

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Stres

1. Definisi Stres

Lazarus & Folkman, 1984 (dalam Lyon, 2010: II) mencatat bahwa stress adalah pengalaman ketika tuntutan suatu situasi yang dirasa membebani dan melebihi kemampuan seseorang serta terganggu atau kehilanganantisipasi. Lazarus dan Folkman, 1986 (dalam Krohne, 2002 :3) juga mendiskripsikan stress Psikologis merujuk pada suatu hubungan dengan lingkungan dimana seseorang menilainya secara signifikan untuk hidup yang lebih baik dan dimana terdapat tuntutan-tuntutan yang membebani atau melebihi sumber coping-nya.

Menurut Atkinson & Atkinson (nd: 338) stress terjadi jika orang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya. Peristiwa tersebut biasanya dinamakan stressor. Dan reaksi orang terhadap peristiwa tersebut dinamakan respon stress.

Dari definisi di atas dapat disimpulkan stress merupakan keadaan dan tuntutan yang melebihi kemampuan dan sumber daya adaptif individu untuk mengatasinya. Sehingga tuntutan dan keadaan (stressor) tersebut menimbulkan ketegangan baik secara fisik maupun psikis.

2. Sumber Stres



Terdapat beberapa jenis peristiwa yang dirasakan oleh sebagian besar orang sebagai stress. Karakteristik peristiwa-peristiwa tersebut antara lain:

a. Peristiwa Traumatik

Sumber stress yang paling jelas adalah peristiwa traumatic-situasi bahaya ekstrim yang berada di luar rentang pengalaman manusia yang lazim. Peristiwa tersebut antara lain bencana alam, bencana buatan manusia. Kecelakaan yang mengerikan, dan penyerangan fisik.

Walaupun reaksi orang terhadap peristiwa traumatic sangat berbedabeda, terdapat pola perilaku yang umum-sindroma bencana (disaster syndrome). Korban menatap kosong dan terdisorientasi pada awalnya. Dengan berlalunya waktu, mereka menjadi lebih responsive tetapi tidak mampu memulai tugas yang sederhana. Terakhir mereka mengalami kecemasan dan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi.

b. Dapat Dikendalikan

Semakin suatu peristiwa tidak dapat dikendalikan, semakin besar kemungkinan dianggap stress. Peristiwa besar yang tidak dapat dikendalikan antara lain kematian orang yang dicintai, dipecat dari pekerjaan, dan penyakit serius. Peristiwa ringan yang tidak dapat dikendalikan antara lain mendapatkan kawan yang menolak permintaan maaf atau tidak mendapatkan tiket pesawat karena habis. Salah satu alasan peristiwa yang tidak dapat dikendalikan dapat menyebabkan stress adalah karena jika seseorang tidak dapat mengendalikannya maka orang tersebut tidak dapat mencegahnya terjadi.

c. Dapat diperkirakan

Mampu memprediksi kejadian suatu peristiwa stress-walaupun individu tidak dapat mengendalikannya, biasanya menurunkan keparahan stress. Kemungkinannya adalah karena sinyal peringatan sebelum peristiwa tidak

mengenakkan memungkinkan orang memulai sejenis proses persiapan yang berfungsi memperkecil efek stimulus stress. Kemungkinan lain adalah pada kejutan yang tidak dapat diprediksi, tidak ada periode aman; pada kejutan yang dapat diprediksi, orang dapat relaks dalam beberapa saat sampai terdengar sinyal peringatan akan adanya kejutan. Gempa bumi adalah salah satu peristiwa alam yang tidak menunjukkan sinyal keamanan.

d. Menantang Batas-batas Manusia

Beberapa situasi sangat dapat dikendalikan dan diprediksi, tetapi masih dialami sebagai stress karena memaksa sampai batas-batas kemampuan dan menantang pandangan terhadap diri sendiri. Walaupun seseorang memasuki suatu situasi penuh tekanan secara antusias dan gembira, peristiwa itu masih menimbulkan stress.

e. Konflik Internal

Stress juga dapat ditimbulkan oleh proses internal, konflik yang tidak terpecahkan yang mungkin disadari atau tidak disadari. Konflik terjadi jika seseorang harus memilih antara tujuan atau tindakan yang tidak sejalan atau bertentangan. Konflik juga timbul jika dua kebutuhan internal atau motifberlawanan.

Didalam masyarakat, konflik yang paling mendalam dan sulit untuk dipecahkan biasanya terjadidi sekitar motif-motif berikut:

1) Kemandirian lawan ketergantungan

Terutama jika dihadapkan pada keadaan sulit, kita mungkin menginginkan seseorang untuk membantu memecahkan masalah kita. Tetapi kita diajarkan bahwa kita harus tetap berdiri di atas kaki sendiri dan mengambil tanggung jawab. Di lain waktu, kita mungkin menginginkan kemandirian, tetapi situasi atau orang lain memaksa kita untuk tetap tergantung.

2) Keintiman lawan isolasi

Keinginan untuk dekat dengan orang lain dan berbagi pikiran dan emosi terdapat mungkin bertentangan dengan rasa takut dilukai atau ditolak jika kita menceritakan terlalu banyak tentang diri kita sendiri.

3) Kerja sama lawan persaingan

Masyarakat memberikan tekanan besar pada persaingan dan keberhasilan. Persaingan telah dimulai pada anak-anak dini di antara kakak-adik, bersambung ke masa sekolah, dan berpuncak di dalam persaingan bisnis profesional. Pada saat yang sama, kita didesak untuk bekerja sama dan membantu orang lain.

4) Ekspresi impuls lawan standar moral

Impuls harus diatur dalam semua masyarakat. Bahwa sebagian besar proses belajar masa anak-anak melibatkan internalisasi batas-batas cultural yang ditempatkan pada impuls. Seks dan agresi adalah dua bidang dimana impuls kita seringkali bertentangan dengan standar moral, dan pelanggaran standar tersebut dapat menimbulkan perasaan bersalah.

