

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Coping*

1. Pengertian *Coping*

Coping bermakna harfiah yaitu pengatasan atau penanggulangan. *Coping* berasal dari kata “*to cope with*” yang berarti mengatasi atau menanggulangi. *Coping* juga usaha untuk mengontrol, mengurangi, atau belajar untuk menoleransi ancaman yang menimbulkan stres.¹ Pengertian *coping* dikemukakan oleh Lazarus adalah semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (*distress demands*).² Keliat, *coping* merupakan cara yang digunakan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, serta respon terhadap situasi yang mengancam.³

Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa *coping* merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stres *full* (situasi penuh tekanan).⁴ Mereka menjelaskan bahwa *coping* adalah proses untuk menata tuntutan yang dianggap

¹Petty Gina & Putri Nurdina (ed), *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), h. 220.

²Triantoro Safaria, & Nofran Eka, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2012), h. 96.

³Abdul Nasir & Abdul Muhith, *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa*, (Jakarta: Salemba Medika, 2011), h. 3.

⁴Smet Berg. *Psikologi Kesehatan*, Dalam Skripsi Alan Dwi Kurniawan, *Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Petambak Udang Yang Mengalami Kegagalan Dalam Budidaya Udang*, (Skripsi Program S1 Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2017), h. 20.

membebani atau melebihi sumber daya kita.⁵ Selanjutnya menurut Hobfoll, *coping* merupakan perilaku yang digunakan untuk tujuan mengurangi ketegangan dalam menghadapi stres.⁶

Berdasarkan sejumlah pendapat yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli tersebut, maka disimpulkan bahwa *coping* adalah suatu usaha yang dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu permasalahan, baik usaha dalam bentuk positif maupun negatif yang bertujuan untuk menghilangkan atau mengurangi ancaman-ancaman yang ditimbulkan oleh masalah internal maupun eksternal.

2. Unsur-Unsur *Coping*

Coping dapat dibagi menjadi tiga unsur, yaitu:⁷

- a) *Coping respond*, adalah perilaku kognitif atau fisik yang terjadi sebagai respon terhadap *stressor* yang dipersepsikan atau diarahkan untuk mengubah kejadian yang menyebabkan stres.
- b) *Coping goal*, adalah tujuan yang ingin dicapai untuk menghilangkan atau mengurangi tingkat suatu *stressor* dan dapat mengubah suatu *stressor*.
- c) *Coping outcome*, adalah konsekuensi langsung dari respon *coping*, baik itu yang positif maupun negatif.

⁵Tri Wibowo (ed), *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2015), h.549.

⁶Iredho Fani Reza, *Mengatasi Kerentanan Stres Melalui Coping Religius*, (Yogyakarta: PT. Kanisus, 2015). h, 90.

⁷Muhammad Arif, *Coping Seksual Berbasis Pesantren Pada Warga Binaan Di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas II B Baturaja*, (Skripsi Program S1 Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2018), h. 25.

Jadi unsur *coping* berupa respon terhadap masalah yang ada dengan tujuan menghilangkan atau mengurangi stres guna untuk mengubah keadaan menjadi lebih baik.

3. *Gaya Coping*

Merupakan penentu gaya seseorang atau ciri-ciri tertentu dari seseorang dalam memecahkan suatu masalah berdasarkan tuntunan yang dihadapi, gaya *coping* dicirikan sebagai berikut:⁸

a. *Gaya Coping* positif

Merupakan gaya *coping* yang mampu mendukung integritas ego, berikut ini macam-macam gaya *coping* positif:

- 1) *Problem solving*, merupakan usaha untuk memecahkan suatu masalah yang harus dihadapi dan dipecahkan bukan dihindari seakan masalah itu tidak berarti.
- 2) *Utilizing social support*, merupakan tindak lanjut dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi ketika masalah itu belum terselesaikan tidak mendiamkan masalah tersebut mencoba mencari dukungan dan bantuan dari orang lain.
- 3) *Looking for silver lining*, upaya menyelesaikan masalah diharapkan menerima kenyataan sebagai sebuah ujian dan cobaan yang harus dihadapi dan terus semangat untuk mencari penyelesaian masalah.

⁸Abdul Nasir & Abdul Muhith, *Op.cit*, h. 6

b. *Gaya Coping Negatif*

Merupakan gaya *coping* yang akan menurunkan integritas ego, dimana penentuan gaya *coping* akan merusak dan merugikan diri sendiri, yang terdiri atas hal-hal berikut ini:⁹

- 1) *Avoidance*, merupakan cara menyelesaikan masalah dengan cara lari dari masalah tersebut yang berujung pada penumpukan masalah di kemudian hari.
- 2) *Self-blame*, merupakan bentuk dari ketidakberdayaan atas masalah yang dihadapi dengan menyalahkan diri sendiri tanpa evaluasi diri yang optimal.
- 3) *Wishfull thinking*, kegagalan dalam mencapai tujuan yang diinginkan harusnya tidak menjadikan seseorang berada pada kesedihan yang mendalam.

Dengan demikian hendaklah berhati-hati mengambil sebuah tindakan dalam menanggapi permasalahan yang dialami. Kesehatan jiwa akan diperoleh manakala dalam diri seseorang tertanam nilai-nilai konsisten dan realistis dalam kehidupannya dalam menghadapi *stressor* yang ada.

4. **Bentuk-Bentuk Coping**

Lazarus membagi *coping* dalam 3 kategori besar yaitu sebagai berikut:¹⁰

⁹*Ibid*, h. 7.

