

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Perilaku Seksual**

##### **A1. Pengertian Perilaku Seksual**

Menurut Sunarni dalam Panduan Lengkap Menciptakan Ritual Seksual yang Memuaskan Bersama Pasangan Anda (2008 : 9) menyatakan bahwa aktifitas seks yaitu aktifitas yang dilakukan pria terhadap wanita dimana pria merangsang dan menyenangkan perasaannya dan membawa mereka menuju klimaks melalui hubungan seksual, dan wanita juga mampu menikmati aktivitas seksual mereka dan memberi serta menerima seks yang dirasakan oleh pasangannya.

Seksualitas merupakan suatu bagian terpadu dari kepribadian seseorang secara keseluruhan dan melekat dari bayi sampai meninggal dunia, bisa meliputi pengalaman alat kelamin – fisik seks namun juga bisa meliputi aspek-aspek non-alat kelamin. Seksualitas juga bisa berarti bagaimana seseorang mengungkapkan dirinya secara fisik, fisiologis, emosional dan spiritual dalam usaha untuk memenuhi hasrat-hasrat manusiawi seperti hubungan, kehangatan, kelembutan, keintiman dan cinta. (Sunarni, 2007:20)

Menurut Hurlock (1991) dalam <http://www.balipost.co.id/balipostcetak/2004>) mengemukakan bahwa tanda-tanda kelamin sekunder yang penting pada pria dan wanita. Pada remaja

putra tumbuh rambut kemaluan, kulit menjadi kasar, otot bertambah besar dan kuat suara membesar. Sedangkan pada remaja putri antara lain pinggul membesar, payudara mulai tumbuh, tumbuh rambut kemaluan, mulai mengalami haid. Seiring pertumbuhan primer dan sekunder pada remaja ke arah kematangan yang sempurna, muncul juga hasrat dan dorongan untuk menyalurkan keinginan seks. Hal ini merupakan suatu yang wajar karena secara alami dorongan seksual ini memang harus terjadi untuk menyalurkan kasih sayang antara dua insan, sebagai fungsi perkembangbiakan dan mempertahankan keturunan.

#### A2. Pengertian Kepuasan Seksual

Perasaan puas dari perilaku seksual karena berhasil mencapai orgasme, secara fisiologis orgasme adalah kontraksi dan denyutan yang dirasakan sebagian besar pria dalam penis dan daerah pinggul. Proses ini disertai dengan meningkatnya kecepatan denyut jantung, serta mengakibatkan pelepasan ketegangan secara tiba-tiba. (Saputra, 2000 : 25)

Orgasme simultan adalah puncak tertinggi kenikmatan seks dan usaha untuk mencapainya mengakibatkan hilangnya spontanitas dan kenikmatan karena masing-masing pasangan begitu disibukkan dengan responnya sendiri sehingga mereka mengorbankan diri mereka sendiri dengan berusaha mencapai orgasme simultan. Cara yang benar untuk menikmati orgasme adalah membiarkannya terjadi secara alami. (Sunarni, 2008 : 16)

Menurut Wolor (2008 : 30) menyatakan bahwa orgasme yang terjadi di seluruh tubuh begitu intens sehingga seringkali sulit untuk diketahui dimana salah satu berakhir dan yang lain dimulai. Penelitian laboratorium yang dilakukan Hartman dan Fithian mengungkapkan bahwa pria dan wanita pada kenyataannya bisa mengalami orgasme berulang yang berbeda (terpisah) dan juga orgasme berulang yang terus menerus.

Bila seseorang melakukan hubungan seksual maka akan merasakan energi seksual yang akan bersirkulasi dalam dirinya. Akhirnya seseorang tersebut merasakan seakan-akan tidak ada batasan fisik diantara pasangan dan dirinya, bahkan merasakan menyatuan dengan alam. Karena itu seksualitas di Timur seringkali dipandang sebagai jalan spiritual.

