

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Perceraian

A.1 Pengertian Perceraian

Dalam jurnal yang diterbitkan pondok langitan perceraian antara realita dan konsep islam (1986:4) menyebutkan jika Pengertian Perceraian. Menurut Undang-undang nomor 1 tahun 1974 pengertian perceraian meliputi:

1. Talak berarti memutuskan tali perkawinan yang sah, baik seketika atau di masa mendatang oleh pihak suami atau talak berarti menunjukkan cara yang sah mengakhiri perkawinan, meskipun Islam memperkenankan perceraian jika alasan kuat baginya, hak cerai itu hanya dipergunakan dalam keadaan terpaksa.
2. Gugatan cerai sebenarnya Islam tidak pernah menolak hak wanita, bahkan memberikan kemungkinan-kemungkinan kepadanya untuk menuntut cerai kepada suami. Seorang wanita boleh menuntut cerai dan kewajiban seorang hakim untuk memeriksa kebenaran pengaduan tersebut dengan seksama. Bila memang benar, maka bolehlah wanita diceraikan oleh suaminya.
3. Fasakh adalah pengajuan cerai oleh istri tanpa adanya kompensasi yang diberikan istri kepada suami, dalam kondisi suami tidak memberikan nafkah lahir dan batin selama enam bulan berturut-turut suami meninggalkan istrinya selama empat tahun berturut-turut tanpa ada kabar atau adanya perlakuan buruk oleh suami seperti penganiayaan,

penghinaan, dan tindakan-tindakan lain yang membahayakan keselamatan dan keamanan istri. Jika gugatan tersebut dikabulkan oleh Hakim berdasarkan bukti-bukti dari pihak istri, maka Hakim berhak memutuskan hubungan perkawinan antara keduanya.

A.2 Alasan Perceraian

Jenny (2009:40) mengatakan, tujuan mulia dalam melestarikan dan menjaga kesinambungan hidup rumah tangga ternyata bukanlah suatu perkara yang mudah untuk dilaksanakan. bahwa tujuan mulia perkawinan tidak dapat diwujudkan secara baik akan menimbulkan perceraian. Alasan yang melatar belakangi perceraian tersebut ialah.

1. Menikah di usia muda di usia 17 – 22 tahun

Hal ini seringkali terjadi pada remaja yang menikah karena terlanjur hamil, padahal kematangan emosi dan kondisi keuangan yang belum stabil.

2. Keadaan sosial ekonomi

Hal ini sering terjadi pada individu pada keadaan social ekonomi lemah. Mencari penghidupan yang layak semakin sulit untuk dicapai menjadikan pasangan menjadi kurang sabar terhadap keadaannya dan memilih untuk bercerai sebagai jalan untuk menghindari kesulitan.

3. Adanya Wanita Idaman Lain (WIL)

Sering meluangkan waktu di luar rumah serta sikap yang dingin terhadap pasangan menjadi rentan terhadap hubungan rumah tangga mereka. Hal ini yang menjadikan pasangan mencari wanita idaman lain selain pasangannya.

4. Kurangnya memelihara kebersamaan

Dengan berbagai kesibukan yang cukup menyita waktu, terlebih pada pasangan suami-isteri yang bekerja akan membuat kebersamaan menjadi kurang sehingga terkadang persoalan yang sepele menjadi hal yang rumit. Hal ini dapat memicu terjadinya kemarahan dan pertengkaran.

5. Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)

Adanya pendapat bahwa laki-laki adalah kepala rumah tangga yang dapat bertindak sewenang-wenang terhadap istrinya sehingga kekerasan secara fisik maupun psikis sering terjadi. Jika pihak istri memiliki keberanian untuk memutus mata rantai itu, ia akan memilih bercerai. Namun seringkali pihak istri merasa tidak berdaya dan memiliki ketergantungan secara finansial terhadap suami maka sepanjang kehidupan perkawinannya akan terus dibayangi oleh kekerasan yang dilakukan suaminya.