¹⁰Yuniza, *Coping Seksual Pada Narapidana Muslimah Di Lembaga Permasyarakatan Wanita Klas IIA Palembang*, (Skripsi Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2017), h. 14.

a) *Problem Focused Coping* (*coping* berfokus pada masalah)

Coping berfokus pada masalah adalah upaya untuk mengatasi stres langsung pada sumber stres, baik dengan mengubah masalah yang dihadapi. Lazarus, et.al, membagi *problem focused coping* kedalam 5 aspek yaitu:

- 1) *Active Coping* (keaktifan diri), merupakan sebuah proses mengambil langkah aktif untuk menghapus atau menghindari *stressor*, atau untuk memperbaiki dampak dari *stressor* itu sendiri.
- 2) *Planning* (perencanaan), merupakan proses berpikir tentang bagaimana cara untuk menghadapi *stressor*.
- 3) *Suppression of Competing Activities*, individu akan menekankan aktivitasnya pada penyelesaian masalah dan mengesampingkan urusan lain agar dapat berkonsentrasi dalam menghadapi *stressor*.
- 4) *Restraint Coping* (kontrol diri), menunggu saat yang tepat untuk bertindak dan tidak bertindak terlalu terburu-buru.
- 5) *Seeking of Instrumental Social Support* (mencari dukungan sosial bersifat instrumental), individu akan berupaya untuk mencari saran, bantuan, dan informasi dari orang-orang disekitarnya.

b) *Emotion-Focused Coping* (*coping* berfokus pada emosi),

jenis *coping* ini bertujuan untuk meredakan atau mengatur tekanan emosional atau mengurangi emosi negatif yang ditimbulkan oleh situasi.

Adapun aspek-aspek *emotion focused coping* ini antara lain:

- 1) *Seeking of Emotional Social Support*, dimana individu akan berupaya untuk mendapatkan dukungan moral, simpati, dan pemahaman dari orang-orang disekitarnya.
- 2) *Positive Reinterpretation*, merupakan sebuah proses mengambil hikmah atau nilai positif dari apa yang telah terjadi.
- 3) *Acceptance*, dimana individu akan menerima situasi atau keadaan dari apa yang terjadi.
- 4) *Denial*, individu akan menolak untuk percaya bahwa *stressor* itu nyata dan bertindak seolah-olah *stressor* tersebut tidak ada.
- 5) *Turning to Religion*, individu akan beralih ke Agama ketika berada dalam situasi yang penuh dengan tekanan.

c. *Maladaptive Coping*, Mc Crae dan Costa memandang jenis *coping* ini adalah tidak efektif.

Adapun jenis-jenis *coping* yang termasuk *maladaptive coping* adalah sebagai berikut:

- 1) *Focusing On And Venting of Emotion*, yaitu kecenderungan untuk memusatkan diri pada stres yang bersifat negatif.
- 2) *Behavioral Disengagement*, yaitu keadaan dimana individu mengurangi usahanya untuk mengatasi situasi stres, sampai pada situasi dimana mereka menyerah untuk mencapai tujuan yang ada karena potensi mereka selalu terhalang oleh sumber stres tersebut.
- 3) *Mental Disengagement*, yaitu suatu usaha untuk melupakan sementara waktu masalah yang sedang dihadapi, dengan melakukan berbagai

aktivitas alternatif, seperti: menonton televisi, tidur, berkhayal, dan sebagainya.

Jadi, Sumber stres pada umumnya meliputi peristiwa yang sangat menekan secara terus-menerus, masalah-masalah hubungan jangka panjang, kesepian, dan khawatir akan tingkah laku anak-anaknya ke depan. keluarga dituntut lebih konsentrasi dalam menyelesaikan berbagai masalah, keluarga melalui strategi *coping* yang efektif.

5. Fungsi Coping

Menurut Richard Lazarus, et.al, *coping* memiliki dua fungsi umum, yaitu: fungsinya dapat berupa fokus ketitik permasalahan, serta melakukan regulasi emosi dalam merespon masalah:¹¹

- a. *Emotion-focused coping*, adalah suatu masalah suatu usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Dilakukan apabila individu tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful*, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya.
- b. *Problem-focused coping*, adalah usaha untuk mengurangi *stressor*, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan.

Dapat diketahui bahwa fungsi *coping* meliputi pengendalian masalah dengan cara mengontrol emosional dalam menanggapi permasalahan yang

¹¹Triantoro Safaria, Nofran Eka, *Op.cit*, h.104.

ada kemudian menyelesaikan masalah dengan mempelajari permasalahan guna mengubah situasi kearah positif.

6. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi *Coping*

Faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut:¹²

a. Kepribadian

Carver, et.al, membagi karakteristik kepribadian manusia berdasarkan tipenya. Tipe A dengan ciri-ciri ambisius, kritis terhadap diri sendiri, tidak sabaran, cenderung menggunakan strategi *coping* yang berorientasi pada emosi. Sebaliknya seseorang dalam kepribadian tipe B, dengan ciri-ciri suka rileks, tidak terburu-buru, dan bersikap dengan tenang, cenderung menggunakan strategi *coping* yang berorientasi pada masalah.¹³

b. Jenis Kelamin

Menurut penelitian yang dilakukan Folkman dan Lazarus ditemukan bahwa laki-laki dan perempuan sama-sama menggunakan kedua bentuk *coping* yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*.¹⁴

c. Tingkat Pendidikan

Menurut Folkman dan Lazarus dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa subjek dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung menggunakan *problem focused coping* dalam mengatasi masalah mereka.¹⁵

¹²Yuniza, *Op.cit*, h. 18.