### A3. Pengertian Ketidakpuasan Seksual

Perasaan tidak puas dari perilaku seksual akibat dari refleksi yang terjadi di dasar tulang belakang dan mengakibatkan penyemprotan cairan sperma. Proses ini pada dasarnya hanya mengejangnya otot yang terjadi tanpa dapat dikendalikan. Sehingga menjadikan badan menjadi lelah dan menguras energi sehingga sulit mengalami kepuasan dalam berhubungan seksual. (Saputra, 2000:25)

Menurut Sunarni dalam Panduan Lengkap Menciptakan Ritual Seksual yang Memuaskan Bersama Pasangan Anda (2008 : 213) menyatakan bahwa sebagian besar orang mengalami berbagai bentuk kegagalan fungsi seksual dalam kehidupannya. Kenyataannya, setiap pria suatu kali dalam hidupnya akan mengalami kegagalan, ereksi, ejakulasi

premature atau ketidakmampuan berejakulasi. Demikian juga, wanita memiliki pengalaman tidak bisa mengeluarkan cairan, ketidaknyamanan hubungan seksual atau kegagalan mencapai orgasme. Namun jika kegagalan-kegagalan ini dihadapi dengan kebingungan dan jika kedua pasangan menghadapi tekanan untuk segera lepas dari situasi ini, maka kegagalan lainnya akan terjadi.

Menurut Barbach dalam Cara Baru Meraih Puncak Kenikmatan Orgasme Berulang (Wolbr, 2008:118) menyatakan bahwa analisa kimiawi yang terbaru tentang cairan ejakulasi wanita seperti cairan urin atau vagina, tapi glukosa dan acid fosfat yang tinggi. Dipercaya bahwa sumber dari cairan ini adalah sistem kelenjar dan pembuluh darah yang disebut kelenjar parauretra. Sistem ini mengelilingi uretra wanita dan berkembang dari jaringan embrio yang sama. Ejakulasi wanita ini bisa menjadi sangat menakutkan jika seorang wanita tidak mengetahuinya dan terlebih lagi pasangannya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan seksual adalah perasaan tidak puas yang dirasakan Seseorang saat melakukan hubungan seksual karena gagalnya fungsi seksual seperti kegagalan ereksi, ketidakmampuan ejakulasi bagi Seorang pria dan pengalaman tidakbisa mengeluarkan cairan bening bagi wanita. Hal tersebut menjadikan Seseorang mengalami tekanan dan stres

A4. faktor penyebab ketidakpuasan seksual antara lain :

1. Menurut Saputra (2000:55) menyatakan bahwa, dalam penelitian muktakhir yang dilakukan secara mendalam telah melibatkan lebih dari 12.000 pasangan. Melalui hal tersebut dapat disimpulkan bahwa hal yang menyebabkan ketidakpuasan seksual yaitu faktor kelelahan.
2. Menurut Pfizer dalam (<http://www.balipost.co.id/balipostcetak/2004>). Meninjau pendapat laki-laki dan wanita di seluruh dunia tentang kepuasan dan aspirasi seksual, melalui hal tersebut didapatkan 83% wanita Malaysia berpendapat bahwa seks merupakan satu aspek kehidupan penting untuk mencapai hubungan yang memuaskan namun di sisi lain lebih dari 69,6 % wanita Malaysia mengalami satu dari masalah disfungsi seksual wanita. Disfungsi seksul wanita yang paling biasa adalah ketiadaan libido. Menurut Dr. Rosie King menyatakan bahwa ciri-ciri disfungsi seksual wanita yaitu minat dalam aktivitas seksual yang begitu rendah, perasaan yang tertekan, terlalu letih, kemurungan, putus haid, berkeluarga dengan anak kecil atau berada dalam hubungan yang tidak bahagia, daerah erogen kering. Selain itu gangguan nafsu birahi yang terlalu tetapi kondisi di bagian pelvis wanita masih belum memungkinkan untuk melakukan hubungan seksual. Masalah ketidakpuasan pada wanita juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor dari segi biologis, psikologi, jalinan hubungan seksual, dan situasi dan kondisi yang ada. (<http://www.balipost.co.id/balipostcetak/2004>).