Annehira (2006), penyebab bercerai memang berbeda-beda pada setiap pasangan. Namun apapun alasannya, perceraian tetap memisahkan pasangan suami istri dan akan menimbulkan suatu trauma dan dampak negatif tersendiri, berikut 6 penyebab perceraian dalam rumah tangga.

1. Komunikasi

Kurangnya kesempatan untuk melakukan komunikasi yang intens, dengan kualitas yang baik. Bagi pasangan menikah, penting punya ruang dan emosi untuk bisa saling mengungkapkan isi hati baik pujian, harapan, kesenangan maupun kekesalan. Kedua belah pihak perlu punya kesadaran dan niat penuh untuk mendiskusikan persoalan dengan kepala dingin.

Tujuan diskusi adalah untuk mencari jalan keluar, bukan sekedar meluapkan emosi.

2. Perbedaan Prinsip

Perbedaan prinsip atau ketidakcocokan adalah alasan perceraian rumah tangga yang paling sering diungkapkan oleh pasangan suami istri. Hal yang paling penting dalam pernikahan adalah cara menyikapi perbedaan tersebut, bukan malah membesar-besarkan perbedaan hingga menimbulkan perceraian yang sangat merugikan banyak pihak.

3. Kejenuhan

Berkurang atau bahkan sudah tidak ada lagi rasa kasih sayang diantara pasangan suami istri, merupakan salah satu alasan perceraian yang sering diungkapkan.

4. KDRT atau kekerasan dalam rumah tangga

Merupakan alasan perceraian yang cukup banyak di Indonesia. Kekerasan bisa berupa fisik maupun mental, dan tindak kekerasan ini bisa dilakukan oleh pihak suami maupun istri.

5. 'Power' Dalam Perkawinan

Ada yang ingin suami pegang kendali, ada yang ingin istri yang mengatur. Padahal ini hanyalah masalah kesepakatan. Terlihat tidak penting, namun nyatanya bisa mengantar pasangan ke pengadilan agama.

6. Orang Ketiga

Adanya orang ketiga membuat sebuah perkawinan sulit dipertahankan, hal paling penting yang justru membuat perkawinan terpisah

adalah kepercayaan. Pada sebuah perkawinan, rasa saling percaya yang melahirkan rasa aman dan nyaman adalah tiang utama.

Yuniarno (2008:14) mengemukakan terjadinya penyebab dalam perceraian antara lain:

1. Kurangnya Komunikasi

Tidak ada hubungan harmonis tanpa komunikasi yang baik. Misalnya karena secara intelektual tak seimbang, pribadi terbuka yang berhadapan dengan pribadi tertutup, dan lain-lain.

2. Kurang Komitmen

Kurangnya komitmen biasanya ini terjadi karena salah satu pasangan atau bahkan keduanya tidak siap dengan kenyataan yang diperoleh ketika sudah menikah. Dari mulai kebiasaan, sifat asli, hingga tanggung jawab yang membesar. Jika salah satu dewasa, bukan tidak mungkin perselingkuhan terjadi.

3. Uang yang Timpang

Uang memang masalah sensitif tapi tidak membicarakannya hanya memperburuk keadaan. Jika suami tidak memberi nafkah atau istri hidup tidak seimbang dengan penghasilan, sering juga memicu perceraian. Akibatnya, kedua merasa tidak nyaman dan tidak adil membagi kewajiban, juga hak.

4. Kekerasan

Kekerasan secara fisik, seksual, atau mental tidak bisa ditoleransi meski dilakukan oleh orang salah satu pasangan.

5. Hasrat Seksual tidak Seimbang

Hubungan intim bukan sekadar perkara kewajiban dalam rumah tangga, melainkan perekat pernikahan. Pasangan yang memiliki libido seks tinggi, sementara istri atau suaminya tak bisa memenuhi keinginannya, cenderung tidak puas dan bahagia dengan pernikahannya. Ketidaksetiaan pun muncul dari sini, dan tidak jarang bercerai adalah keputusan yang diambil.

