

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Definisi Stres

1. Pengertian stres

Menurut Helmi, terdapat tiga komponen stres yaitu stresor, *stress* (interaksi), dan *respon stress*. Stresor adalah simulasi atau situasi yang dapat mengancam kesejahteraan seseorang atau individu. *Respon stress* adalah munculnya reaksi yang di timbulkan oleh stresor. Sedangkan untuk proses stres sendiri adalah mekanisme interaktif yang diawali ketika stresor datang hingga timbulnya *respons stress*.¹

Jika di hubungkan dengan penjelasan dari ketiga komponen diatas, maka dapat diperoleh pengertian stres adalah adanya peristiwa yang dapat menekan individu sehingga membuatnya tidak berdaya. Stres yang berkepanjangan akan menimbulkan beberapa dampak negatif. Dampak negatif yang dirasakan bisa berupa, nafsu yang makan bertambah, sulit tidur, tekanan darah tinggi, pusing, sulit berkonsentrasi, sedih, merokok terus menerus serta mudah marah. Sementara jika dihubungkan dengan adanya stresor (sumber stres), stres dapat diartikan sebagai adanya kekuatan yang menekan dalam diri individu. Tekanan yang dapat menimbulkan stres apabila tekanan tersebut melebihi batas optimum. Pengertian stres yang ketiga dilihat

¹ Triantoro satria nofrans eka s, " *menejemen emosi sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif anda*".(Jakarta: PT. Bumi aksara 2009) hal 27

dari pendekatan interaksionis. Jika dilihat dari pendekatan interaksionis, stres akan terjadi apabila terdapat adanya transaksi antara tekan dari luar diri individu dengan karakteristik individu itu sendiri.²

2. Jenis stres

Menurut Helmi, terdapat 4 macam reaksi stres yang dapat bersifat positif dan juga bersifat negatif. reaksi yang bersifat negatif yaitu sebagai berikut :

- a. Reaksi dari sisi psikologis. Reaksi psikologis lebih dihubungkan dengan aspek emosi seperti, sedih, mudah tersinggung dan mudah marah.
- b. Reaksi dari sisi fisiologis. Reaksi fisiologis, lebih karena adanya keluhan dalam bentuk fisik seperti, rambut rontok, nyeri lambung, nyeri tengkuk, pusing, tekanan darah naik, serta gatal-gatal dikulit.
- c. Reaksi yang ditimbulkan dari proses berfikir. Bisa dilihat dari beberapa gejala yang ditimbulkan seperti, mudah lupa sulit berkonsentrasi, atau pun sulit mengambil keputusan.
- d. Reaksi dari perilaku. Reaksi stres dari sisi perilaku ini biasanya dapat dilihat dari reaksi remaja ketika stres. Stres yang terjadi pada remaja akan menimbulkan reaksi yang berupa perilaku

² Ibid hal 27

menyimpang seperti, penyalahgunaan narkoba, mabuk, merokok secara berlebihan serta menjauhi teman-temannya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu respon atas peristiwa yang menekan dari dalam diri individu sehingga individu tersebut dalam keadaan tidak berdaya sehingga dapat menimbulkan dampak negatif bagi yang mengalaminya. Tetapi stres sendiri memiliki dua jenis sifat yaitu stres yang positif dan stres yang negatif. Apabila stres yang positif yang mampu menguasai diri individu maka stres yang positif dapat bermanfaat bagi individu karena dapat dijadikan sebuah pembelajaran. Namun jika stres yang negatif yang menguasai diri individu tersebut maka stres yang negatif dapat membahayakan bagi individu jika individu tersebut tidak mampu mengatasinya.