3. Impotensi yaitu ketidakmampuan untuk mencapai atau mempertahankan ereksi sampai pada tingkat kekerasan tertentu. Sehingga bisa digunakan untuk melakukan hubungan seksual. Sebagian besar kesulitan ereksi disebabkan masalah-masalah psikologis, fisik atau karena masalah gaya hidup dan hubungan. Factor-faktor psikologis dan emosional umum yang menyebabkan kegagalan pencapaian ereksi adalah keresahan kinerja seksual, rasa bersalah melakukan hubungan seksual, kemarahan dan kecemburuan, fobia seksual terhadap tubuh wanita, khususnya genitas dan distraksinya. Selain itu penyebab fisiknya adalah alcohol, diabetes mellitus, operasi prostral, pengobatan anti – hipertensi, penyakit spinal cord, penyakit kronis dan depresi.

#### A5. Dampak dari Ketidakpuasan Seksual

Menurut Kartono (2000:27) menyatakan bahwa jika seseorang terhambat/ tidak terpuaskan dalam pemenuhan dorongan-dorongan seksualnya. Kejadian sedemikian menyebabkan frustrasi. Dan Frustrasi ini dapat menjadi sumber bagi tekanan batin dan konflik-konflik intern yang sangat hebat.

Banyak pasangan yang bercerai hanya karena tidak ada kepuasan seksual dalam kehidupan pernikahan. Sang suami mengeluh bahwa istrinya tidak lagi mau bercinta dengannya dan sang istri menyatakan bahwa suminya seperti orang yang ketagihan dan terus – menerus meminta jatah untuk berhubungan seksual. Dalam kasus tersebut sang istri telah diduga mengalami frigiditas. Frigiditas adalah suatu keadaan saat seorang wanita

tidak bisa menikmati orgasme melalui berbagai macam teknik perangsangan seksual atau hilangnya libido seorang wanita untuk melakukan hubungan seksual. Frigiditas juga termasuk kondisi penghindaran hubungan seksual dan kondisi yang menyebabkan rasa sakit saat berhubungan seksual. (<http://www.balipost.co.id/balipostcetak/2004>)

Perceraian biasanya terjadi sebelum usia perkawinan mencapai lima tahun tapi bukan berarti ketika usia perkawinan mencapai lebih dari lima tahun perceraian tidak akan terjadi hanya saja lima tahun pertama merupakan masa rawan perkawinan hal ini bisa terjadi akibat dari proses adaptasi dan komunikasi. Ketika proses adaptasi dan komunikasi sudah tidak bisa dipertahankan lagi akan memicu perceraian. (Andik dalam (<http://gerbangjabar.go.id/gerbang/index>))

## **B. Strategi *Coping Emosional***

### **B1. Pengertian Strategi *Coping***

Strategi coping yaitu berbagai macam upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Dengan perkataan lain, strategi coping merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stress yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. (Atkinson, 2000:378).

Menurut kamus lengkap psikologi, *coping behavior* adalah tingkah laku atau tindakan penanggulangan, sembarang perbuatan, dalam mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan sesuatu masalah. (Chaplin, 2004:112)

Lazarus & Folkman (1984) mengemukakan bahwa *coping* adalah proses manage tuntutan, baik eksternal maupun internal menurut penilaian individu. (Carver, 1994:897)

Perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*) terdiri dari usaha-usaha, tindakan-tindakan manage (mentolelir dan mengurangi serta meminimalisir) tuntutan lingkungan (eksternal dan internal), juga konflik-konflik diantara kedua tuntutan tersebut (Lazarus & Launier, 1978) dalam (Taylor, 1997: 238)