6. Intervensi Orang Dekat

Pernikahan sudah ramai dengan dua orang, apalagi jika keluarga besar hingga teman ikut mencampuri. Seringnya masalah ini memicu perceraian karena salah satu pasangan tidak merasa nyaman dan tidak mandiri dalam hubungannya.

B. Dampak Psikologis Perceraian terhadap Perempuan

B.1 Pengertian Dampak Psikologis

Dampak Psikologis yaitu suatu keadaan Dimana seseorang mengalami benturan yang cukup hebat (baik positif maupun negatif) sehingga menyebabkan perubahan yang berarti sehingga sulit untuk mengendalikan dan penyesuaian pada dirinya. (Dalam Kamus Bahasa Indonesia)

B.2 Pengertian Perempuan

Perempuan adalah (manusia) yang mempunyai vagina, dapat menstruasi, hamil, melahirkan anak dan menyusui. Sedangkan wanita adalah perempuan yang berusia dewasa. Yang belum menyusui dan melahirkan anak. (Dalam Kamus Bahasa Indonesia)

B. 3 Dampak pada Perempuan yang Bercerai

Nashr (2007:89) Mengatakan perceraian memiliki dampak yang sangat serius terhadap kehidupan seseorang, juga masyarakat secara umum antaranya:

- 1) Hilangnya kesempatan bagi suami istri untuk berbuat ihsan (berbuat baik) Dalam bersabar menghadapi beragam masalah rumah tangga yang akan mendatangkan kebaikan di dunia dan akhirat.
- 2) Hancurnya mahligai rumah tangga yang telah dibangun suami dan berpisahnya anggota keluarga.
- 3) Berbagai perasaan cemas dan takut yang muncul menimpa istri pada saat berkeinginan untuk menikah lagi.
- 4) Kembalinya para wanita yang telah dicerai ke rumah orang tua atau wali mereka, bahkan ke rumah orang lain. Hal ini tentu akan menjadi beban mental bagi mereka maupun para wali. Sebab, menetap di rumah orang tua maupun para wali setelah dicerai suami, tidak sama dengan ketika masih gadis sebelum menikah. Ini adalah satu hal yang sangat dipahami wanita.
- 5) Sangat sedikit kemungkinan bagi para lelaki untuk menikahi wanita yang telah menjadi janda setelah dicerai suaminya. Tidak mustahil,

setelah bercerai, wanita tetap menjadi janda, tidak bersuami. Tentu hal ini mendatangkan berbagai kerusakan dan tekanan batin bagi wanita tersebut sepanjang hayatnya.

- 6) Wanita yang diceraikan memiliki anak, maka persoalan menjadi semakin runyam. Sebab, tidak jarang anak-anaknya yang tinggal bersama di rumah para wali wanita akan mengalami berbagai macam permasalahan dalam berinteraksi dengan anak-anak kerabat atau wali wanita tersebut.
- 7) Tidak jarang ayah mengambil anak dari ibunya dengan paksa, hingga ibu tidak pernah lagi dapat melihatnya, apalagi jika bapak dari anak-anak ini bertemperamen keras, pasti berpisah dengan anaknya akan sangat menyakitkan hatinya.
- 8) Konsep diri sebagai perempuan yang lemah.
- 9) Hilangnya rasa kepercayaan pada pasangan.
- 10) Rendahnya harga diri dan kurang bisa menghargai kemampuan dalam mengenali diri sendiri.

Yuniarno (2008:109), terjadinya perceraian akan menimbulkan pada dampak psikologis perempuan yang bercerai, terjadinya perceraian dan dampak psikologisnya antara lain:

1. Perkawinan yang telah menyebabkan perceraian, memiliki dampak yang mendalam pada perempuan. Salah satunya adalah: Trauma mental, perempuan yang bercerai mereka mengalami penderitaan untuk bertahan hidup dan mencari nafkah, untuk membesarkan anak-anak mereka sebagai orang tua tunggal yang bertanggung jawab.