Keempat bidang tersebut menimbulkan potensi yang paling besar untuk terjadinya konflik yang serius. Saat mencoba menemukan kompromi yang baik diantara motif yang bertentangan, kita dapat mengalami stress yang cukup berat.

3. Reaksi Psikologis Terhadap stress :

a. Kecemasan

Kecemasan diartikan sebagai emosi tidak menyenangkan yang ditandai oleh istilah seperti kuatir, prihatin, tegang, dan takut yang dialami oleh semua manusia dengan derajat yang berbeda.

b. Kemarahan dan agresi

Hipotesis frustrasi-agesi menyatakan bahwa jika upaya seseorang mencapai tujuan dihalangi, dorongan agresif terinduksi yang selanjutnya memotivasi perilaku untuk merusak objek-atau orang-yang menyebabkan frustrasi itu. Orang dewasa biasanya mengekspresikan agresi mereka secara verbal ketimbang secara fisik; dan biasanya lebih mudah saling mencemooh ketimbang baku hantam.

c. Apati dan depresi

Walaupun respons umum terhadap frustrasi adalah agresi aktif, respons kebalikannya menarik diri dan apati juga sering terjadi. Jika kondisi stress terus berjalan dan individu tidak berhasil mengatasinya, apati dapat memperberat menjadi depresi.

d. Gangguan kognitif

Orang seringkali menunjukkan gangguan kognitif yang cukup berat jika berhadapan dengan stressor yang serius. Mereka merasa sulit berkonsentrasi dan mengorganisasikan pikiran mereka secara logis. Gangguan kognitif ini mungkin berasal dari dua sumber. Tingkat rangsangan emosional yang tinggi dapat mengganggu pengolahan informasi dipikiran. Sehingga semakin cemas, marah, atau terdepresinya kita setelah suatu stressor, semakin besar kemungkinan kita mengalami gangguan kognitif.

4. Bagaimana Stres Mempengaruhi Kesehatan

Taylor (1986) telah menjelaskan empat jalur yang berbeda : jalur langsung, jalur interaktif, jalur perilaku sehat, dan jalur perilaku sakit.

a. Jalur langsung

Respons fisiologis yang dialami tubuh saat menghadapi suatu stressor mungkin memiliki efek negative dan langsung pada kesehatan fisik jika

respons ini dipertahankan secara kronis. Rangsangan berlebih jangka panjang system simpatis atau system korteks adrenal dapat menyebabkan kerusakan pada arteri dan system organ. Stress juga memiliki efek langsung pada kemampuan system kekebalan tubuh untuk melawan penyakit.

b. Jalur interaktif

Tidak semua orang yang terpapar dengan situasi stress akan menjadi sakit. Juga, tidak semua orang dengan sifat kepribadian maladaptive, seperti tidak mampu mengekspresikan kemarahan, mengalami penyakit fisik atau psikologis. Tipe model interaktif ini dinamakan sebagai model kerentanan stress, atau model diathesis stress. Kerentanan menjadikan individu peka terhadap gangguan tertentu, tetapi hanya terjadi jika ia menemukan stress sehingga gangguan benar-benar berkembang.

Kerentanan biologis terhadap suatu gangguan mungkin berupa predisposisi genetik terhadap gangguan atau kelainan struktural di dalam tubuh yang mempredisposisikan individu kepada gangguan. Terakhir, penyakit mental setelah suatu stressor mungkin lebih sering terjadi jika individu memiliki kerentanan terhadap gangguan itu.

c. Jalur perilaku sehat

Didalam dukacitanya, sebagian pria meningkatkan konsumsi alkohol dan merokok. Orang dalam stress mungkin tidak melakukan kebiasaan olahraga nonnalnya dan menjadi sedentari. Masing-masing dari perilaku sehat itu mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melawan penyakit dan fungsi umumnya, dan berperan dalam perkembangan penyakit. Jadi, stress secara tidak langsung mempengaruhi kesehatan dengan menurunkan perilaku kesehatan positif dan meningkatkan perilaku negative.

d. Jalur perilaku sakit

Stressor menyebabkan sejumlah gejala yang tidak menyenangkan : gelisah, depresi, lelah, gangguan tidur, gangguan lambung. Sebagian orang menginterpretasikan gejala tersebut sebagai gejala penyakit dan mencari bantuan medis. Selanjutnya, perhatian yang mereka dapatkan dari professional medis dapat memperkuat perilaku sakit tersebut, artinya menjadikan lebih sering bagi mereka untuk gejala stress lagi di kemudian hari. Juga dengan menginterpretasikan gejala stress sebagai penyakit, orang mungkin memiliki alasan untuk menghindari stressor (tetap tidur di rumah). Penelitian menyatakan bahwa orang dalam stress lebih sering menggunakan pelayanan kesehatan dibandingkan orang yang tidak dalam stress, walaupun mereka mungkin tidak lebih sakit (Cohen & Wiliamson, 1991; Gottmaker, Eckenrode, & Gore, 1982; Watson & Pennebaker, 1989 dalam Atkinson & Atkinson, nd).

5. Agama, Kesehatan, dan Coping

Pargament, 1997 mengungkapkan dalam populasi orang dewasa, agama memiliki mgsi yang terorganisir. Agama bisa membantu seseorang menuju hidup yang penuh makna, meraih tujuan, dan suatu framework yang koheren untuk kehidupannya. Simon-Morton, Greene, & Gotlieb, 1995; McFadden, 1996 menyatakan bahwa agama memiliki hubungan yang secara konsisten dengan status perbaikan kesehatan jangka panjang (mengurangi resiko penyakit kardiovaskular dan menurunkan hipertensi), self esteem. yang lebih tinggi dan memperbaiki status psikologis. Ai, Dunkle, Peterson, & Bolling, 1998 juga mengungkapkan adanya hubungan antara agama dengan kesehatan bahwa berdoa secara private bisa mengurangi depresi, dan stress yang umum bahkan sampai bertahun-tahun (Hoyer & Roodin, 2003: 139).