Berdasarkan definisi di atas, menurut Taylor (1997) (dalam Aspinwall & Taylor, 1992:990) menyatakan bahwa perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*) memiliki beberapa aspek diantaranya bahwa hubungan perilaku mengatasi masalah dengan kejadian-kejadian yang menimbulkan stress merupakan suatu proses yang dinamis. Perilaku mengatasi masalah merupakan serangkaian transaksi antara individu yang memiliki serangkaian kemampuan, nilai dan komitmen dengan lingkungan tertentu yang juga memiliki sumber, tuntutan dan konflik sendiri. Perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*) bukan merupakan tindakan suatu waktu saja akan tetapi merupakan serangkaian respon timbal balik, terjadi sepanjang waktu, dimana antara lingkungan dan individu, masing-masing



saling mempengaruhi. Aspek-aspek lainnya adalah perilaku *coping* mencakup aksi dan reaksi terhadap situasi yang menimbulkan stress. Reaksi seperti marah dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari proses perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*).

Lisa G. Aspinwall dan Shalley E. Taylor (1992) dalam penelitiannya mengenai pengaruh *individual differences* dan perilaku *coping* terhadap proses *performance* dan penyesuaian diri mahasiswa mengelompokkan perilaku *coping* menjadi *active coping* dan *avoidant coping*.

1. Perilaku *active coping* ditandai dengan :

- 1) Lebih berorientasi pada penyelesaian masalah.
- 2) Meminta dukungan dari individu lain.
- 3) Melihat situasi dari segi positifnya.
- 4) Menyusun rencana yang akan dilakukan untuk menyelesaikan permasalahannya.
- 5) Realistik.

2. Perilaku *avoidant coping* di tandai dengan :

- 1) Menjauhi permasalahan dengan menyibukkan diri pada aktivitas lain.
- 2) Menarik diri (*withdrawl*).
- 3) Bersifat emosional.
- 4) Suka berkhayal dan berangan-angan.
- 5) Makan berlebihan.
- 6) Menggunakan obat penenang.

(Aspinwall & Taylor, 1992: 989-1003)

Newman (1990:45) menyatakan bahwa perilaku *coping* dapat dipahami sebagai yang mengiringi perkembangan dan pertumbuhan individu dalam menghadapi ancaman-ancaman, guna mempertahankan keseimbangan.

Robert White (1974:45) menyatakan bahwa terdapat tiga komponen dalam mendefinisikan perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*), yaitu : (1) kemampuan untuk mendapatkan dan memperoleh informasi baru, (2) kemampuan untuk menjaga keadaan atau kontrol terhadap emosi dan (3) kemampuan untuk bergerak bebas dalam lingkungan.

Harber & Renyon (1990:230) menyatakan bahwa mekanisme *coping* dipandang sebagai cara yang digunakan individu beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan situasi yang menimbulkan stress dalam kehidupan sehari-hari. Cara-cara tersebut termasuk juga kemampuan individu yang tersimpan seperti perubahan perilaku, pikiran, perasaan, memproses informasi, belajar mengingat dan sebagainya.

Ruter (dalam Garnezy & Ruter, 1983) menyatakan bahwa *coping* merupakan proses yang berkembang seiring waktu. *Coping* merupakan reaksi terhadap tekanan yang berfungsi memecahkan, mengurangi, dan menggantikan kondisi yang penuh tekanan. Mekanisme *coping* mencakup usaha yang mengubah penilaian sehingga orang tidak lagi merasa terancam dengan stimulus dari luar.

