

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Strategi *coping*

2.1.1 Pengertian Strategi *coping*

Coping berasal dari kata *cope* yang dapat diartikan sebagai menghadapi, melawan ataupun mengatasi (Wardani, 2009). Lazarus (dalam Rahmatika, 2014) juga menjelaskan bahwa *coping* merupakan jalan untuk menyesuaikan diri dengan stres atau usaha untuk mengatasi kondisi-kondisi yang mengikuti, mengatasi, atau mengevaluasi pada saat suatu respon tidak dapat digunakan lagi. Sehingga *coping* dapat menggambarkan proses aktivitas kognitif yang disertai dengan aktivitas perilaku (Folkman & Lazarus, 1984).

Strategi *coping* diartikan sebagai proses atau cara untuk mengelola dan mengolah tekanan Psikis (baik secara eksternal maupun internal) yang terdiri atas usaha baik tindakan dalam bentuk intrapsikis (peredaman emosi, pengolahan input dalam kognitif) maupun tindakan nyata berupa perubahan perilaku, (Lazarus & Folkman, dalam Elina & Hasan, 2010). Ditambah lagi dengan pendapat dari (Firdaus, dalam Elina & Hasan, 2010) yang mengungkapkan bahwa perilaku *coping* yang positif dapat memberikan manfaat kepada seorang untuk dapat melanjutkan hidup dengan mempertahankan citra diri yang positif, merencanakan kembali masa depan, menyesuaikan diri dengan lingkungan dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Strategi *coping* akan dimunculkan apabila seseorang menghadapi situasi yang dirasa mengancam, baik mengancam secara psikis maupun secara fisik, serta mengancam eksistensinya sebagai manusia yang berada dilingkungannya (Billing, dalam Elina & Hasan, 2010). Berbagai strategi *coping* bisa saja dilakukan, dan individu secara berkelanjutan mengevaluasi kembali situasi untuk menentukan apakah usaha *coping* yang mereka berhasil atau tidak dalam menghadapi stres (Hamilton & Lobel, dalam Rahmatika, 2014). Strategi *coping* yang dilakukan

akan dipengaruhi oleh bentuk permasalahan yang dihadapi dan siapa yang mempunyai permasalahan, karena setiap orang mempunyai tingkat ketahanan stres yang berbeda-beda (Rahayu, 2013).

Strategi *coping* adalah usaha-usaha baik secara kognitif maupun perilaku untuk mengatasi, meredakan, mentolerir tuntutan-tuntutan eksternal maupun internal. Tuntutan disebabkan oleh interaksi individu dengan peristiwa-peristiwa yang dinilai dapat menimbulkan stres (Lazarus & Folkman, dalam Intani & Surjaningrum, 2010). Penilaian yang terjadi berfokus pada strategi terjadi ketika individu memodifikasi cara mereka berfikir, misalnya menggunakan penolakan atau menjauhkan diri dari masalah (Lazarus dan Folkman, dalam utami & Pratitis, 2013). Sehingga yang dikatakan oleh (Friedman, dalam utami & Pratitis, 2013) bahwa strategi *coping* adalah perilaku atau proses yang ditempuh individu untuk adaptasi menghadapi tekanan atau ancaman.

Berdasarkan uraian diatas pengertian dari strategi *coping* adalah respon dari individu berupa tindakan intrapsikis maupun tindakan nyata yang dimunculkan ketika ada ancaman baik tekanan maupun tuntutan dari internal maupun atau eksternal individu.

2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi Strategi Coping

Menurut Mu'tadin (2004), cara individu menangani situasi yang mengundang tekanan ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi :

a. Kesehatan Fisik

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

b. Keyakinan atau pandangan Positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*externall locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*hopelessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi coping.

c. Ketrampilan Memecahkan Masalah

Ketrampilan 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.

d. Ketrampilan Sosial

Ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkahtlaku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku dimasyarakat.