2. Awal perceraian perempuan akan mengalami rasa penekanan membuat benar-benar hancur. Hal ini membuat tidak aman, tidak berdaya, mereka akan lupa akan arti hidup. Perasaan penolakan sehingga kita mulai kehilangan harga diri. Tidak ada orang sekitar untuk menghibur kita pada suatu tahap penting, rasa tidak aman dan rasa bersalah, sebagai perempuan yang dicerai akan mengalami depresi.

Cynthia (2005:62) Mengatakan pasangan yang pernah hidup bersama lalu kemudian berpisah, tentu akan mengalami dampak psikologis. Beberapa kesulitan dan perasaan yang mungkin pasangan hadapi saat perceraian. kegelisahan, kemarahan, kesedihan, keletihan, perasaan bersalah, rendah diri, kuatir, kekecewaan atau frustasi, kesendirian, rasa bersalah, malu, ketidakamanan, dan kehilangan kepercayaan diri, depresi.

C. Kehidupan Perempuan Pasca Bercerai dan Dampak Psikologisnya

C.1 Pengertian Pasca Perceraian

Pasca berarti sesudah, setelah atau sudah sedangkan perceraian adalah memutuskan tali perkawinan yang sah, baik seketika atau di masa mendatang oleh pihak suami jadi pengertian dari pasca perceraian adalah keadaan setelah memutuskan tali perkawinan atau pernikahan yang sah. (Dalam Kamus Bahasa Indonesia)

C.2 Kehidupan Perempuan Pasca Bercerai.

Walther (2000:25) menjelaskan dalam suatu perceraian akan memberi suatu perubahan yang cukup besar terhadap kehidupan dan lingkungan perempuan yang setelah bercerai. Berikut dampak yang

dirasakan terhadap kehidupan perempuan yang bercerai menurut Walther (2000:25) ialah:

1. Perempuan yang bercerai akan mengalami stres dan penyesuaian pada lingkungan.
2. Perempuan lebih mengalami kekhawatiran sendiri dalam dirinya dengan status janda, ketika rumah tangganya benar-benar berakhir.
3. Perempuan lebih membutuhkan dukungan sosial dari lingkungannya dan orang lain.
4. Perempuan lebih cenderung mengalami penurunan harga diri ketika mereka bercerai.
5. Keputusan untuk mengakhiri hubungan dapat menimbulkan perasaan traumatis, kacau, dan dipenuhi dengan emosi yang bertentangan
6. Perceraian akan menimbulkan dampak yang besar terhadap perempuan perasaan *shock*, pengkhianatan, kehilangan kendali, korban, rasa tidak aman, amarah, keinginan untuk membalas dendam kepada mantan suami.

C.3 Meminimalisasi Dampak Proses Perceraian Pada Istri

Dalam jurnal yang diterbitkan pondok langitan perceraian antara realita dan konsep islam (1986:10) menjelaskan Perceraian pada masa sekarang ini tampaknya telah menjadi suatu fenomena yang umum di masyarakat, karena situasi dan kondisi masyarakat saat ini juga telah berubah, berbeda jauh dengan kondisi masyarakat sebelumnya. dampak perceraian pada istri sangatlah besar, untuk itu ada cara yang dilakukan suami dalam meminimalisasi dampak perceraian antara lain:

- 1) Suami menyampaikan berita perceraian kepada istri dengan kata-kata yang baik.
- 2) Suami menyampaikan bahwa keputusan itu diambil untuk kebaikan bersama
- 3) Suami dan istri tidak saling menjelekkkan,sebaiknya suami tidak mengungkapkan hal-hal buruk tentang pasangannya.

Hal yang paling penting untuk diingat bahwa reaksi dan dampak perceraian terhadap istri baiknya memberi dampak yang positif, tetapi jika perceraian sudah mengarah ke situasi yang negatif maka tidak ada kata terlambat untuk memperbaiki situasi tersebut.

D. Tinjauan Tentang *Coping Stress*

D.1 Pengertian *Coping Stress*

Coping adalah cara yang dilakukan oleh individu dalam menyesuaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, respont terhadap situasi yang mengancam. Upaya individu dapat berupa perubahan cara berfikir (*kognitif*), perubahan perilaku atau perubahan lingkungan. (Kelliat, 1999:3).