Pareek (dalam Pestonjee, 1992) mengemukakan delapan strategi *coping* yang bisa digunakan, yaitu (1) *impunitive*, yaitu individu

menganggap bahwa tidak ada lagi yang dapat dilakukan dalam menghadapi tekanan dari luar, (2) *intropunitive*, yaitu tindakan menyalahkan diri sendiri untuk masalah yang dihadapi, (3) *extrapunitife*, yaitu individu melakukan tindakan agresi untuk mengatasi masalah yang dihadapi, (4) *dependivess*, yaitu individu melakukan pengingkaran atau rasionalisasi untuk mengatasi masalah yang dihadapi, (5) *impresistive*, yaitu individu merasa optimis bahwa waktu akan menyelesaikan masalah dan keadaan membaik kembali, (6) *intropersisive*, yaitu individu percaya bahwa dia harus bertindak sendiri untuk mengatasi masalahnya, (7) *intrapersisive*, yaitu individu mengharapkan orang lain akan membantu menyelesaikan masalahnya, (8) *interpersisive*, yaitu individu percaya bahwa kerja sama antara dirinya dengan orang lain akan dapat membantu mengatasi masalahnya.

Strategi *coping impuntive*, *intropunitive*, *extrapunitive*, dan *defensive* termasuk strategi *coping avoidance*, sedangkan *impesistive*, *intrapersisive*, dan *interpersisive* termasuk strategi *coping* yang bersifat *approach*.

Menurut Lazarus & Folkman (1984) dalam (Atkinson, 2000:378) menyatakan bahwa proses yang digunakan oleh seseorang untuk menangani tuntutan yang menimbulkan stress dinamakan *coping* (kemampuan mengatasi masalah), dan memiliki dua bentuk utama. Orang dapat mengfokuskan pada masalah atau situasi spesifik yang telah terjadi, sambil mencoba menemukan cara untuk mengubahnya atau menghindarinya di kemudian hari. Hal ini dinamakan strategi terfokus masalah. Seseorang juga dapat terfokus menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi

stress, walaupun situasi sendiri tidak dapat diubah. Proses kedua ini dinamakan strategi terfokus emosi.

a. Strategi Terfokus Masalah

Strategi untuk memecahkan masalah antara lain menentukan masalah, menciptakan pemecahan alternatif, menimbang-nimbang alternatif berkaitan dengan biaya dan manfaat, memilih salah satunya, dan mengimplementasikan alternatif yang dipilih. Strategi terfokus masalah juga dapat diarahkan kedalam, orang dapat mengubah sesuatu pada dirinya sendiri dan bukan mengubah lingkungan. Mengubah tingkat aspirasi, menemukan sumber pemuasan alternatif, dan mempelajari kecakapan baru adalah contoh dari strategi ini. Bagaimana cakupannya individu menerapkan strategi tersebut tergantung pada pengalamannya dan kapasitasnya untuk mengendalikan diri.

b. Strategi Terfokus Emosi

Adalah strategi yang dilakukan seseorang jika suatu masalah tidak dapat dikendalikan. Menurut (Molen Hoeksema, 1991) dalam (Atkinson, 2000:378) mengklasifikasikan terfokus emosi menjadi strategi perenungan dan strategi penghindaran negatif. Strategi perenungan (*ruminative strategies*) antara lain mengisolasi diri untuk memikirkan betapa buruknya perasaan kita, mengkuatirkan konsekuensi peristiwa stres atau keadaan emosional, atau membicarakan berulang kali betapa buruknya segala sesuatu tanpa mengambil tindakan untuk mengubahnya. Strategi pengalihan (*distraction strategies*) antara lain

melibatkan diri dalam aktivitas yang menyenangkan dan cenderung meningkatkan perasaan kendali. Tujuan strategi pengalihan adalah menjauhkan diri kita dari pikiran negatif dan mendapatkan kembali perasaan menguasai masalah. Strategi pengalihan (*distraction strategies*) antara lain melibatkan diri dalam aktifitas yang menyenangkan dan cenderung meningkatkan perasaan kendali kita. Tujuan strategi pengalihan adalah menjauhkan diri dari pikiran negatif dan mendapatkan kembali perasaan menguasai masalah. Strategi penghindaran negatif (*negative avoidant strategies*) adalah aktivitas yang dapat mengalihkan dari *mood*.