Terdapat pandangan yang berbeda tentang mengapa keyakinan agama mendukung coping yang efektif. Pertama, agama bisa menghasilkan dukungan secara spiritual. Agama juga bisa mengendalikan dan mawas diri ketika berada

dalam keadaan stress. Krause, 1998; Pargament, 1997 mengungkapkan bahwa agama memiliki signifikansi yang istimewa dalam membantu manusia menemukan makna hidup, terutama ketika berhadapan dengan kehilangan yang sangat berat atau harapan yang dirasa tidak mungkin (dalam Hoyer & Roodin, 2003: 140).

B. Coping Stress

1. Definisi Coping

Coping diartikan dengan upaya merubah kognitif dan perilaku secara konstan/tetap untuk mengatur tuntutan internal dan eksternal yang dianggap membebani atau melebihi kemampuan diri individu. (Lazarus & Folkman, 1984: 141)

Coping ini merupakan gejala berorientasi proses (process oriented phenomenon), bukan suatu trait atau suatu hasil, dan menyelesaikannya demikian juga usaha yang berbeda dari perilaku adaptif otomatis yang dipelajari. Lagipula, coping melibatkan pengaturan situasi yang penuh stress. Pengaturan ini melibatkan usaha untuk meminimalisir, menghindari, mentoleransi, merubah, atau menerima situasi yang penuh stress sejalan seseorang berusaha untuk menguasai atau mengatasi lingkungannya (Lyon, 2010: 9).

2. Bentuk Coping Stress

Bentuk penanggulangan yang berfokus pada masalah dan emosi menurut Lazarus dan Folkman (1984), diantaranya:

- a. Problem focused coping, yaitu usaha mengatasi stress dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan. Dari studi yang dilakukan oleh Lazarus & Folkman (1984: 152) menunjukkan adanya strategi coping yang muncul mengenai problem-focused coping, diantaranya:

- 1) Confrontative coping; usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang agresif, tingkat kemarahan yang cukup tinggi, dan pengambilan resiko.
 - 2) Planful problem solving; usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang hati-hati, bertahap, dan analitis.
- b. Emotion-Focused Coping, yaitu usaha mengatasi stres dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh tekanan. Begitupula dengan emotion-focused coping dari studi yang dilakukan oleh Lazarus & Folkman (1984:114) menunjukkan adanya strategi coping yang muncul diantaranya:
- 1) Self-control; usaha untuk mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan.
 - 2) Distancing; usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seperti menghindar dari permasalahan seakan tidak terjadi apa-apa atau menciptakan pandangan-pandangan yang positif, seperti menganggap masalah sebagai lelucon.



- 3) Positive reappraisal; usaha mencari makna positif dari permasalahan dengan terfokus pada pengembangan diri, biasanya juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.
- 4) Accepting responsibility; usaha untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapinya, dan mencoba menerimanya untuk membuat semuanya menjadi lebih baik. Strategi ini baik, terlebih bila masalah terjadi karena pikiran dan tindakannya sendiri. Namun strategi ini menjadi tidak baik bila individu tidak seharusnya bertanggung jawab atas masalah tersebut.
- 5) Escape/avoidance; usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain seperti makan, minum, merokok, atau menggunakan Obatobatan.
- 6) Seeking Social Support; usaha untuk mendapat kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari orang lain.

3. Sumber Daya Yang Mendukung Coping Stres

Keberhasilan fungsi coping ditentukan oleh sumber daya yang dimiliki oleh individu. Jadi, stress tidak hanya tergantung pada kondisi eksternal, melainkan juga tergantung pada ketepatan mekanisme pertahanan kognitif individu (Lazarus & Folkman, 1984). Marjorie Fiske, 1980 (dalam Hoyer & Roodin, 2003: 130) bahwa orang dewasa dengan sumber daya seperti

kapasitas untuk mutualitas, pertumbuhan, kompetensi, harapan, dan waspada, cenderung menjadi puas dengan dirinya sendiri dan kehidupannya. Sedangkan menurut Lazarus & Folklnan (1984:159), sumber daya yang diperlukan dalam proses coping stress adalah: kesehatan dan energi, keyakinan yang positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial dan sumber daya material.

Adapun uraian dari sumber daya yang diperlukan dalam proses coping stress di atas adalah sebagai berikut:

a. Kesehatan dan Energi

Merupakan sumber daya fisik yang seringkali dapat mempengaruhi upaya seseorang dalam menangani atau menanggulangi masalah. Seseorang yang sakit atau lelah, kurang mempunyai energy untuk mengembang coping stress dibandingkan orang yang sehat dan kuat.

Dengan demikian merupakan pelengkap usaha coping stress.

b. Keyakinan yang Positif

Sikap optimism, pandangan positif terhadap kemampuan diri merupakan sumber daya psikologis yang penting dalam menanggulangi masalah. Kategori ini juga meliputi keyakinan yang mendasari harapan dan mendukung usaha penanggulangan terhadap kondisi yang paling memgikan. Memandang diri sendiri secara positif merupakan dasar dari munculnya harapan dan dengan demikian invidu bisa mempertahankan usaha untuk menghadapi masalah yang dialami. Hal ini akan 22

membangkitkan motivasi seseorang untuk terus berupaya mencari alternative coping stress yang paling tepat terhadap suatu masalah.

c. Keterampilan Memecahkan Masalah

Merupakan kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi untuk mengenali masalah guna membuat beberapa alternative tindakan, mempertimbangkan hasil yang akan diperoleh dari alternative-alternatif tindakan tersebut, memilih dan menerapkan rencana tindakan yang tepat dalam bertindak untuk menanggulangi masalah. Keterampilan ini dapat diperoleh dari pengalaman yang luas, pengetahuan, kemampuan intelektual atau kognitif seseorang untuk menggunakan pengetahuan tersebut dan kapasitas control diri.