Folkman dan Lazarus, mendefinisikan *coping* sebagai usaha-usaha kognitif dan perilaku seseorang yang konstan berubah untuk mengatur tuntutan-tuntunan spesifik eksternal dan atau internal yang dinilai membebani atau melebihi sumber dengan seseorang. Definisi mengandung tiga hal yaitu:

1. *coping* berorientasi pada proses, berarti *coping* berfokus pada apa yang sebenarnya dipikirkan dan dilakukan seseorang dalam situasi stres

spesifik, dan bagaimana hal ini sering berubah dengan perkembangan situasi stress.

2. *coping* dipandang kontekstual, dipengaruhi oleh penilaian (*appraisal*) seseorang terhadap tuntutan-tuntutan aktual dalam situasi stres dan terhadap sumber daya untuk mengaturnya.
3. *coping* didefinisikan secara sederhana sebagai usaha-usaha seseorang untuk mengatur tuntutan-tuntutan, sukses atau tidak.

Dari uraian-uraian yang dikemukakan oleh beberapa ahli mengenai *coping* di atas serta mengacu pada pengertian *kognitif* yang dilakukan individu untuk mengembangkan control pribadi terhadap tuntutan lingkungan yang dirasakan menekan atau mengecam kesejahteraan diri individu. (Folkman & Moskowitz, 2000:939).

D.2 Fungsi *Coping Stress*

Folkman (dalam Margaretha, 2001:24), *coping* memiliki dua fungsi utama

- a. Meregulasi atau mengatur emosi-emosi stres (*emotion focused coping*). Di sini *Coping stress* dilakukan individu hanya untuk mengatur emosi-emosi yang timbul karena stress, misalnya mengatasi rasa marah dan perasaan putus asa, meskipun cara ini belum tentu dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi.
- b. Mengubah hubungan bermasalah antara individu dan lingkungannya yang menyebabkan distress (*problem focused coping*). Di sini *coping stress* yang dilakukan oleh individu difokuskan pada masalah, sehingga besar kemungkinan masalah dapat diselesaikan.

D.3 Ciri-ciri Perilaku *Coping Stress*

Coping Stress sebagai perilaku memiliki beberapa ciri yaitu :

- a. Perilaku *coping* merupakan proses belajar strategi yang sifatnya tidak otomatis, melainkan akan berubah secara konstan dan harus dievaluasi.
- b. Perilaku *coping* menggambarkan kemampuan untuk mengatur situasi.
- c. Perilaku *coping* merupakan hasil dari proses kognitif.

D.4 Bentuk-bentuk *Coping Stress*

Ada dua bentuk *coping* utama yang biasanya dapat menurunkan stres seperti diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman (Basri, 2005:14) yaitu :

- a. *Problem focused coping* biasanya langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah. Sebagai contoh dalam menghadapi ujian, mahasiswa akan menyusun jadwal belajar sejak awal semester untuk menghadapi setiap ujian sehingga ketika menghadapi ujian di akhir semester tidak terlalu menegangkan.
- b. *Emotion focused coping* lebih menekankan usaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan. Sebagai contoh mengalihkan perhatian dari masalah yang dihadapi dengan bersantai atau mencari kesenangan.

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

a. Problem Focused Coping

1. *Active coping* suatu proses pengambilan langkah aktif untuk mencoba memindahkan atau menghilangkan sumber stres untuk mengurangi akibatnya.
2. *Planning* adalah memikirkan tentang bagaimana cara mengatasi sumber stres.
3. *Suppression of competing activities* 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.
4. *Seeking instrumental social support* adalah usaha individu mencari informasi, nasehat atau pendapat orang lain mengenai apa yang harus dilakukan.
5. *Retrain coping* adalah mengontrol atau mengendalikan tindakan sampai ada kesempatan yang tepat untuk bertindak.

b. Emotion focused coping

1. Perilaku Adaptif

- a) *Positive reinterpretation and growth* atau (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) *Seeking emotional social support* yaitu usaha individu untuk mendapatkan simpati atau dukungan emosional dari orang lain.
- c) *Religion* atau usaha individu dalam meningkatkan kegiatan keagamaan.
- d) *Acceptance* adalah menerima kenyataan bahwa situasi stres yang dialami itu memang harus terjadi nyata dan tidak bisa di ubah.
- e) *Denial* berarti individu bersikap seolah-olah stresor itu tidak ada dan tidak terjadi.