¹³*Ibid*, h. 19.

¹⁴*Ibid*.

¹⁵*Ibid*.

d. Konteks Lingkungan dan Sumber Individualnya

Menurut Folkman dan Lazarus, sumber-sumber individu seseorang yaitu pengalaman, persepsi, kemampuan intelektual, kesehatan, kepribadian, pendidikan, dan situasi yang dihadapi sangat menentukan proses penerimaan suatu stimulus yang kemudian dapat dirasakan sebagai tekanan dan ancaman.¹⁶

e. Status Sosial Ekonomi

Menurut Westbrook, seseorang dengan status sosial ekonomi rendah akan menampilkan *coping* yang kurang aktif, kurang realistis, dan lebih fatal atau menampilkan respon menolak, dibandingkan dengan seseorang yang status ekonominya lebih tinggi.¹⁷

f. Dukungan Sosial

Menurut Pramadi dan Lasmono dukungan sosial terdiri atas informasi atau nasihat verbal atau nonverbal, bantuan nyata atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran mereka.¹⁸

Jadi, berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *coping* adalah faktor fisik, psikologis, kepribadian, jenis kelamin, tingkat pendidikan, konteks lingkungan, dan sumber individual, status sosial ekonomi atau materi, dukungan sosial, serta spiritual.

¹⁶ *Ibid.*

¹⁷ *Ibid.*

¹⁸ *Ibid*, h. 20.

B. Keluarga

1. Pengertian Keluarga

Dalam Kamus lengkap Bahasa Indonesia modern secara harfiah keluarga berarti sanak saudara, kaum kerabat, orang seisi rumah.¹⁹ Menurut Departemen Kesehatan keluarga adalah unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga serta beberapa orang yang berkumpul dan tinggal disatu atap dalam keadaan saling ketergantungan.²⁰ Menurut Minuchin, keluarga adalah satu kesatuan (*entity*) atau sistem atau suatu organisme.²¹ Keluarga adalah suatu kelompok dari dua orang atau lebih yang tinggal bersama mempunyai komitmen satu sama lain.²² Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keluarga merupakan rumah tangga yang memiliki hubungan darah atau perkawinan atau menyediakan terselenggaranya fungsi-fungsi ekspresif keluarga bagi para anggotanya yang berada dalam suatu jaringan.

2. Struktur Keluarga

Dari segi keberadaan anggota keluarga, menurut Lee, keluarga dapat dibedakan menjadi dua, yaitu keluarga inti (*nuclear family*) dan keluarga batih (*extended family*), keluarga inti adalah keluarga yang didalamnya terdiri dari suami-ayah, istri-ibu, dan anak-*sibling*.²³ Adapun keluarga batih adalah

¹⁹David Moeljadi, et.al, *Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi kelima*, (Indonesia: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementrian dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2016), KBBI V 0.2. 1 Beta (21).

²⁰Sudiharto, *Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Pendekatan Keperawatan Transkultural*, (Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2012), h. 22.

²¹Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 148.

²²Yuyun & yasmin (ed), *Proses Keperawatan Aplikasi Model Konseptual*, (Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2009), h. 137.

²³Lailahanoum Hasyim (ed), *Sosiologi Sosial*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2004), h. 90.

keluarga yang di dalamnya menyertakan posisi lain selain ketiga posisi di atas: Keluarga bercabang (*stem family*), terjadi manakala seorang anak, dan hanya seorang, yang sudah menikah masih tinggal di rumah orang tuanya. Keluarga berumpun (*lineal family*), terjadi manakala lebih dari satu anak yang sudah menikah tetap tinggal bersama kedua orang tuanya. Keluarga beranting (*fully extented*), terjadi manakala di dalam suatu keluarga terdapat generasi tiga (cucu) yang sudah menikah dan tetap tinggal bersama.²⁴

3. Fungsi Keluarga

Menurut Friedman, lima fungsi dasar keluarga adalah sebagai berikut:²⁵

a. Fungsi biologis

Meneruskan kelangsungan keturunan dan menambah sumber daya manusia yaitu berupa kebutuhan seksual yang berfungsi untuk menghasilkan keturunan (regenerasi).²⁶


b. Fungsi ekonomi

Memenuhi kebutuhan keluarga dalam rumah tangga. Memberi keluarganya nafkah secara berkecukupan dan tentu saja sesuai kemampuannya (usaha maksimal). Allah subhanahu wa ta'ala berfirman:

²⁴Sri Lestari, *Psikologi Keluarga Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*, (Jakarta: Kencana, 2013), h. 6.

²⁵Sudiharto, *Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Pendekatan Keperawatan Transkultural*, *Op.cit*, h. 24.

²⁶*Ibid*, h. 46.