Tingkat pendidikan diyakini sebagai salah satu sumber daya dalam keterampilan memecahkan masalah yang dimiliki individu dalam menghadapi situasi-situasi yang tidak menyenangkan. Secara teoritis, individu yang berpendidikan lebih tinggi terampil dalam mengatasi masalah umumnya, mereka terus mencari informasi baru. Sementara individu yang berpendidikan lebih rendah cenderung lebih menerima (William, 1977 dalam Lazarus & Folkman, 1984).

d. Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial merupakan sumber coping stress yang penting karena sangat berperan dalam fungsi sosial adaptasi manusia.

Keterampilan ini menunjuk pada kemampuan berkomunikasi dan bertindak dalam cara yang tepat dan efektif secara sosial. Keterampilan ini melengkapi pemecahan masalah dalam kaitannya dengan orang lain, meningkatkan kemungkinan untuk dapat memperoleh kerja sama dan dukungan orang lain, dan

secara umum dapat memberikan individu kendali yang lebih besar terhadap interaksi sosial.

e. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional atau berupa informasi ataupun dukungan yang nyata. Menurut Schilling Gilchrist & Schinke (Lazarus & Folkman, 1984), terdapat tiga tingkat dukungan: pertama, dukungan yang berasal dari anggota keluarga dan teman dekat; kedua, dukungan yang berasal dari tetangga, teman yang kurang dekat dan kelompok; ketiga, dukungan yang berasal dari pihak profesional dalam kesehatan, agama, pendidikan, pekerja sosial, juga polisi dan pemerintah.

f. Sumber Daya Material

Sumber daya material ini meliputi uang, barang-barang atau fasilitas yang dapat mendukung coping stress.

Folkman & Moskowitz, 2000 (dalam Hoyer & Roodin, 2004: 131) bahwa coping dipengaruhi oleh disposisi kepribadian termasuk diantaranya, optimis, neurotik, dan ekstravers.

4. Hubungan Coping yang Berpusat pada Emosi dan Masalah

Pada kenyataannya, individu menggunakan coping yang berpusat pada masalah dan emosi dalam menghadapi tuntutan eksternal dan internal dalam situasi kehidupan nyata (Lazarus & Folkman, 1984). Individu yang hanya menyelesaikan sumber masalah namun dengan korban perasaan yang besar tidak dapat dikatakan efektif dalam strategi pemecahan. Demikian juga individu yang berhasil meredakan tegangan emosinya namun tidak dapat menyelesaikan sumber masalahnya. Untuk mencapai coping stress yang efektif diperlukan penggunaan dua fungsi coping tersebut

(Lazarus & Folkman, 1984).

C. Dewasa Awal

1. Definisi Dewasa Awal

Masa dewasa awal atau "early adulthood" terbentang sejak tercapainya kematangan secara hukum sampai kira-kira usia empat puluh tahun (dialami seseorang sekitar dua puluh tahun). Selanjutnya adalah masa setengah baya atau "middle age" yang dimulai pada usia empat puluh tahun dan berakhir dalam usia enam puluh tahun (juga dialami dalam kurun waktu dua puluh tahun). Dan akhirnya masa tua atau "old age" yang dimulai sejak berakhirnya masa setengah baya sampai seseorang meninggal dunia. (E. B. Hurlock, 1968 dalam Mappiare, : 19).

Schaie & Willis (1991) menyatakan bahwa tidaklah mudah untuk mendefinisikan bahwa seseorang sudah menjadi dewasa, karena tidak ada

kondisi yang sama persis yang dapat diterapkan pada semua orang. Hurlock (1990) mendefinisikan dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama orang dewasa lainnya.

(Dalam Papalia, dkk, 1998) membagi fase dewasa menjadi tiga, yaitu masa pembentukan, masa konsolidasi dan masa transisi. Masa pembentukan dimulai pada usia 20 sampai 30 tahun dengan tugas perkembangan mulai memisahkan diri dari orang tua, membentuk keluarga dengan pernikahan, dan mengembangkan persahabatan. Masa konsolidasi, usia 30 sampai 40 tahun merupakan masa konsolidasi karier dan memperkuat ikatan perkawinan, sedangkan masa transisi sekitar usia 40 tahun merupakan masa meninggalkan

kesibukan pekerjaan dan melakukan evaluasi terhadap hal yang telah diperoleh.

2. Ciri-Ciri Dewasa Awal

a. Melanjutkan ciri masa remaja

Banyak diantara ciri penting dalam masa dewasa awal ini merupakan kelanjutan dari ciri yang terdapat dalam masa remaja. Beberapa diantaranya menunjukkan penonjolan ciri yang membedakan dengan masa sebelumnya itu. Dengan keadaan individu dalam masa remaja; apa yang telah dimilikinya sebagai hasil belajar dan pengalamannya, dilengkapi dalam masa dewasa awal. Penyesuaian-penyesuaian yang dicapai dalam masa remaja mendasari penyesuaian diri dalam masa



dewasa awal dan mengantarkan individu dalam kedewasaan dalam arti yang sesungguhnya.