3. Sumber-sumber Stres

Ada pun faktor pemicu stres menurut Farid Mashudi dalam bukunya psikologi konseling dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok:

a. Stresor fisik biologis

Beberapa faktor penyebab stres dari segi fisik antara lain penyakit yang sulit di sembuhkan, cacat fisik atau salah satu anggota tubuh kurang berfungsi, wajah yang tidak cantik atau ganteng, dan poster tubuh yang di persepsi tidak ideal (seperti terlalu kecil, kurus, pendek, atau gemuk).

b. Stresor psikologis

Di tandai dengan Iri hati (dendam), *negative thinking* (berburuk sangka), sikap permusuhan, perasaan cemburu, frustrasi (kekecewaan karena gagal dalam memperoleh sesuatu yang diinginkan), konflik pribadi serta keinginan yang melebihi kemampuan.

c. Stresor sosial

Pertama, dilihat dari faktor kehidupan keluarga, seperti , perceraian suami atau istri, selingkuh, hubungan antara anggota keluarga yang tidak harmonis, suami atau istri meninggal, serta tingkat ekonomi yang rendah. Kedua, faktor pekerjaan seperti kesulitan mencari pekerjaan, pengangguran, terkena phk, penghasilan yang tidak sesuai dengan tuntutan kebutuhan sehari-hari. Ketiga, faktor dari lingkungan seperti mahalnya kebutuhan pokok, banyaknya kriminalitas, kurangnya air bersih yang tersedia, kemacetan lalu lintas, buruknya kondisi perumahan, serta kehidupan ekonomi dan politik yang tidak stabil.³

B. Definisi Coping Stres

1. Pengertian Coping Stres

Pengertian *coping* berasal dari kata *cope* yang secara bahasa berarti menggulangi atau menguasai. Sedangkan menurut istilah, coping stres berarti cara untuk menangani suatu permasalahan. Cara yang biasanya

³ Farid mashudi, *psikologi konseling*, (yogyakarta: IRCiSoD, 2012) hal 193- 194

digunakan apabila terdapat masalah seperti, melarikan diri, menghindari masalah tersebut, menghindari kesulitan serta menghindari bahaya yang di timbulkan.⁴

Sedangkan pengertian *coping*, dalam kamus psikologi adalah perilaku atau tindakan seseorang untuk mengatasi segala tingkah laku yang ditimbulkan dari interaksi yang dilakukan oleh individu dengan lingkungan sekitarnya. Perilaku atau tindakan yang dilakukan bertujuan untuk menyelesaikan sesuatu permasalahan.⁵

Sedang menurut Weiten dan Lioyd, *coping* dapat diartikan sebagai upaya-upaya dalam mengurangi, mengatasi, atau mentoleransi ancaman dan beban perasaan yang ditimbulkan oleh stres.⁶ Jadi dapat di simpulkan bahwa *coping stress* adalah cara individu untuk menyelesaikan sebuah masalah atau mengatasi perubahan yang terjadi dari situasi yang mengancam baik secara kognitif dan perilaku yang diakibatkan oleh stres.

Umumnya dalam proses stres dan *coping* terdapat tiga komponen. Yaitu *coping*, emosi dan penilaian. Artinya proses stres dan *coping* dalam situasi yang penuh tekanan akan memberikan reaksi, dan memberikan penilaian serta akan menghasilkan reaksi-reaksi emosi dalam bentuk perbuatan atau tingkah laku. Jadi dalam proses penilaian menentukan *coping*, individu akan menilai sebuah peristiwa apakah memberikan

⁴ Kartini kartono, dali gulo, *kamus psikologis*, (Bandung: pionir jaya, 2002) hal 488

⁵ J.P.Chaplin,*kamus lengkap psikologi*, terj.kartini kartono, (jakarta: grfindo persada,2006) hal 156

⁶ Farid mashudi, *psikologi konseling*, (yogyakarta: IRCiSoD, 2012) hal 221

tekanan atau tidak dan kemudian menentukan *coping* yang sesuai dengan tujuannya yaitu menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Menurut Lazarus dan Folkman, terdapat dua tipe penilaian:

a. Penilaian primer dan penilaian sekunder.

Penilaian primer tergantung pada nilai, kepercayaan dan tujuan, yang berhubungan dengan evaluasi yang dimiliki oleh individu. Penilaian primer adalah tentang bagaimana individu dalam menghadapi masalah serta memaknai masalah yang menimpanya tersebut.

Terdapat lima tipe penilaian primer menurut Lazarus dan Folkman yaitu:

1) Penilaian yang tidak relevan (*irrelevant*)

Yaitu disaat penilaian yang diberikan individu tidak relevan (*Irelevant*) dengan suatu kejadian. Pada penilaian ini tetap disesuaikan dengan nilai, kepercayaan dan tujuan pada masing-masing individu, sehingga tidak menimbulkan emosi secara khusus.