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 sekitar.

f. Materi

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

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi dalam pemilihan strategi *coping* menurut (Lazarus, Folkman & Pearlin dalam Suprayogi & Fauziah, 2011), yaitu:

a. Jenis Kelamin

Perbedaan dalam perilaku mengatasi stres antara pria dan wanita. Wanita lebih cenderung pada perilaku *coping* yang fokusnya pada emosi. Sedangkan pria lebih cenderung pada perilaku yang berpusat pada masalah.

b. Usia

Pada penelitian Folkman & Lazarus (dalam Suprayogi & Fauziah 2011) terhadap subyek dengan rentang usia pertengahan (45-65 tahun) tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan di dalam

perilaku penanganan stres. Tetapi penelitian yang dilakukan Pearlin dan Schooler dalam Suprayogi & Fauziah (2011) terhadap subyek dengan rentang usia 18 sampai 65 tahun menunjukkan hasil yang berbeda antara golongan yang lebih muda dengan yang lebih tua.

c. Pendidikan

individu dengan tingkat pendidikan yang lebih baik, lebih memilih pada perilaku *coping* yang berpusat pada masalah. Sebaliknya individu yang mempunyai tingkat pendidikan yang lebih rendah lebih memilih menggunakan perilaku *coping* yang berpusat pada emosi.

d. Faktor situasional

Merupakan faktor yang sedang terjadi pada saat itu. Apa yang dialami pada saat itu, bagaimana lingkungan sekitar, hubungan dengan hal lain misalnya situasi dalam keluarga, keadaan kantor dan lainnya. Moss dalam Suprayogi & Fauziah (2011) mengatakan bahwa situasi yang berbeda akan menimbulkan strategi *coping* yang berbeda pula.

e. Penilaian terhadap situasi yang ada

Dalam penilaian mengenai segala situasi yang dapat diubah dengan tujuan mengurangi atau mengatasi tuntutan yang ada maka individu akan mengambil strategi *coping* yaitu *problem focused coping*. Sedangkan penilaian terhadap situasi yang diluar kontrol individu dan bersifat alami atau merupakan bagian dari proses maka strategi *coping* yang diambil adalah *emotion focused coping*.

f. Karakteristik remaja

Remaja diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional (Santrock, dalam Suprayogi & Fauziah, 2011). Masa remaja dimulai kira-kira usia 10 tahun sampai dengan 13 tahun dan berakhir antara usia 18 dan 22 tahun (Santrock, dalam Suprayogi & Fauziah, 2011). Masa perkembangan, remaja memiliki beberapa karakteristik khusus yaitu individu dihadapkan pada pertanyaan siapa mereka, mereka itu sebenarnya apa dan kemana mereka menuju dalam

hidupnya. Remaja dihadapkan dengan banyak peran baru dan status dewasa yang menyangkut pekerjaan dan asmara.

2.1.3 Aspek – aspek Strategi *Coping*

Perilaku yang dimunculkan individu terdapat beberapa aspek didalamnya. Menurut (Caver dkk, dalam Eliana & hasan, 2010) aspek yang terdapat dalam strategi *coping* adalah sebagai berikut:

- a. Keaktifan Diri, yaitu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stress atau memperbaiki akibatnya dengan cara bertindak langsung.
- b. Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi stress yaitu dengan membuat strategi untuk menenangkan masalah.
- c. Penerimaan, yaitu situasi yang penuh dengan stress dan keadaan ini memaksa untuk mengatasi masalah tersebut
- d. Religiusitas, yaitu sikap individu untuk menenangkan dan menyelesaikan masalah-masalah secara keagamaan.

