siregar R, 2006:6). Teori cinta yang disebut "*The Love Triangle Theory*" yang mencerminkan bahwa di dalam cinta terdapat tiga dimensi yang menyusunnya, yaitu komitmen (komponen kognitif), intimasi (komponen emosional) yang meliputi saling berbagi perasaan, penyediaan dukungan emosional dan dibangun dengan adanya keterbukaan serta kedekatan fisik, yang ketiga adalah hasrat (ketertarikan fisik) yang merupakan komponen

motivasional dan biasanya diekspresikan dengan tindakan yang berhubungan dengan fisik seperti membelai, mencium, dan lain- lain (Agoes, 2008:139).

Kemudian dengan mengkombinasikan ketiga dimensi tersebut maka (Agoes, 2008:139) mengidentifikasi delapan tipe hubungan cinta (*Love relationship*) yaitu:

1. *Tidak Ada Cinta (Non-Love)*

Tipe hubungan ini terjadi ketika didalam suatu hubungan tidak terdapat satupun dari ketiga dimensi tersebut (Intimasi, Hasrat dan Komitmen).

2. *Menyukai (Liking)*

Terjadi ketika didalam suatu hubungan hanya terdapat dimensi intimasi, tetapi tidak terdapat dimensi komitmen dan hasrat.

3. *Infatuasi (Infatuation)*

Di dalam tipe hubungan ini hanya terdapat dimensi hasrat. Biasanya hubungan ini terjadi hanya untuk sebagai pemenuhan kebutuhan biologis saja.

4. *Cinta yang Kosong (Empty Love)*

Tipe hubungan ini hanya terdapat dimensi komitmen saja, tanpa ada dimensi intimasi dan hasrat.

5. *Cinta Romantis (Romantic Love)*

Dimensi intimasi dan hasrat ada pada tipe hubungan ini, namun hanya ada sedikit dimensi komitmen.

6. *Cinta Fatuous*

Tipe hubungan ini terjadi ketika pasangan saling berkomitmen atas dasar hasrat, namun mereka tidak punya banyak waktu membangun intimasi atau kedekatan yang sebenarnya.

7. *Cinta Persahabatan (Companionate Love)*

Pada umumnya ditemui pada pasangan yang sudah menikah selam bertahun-tahun. Dalam komponen ini, pasangan memiliki dimensi komitmen dan intimasi, namun kadar hasrat yang dimiliki kecil, tidak sebesar ketika mereka baru menikah.

8. *Cinta Sejati (Consummate Love)*

Merupakan hubungan percintaan yang dianggap saling sempurna atau lengkap karena didalam hubungan ini terdapat seluruh komponen cinta yaitu komitmen, intimasi, dan hasrat dengan kadar yang sama-sama tinggi.

Berdasarkan tipe hubungan cinta, maka *long distance relationship* merupakan salah satu contoh tipe hubungan *fatuous love* yaitu pasangan saling memiliki komitmen terhadap satu sama lain atau pasangannya yang dibangun berdasarkan adanya dimensi hasrat, namun pasangan tidak memiliki banyak waktu untuk saling membangun intimasi (Jayanti,2010:58).

Dari penjelasan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa istilah *long distance relationship* mengacu pada :

1. Faktor geografis, dimana masing-masing individu yang berkomitmen tinggal atau berada pada suatu wilayah, kota, atau bahkan negara yang berbeda.
2. Terbatasnya kesempatan untuk bertemu karena adanya jarak yang memisahkan antara individu dengan pasangannya, maka kesempatan mereka

untuk saling bertemu dan menghabiskan waktu bersama-sama menjadi sangat terbatas atau bahkan tidak ada sama sekali.

3. Kurang atau tidak ada komponen intimasi, terutama kedekatan fisik di dalam hubungan, karena jarak yang jauh dengan pasangannya dan terbatasnya waktu untuk bertemu, maka tidak ada aspek intimasi secara fisik atau kadar intimasi fisik yang dimiliki pasangan rendah karena terbatasnya kesempatan untuk bertemu (Jayanti, 2010:59).

Chew Alex (dalam *Manage Your Way to A Perfect Distance Guide*, 2005) menyebutkan bahwa stres emosional yang biasa terjadi pada individu yang menjalin *Long Distance Relationship* antara lain:

- a. *Withdrawal Pain*, merupakan perasaan terluka yang dirasakan oleh individu untuk pertama kalinya ketika akan ditinggalkan oleh pasangannya. Hal ini dapat menimbulkan stres, dan jika stres tidak dikelola dengan baik akan menimbulkan stres mental yang serius.
- b. Kesedihan, merupakan perasaan sedih yang dirasakan ketika seseorang individu kehilangan kendali terhadap lingkungan. Ini dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan semua tugas-tugas yang biasa jika tidak dikelola dengan baik.
- c. Perasaan takut untuk ditinggalkan, ketakutan semacam ini secara tidak langsung akan berakibat buruk dalam hubungannya jika seseorang individu tidak mengambil tindakan yang tepat untuk menghilangkannya.
- d. Kecemasan yang berlebihan, kecemasan yang berlebihan terjadi ketika seorang individu merasa takut pada sesuatu yang belum terjadi dalam

LDRnya. Seorang individu akan menghabiskan banyak waktu yang mengkhawatirkan dalam LDRnya dan membiarkannya lepas kendali.