2) Penilaian positif (*besign positif*)

Yaitu penilaian terhadap situasi secara positif (*besign positif*). Dengan menilai secara positif akan menimbulkan emosi yang positif juga. Emosi positif yang dirasakan seperti rasa senang, atau rasa bahagia, dimana emosi tersebut akan membentuk berbagai respon *coping*.

3) Penilaian yang kekalahan (*harm/loss*)

Yaitu menilai situasi sebagai bahaya/kekalahan (*harm/loss*) biasanya akan berhubungan dengan emosi negatif, seperti rasa bosan, rasa marah.

4) Penilaian yang penuh ancaman (*threat*)

Biasanya yang meimbulkan ancaman sehingga membuat kecemasan.

5) Penilaian yang penuh kemenangan (*challenge*)

Yaitu penilaian yang penuh kemenangan sebagai hasil evaluasi terhadap suatu situasi, akan sangat berpotensi untuk menghasilkan berbagai bentuk emosi positif maupun emosi negatif, sebagai contohnya adalah rasa antusias maupun rasa cemas, takut, namun tergantung hasil penilaian yang diinginkan.

b. Penilaian sekunder

Mengidentifikasi tentang segala bentuk dan semua yang terkait untuk merespon situasi yang dihadapi. Peristiwa atau kejadian yang dialami oleh individu dapat diartikan sebagai hal yang positif, netral atau negatif di sesuaikan dengan nilai, tujuan dan kepercayaan yang dimiliki oleh individu dan kemudian individu akan mengidentifikasi sehingga memunculkan repons. Pertanyaan-pertanyaan yang terkandung dalam penilaian sekunder meliputi, apakah individu sanggup menghadapi ancaman dan sanggup menghadapi tantangan dalam setiap kejadian. Pemilihan

strategi *coping* dapat dilakukan setelah individu melakukan penilaian primer maupun sekunder serta telah melakukan penilaian ulang (*re-appraisal*). Strategi *coping* yang dipilih akan disesuaikan dengan masalah yang individu hadapi agar terselesaikannya masalah tersebut.

Terdapat dua faktor yang menyebabkan individu mengambil keputusan dalam memilih strategi *coping* dan respon yang di timbulkan. Faktor tersebut berupa faktor eksternal dan internal. faktor eksternal yang mencakup ingatan pengalaman dari berbagai situasi dan dukungan sosial, serta seluruh tekanan dari berbagai situasi yang penting dalam kehidupan. Faktor internal yaitu gaya *coping* yang biasa digunakan individu dalam kehidupan sehari-hari dan kepribadian individu tersebut.⁷

Dalam hal ini faktor yang mempengaruhi *coping* stres ada dua yaitu faktor eksternal dan internal individu bisa di katakan mampu menyelesaikan masalahnya apabila mendapat dukungan dari keluarga, lingkungan, dan juga kepribadian individu itu sendiri.

2. Jenis-jenis Coping

Terdapat dua jenis *coping* stres yakni coping stres negatif dan coping stres positif

a. Coping Stres Negatif

⁷ *Ibid* hal 103

Weiten Lloyd menggambarkan, *coping* stres negatif berupatingkah lakuyang yang menyimpang seperti, melarikan diri (*giving up* dari situasi atau kenyataan yang menyebabkan stres, bersikap agresif, menyalahgunaan obat terlarang, berperilaku konsumtif seperti, membelanjakan uang untuk keperluan yang tidak penting, mencela diri sendiri, dan menolak kenyataan dengan melindungi diri dari suatu kenyataan yang tidak menyenangkan.

b. *Coping* Stres Positif

Coping Stres positif adalah cara yang dilakukan dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stres dengan cara yang sehat atau positif. Salah satu coping stres positif menurut ahli psikologi adalah dengan menggunakan humor. Beberapa ciri *Coping* stres positif yaitu, menghadapi stres dengan rasional tidak melarikan diri dari masalah, tenang dalam menghadapi masalah yang ada. Beberapa contoh perilaku dalam coping stres positif diantaranya: meditasi, merelaksasi diri, dan mengamalkan ajaran agama sebagai wujud keimanan kepada Tuhan.⁸