Strategi perenungan dan strategi penghindaran cenderung meningkatkan dan memperpanjang mood yang terdepresi, sedangkan strategi pengalihan cenderung menurunkan dan mempersingkat mood yang terdepresi.

Menurut Freud (1946/1967) dalam (Atkinson, 2000:383) terdapat sejarah panjang tentang strategi terfokus emosi dalam literatur psikoanalitik. Menurut (Freud, 1946/1967) dalam (Atkinson, 2000:383) menyatakan bahwa untuk menyebutkan strategi yang tidak disadari yang digunakan oleh seseorang untuk mengatasi emosi negatif dengan istilah mekanisme pertahanan (*defense mechanism*). Strategi terfokus emosi tersebut tidak mengubah situasi stres, hanya semata-mata mengubah cara seseorang menghayati atau memikirkan situasi. Jadi semua mekanisme pertahanan melibatkan suatu elemen penipuan diri (*self-deception*).

a. Represi

Freud menganggap represi sebagai mekanisme paling dasar dan paling penting, dalam represi impuls atau memori yang terlalu menakutkan atau menyakitkan dikeluarkan dari kesadaran. Memori yang menimbulkan rasa malu, bersalah, atau mencela diri sendiri seringkali direpresi.

Represi berbeda dari supresi. Supresi adalah proses melepaskan kendali diri, mempertahankan impuls dan keinginan terkendali (mungkin menahan secara pribadi sementara menyangkalnya di hadapan publik) atau sementara menyingkirkan memori yang menyakitkan. Individu menyadari tidak layak dengan menampilkan sifat itu secara berlebihan pada diri orang lain.

b. Rasionalisasi

Rasionalisasi adalah motif yang dapat diterima secara logika atau sosial yang dilakukan sedemikian rupa sehingga seseorang tampaknya bertindak secara rasional. Rasionalisasi memiliki dua fungsi : menghilangkan kekecewaan saat gagal mencapai tujuan, dan memberikan motif yang dapat diterima atas perilaku seseorang.

c. Pembentukan Reaksi

Sebagian besar individu dapat mengungkapkan suatu motif bagi dirinya sendiri dengan memberikan ekspresi kuat pada motif

yang berlawanan. Kecenderungan itu dinamakan pembentukan reaksi.

d. Proyeksi

Semua orang memiliki sifat yang tidak diinginkan yang tidak akui, bahkan oleh diri sendiri. Salah satu mekanisme bawah sadar, proyeksi, melindungi dari mengetahui kualitas diri yang penghindaran cenderung meningkatkan dan memperpanjang *mood* yang terdepresi, sedangkan strategi penglihatan cenderung menurunkan dan mempersingkat *mood* yang terdepresi. Frued menggunakan istilah mekanisme pertahanan (*defense mechanism*) untuk menyebutkan strategi yang tidak disadari yang digunakan oleh orang lain untuk menguasai emosi negatif. Strategi terfokus emosi tidak mengubah situasi stres, Mereka semata-mata mengubah cara orang menghayati atau memikirkan situasi, jadi semua mekanisme pertahanan melibatkan suatu elemen penipuan diri (*self-deception*).

e. Intelektualisasi

Intelektualisasi adalah upaya melepaskan diri dari suatu stress dengan menghadapinya menggunakan istilah-istilah yang abstrak dan intelektual.

f. Penyangkalan

Kadang-kadang menyangkal fakta mungkin lebih baik ketimbang menghadapinya.

g. Pengalihan

Melalui mekanisme pengalihan suatu motif yang tidak dapat dipuaskan dalam suatu bentuk diarahkan ke aluran lain.