Penyesuaian diri merupakan hal yang utama, dalam hal ini, H. S. Becker dalam "personal changes in adult life" (1964) menyatakan bahwa dewasa awal merupakan suatu masa penyesuaian terhadap pola-pola kehidupan yang baru, dan harapan-harapan sosial yang baru. Dewasa muda diharapkan memainkan peranan baru dalam hal-hal sebagai suami/istri, orang tua dan sebagai pemimpin rumah tangga, serta mengembangkan sikap-sikap, minat-minat dan nilai-nilai dalam memelihara peranannya yang baru tersebut.

b. Usia reproduktif

Bagi sebagian besar orang dewasa awal menjadi orang tua atau sebagai ayah/ibu merupakan satu diantara peranannya yang sangat penting dalam hidupnya. Peran sebagai orang tua nampak lebih nyata bagi wanita dibanding pria, yang walaupun sekarang ini nampaknya pria banyak pula mengambil bagian secara aktif dalam mendidik anak-anak.

Ada beberapa dewasa awal yang tidak kawin sampai mereka menyelesaikan pendidikan dan memulai karir mereka dalam suatu lapangan tertentu. Hal yang demikian ini nampak sekali terjadi dalam keluarga-keluarga besar, di mana wanita-wanita dewasa yang banyak adik berperan besar sebagai orang tua dalam membimbing adik-adik mereka. Keadaan itu terjadi juga bagi pria dewasa. Setelah mereka menyelesaikan pendidikan dan memperoleh pekerjaan yang layak, mereka baru memasuki jenjang perkawinan dan beranak. Banyak di antara dewasa awal memainkan peranan keorang-tuaan

(dalam arti melahirkan) berlanjut terus sampai dalam masa dewasa menengah atau usia setengah baya. Akan tetapi, tingkat kesuburan dan kemampuan reproduktif telah jarang terjadi bagi wanita dalam usia lebih dari 40 tahun.

c. Usia memantapkan letak kedudukan

Dengan pemantapan kedudukannya, seseorang berkembang pola hidupnya secara individual, yang mana dapat menjadi ciri khas seseorang sampai akhir hayat. Banyak pula situasi yang membutuhkan perubahan-perubahan dalam pola hidup tersebut, dalam masa setengah baya atau masa tua, yang dapat menimbulkan kesukaran dan gangguan emosi bagi orang yang bersangkutan.

Adanya penyelesaian segera terhadap persoalan hidup seseorang, khusus dalam hal diperolehnya kemantapan kedudukan dalam masa dewasa awal akan dapat mendatangkan kepuasan sepanjang hidupnya. Kepuasan dapat dicapai jika seseorang dapat menyeimbangkan antara dorongan, minat dengan kemampuannya, sehingga memperoleh kedudukan yang pantas. Sebaliknya jika seseorang tidak mendapat kedudukan yang tidak pantas atau tidak selaras dengan yang diinginkannya, kemampuannya dan minatnya, maka sangat mungkin akan mendatangkan ketidakpuasan terhadap kedudukannya.

d. Usia banyak masalah

Persoalan dewasa awal berhubungan dengan pekerjaan, kompleksnya persoalan dengan pekerjaan disebabkan oleh faktor yang berhubungan dengan

intern individu itu sendiri, faktor lingkungan sosial termasuk orang tua, faktor kesempatan kerja dan lapangan kerja yang tersedia.

Persoalan yang berhubungan dengan pemilihan teman hidup, merupakan satu diantara persoalan sangat penting dalam masa ini. Persoalan ini relatif sama dengan persoalan yang berhubungan dengan lapangan pekerjaan. Hanya dalam pemilihan teman hidup ini, sebelum memasuki jenjang perkawinan telah terdapat persoalan yang berhubungan dengan penyesuaian, baik terhadap calon istri/suami maupun terhadap orang lain yang punya hubungan, beserta norma dan nilai sosial yang berlaku.

Persoalan lain yang meninjal adalah berhubungan dengan keuangan. Persoalan ini mencakup aspek usaha mendapatkannya dan aspek pengelolaannya dalam pembelanjaan. Kebutuhan dalam memenuhi tuntutan hidup perkawinan dan adanya minat untuk memiliki barang perlengkapan, mendorong seseorang untuk mendapatkan sumber keuangan lain yang mencukupi kebutuhan.

e. Usia tegang dalam hal emosi



Banyak diantara dewasa awal mengalami ketegangan emosi yang berhubungan dengan persoalan yang dialaminya seperti persoalan jabatan, perkawinan, keuangan, dan sebagainya. Ketegangan emosi itu bertingkat pula selaras dengan intensitas persoalan yang dihadapinya dan sejauhmana seseorang dapat mengatasi persoalan tersebut. Kepuasan atau ketenangan akan dapat dicapai dalam tahun-tahun pertama masa ini, akan tetapi kebanyakan diantaranya tetap mengalami ketegangan emosi sampai mendekati pertengahan masa ini.

Menurut H. S. Becker (1964) harapan untuk memperoleh status sosial atau jabatan yang terlalu tinggi merupakan peluang untuk mendapatkan stress, patah hati yang selanjutnya dapat menimbulkan kekacauan psikologis atau masalah psikosomatis.

Kebudayaan lingkungan sekitar tempat hidup orang dewasa, dapat juga menunjang timbulnya ketegangan emosional yang dialami dewasa awal. McClusky dan G. Jensen dalam artikel mereka "the psychology of adult" (1959), mengatakan bahwa orang yang hidup dalam lingkungan sekitar yang sama sekali tidak pantas bagi dirinya, menimbulkan ketegangan emosional secara tetap.