لِيُنْفِقَ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ ^ط وَمَن قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا
 آتَاهُ اللَّهُ لَا يَكْلَفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَاءً آتَاهَا ^ج سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ
 عُسْرٍ يُسْرًا 

Artinya:

*“Hendaklah orang yang mampu memberi nafkah menurut kemampuannya. dan orang yang disempitkan rezekinya hendaklah memberi nafkah dari harta yang diberikan Allah kepadanya. Allah tidak memikulkan beban kepada seseorang melainkan sekedar apa yang Allah berikan kepadanya. Allah kelak akan memberikan kelapangan sesudah kesempitan”. Qs. At-Thalaq: 7.*²⁷

Maksudnya, hendaklah sang bapak atau walinya memberi nafkah kepada anaknya sesuai dengan kemampuannya. Dan orang yang disempitkan rezekinya hendaklah memberi nafkah dari harta yang diberikan Allah kepadanya. Allah tidak memikulkan beban kepada seseorang melainkan (sekedar) apa yang Allah berikan kepadanya.²⁸

c. Fungsi afektif

Fungsi internal keluarga untuk pemenuhan kebutuhan psikososial saling mengasuh dan memberikan cinta kasih, saling menerima, dan saling mendukung. Sebagai wujud kasih sayang anak diperintahkan untuk taat dan patuh kepada kedua orang tua. Allah subhanahu wa ta'ala berfirman:

²⁷Kementrian Agama RI, *Madina Firdaus Mushaf*, (Bandung: PT. Madina Raihan Makmur, 2007), h. 559

²⁸M.Abdul Ghoffar E.M et.al, (ed), *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 8*, (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2004), h. 218.

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حُسْنًا وَإِنْ جَاهَدَاكَ لِتُشْرِكَ بِي مَا
 لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا ۖ إِلَىٰ مَرْجِعِكُمْ فَأُنَبِّئُكُم بِمَا
 كُنتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿٨﴾

Artinya:

“Dan Kami wajibkan manusia (berbuat) kebaikan kepada dua orang ibu- bapaknya. dan jika keduanya memaksamu untuk mempersekutukan aku dengan sesuatu yang tidak ada pengetahuanmu tentang itu, Maka janganlah kamu mengikuti keduanya. hanya kepada-Ku-lah kembalimu, lalu aku kabarkan kepadamu apa yang telah kamu kerjakan”. Qs. Al-Ankabut: 8.²⁹

Allah subhanahu wa ta'ala berfirman memerintahkan hamba-hambanya untuk berbuat baik kepada kedua orang tua setelah Dia menganjurkan untuk betpegang teguh dengan tauhid. Karena, kedua orang tua menjadi sebab keberadaan manusia. Keduanya mempunyai hak untuk diperlakukan dengan baik secara maksimal olehnya. Berbuat baik kepada keduanya merupakan balasan setimpal atas perbuatan baik mereka dimasa lalu.³⁰

d. Fungsi Sosialisasi

Tempat keluarga berinteraksi sosial dalam belajar berperan di lingkungan sosial. Dalam keluarga, anak pertama kali hidup bersosialisasi diajarkan untuk mampu mendengarkan, menghargai, dan menghormati orang lain, serta peduli dengan lingkungan sekitar (termasuk hewan dan tumbuh-tumbuhan).

²⁹ *Ibid*, h. 397.

³⁰ M.Abdul Ghoffar E.M (ed), *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 6*, (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2004), h. 313.

e. Fungsi Perawatan Kesehatan

Untuk merawat anggota keluarga yang mengalami masalah kesehatan. Peran anggota keluarga diharapkan mampu meringankan beban anggota keluarga yang mengalami masalah kesehatan.

Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa terbentuknya sebuah keluarga memiliki fungsi dan masing-masing fungsi itu memiliki peran yang positif demi kesejahteraan keluarga maka dari itu hendaknya keluarga itu menjalankan fungsi itu dengan baik, diantara fungsi yang ada di dalam keluarga yaitu: fungsi Agama, fungsi biologis, fungsi ekonomi, fungsi kasih sayang, fungsi perlindungan, fungsi pendidikan, fungsi sosialisasi anak, dan fungsi rekreasi.

C. Strategi *Coping* Keluarga

1. Pengertian Strategi *Coping*

Menurut Aldwin dan Revenson, strategi *coping* merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan tiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta ancaman yang bersifat merugikan.³¹ Strategi *coping* mengacu pada usaha kognitif dan perilaku untuk menguasai, mengurangi atau mentoleransi tuntutan internal maupun eksternal yang diciptakan oleh situasi yang penuh stres.³²

³¹Smet, B. *Psikologi Kesehatan*, (jakarta: Grasindo, 1994), h.141.

³²[Http://Eprints.Radenfatah.Ac.Id/1321/2/BAB%201-V.Pdf](http://Eprints.Radenfatah.Ac.Id/1321/2/BAB%201-V.Pdf) Diakses Pada Tanggal 21 Januari 2019

Sementara itu Neil R. Carlson berpendapat strategi *coping* adalah rencana yang mudah dari suatu perbuatan yang dapat kita ikuti, semua rencana itu dapat digunakan sebagai antisipasi ketika menjumpai situasi yang menimbulkan stres atau sebagai respon terhadap stres yang sedang terjadi, dan efektif dalam mengurangi level stres yang kita alami.³³ Berdasarkan beberapa definisi diatas, maka strategi *coping* adalah upaya-upaya yang dilakukan seorang atau individu dalam menghadapi situasi penuh tekanan atau mengancam dirinya dengan menggunakan sumber daya yang ada untuk mengurangi tingkat stres atau tekanan yang dialami.

2. Bentuk-bentuk Strategi *Coping*

Menurut Stuart dan Sundeen, terdapat dua jenis mekanisme *coping* yang dilakukan individu yaitu *coping* yang berpusat pada masalah dan *coping* yang berpusat pada emosi. Yang termasuk mekanisme *coping* yang berpusat pada masalah adalah.³⁴

- a. *Konfrontasi*, adalah usaha-usaha untuk mengubah keadaan atau menyelesaikan masalah secara agresif dengan menggambarkan tingkat kemarahan serta pengambilan resiko.
- b. *Isolasi*, yaitu individu berusaha menarik diri dari lingkungan atau tidak mau tahu dengan masalah yang dihadapi.