Frued merasa bahwa pengalihan merupakan cara yang paling memuaskan untuk menangani implus agresif atau seksual (Atkinson, dkk, 2000: 389)

Berbagai pendekatan dan pendapat para ahli seperti pada uraian diatas, maka strategi coping emosional dapat diartikan sebagai kecenderungan perilaku yang dilakukan oleh seseorang jika permasalahan tidak dapat dikendalikan untuk menjauhkan diri dari pikiran negatif dan mendekatkan kembali perasaan menguasai masalah

B.2. Faktor yang Mempengaruhi Strategi Coping Emosional

Seseorang menggunakan strategi terfokus emosi jika suatu masalah tidak dapat dikendalikan. Terdapat banyak cara yang bisa dilakukan seseorang untuk mencoba mengatasi emosi negatifnya. Sebagian peneliti telah membagi hal itu menjadi strategi perilaku dan strategi kognitif (Atkinson, dkk, 2000:379)

Strategi *coping* tergantung pada bagaimana penilaian individu terhadap situasi tersebut (Corsini, 1999:295). Demikian juga pendapat yang dikemukakan oleh Santrock (2003:563) yang menyatakan bahwa penilaian individu terhadap suatu kejadian mempengaruhi strategi *coping* yang digunakan.



Beberapa faktor yang mempengaruhi strategi coping terfokus masalah dan strategi terfokus emosi adalah sebagai berikut :

1. Faktor kepribadian

Berdasarkan pada pendekatan kepribadian ini, dapat dikatakan bahwa masing-masing individu akan menghadapi kejadian yang menimbulkan stres dalam cara yang unik dan tidak dapat dimodifikasi. Jadi sangat beralasan untuk menyatakan bahwasannya kecenderungan kepribadian mempengaruhi cara-cara individu dalam menghadapi stress (Aspinwall & Taylor, 1990 ; 1000).

2. Berfikir positif dan *self – efficacy*

Sikap yang optimis selalu lebih baik dari pada sikap yang pesimis dalam berbagai kasus, memberikan remaja perasaan bahwa mengendalikan lingkungan mereka atau seperti yang disebut oleh ahli teori belajar Sosial Kognitif, Albert Bandura (1986, 1989) *self-efficacy*.

3. Faktor-faktor kognitif

Penilaian kognitif (*kognitif appraisal*) adalah istilah yang digunakan Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang dan keyakinan apakah memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif (Santrock, 2002:562-567).

#### 4. Kesehatan fisik

Kesehatan merupakan hal penting karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengarahkan tenaga yang cukup besar.

#### 5. Materi

Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang dapat dibeli.

#### 6. Keterampilan sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di Masyarakat.

#### 7. Dukungan sosial

Dukungan ini meliputi individu dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan sekitar.

Adapun faktor yang mempengaruhi *coping* yang dikemukakan oleh Taylor (1997:233), yaitu ada dua faktor yang mempengaruhi *coping*, yakni :

##### 1. Faktor Internal, meliputi :

- a. Kecenderungan gaya *coping* tertentu, misalnya *avoidance* (penghindaran), konfrontasi atau reaksi *agresive*.
- b. Aspek kepribadian lain, misalnya *optimisme disposisional*, keyakinan dasar bahwa segalanya akan berjalan baik), *hardiness*

(sekumpulan sikap yang memperkuat ketegaran seseorang),  
*neuroticism* (kecenderungan untuk merasakan afek *negative*).

2. Faktor Eksternal, meliputi :

- a. Ketersediaan sumber daya berupa waktu, uang atau materi.
- b. Ketersediaan dukungan sosial.
- c. Stressor tambahan dari peristiwa-peristiwa lain.

**C. Hubungan antara Strategi Coping Emosional dengan Ketidakpuasan Seksual**

Berdasarkan uraian diatas, ketidakpuasan seksual menunjukkan keadaan dimana seseorang tidak mengalami kenikmatan dan kepuasan saat berhubungan seksual karena perubahan biologis, perubahan dalam hubungan sosial, pengharapan dan norma masyarakat dan menumpuknya pengalaman hidup serta integrasinya dalam sejarah pribadi orang yang bersangkutan sehingga kurang memenuhi kebutuhan dasar.