2. Perilaku mal-Adaptif

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

Ada banyak metode atau strategi coping yang berbeda, tetapi yang paling umum ada delapan seperti yang dijabarkan oleh Folkman, sebagai berikut :

1. *Confrontive coping*, di mana individu berpegang teguh pada pendiriannya dan memperjuangkan apa yang diinginkan, menggambarkan usaha-usaha agresif untuk mengubah situasi (contoh; membuat seseorang bertanggung jawab untuk mengubah pikirannya), member kesan mengenai derajat permusuhan (contoh; mengungkapkan kemarahan saya pada orang yang menimbulkan masalah), dan mengambil resiko (contoh; ambil kesempatan besar atau melakukan sesuatu yang beresiko). Jadi bentuk *confrontive coping* ini memiliki ciri-ciri: individu memegang teguh pendiriannya, memperjuangkan keinginannya, mengubah situasi secara agresif, ada derajat permusuhan serta pengambilan resiko individu dalam situasi stres.
2. *Seeking social support*, dimana individu berpaling pada orang lain untuk kenyamanan dan saran mengenai bagaimana mengatasi masalah, menunjukkan usaha-usaha individu untuk mencari dukungan informel (contoh: bicara pada seseorang untuk mencari tahu tentang situasi), dukungan nyata (contoh: berbicara dengan seseorang yang bisa melakukan hal konkret tentang suatu masalah), dan dukungan emosional (contoh; menerima simpati dan perhatian orang lain), singkatnya dapat dikatakan bahwa bentuk coping *seeking social support* memiliki ciri individu mencari dukungan atau saran dari orang lain untuk menghadapi situasi stres.
3. *Planful problem solving* yaitu individu memikirkan suatu rencana tindakan untuk memecahkan situasi, menggambarkan usaha-usaha *problem-focused*

yang sengaja untuk mengubah situasi (Contoh; saya tahu apa yang harus dilakukan, jadi saya menggandakan usaha saya untuk membuat hal itu terjadi) bergandengan dengan pendekatan analisis untuk memecahkan masalah (contoh: saya membuat rencana tindakan dan mengikutinya). Jadi bentuk *coping planful problem solving* mempunyai ciri: individu membuat rencana tindakan dan mengubah situasi untuk memecahkan masalah.

4. *Self control* (pengendalian diri) dan tidak membiarkan perasaan terlalu menunjukkan usaha-usaha individu untuk mengatur perasaan-perasaan (contoh: mencoba menyimpan perasaan sendiri), dan tindakan-tindakannya (contoh: saya mencoba untuk tidak bersikap bermusuhan atau mengikuti pikiran pertama). Dapat diartikan bahwa bentuk *coping self control* memiliki ciri: individu mengontrol perasaan dan tindakannya.
5. *Distancing* yaitu menggambarkan usaha-usaha individu untuk melepaskan diri (contoh: dengan berkata pada diri sendiri saya tidak akan membiarkan hal ini terjadi pada saya, saya menolak memikirkan lebih jauh tentang masalah ini), menciptakan pandangan positif (contoh; menganggap ringan situasi, menolak untuk lebih serius), dan mencoba menenggelamkan diri dalam kegiatan-kegiatan lain untuk melepas pikiran dari masalah yang dihadapi. Secara ringkas bentuk *coping distance* ini memiliki ciri: individu melepaskan diri dari situasi stres dengan menyibukkan diri ke dalam berbagai aktifitas dan menciptakan pandangan positif terhadap situasi stres.
6. *Positive reappraisal* yaitu menunjukkan usaha-usaha individu untuk menciptakan arti positif dengan memfokuskan pada pertumbuhan pribadi

(contoh; berubah atau tumbuh menjadi individu dengan cara yang baik), dan memiliki sifat religius (contoh; saya berdoa). Bentuk *coping Possitive reappraisal* dengan kata lain dapat dicarikan bahwa individu memiliki kekhususan menghadapi nilai-nilai religius untuk mengubah pemikiran diri secara positif.