Ketegangan emosional seringkali ditampilkan dalam ketakutan atau kekhawatiran yang umumnya tergantung pada tercapainya penyesuaian terhadap persoalan yang dihadapinya, dan sejauh mana sukses atau kegagalan yang dialaminya. Kekhawatiran yang berhubungan dengan penampakan pribadi agak dirasakan dalam tahun-tahun pertengahan dewasa awal (27-35 tahun) karena pada usia ini seseorang banyak menghadapi masalah dengan



pertemuan sosial atau hubungan suami istri yang dijaga kelestariannya. Papalia, Old, & Feldman, (2008: 664) juga mengungkapkan bahwa pengalaman mungkin mengarahkan orang dewasa untuk mengevaluasi kembali kriteria mereka tentang benar dan salah

D. Pernikahan

1. Definisi Pernikahan

Keluarga merupakan kelompok sosial yang paling intim, yang diikat oleh relasi seks, cinta, kesetiaan, dan pernikahan, Kartono (1992: 7). Dalam kebanyakan kasus yang familiar, pernikahan adalah monogamy, hubungan pasangan antara satu laki-laki dengan satu wanita. Namun ada juga budaya yang menerima adanya poligami dimana hubungan antara satu laki-laki dengan lebih dari satu wanita, atau dalam sebagian kecil budaya, seorang wanita boleh memiliki lebih dari satu laki-laki (poliandri). Secara akuratnya, pernikahan bisa didefinisikan sebagai hubungan yang diakui secara sosial antara satu laki-laki dengan wanita dengan adanya hubungan seksual, menghasilkan keturunan, dan pembagian tugas antara suami-isteri (Duvall & Miller, 1985: 6).

Dalam agama Islam Al Quran juga mengulas mengenai pernikahan.

وَأَنْكِحُوا الْأَيْمَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ ۚ إِنَّ
يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۗ وَاللَّهُ وَسِعَ عَلِيمٌ



"Dan kawinkanlah orang-orang yang sendirian di antara kamu, dan orang-orang yang layak (berkawin) dari hamba-hamba sahayamu yang lelaki dan hamba-hamba sahayamu yang perempuan. Jika mereka mis/an Allah akan memampukan mereka dengan kurnia-Nya. Dan Allah Maha luas (pemberian-Nya) lagi Maha Mengetahui. (Q.S. AnNur: 32)".

Anjuran melaksanakan nikah dalam Al-Qur'an mengandung beberapa tujuan baik tujuan yang bersifat fisik maupun yang bersifat moral. Tujuan yang bersifat fisik adalah untuk menyalurkan hasrat biologis terhadap lawan jenis dan juga mengembangkan keturunan sebagai pelanjut tugas kekhilafahan manusia di muka bumi. Adapun tujuan moral dari pernikahan adalah untuk melakukan pengabdian kepada Tuhan dengan sebaik-baiknya dan dengan pengabdian ini akan diharapkan adanya intervensi dalam kehidupan berkeluarga yang akhimya akan melahirkan generasi-generasi yang taat dan shalih (Waspada, 2012).

Papalia & Olds, (1995: 446) mengatakan bahwa pemikahan yang ideal adalah pernikahan yang memberikan sumber intimasi, persahabatan, afeksi, pemenuhan seksual, dan kedekatan. Pemikahan memberikan suatu kesempatan untuk pertumbuhan emosional melalui ikatan yang lebih timbal balik dibanding ikatan dengan orang tua.

Laki-laki dan wanita dewasa merasakan hal yang berbeda mengenai pernikahan. Wanita dewasa memandang bahwa pernikahan adalah tempat untuk mengekspresikan dan membicarakan mengenai berbagai emosi. Sedangkan laki-laki mengartikan intimasi secara berbeda, mereka

cenderung mengekspresikan cinta melalui seks, bantuan secara praktis (misalnya mencuci mobil isteri), dan melakukan berbagai hal secara bersama (L. Thompson & Walker, 1989 dalam Papalia & Olds, 1995: 446).

Banyak laki-laki merasakan tidak nyaman untuk membicarakan mengenai perasaannya atau bahkan mendengar jika isterinya membicarakannya, dan hal ini yang membuat sang isteri kecewa (Ross, Mirowsky, & Goldsteen, 1990 dalam Papalia & Olds, 1995: 446)

2. Pencatatan Perkawinan

Hukum Perkawinan di Indonesia diatur dalam UU No. 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan dan mulai berlaku secara efektif pada 1 Oktober 1975 setelah keluarnya PP No. 9 Tahun 1975 tentang pelaksanaan UU No. 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan. Dalam UU tersebut ditentukan asas-asas mengenai perkawinan dan berbagai hal yang berhubungan dengan perkawinan (Bekasi, 2012). Dalam penjelasan UU Perkawinan disebutkan antara lain sebagai berikut ,

a. Membentuk Keluarga Bahagia dan Kekal

Perkawinan ialah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami isteri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. (UUP Pasal.1)

Tujuan perkawinan menurut ajaran Islam adalah untuk mewujudkan keluarga yang sakinah, mawaddah warrohmah.

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ
بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢٢﴾

”Dan diantara tanda tanda (kebesaran) Nya ialah Dia menciptakan pasangan untukmu dari jenismu sendiri, agar kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan Dia menjadikan diantaramu rasa kasih dan sayang. Sungguh, pada yang demikian itu benar benar terdapat tanda tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berfikir” (QS Arrum :21).

Perkawinan yang dikaitkan dengan batas waktu tertentu, seperti kawin kontrak, kawin mut’ah dan semisalnya jelas bertentangan dengan prinsip Undang Undang dan dilarang oleh Agama.

b. Perkawinan Harus Dilakukan Menurut Hukum Agama Dan Dicatat

”Perkawinan adalah sah, apabila dilakukan menurut hukum masing masing Agamanya dan kepercayaannya itu. ” (UUP Pasai 2 ayat 1)

Setiap perkawinan harus dilaksanakan menurut ketentuan Agama yang dipeluknya. Bagi yang beragama Islam, perkawinannya harus dilaksanakan menurut ketentuan syari’at Agama Islam. Apabila perkawinannya tidak memnuhi syarat dan rukun yang ditetapkan dalam syari’at Islam maka perkawinannya tidak sah. Selanjutnya, setiap peristiwa perkawinan harus dicatat oleh pejabat yang berwenang.