- e. Kesepian, kesepian ini terkait dengan perasaan terputus dari pasangannya selama LDR. Ini dapat menyebabkan beberapa komplikasi seperti depresi dan kemarahan jika seorang individu tidak memecahkan perasaan kesepian yang dirasakannya selama LDR.
- f. Cemburu, merupakan kecemburuan-kecemburuan yang dapat menghancurkan LDR jika dibiarkan untuk lepas kendali.

Berdasarkan berbagai macam kondisi stres maka seorang individu yang sedang menjalani *Long Distance Relationship* membutuhkan mekanisme *coping* untuk mengatasi kondisi stres tersebut. Mekanisme *coping* inilah yang akan digunakan oleh individu-individu yang menjalin *Long Distance Relationship* untuk mengatasi keadaan stres yang diakibatkan oleh stressor dari permasalahan yang timbul (Chew Alex ,2005).

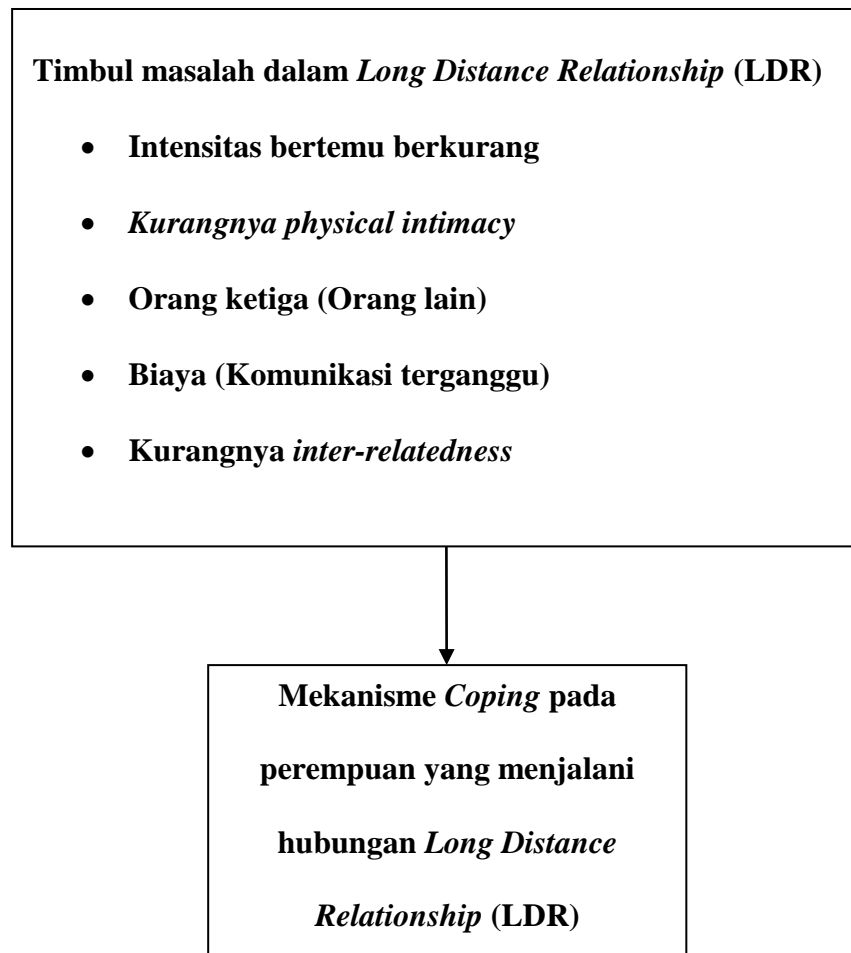
A.5.3. Masalah- Masalah Dalam *Long Distance Relationship*

Long Distance Relationship membatasi kesempatan pasangan untuk saling bertemu, sehingga penyesuaian diri terhadap pasangan menjadi kurang maksimal (Mulamawaitri, dalam Jayanti, 2010:59). Selain itu masalah dalam *Long Distance Relationship* antara lain :

1. Tidak bisa bertemu setiap saat yang diinginkan, individu yang ingin bertemu harus menyusun rencana terlebih dahulu.

2. Kurangnya intimasi fisik, dimana kedekatan fisik merupakan salah satu faktor yang dapat memperkuat ikatan emosional diantara pasangan, seperti senyuman, kontak mata, dan berbagai aspek kedekatan fisik lainnya.
3. Adanya pihak ketiga yang masuk dalam kehidupan individu atau pasangan. Hal ini karena pasangan tidak berada dekat sehingga ada kecenderungan untuk mencari orang lain yang bisa menggantikan kehadiran pasangan.
4. Biaya yang dikeluarkan untuk menjalin komunikasi tidak sedikit. Oleh karena itu dalam *Long Distance Relationship* sulit untuk membangun komunikasi yang efektif karena tidak selamanya dapat terpenuhi biaya untuk komunikasi tersebut.
5. Kurangnya *inter-relatedness*, yaitu keterlibatan individu dalam aktifitas sehari-hari pasangan, hal ini yang tidak dapat dilakukan oleh pasangan *Long Distance Relationship*. Tidak adanya *inter-relatedness* bisa mengurangi ketertarikan terhadap pasangan atau sebaliknya karena pasangan menjadi kurang bisa memahami situasi dan kondisi yang dialami oleh pasangan.

B. Kerangka Konseptual



Gambar 1 : Kerangka Konseptual Mekanisme *Coping* Pada Perempuan Yang Menjalani Hubungan *Long Distance Relationship* (LDR)