³³Alan Dwi Kurniawan, *Strategi coping Dalam Mengatasi Stres Penambah Uang Yang Mengalami Kegagalan Dalam Budidaya Udang* (Skripsi Program S1 Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2017), h. 20.

³⁴Siti Maryam, *Strategi coping Teori Dan Sumberdayanya*, Jurnal Konseling Andi Matappa, Volume 1 Nomor 2 Agustus 2017. Hal 101-107, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, h. 102.

- c. Kompromi, yaitu mengubah keadaan secara hati-hati, meminta bantuan kepada keluarga dekat dan teman sebaya atau bekerja sama mereka.

Sedangkan mekanisme *coping* yang berpusat pada emosi adalah sebagai berikut:

- a. *Denial*, yaitu menolak masalah dengan mengatakan hal tersebut tidak terjadi pada dirinya.
- b. *Rasionalisasi*, yaitu menggunakan alasan yang dapat diterima oleh orang lain untuk menutupi ketidakmampuan dirinya.
- c. *Kompensasi*, yaitu menunjukkan tingkah laku untuk menutupi ketidakmampuan dengan menonjolkan sifat yang baik.
- d. *Represi*, yaitu dengan melupakan masa-masa yang tidak menyenangkan dari ingatannya dan hanya mengingat waktu-waktu yang menyenangkan saja.
- e. *Sublimasi*, yaitu mengekspresikan atau menyalurkan perasaan, bakat atau kemampuan dengan sikap positif.
- f. Identifikasi, yaitu meniru cara berpikir, ide, dan tingkah laku orang lain.
- g. *Regresi*, yaitu sikap seseorang yang kembali ke masa lalu atau sikap seperti anak kecil.
- h. *Proyeksi*, yaitu menyalahkan orang lain atas kesulitannya sendiri atau melampiaskan kesalahannya kepada orang lain.
- i. *Konversi*, yaitu mentransfer reaksi psikologi ke gejala fisik.

j. *Displacement*, kemudian diarahkan kepada orang lain.

Dari penjelasan di atas, mengatasi stres yang diarahkan pada masalah yang mendatangkan stres bertujuan untuk mengurangi tuntutan hal, peristiwa, orang keadaan yang mendatangkan stres atau memperbesar sumber daya untuk menghadapinya dengan metode tindakan langsung. Pengawasan stres yang diarahkan pada pengendalian emosi bertujuan untuk menguasai, mengatur, dan mengarahkan tanggapan emosional terhadap situasi stres.

3. Strategi *Coping* Keluarga

Menurut Friedman dua tipe strategi *coping* keluarga, yaitu Internal dan eksternal. Ada tujuh strategi *coping* internal, yaitu:³⁵

1. Mengandalkan Kemampuan Sendiri dari Keluarga. Keluarga melakukan strategi ini dengan membuat struktur dan organisasi dalam keluarga, yakni dengan membuat jadwal dan tugas rutinitas yang dipikul oleh setiap anggota keluarga yang lebih ketat.
2. Penggunaan Humor. Menurut Hott (dalam Friedman) perasaan humor merupakan aset yang penting dalam keluarga karena dapat memberikan perubahan sikap keluarga terhadap masalah yang dihadapi.³⁶
3. Musyawarah Bersama. Cara untuk mengatasi masalah dalam keluarga adalah adanya waktu untuk bersama-sama dalam keluarga, saling mengenal, membahas masalah bersama, makan malam bersama, adanya kegiatan bersama keluarga.

³⁵*Ibid*, h. 104.

³⁶*Ibid*.

4. Memahami Suatu Masalah. Mekanisme mental dengan memahami masalah yang dapat mengurangi atau menetralkan secara kognitif terhadap bahaya yang dialami.
5. Pemecahan Masalah Bersama. Keluarga dapat mendiskusikan masalah yang dihadapi secara bersama-sama untuk mencapai suatu kesepakatan.
6. Fleksibilitas Peran. Fleksibilitas peran merupakan suatu strategi *coping* yang kokoh untuk mengatasi suatu masalah dalam keluarga.
7. Normalisasi. Dilakukan untuk menormalkan keadaan keluarga dapat melakukan *coping* terhadap sebuah *stressor* jangka panjang yang dapat merusak kehidupan dan kegiatan keluarga.

Sedangkan strategi *coping* eksternal pada empat yaitu:³⁷

1. Mencari Informasi. Keluarga yang mengalami masalah memberikan respon secara kognitif dengan mencari pengetahuan dan informasi yang berhubungan dengan *stressor*.
2. Memelihara Hubungan Aktif dengan Komunitas. *Coping* ini merupakan suatu *coping* keluarga bersifat umum, dalam hal ini anggota keluarga adalah pemimpin keluarga dalam suatu kelompok, organisasi, dan kelompok komunitas.
3. Mencari Pendukung Sosial. Pendukung sosial ini dapat diperoleh dari sistem kekerabatan keluarga, kelompok profesional, para tokoh masyarakat, dan lain-lain yang didasarkan pada kepentingan bersama.

³⁷*Ibid*, 105.