”Tiap tiap perkawinan dicatat menurut peraturan perundang undangyang berlaku. ” (UUP Pasal 2 ayat 2)

Perkawinan yang tidak dicatat oleh pejabat yang berwenang, seperti kawin dibawah tangan adalah melanggar undang undang. Hubungan suaki isteri itu tidak memiliki kepastian hukum dan dapat berakibat terhadap anak yang lahir dari perkawinan tersebut.

Pencatatan perkawinan bagi yang beragama Islam dilakukan oleh Pegawai Penacatat Nikah (PPN) di Kantor Urusan Agama (KUA Kecamatan. Sedangkan bagi yang beragama selain Islam dilakukan oleh Pegawai Pencatat Perkawinan di Kantor Catatan Sipil.



c. Asas Monogami Dan Mempersulit Perceraian

"Pada azasnya dalam suatu perkawinan seorang pria hanya boleh mempunyai seorang isteri. Seorang wanita hanya boleh mempunyai seorang suami." (UUP Pasal 3 ayat 1)

"Pengadilan dapat memberi izin kepada suami untuk beristeri lebih dari seorang apabila dikehendaki oleh pihak-pihak yang bersangkutan." (UUP Pasal 3 ayat 2)

"Perceraian hanya dapat dilakukan di depan sidang Pengadilan setelah Pengadilan yang bersangkutan berusaha dan tidak berhasil mendamaikan kedua belah pihak." (UUP Pasal 39 ayat 1)

Pada dasarnya UUP menganut asas monogami dan mempersulit perceraian. Hal ini dimaksudkan untuk mencegah terjadinya poligami dan perceraian secara sewenang-wenang yang dilakukan pihak suami, sekaligus memberikan perlindungan terhadap hak-hak isteri. UU Perkawinan menerapkan asas monogami, yaitu seorang pria hanya boleh mempunyai seorang isteri dan seorang wanita hanya boleh mempunyai seorang suami.

Apabila seorang suami bermaksud untuk beristeri lebih dari satu (poligami) maka harus mendapat izin dari Pengadilan dengan terlebih dahulu ada persetujuan dari isteri/isteri-isterinya. Demikian pula dalam hal perceraian harus dilakukan di depan sidang Pengadilan, setelah melalui proses mediasi.

d. Kematangan Calon Suami Isteri

"Untuk melangsungkan perkawinan seorang yang belum mencapai umur 21 (dua puluh satu) tahun harus mendapat izin kedua orang tua." (UUP Pasal 6 ayat 2)

"Perkawinan hanya diizinkan jika pihak pria sudah mencapai umur 19 (sembilan belas) tahun dan pihak wanita sudah mencapai umur 16 (enam belas) tahun." (UUP Pasal 7 ayat 1)

UU Perkawinan menetapkan bahwa batas minimal usia kawin adalah 19 tahun bagi pria dan 16 tahun bagi wanita. Hal ini dimaksudkan agar calon

suami isteri sudah matang jiwa raganya, sehingga dapat membangun kehidupan rumah tangganya dengan baik, tanpa berakhir dengan perceraian dan diharapkan mendapatkan keturunan yang baik dan sehat.

Dalam Agama Islam tidak secara tegas ditentukan batasan minimal usia kawin. Namun yang perlu diperhatikan bahwa Rasulullah SAW menikah pada usia 25 tahun, Oleh karena itu usia kawin yang ideal sekitar usia 25 tahun.

3. Hak dan Kewajiban Suami Isteri

Tampaknya UUP memnberikan aturan yang jelas berkenaan hak dan kewajiban suami isteri. Hak dan kewajiban suami isteri ini diatur di dalam pasal 30 sampai 34 (Nuruddin & Tarigan, 2006: 185).

"Suami isteri memikul kewajiban yang luhur untuk menegakkan rumah tangga yang menjadi sendi dasar dari susunan masyarakat. " (Pasal 30)

"(1) Hak dan kewajiban isteri adalah seimbang dengan hak dan kedudukan suami dalam kehidupan. rumah tangga dan pergaulan hidup bersama di dalam masyarakat. (2) Masing-masing pihak berhak untuk melakukan perbuatan hukum. (3) Suami adalah kepala keluarga dan isteri adalah ibu rumah tangga. " (Pasal 31)

"(1) Suami isteri harus mempunyai tempat kedlaman yang tetap. (2) Rumah tempat kediaman yang „ dimaksud dalam ayat (1) pasal ini ditentukan oleh suami isteri bersama. (Pasal 32)

"Suami isteri wajib saling cinta-mencintai, hormatmenghormati, setia dan memberi bantuan lahir bathinyang satu kepada yang Iain. " (Pasal 33)

"(1) Suami wajib melindungi isterinya dan emberikan segala sesuatu keperluan hidup berumah tangga sesuai dengan kemampuanwa. (2) Isteri wajib mengatur urusan rumah tangga sebaik-baiknya. (3) Jika suami atau isteri melalaikan kewajibannya masing-masing dapat mengajukan gugatan kepadapengadilan. " (Pasal 34)

Menurut Martiman, hak dan kewajiban suami isteri yang dikandung oleh pasal-pasal diatas adalah:

- a. Cinta-mencintai satu dengan lainnya
- b. Hormat-menghonnati dan menghargai satu sama lainnya
- c. Setia satu sama lain
- d. Saling memberi dan menerima bantuan lahir bathin satu sama lain
- e. Sebagai suami berkewajiban mencari nafkah bagi anak-anak dan isterinya serta wajib melindungi isteri serta memberikan segala keperluan hidup rumah tangga, lahir bathin, sesuai dengan kemampuannya
- f. Sebagai isteri berkewajiban mengatur rumah tangga sebaik-baiknya