3. Bentuk- Bentuk Coping Stres

Menurut teori Richard Lazarus memiliki 2 bentuk *coping* stres yaitu:

a. Berfokus pada masalah (*Problem-Focused Coping*)

Lazarus mengartikan *Problem-Focused Coping* sebagai istilah yang digunakan individu dalam menghadapi suatu masalah

⁸ Fajar Rositoh, Sarjuningsih, Tatik Imadatus Sa'adati, "*Strategi Coping Stres Mahasiswa yang telah Menikah dalam Menulis Tugas Akhir*", jurnal psikologi, Vol. 1 No. 2 Desember 2017, hal 63

menggunakan coping stres untuk menyelesaikan masalahnya. Dalam *problem-focused coping* terdapat aspek-aspek strategi coping yang disebutkan oleh Carver, Scheier dan Weintraub, antara lain:

- 1) Keaktifan diri, tindakan yang dilakukan secara langsung oleh individu dengan mencoba mengelabui atau menghilangkan penyebab stres dan memperbaiki akibatnya.
- 2) Perencanaan, memikirkan strategi yang akan digunakan dalam menangani permasalahan yang menjadi penyebab stres dengan memikirkan langkah yang akan diambil agar masalah yang dihadapi dapat terselesaikan.
- 3) Penekanan kegiatan bersaing, individu lebih difokuskan untuk kegiatan yang berupa tantangan juga di arahkan agar menghindari hal-hal yang membuatnya terganggu dengan cara menghindari kegiatan-kegiatan persaingan dengan tujuan agar individu siap dalam menghadapi penyebab stres yang lain.
- 4) Kontrol diri, untuk menghindari kegiatan persaingan yang terjadi individu harus dapat mengontrol dirinya agar tidak terlibat didalam kegiatan persaingan.
- 5) Dukungan sosial instrumental, individu disarankan mencari dukungan sosial kepada orang lain maupun keluarga, bentuk dukungan sosial dapat berupa nasihat, bantuan atau informasi

b. Coping Yang Berfokus Pada Emosi (*Emotion-Focused Coping*)

Emotion-focused coping adalah istilah Lazarus untuk strategi penanganan stres dimana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional, membentengi diri dengan menggunakan perlindungan agar individu dapat menghilangkan peristiwa-peristiwa yang kurang menyenangkan. Kondisi yang menekan akan membuat individu mengatur emosinya untuk menyesuaikan diri terhadap akibat yang bisa ditimbulkan dari ketidakmampuan individu untuk mengubah kondisi yang menenakkannya atau yang lebih dikenal dengan penilaian defensif. *Emotional focused coping* merupakan strategi yang bersifat internal. Lazarus menyebutkan aspek-aspek strategi *coping* dalam *emotion-focused coping* antara lain:

- 1) *Seeking social emotional support*, yaitu berusaha memperoleh dukungan dari orang lain baik dukungan secara sosial maupun dukungan secara emosional.
- 2) *Distancing*, yaitu menyelesaikan suatu masalah dengan menggunakan upaya-upaya kognitif atau dapat pula dilakukan dengan membuat sebuah harapan positif.
- 3) *Escape avoidance*, yaitu menyelesaikan masalah dengan menghayal mengenai situasi yang akan terjadi yang dapat membuat individu berada dalam kondisi yang menyenangkan. atau juga bisa dilakukan dengan menghindari peristiwa atau kondisi yang kurang menyenangkan. Kegiatan yang dapat

menghindarkan individu dari situasi yang tidak menyenangkan salah satunya adalah dengan tidur.

- 4) *Self control*, yaitu agar dapat menyelesaikan masalah yang ada individu harus berusaha untuk mengatur perasaan atau tindakannya.
- 5) *Accepting responsibility*, yaitu individu diharapkan dapat menerima dan menghadapi masalah yang terjadi. Dalam usaha menghadapi masalah yang terjadi diharapkan individu juga mencoba untuk memikirkan solusi dari masalahnya tersebut.
- 6) *Positive reappraisal*, yaitu mencoba melakukan penilaian positif terhadap masalah yang dihadapi individu dengan melakukan penilaian terhadap situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.⁹