4. Mencari Dukungan Spritual. Beberapa studi mengatakan keluarga berusaha mencari dukungan spritual untuk mengatasi masalah. Kepercayaan kepada tuhan dan berdoa merupakan cara paling penting bagi keluarga dalam mengatasi stres.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* keluarga sebuah usaha yang dilakukan untuk mencari solusi secara bersama-sama oleh anggota yang ada di dalam keluarga tersebut dengan cara bermusyawarah, berdiskusi, dan lain-lain guna menyelesaikan permasalahan yang ada.

D. Konflik *Sibling*

1. Pengertian Konflik

Secara bahasa konflik identik dengan pertentangan paham, pertikaian, persengketaan, dan perselisihan.³⁸ Konflik berasal dari kata kerja, yaitu *confligere* yaitu yang berarti saling pertarungan. Ross Stagner berpendapat bahwa konflik merupakan sebuah situasi dimana dua orang (atau lebih) menginginkan tujuan-tujuan yang menurut persepsi mereka dapat dicapai oleh salah seorang diantara mereka, tetapi hal itu tidak mungkin dicapai oleh kedua belah pihak.³⁹

Menurut James, A.f Stoner, dan Charles Wanker, konflik merupakan ketidaksesuaian paham antara dua anggota atau lebih yang timbul karena fakta bahwa mereka harus membagi dalam mendapatkan sumber daya yang langka atau aktivitas pekerjaan atau karena fakta bahwa mereka memiliki

³⁸Windy Novia, *Kamus Ilmiah Populer Edisi Lengkap*, (Surabaya: Time Prima Pena, 2006), h. 259.

³⁹Winardi J, *Manajemen Perilaku Organisasi*, (Jakarta: Kencana, 2015), h. 384.

status-status, tujuan-tujuan, nilai-nilai, atau persepsi yang berbeda.⁴⁰ Marquis dan Huston mendefinisikan konflik sebagai masalah internal dan eksternal yang terjadi akibat perbedaan pendapat, nilai-nilai, keyakinan dua orang atau lebih.⁴¹

Sherif mengatakan bias, prasangka, ataupun konflik yang terjadi karena adanya kompetisi untuk memperebutkan sumber daya yang terbatas.⁴² Berdasarkan pengertian di atas dapat diketahui bahwa konflik merupakan pertentangan dan perselisihan yang terjadi karena adanya persaingan disebabkan oleh keegoisan satu sama lain dalam memberi pembelaan terhadap diri mereka masing-masing. Lebih jelasnya penjelasan mengenai konflik dapat dilihat bawah ini:

a. Jenis Konflik

Menurut Fisher, berdasarkan polanya, konflik dibagi kedalam tiga bentuk, yaitu:⁴³

- 1) Konflik *latent*, sifatnya tersembunyi dan perlu diangkat kepermukaan sehingga dapat ditangani secara efektif.
- 2) Konflik terbuka, adalah konflik yang berakar dalam dan sangat nyata, dan memerlukan berbagai tindakan untuk mengatasi akar penyebab dan berbagai macam efeknya.

⁴⁰M. Fais & Sitti Saleha, *Organisasi dan Manajemen Pelayanan Kesehatan serta Kebidanan*, (Jakarta: Salemba Medika, 2012), h. 83.

⁴¹Nursalam, *Manajemen Keperawatan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*, (Jakarta: Salemba Medika, 2012), h. 117.

⁴²Sarlito W. Sarwono, Eko A. Meinarno, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), h. 25.

⁴³Novri Susana, *Pengantar Sosiologi Konflik*, (Jakarta: Kencana, 2014), h. 85.

- 3) Konflik dipermukaan, memiliki akar yang dangkal atau tidak berakar dan muncul hanya karena kesalahpahaman mengenai sesuatu yang dapat diatasi dengan menggunakan komunikasi.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa konflik atau masalah memiliki banyak jenis dan bermacam-macam sesuai dengan faktor muncul konflik tersebut serta apa tujuan terjadinya konflik, dalam artian besar kecilnya konflik menyesuaikan dengan latar belakang terjadinya konflik itu sendiri.

b. Faktor dan Penyebab Konflik

Deutch membuat catatan bahwa timbulnya konflik apabila aktivitas-aktivitas yang tidak cocok, muncul suatu tindakan pihak lain yang sifatnya mencegah, merintangi, mencampuri, merugikan, atau dalam hal tertentu tindakan orang akan jadi tidak menyenangkan dan tidak efektif.⁴⁴ Selain itu, menurut Diana Francis, sebab-sebab terjadinya konflik antara lain:⁴⁵

- 1) Komunikasi, bahasa yang sulit dimengerti dan informasi yang tidak lengkap.
- 2) Struktur, pertarungan kekuasaan antara pemilik kepentingan atau sistem yang bertentangan, persaingan untuk merebutkan sumberdaya yang terbatas.
- 3) Pribadi, ketidaksesuaian tujuan atau nilai-nilai sosial pribadi dengan perilaku yang diperankan.

⁴⁴Muhammad Budyatna, Leila, *Teori Komunikasi Antar Pribadi*, (Jakarta: Kencana, 2012), h. 277.

⁴⁵Irwandi, Endah, *Op.cit*, h. 29.