7. *Accepting responsibility* yaitu pengakuan individu bahwa dirinya sendirilah yang mengakibatkan masalah dan mencoba belajar dari pengalaman. Lebih jelasnya bentuk coping ini menekankan aspek pengenalan peran diri dalam suatu masalah (contoh; mengkritik diri sendiri). Seiring dengan tema untuk melakukan hal yang benar (contoh; saya minta maaf atau berbuat sesuatu untuk menebusnya). Jadi bentuk *coping accepting responsibility* memiliki ciri: individu meyakini atau mengenali peran diri dalam menghadapi situasi masalah, lalu belajar dari pengalaman dengan melakukan hal yang benar.
8. *Escape avoidance* yaitu terkait dengan wishful thinking (contoh; berharap situasi akan berlalu atau bagaimanapun akan berakhir), dan menunjukkan usaha-usaha berperilaku melarikan diri atau menghindari dengan cara minum obat-obatan, minuman keras, merokok, atau makan berlebihan. Nyatanya bentuk *coping escape avoidance* ini memiliki ciri: adanya *wishful thinking* dan kecenderungan individu melarikan diri atau menghindar dari situasi stres yang ada. (Woftman, 1986:995 dan Loftus, 1992:477)

Dari bentuk-bentuk coping stres di atas yang termasuk *problem focused coping* adalah *confrontive coping*, *seeking social support*, *plentiful problem solving*. Sedangkan yang termasuk *emotion focused coping*

adalah *self control, distancing, positive reappraisal, accepting responsibility, escape avoidance*

Billing dan Moos (1984:878), membagi *Coping Stress* menjadi tiga, yaitu:

1. *Appraisal focused coping* yaitu upaya individu untuk menentukan makna dari situasi-situasi yang menekan dirinya secara pribadi.
2. *Problem focused coping* yaitu dalam menghadapi situasi yang sebenarnya, individu memodifikasi perilaku atau mengurangi sumber-sumber tekanan yang ada.
3. *Emotion focused coping* yaitu individu berperilaku mengendalikan penyebab stres yang berkaitan dengan emosi dan usaha-usaha memelihara keseimbangan yang efektif.

Pada prinsipnya, bentuk-bentuk coping stres selalu mengacu pada upaya-upaya untuk mengatasi kesulitan langsung pada sumber tekanan yang dirasakan dan mengurangi emosi negatif yang timbul. Kedua prinsip dasar tersebut diarahkan pada upaya pemecahan masalah yang dibangkitkan oleh sumber-sumber kesulitan demi teratasinya suatu masalah.

D.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Coping Stress*

Coping Stress sebagai salah satu proses yang aktif dan dinamis senantiasa berubah, maka setiap orang memiliki kebebasan untuk membentuk strategi yang tepat dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi.

McCrae (dalam, Carver, dkk, 1989:271) mengatakan kepribadian mempengaruhi penyesuaian diri terhadap situasi stres melalui penggunaan *coping* tertentu. Cukuplah beralasan bahwa kepribadian mempengaruhi cara individu dalam mengatasi stres. Bersama Somerfield, McCrae (2000:623) mengungkapkan kembali bahwa karakteristik individu terutama *personality trait* sangat mempengaruhi pemilihan *Coping Stress* seseorang.

Menurut Folkman dan Lazarus (1986:993) individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi kesehatan fisik atau energi, keterampilan memecahkan masalah, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan sosial dan dukungan sosial dan materi.

a. Kesehatan fisik

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

b. Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk

menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

c. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* tipe : *problem-solving focused coping*.

d. Keterampilan sosial

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

e. Dukungan sosial

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

f. Materi

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