C. Defnisi Anak

1. Pengertian Anak

Anak merupakan bagian dari generasi muda sebagai salah satu sumber daya manusia yang merupakan berpotensi sebagai penerus cita-cita perjuangan bangsa, yang memiliki peranan strategis dan mempunyai ciri dan sifat khusus, memerlukan pembinaan dan perlindungan dalam rangka menjamin pertumbuhan dan perkembangan fisik,mental dan sosial. Untuk

⁹ Triantoro satria nofrans eka s, " *menejemen emosi sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif anda*".(Jakarta: PT. Bumi aksara 2009) hal 108

melaksanakan pembinaan dan memberikan perlindungan terhadap anak diperlukan dukungan baik yang menyangkut kelembagaan maupun perangkat hukum yang lebih mantap dan memadai.¹⁰

Di Indonesia sendiri terdapat beberapa pengertian tentang anak menurut peraturan perundang-undangan, begitu juga menurut para pakar ahli. Namun di antara beberapa pengertian tidak ada kesamaan mengenai pengertian anak tersebut, karna di latar belakang dari maksud dan tujuan masing-masing undang-undang maupun para ahli. Pengertian anak menurut peraturan perundang-undangan dapat dilihat sebagai berikut :

a) Anak Menurut UU No. 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak

Pengertian anak berdasarkan Pasal 1 ayat (1) UU No 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak adalah seseorang yang belum berusia 18 (delapan belas) tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan.¹¹

b) Menurut Undang-undang No 4 Tahun 1979 tentang Kesejahteraan Anak

Yang disebut anak adalah seseorang yang belum mencapai umur 21 (dua puluh satu) tahun dan belum pernah kawin (Pasal 1 butir 2).¹²

c) Menurut Pasal 1 butir 5 Undang-Undang Nomor 39 Tahun 1999 tentang Hak Asasi Manusia adalah sebagai berikut :

¹⁰ RM Suryo Sakti Hadiwijoyo, "*Hak Anak dalam Anggaran Publik*", (yogyakarta: Graha Ilmu 2015) hal 1-2

¹¹ Undang-undang No 23 tahun 2002 tentang perlindungan anak, (Jakarta : Visimedia, 2007), hal. 4

¹² Redaksi Sinar Grafika, UU Kesejahteraan Anak, (Jakarta : Sinar Grafika, 1997), hal. 52

"Anak adalah setiap manusia yang berusia di bawah 18 (delapan belas) tahun dan belum menikah, termasuk anak yang masih dalam kandungan apabila hal tersebut demi kepentingannya".¹³

Dari beberapa pengertian dan batasan umur anak sebagaimana tersebut di atas yang cukup bervariasi tersebut, kiranya menjadi perlu untuk menentukan dan menyepakati batasan umur anak secara jelas dan lugas agar nantinya tidak terjadi permasalahan yang menyangkut batasan umur anak itu sendiri. Dalam lingkup Undang-undang tentang Hak Asasi Manusia serta Undang-undnag tentang Perlindungan Anak sendiri ditetapkan bahwa anak adalah seseorang yang belum mencapai usia 18 tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan, dan belum pernah menikah.

2. Hak-hak Anak

Hak-Hak Anak Perlindungan anak adalah segala kegiatan untuk menjamin dan melindungi anak dan hak-haknya agar dapat hidup, tumbuh, berkembangdan berpartisipasi secara optimal sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapat perlindungan dari kekerasan dandiskriminasi.¹⁴

Dalam UUD 1945 sudah dijelaskan bahwa, “setiap anak berhak atas kelangsungan hidup, tumbuh, dan berkembang serta berhak atas perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi”. Dari isi yang

¹³ Undang-undang HAM Nomor 39 tahun 1999, (Jakarta : Asa Mandiri, 2006), hal. 5

¹⁴ Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002, Pasal 1 Ayat 2

terkandung dalam UUD 1945 menjelaskan bahwa perlindungan dan kedudukan anak adalah hal yang penting, yang harus dilakukan oleh setiap warga negara Indonesia dalam kehidupannya sehari-hari. Selain kedudukan dan perlindungan anak, dalam UU No.35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak dijelaskan mengenai, hak-hak anak di Indonesia secara umum yang terkandung dalam Pasal 4 sampai dengan Pasal 18, hak-hak anak tersebut antara lain: ¹⁵