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa faktor konflik karena adanya perbedaan latar belakang diantara individu atau kelompok baik itu latar belakang keluarga, budaya, adat istiadat, dan kebiasaan. Adapun penyebab perselisihan itu disebabkan perilaku individu tidak mampu mengendalikan emosi dan salah bersikap dalam menanggapi sebuah permasalahan sehingga tidak bisa menjalankan komunikasi dengan baik.

c. Penyelesaian Konflik

Adapun bentuk penyelesaian konflik yang lazim dipakai, yakni *konsiliasi*, *mediasi*, *arbitrasi*, *koersi* (paksaan), serta *detente*. Berikut penyelesaian konflik diantaranya:⁴⁶

- 1) *Konsiliasi*, berasal dari bahasa Latin *conciliatio* atau perdamaian, yaitu suatu cara untuk mempertemukan pihak-pihak yang berselisih guna mencapai persetujuan bersama untuk berdamai.
- 2) *Mediasi*, yaitu suatu cara menyelesaikan pertikaian dengan menggunakan seorang perantara atau (mediator).
- 3) *Arbitrasi*, berasal dari kata Latin *arbitrium*, artinya melalui pengadilan, dengan seorang hakim (*arbiter*) sebagai pengambilan keputusan.
- 4) *Koersi*, ialah suatu cara menyelesaikan pertikaian dengan menggunakan paksaan fisik ataupun psikologi.
- 5) *Detente*, berasal dari bahasa Prancis yang berarti mengendurkan berarti mengurangi hubungan tegang antara dua pihak yang bertikai.

⁴⁶Paisol Burlian, *Patologi Sosial*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2016), h. 246.

2. *Sibling*

Dalam kamus bahasa Inggris *Sibling* berarti saudara kandung.⁴⁷ Merupakan subjek dalam penelitian ini, Kakak dan adik memiliki hubungan yang disebut dengan *sibling relationship*.

a. Pengertian *Sibling Relationship*

Bank & Goetting, Shulman & Spitz dalam Binotiana, *sibling relationship* merupakan hubungan yang paling lama diantara semua keluarga, hubungan ini dianggap unik dan sangat berpengaruh bagi anak.⁴⁸ Cicirelli, mendefinisikan *sibling relationships* berupa total interaksi (tindakan fisik maupun komunikasi verbal dan nonverbal) dari dua atau lebih individu yang berbagi pengetahuan, persepsi, sikap, keyakinan, dan perasaan terhadap satu sama lain sejak mereka menyadari keberadaan saudara mereka.

Cicirelli juga mengemukakan *Sibling relationship* pada saudara kandung telah dimulai sejak adik dilahirkan relasi ini akan terus berlanjut sepanjang hidup sampai mereka meninggal.⁴⁹ Bee dan Boyd, menambahkan *sibling relationship* merupakan bentuk hubungan “horizontal” yang timbal balik dimana masing-masing pihak mempunyai derajat yang sama.⁵⁰

⁴⁷Jonh M. Echols & Hassan Shadily, *Kamus Inggris-Indonesia*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2003), h. 525.

⁴⁸Binotiana, *Gambaran Sibling Rivalry pada anak ADHD dan Saudara Kandungnya*, Universitas Indonesia, 2008, http://lib.ui.ac.id/detail?i=124961&lokasi_lokal di akses pada 18 Januari 2018, h. 10.

⁴⁹Veronica lestari, *gambaran pola sibling Relationship pada adik usia remaja dengan kakak usia dewasa awal*, Vol. 1 No 2, Oktober 2017: hlm 100-108 Diakses tanggal 24 Desember 2018.

⁵⁰Binotiana, *loc.cit.*

Jadi pengertian *sibling relationship* adalah jumlah interaksi total, baik tindakan yang terlihat (fisik, komunikasi verbal dan non verbal) maupun tersembunyi (pikiran dan afeksi) antara dua individu atau lebih dengan derajat yang sama dan saling berbagi (secara timbal balik) pengetahuan, persepsi, tingkah laku, kepercayaan, dan memiliki perhatian antara satu sama lain, yang mulai ketika satu pihak menyadari kehadiran pihak lain.

b. Tipe Sibling Relationship

Menurut Furman dan Buhrmester kualitas *sibling relationship* umumnya ditunjukkan dengan empat dimensi pola hubungan, yaitu:⁵¹

- 1) *Warmth*, dimensi *warmth* menunjukkan hubungan kedekatan dan kehangatan antar saudara. Saudara dapat menjadikan sumber dari persahabatan, bantuan, dan dukungan emosional. Aspek-aspek yang terdapat pada dimensi *warmth* diantaranya: *Acceptance* (penerimaan), *Admiration* (mengagumi), *Affection* (kasih sayang), *Intimacy* (keintiman), *Knowledge* (pengetahuan), *Similarity* (kesamaan), *Support* (mendukung).⁵²
- 2) *Relative power*, dimensi *relative power* menunjukkan pengaruh dan kekuasaan antar saudara. Aspek yang terdapat dalam dimensi *relative power* adalah *dominance*, yaitu saudara memberikan pengaruh yang besar kepada saudaranya.

⁵¹Veronica Lestari, *Op.cit*, h. 103.

⁵²Simatupang, R.M., & Handayani, *Pola Relasi Saudara Pada Remaja Yang Memiliki Saudara Dengan Gangguan Spektrum Autisme*. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Vol. 04 No. 01. Hlm. 1-8 April 2015, h. 4.

3) *Conflict*, dimensi *conflict* menunjukkan adanya pertentangan atau emosi negatif antar saudara. Aspek-aspek yang terdapat dalam dimensi konflik adalah:⁵³

- a. *Antagonis* (antagonisme), sikap yang suka menentang, digambarkan sebagai orang yang berwatak buruk dan negatif seperti pendendam, culas, pembohong, menghalalkan segala cara, sombong, iri, suka pamer, dan ambisius.
- b. *Competition* (kompetisi), persaingan diantara saudara kandung dalam mendapatkan segala hal seperti ingin unggul dalam setiap permainan, jumlah makanan dan lain-lain.
- c. *Dominance* (dominasi), sikap penguasaan menempatkan posisi yang paling bagus dan kuat dibanding saudaranya.
- d. *Quarrelling* (pertengkaran) sikap yang diakibatkan banyaknya pertentangan akibat dari konflik yang terjadi.