Menurut Maslow dalam mazhab ketiga (Suprayitnya,2002:70) menyatakan bahwa manusia dimotivasi oleh sejumlah genetik/naluriyah, kebutuhan-kebutuhan itu merupakan inti kodrat manusia yang tidak dimatikan oleh kebudayaan, hanya ditindas. Kebutuhan-kebutuhan tersebut dengan mudah dapat diabaikan atau ditekan dan tidak jahat melainkan netral/justru baik. Contoh kebutuhan makan, minum, berhubungan seksual. Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan seksual pada keluarga merupakan kebutuhan dasar. Apabila hal tersebut tidak terpuaskan akan

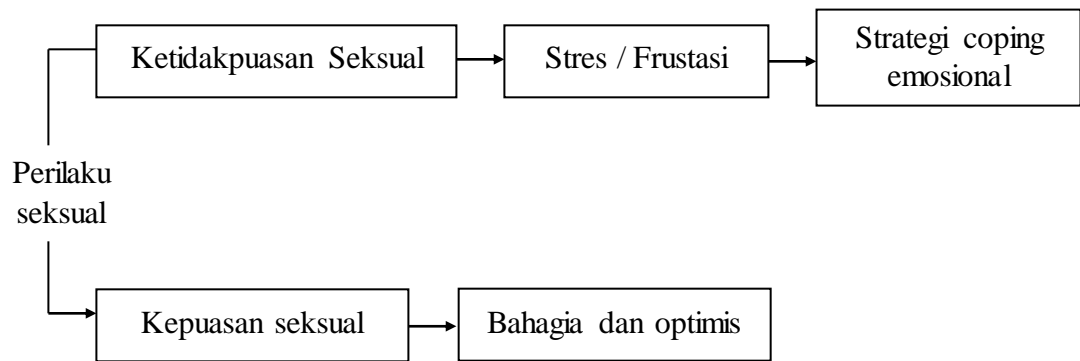
mengakibatkan frustrasi dan menimbulkan penyakit karena kepuasan seksual merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus terpenuhi

Seseorang yang menghadapi permasalahan akan cenderung menggunakan strategi pemecahan masalah. Menurut Lazarus & Folkman (1984) dalam (Atkinson, 2000 ;37) menyatakan bahwa proses yang digunakan oleh seseorang untuk menengani tuntutan yang menimbulkan stres dinamakan coping (kemampuan mengatasi masalah) dan memiliki dua bentuk utama. Seseorang dapat memfokuskan pada masalah atau situasi spesifik yang terjadi sambil mencoba menemukan cara untuk mengubahnya atau menghindarinya dikemudian hari. Hal ini dinamakan strategi terfokus masalah. Seseorang juga dapat terfokus menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stres walaupun situasi sendiri tidak dapat diubah. Proses kedua ini dinamakan strategi terfokus emosi.

Seseorang yang mengalami ketidakpuasan seksual akan cenderung melakukan strategi coping emosional mengingat keadaan ketidakpuasan seksual merupakan situasi yang sudah tidak bisa diubah lagi karena hal tersebut hanya bisa dilakukan pada pasangan hidupnya sendiri.

Hal tersebut sesuai dengan hasil survey yang dilakukan terhadap 4.000 wanita di Inggris dalam survey terungkap 30% dari wanita-wanita itu memalsukan orgasme ketika melakukan hubungan badan dengan pasangannya. Rata-rata wanita melakukan hubungan badan dengan pasangannya sebanyak 99 kali dalam satu tahun. Dari jumlah tersebut para wanita mengaku hanya 65 hubungan seksual yang memuaskan

#### D. Kerangka Konseptual



Gambar 1  
Kerangka Konseptual

#### E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan latar belakang permasalahan dan kajian pustaka maka dalam penelitian ini peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut :

"Ada hubungan antara strategi coping emosional dengan ketidakpuasan seksual pada suami/ istri".