4. Perceraian

Morrison & Cherlin, 1995 (dalam Papalia, Old, & Feldman, 2008: 720) menyatakan bahwa Perceraian adalah sebuah proses-rangkaian pengalaman berpotensi menekan yang dimulai sebelum perpisahan fisik dan terus berlangsung setelah terjadinya perpisahan. Bahkan mengakhiri perkawinan yang tidak bahagia bisa jadi menyakitkan terutama jika ada anak dalam perkawinan tersebut. Seorang wanita yang independen secara keuangan cenderung lebih kecil untuk tetap berada dalam perkawinan yang buruk; dan wanita saat ini berkecenderungan lebih besar untuk memulai perceraian (Braver, & O'Connell, 1998; Crane, Soderquist, &

Gardner, 1995, dalam Papalia, Old, & Feldman, 2008: 719)

Walaupun sebagian orang tampaknya menyesuaikan diri lebih cepat dari yang lain, perceraian cenderung mengurangi kebahagiaan jangka panjang, terutama bagi pihak yang tidak memulai perceraian atau tidak menikah kembali. Alasannya antara lain gangguan hubungan orang tua-anak, perselisihan dengan mantan pasangan, kesulitan ekonomi, kehilangan dukungan emosional, dan

harus keluar dari rumah (Amato, 2000, dalam Papalia, Old, & Feldman, 2008: 720). Perceraian dapat membawa perasaan gagal, bersalah, permusuhan, dan mencaci diri sendiri, ditambah lagi tingkat depresi, sakit dan kematian yang tinggi (Kitson & Morgan, 1990; Thabes, 1997, dalam Papalia, Old, & Feldman, 2008: 720). Di Sisi lain, ketika pernikahan sudah penuh konfiik, maka pengakhirannya justru dapat meningkatkan kebahagiaan. (Amato, 2000, dalam Papalia, Old, & Feldman, 2008: 720).

E. Kerangka Pikir

Pernikahan adalah bersatunya dua individu menjadi satu keluarga sesuai dengan hukum yang berlaku, adat dan agama. Di dalam suatu pernikahan akan terdapat hak dan kewajiban masing-masing suami istri yang harus dilaksanakan karena apabila dilalaikan maka akan ada konsekuensi yang harus ditanggung. Kewajiban-kewajiban tersebut diantaranya kewajiban member nafkah bagi keluarga (isteri dan anaknya), kewajiban membina dan mendidik mereka, dan kewajiban bergaul dengan mereka secara baik.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, bahwa sang isteri merasakan ada salah satu kewajiban yang dilalaikan oleh suaminya yaitu kasih sayang, dimana suami dari subjek mengakui bahwa ia mencintai laki-laki lain dan sang isteri tersebut merasa tidak dipentingkan bahkan suaminya lebih mementingkan kebutuhan laki-laki yang dicintainya itu dibanding keluarganya.

Pengakuan suaminya yang mencintai laki-laki lain tersebut telah merubah pikiran sang isteri yang tadinya menghormati suaminya menjadi rasa jijik dan keadaan tersebut dirasa melampaui batas kodrat sebagai laki-laki. Apalagi sang isteri adalah salah seorang penceramah di lingkungan pengajiannya, dimana ia menginginkan suaminya menjadi imam yang baik dalam keluarganya. Maka keadaan ini bagi sang isteri menjadi sumber stress, atau yang disebut dengan stressor.

Situasi stress menghasilkan reaksi emosional yang disebut reaksi psikologis yang mungkin muncul terhadap stress yang dihadapinya antara lain kecemasan, putus asa, kecewa, takut, marah, dan gangguan kognitif seperti tidak bisa konsentrasi dan sering melamun.

Sejalan dengan hal tersebut, setiap manusia memiliki ketahanan yang berbeda-beda dalam merespon tekanan atau konflik, begitu pula pada kaum wanita. Setiap orang memiliki perbedaan dalam menyikapi sakitnya tersebut. Ketahanan mental individu untuk menghadapi tekanan baik dengan respon kognitif, afektif, dan perilaku disebut dengan proses problem coping. Hal ini menunjukan bahwa individu yang maladaptive terhadap tekanan menyebabkan ia mengalami stress. Sebaliknya, jika individu memiliki problem coping yang optimal maka ia diprediksikan mempunyai ketahanan mental yang memadai.

Situasi stress sangat tidak nyaman, dan ketidaknyamanan ini memotivasi individu untuk melakukan sesuatu guna menghilangkannya. Proses yang digunakan oleh seseorang yang menangani tuntutan yang menimbulkan stress adalah coping dimana menurut Lazarus & Folkman (1984) adalah upaya merubah kognitif dan perilaku secara konstan/tetap untuk mengatur tuntutan internal dan eksternal yang dianggap membebani atau melebihi kemampuan diri individu.

Coping ini memiliki dua bentuk yaitu Problem Focused Coping (PFC) dan Emotion Focused Problem (EFC), Problem focused coping, yaitu usaha mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan. Sedangkan Emotion-Focused Coping, yaitu usaha mengatasi stres dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh tekanan,. Individu cenderung untuk menggunakan problem focused coping dalam menghadapi masalah yang menurut individu tersebut dapat dikontrolnya. Sebaliknya, individu cenderung menggunakan emotion focused coping dalam menghadapi masalah yang menurut individu sulit untuk dikontrol (Lazarus & Folkman, 1984) dan saat berhadapan dengan situasi stress, sebagian besar orang menggunakan keduanya.

Bagan 2.1 Skema Kerangka Pikir