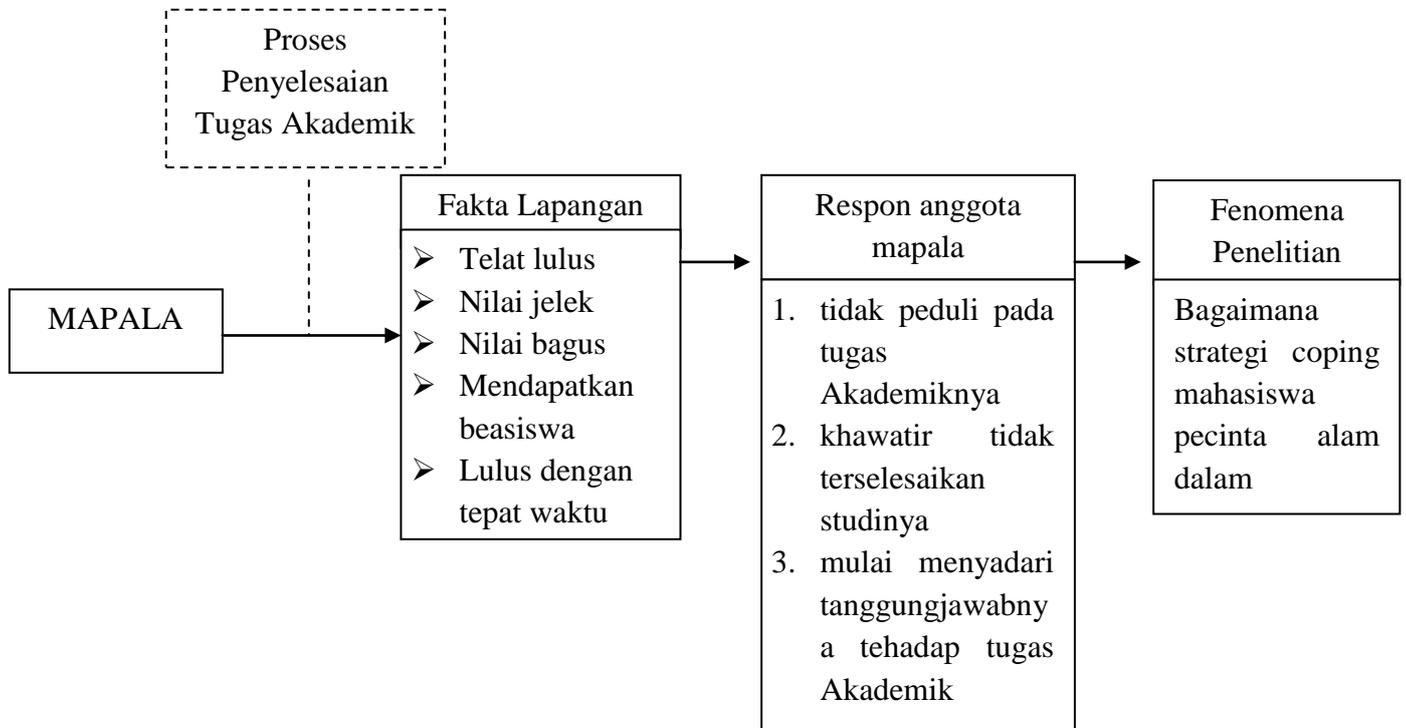
Menurut Pestonjee (dalam Solastika, 2014) membagi aspek strategi *coping* menjadi dua, yaitu:

- a. Pendekatan (*approach*) yaitu usaha individu secara aktif menghadapi masalah dan menyelesaikannya sehingga tidak lagi menekan individu.
- b. Penolakan (*Avoidance*) yaitu usaha untuk mengurangi ketegangan dengan menghindari masalah. Individu yang menggunakan strategi ini akan menunjukkan reaksi psikis yaitu stres, dari pada idividu yang menggunakan pendekatan atau *approach* sebagai strategi *coping*.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *coping* memiliki aspek keaktifan diri untuk menyelesaikan masalah, perencanaan, penerimaan, religiusitas, pendekatan dan penolakan.

2.2 Kerangka Berfikir

Bagan 2.1 Kerangka Berfikir



(Sumber: wawancara pra penelitian)

2.3 Pertanyaan Penelitian

Dalam penelitian yang dilakukan ini, penulis mengajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut: “Bagaimana strategi coping mahasiswa pecinta alam dalam menyelesaikan tugas akademik?”