4) *Sibling rivalry*, dimensi *sibling rivalry* menunjukkan adanya rasa cemburu atau persaingan antar saudara untuk mendapatkan perhatian orangtua.

Penjelasan di atas memberitahukan bahwa hubungan dengan saudara (*sibling*) setiap persaudaraan itu tidak sama dan memiliki kualitas yang berbeda, ada yang bersahabat saling menerima dengan baik hubungan persaudaraan tersebut tetapi tidak jarang banyak juga yang menolak atau bertentangan. Menurut Boer, et.al, hubungan kakak beradik berbeda dengan

⁵³ *Ibid.*

hubungan antara orang tua dan anak-anak mereka, dan sering kali merupakan kombinasi antara perasaan sayang, benci, dan persaingan.⁵⁴ Akan tetapi adakalanya persaingan atau konflik-konflik berlangsung sangat tidak sehat dan terus menerus, sehingga menjadi tidak sehat dan sangat mengganggu ketenangan jiwa, hingga menimbulkan kekalutan mental yang terpendam dan tertutup, sifatnya sangat serius dan membahayakan kesehatan jiwa penderitanya.⁵⁵

Pertengkaran yang terus-menerus dipupuk sejak kecil akan terus menerus meruncing saat anak-anak beranjak dewasa. Mereka akan terus bersaing dan saling mendengki. Bahkan ada kejadian dimana saudara sekandung saling membunuh karena memperebutkan warisan, mengapa hal ini terjadi, karena kebencian, sakit hati, dan kurang adanya rasa saling menyayangi antar saudara sekandung.⁵⁶

"Ada seorang bapak yang mengatakan bahwa sampai sekarang hubungannya dengan kakaknya masih belum pulih benar karena sejak kecil mereka selalu bertengkar, bersaing, dan saling membenci. Sekarang mereka telah sama-sama dewasa dan sudah menikah. Meskipun mereka sudah tidak bertengkar lagi, rasa canggung itu masih tetap ada sehingga mereka tidak merasa nyaman jika berdekatan satu sama lain".⁵⁷

Steelaman & Koch mengatakan bahwa pola hubungan dengan *sibling* dipengaruhi oleh empat karakteristik, yaitu:⁵⁸

⁵⁴Ratna Djuwita, (ed), *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh*, (Jakarta: Erlangga, 2005), h. 8

⁵⁵Kartini Kartono, *Patalogi Sosial*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), h. 284.

⁵⁶Charlotte, Anna, *Mengatasi Persaingan Saudara Kandung Pada Anak-anak*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2006), h. 7.

⁵⁷*Ibid.*

⁵⁸Sri Lestari, *Psikologi Keluarga Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*, *Op.cit*, h. 20.

- 1) Jumlah Saudara
- 2) Urutan Kelahiran
- 3) Jarak Kelahiran
- 4) Jenis Kelamin

Powel dan Steeman, menemukan bahwa kombinasi antara jumlah saudara dan jarak kelahiran yang dekat berpengaruh negatif terhadap prestasi akademik dibandingkan dengan yang memiliki jarak kelahiran yang jauh.⁵⁹ Sedangkan menurut Jacobs & Moss, pola hubungan antara saudara kandung juga dipengaruhi oleh cara orang tua dalam memperlakukan mereka. Misalnya seorang ibu menyediakan waktu yang lebih sedikit untuk interaksi yang bersifat sosial, afeksi, dan perawatan terhadap anak kedua dibanding dengan anak pertama, terutama anak kedua adalah perempuan.⁶⁰ Penelitian lain oleh Garcia & Shaw, mengidentifikasi bahwa sebagian besar masalah perilaku terjadi di anak laki-laki yang memiliki derajat konflik yang tinggi dengan kakak atau adik mereka sekaligus memiliki ibu yang menolaknya dan menghukum.⁶¹

Rauer & Volling, mengatakan perlakuan orang tua yang berbeda terhadap anak dapat berpengaruh pada kecemburuan, gaya kelekatan, dan harga diri yang pada gilirannya bisa menimbulkan distors pada hubungan romantis dikemudian hari.⁶² Goldman, Kraemer & Salovey, menemukan bahwa ketika orang-orang dapat memperoleh kembali dan mempertahankan

⁵⁹ *Ibid.*

⁶⁰ *Ibid.*

⁶¹ Ratna Djuwita, *Op.cit.*, h. 8.

⁶² Sri Lestari, *Log.cit.*

keadaan emosi yang positif, mereka cenderung lebih tahan untuk menderita sakit atau menggunakan layanan medis ketika menghadapi pengalaman hidup yang membuat stres.⁶³

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa konflik *sibling* merupakan perselisihan yang terjadi antara kakak beradik (saudara kandung) yang dominan diwarnai dengan hal-hal negatif persaingan, pertengkaran, dan lain-lain yang demikian itu akan berdampak tidak baik bagi hubungan persaudaraan yang normalnya sesama saudara itu harus saling menyayangi bukan saling bermusuhan yang melahirkan perasaan benci yang berkepanjangan.

⁶³Brian Marwensdy (ed), *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), h. 115.