- a)** Setiap anak berhak untuk dapat hidup, tumbuh, berkembang, dan berpartisipasi secara wajar sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi.
- b)** Setiap anak berhak atas suatu nama sebagai identitas diri dan status kewarganegaraan.
- c)** Setiap anak berhak untuk beribadah menurut agamanya, berpikir, dan berekspresi sesuai dengan tingkat kecerdasan dan usianya, dalam bimbingan orang tua.
- d)** Setiap anak berhak untuk mengetahui orang tuanya, dibesarkan, dan diasuh oleh orang tua sendiri.
- e)** Setiap anak berhak memperoleh pelayanan kesehatan dan jaminan sosial sesuai dengan kebutuhan fisik, mental, spiritual, dan sosial.

¹⁵ Ibid, hlm 16.

- f)** Setiap anak berhak memperoleh pendidikan dan pengajaran dalam rangka pengembangan pribadinya dan tingkat kecerdasannya sesuai dengan minat dan bakatnya.
- g)** Bagi anak yang menyandang cacat juga berhak memperoleh pendidikan luar biasa, sedangkan bagi anak yang memiliki keunggulan juga berhak mendapatkan pendidikan khusus.
- h)** Setiap anak berhak menyatakan dan didengar pendapatnya, menerima, mencari, dan memberikan informasi sesuai dengan tingkat kecerdasan dan usianya demi pengembangan dirinya sesuai dengan nilai-nilai kesusilaan dan kepatutan.
- i)** Setiap anak berhak untuk beristirahat dan memanfaatkan waktu luang, bergaul dengan anak yang sebaya, bermain, berekreasi, dan berkreasi sesuai dengan minat, bakat, dan tingkat kecerdasannya demi pengembangan diri.
- j)** Terhindar dari kekerasan, kekerasan, dan penganiayaan, ketidakadilan, dan perlakuan salah lainnya.
- k)** Setiap anak berhak untuk diasuh oleh orang tuanya sendiri, kecuali jika ada alasan dan/atau aturan hukum yang sah menunjukkan bahwa pemisahan itu adalah demi kepentingan terbaik bagi anak dan merupakan pertimbangan terakhir.
- l)** Setiap anak berhak untuk memperoleh perlindungan dari penyalahgunaan dalam kegiatan politik, pelibatan dalam sengketa bersenjata, pelibatan dalam kerusuhan sosial, pelibatan dalam

peristiwa yang mengandung unsur kekerasan, dan pelibatan dalam peperangan.

- m)** Setiap anak berhak memperoleh perlindungan dari sasaran penganiayaan, penyiksaan, atau penjatuhan hukuman yang tidak manusiawi.
- n)** Setiap anak berhak untuk memperoleh kebebasan sesuai dengan hukum.
- o)** Penangkapan, penahanan, atau tindak pidana penjara anak hanya dilakukan apabila sesuai dengan hukum yang berlaku dan hanya dapat dilakukan sebagai upaya terakhir.
- p)** Setiap anak yang dirampas kebebasannya berhak untuk mendapatkan perlakuan secara manusiawi dan penempatannya dipisahkan dari orang dewasa, memperoleh bantuan hukum atau bantuan lainnya secara efektif dalam setiap tahapan upaya hukum yang berlaku, dan membela diri serta memperoleh keadilan di depan pengadilan anak yang objektif dan tidak memihak dalam sidang tertutup untuk umum.
- q)** Setiap anak yang menjadi korban atau pelaku kekerasan seksual atau yang berhadapan dengan hukum berhak dirahasiakan.
- r)** Setiap anak yang menjadi korban atau pelaku tindak pidana berhak mendapatkan bantuan hukum dan bantuan lainnya.

D. Broken Home

1. Pengertian Broken Home

Broken berarti "Kehancuran", sedangkan *Home* berarti "Rumah". *Broken home* memiliki arti adanya kehancuran di dalam rumah tangga yang disebabkan kedua suami istri mengalami perbedaan pendapat. *Broken home* disini memiliki banyak arti yang bisa di karenakan adanya perselisihan atau percekocokan antara suami istri, akan tetapi tetap tinggal satu rumah. Bisa juga bisa juga *broken home* diartikan kehancuran Rumah Tangga sampai terjadi perceraian kedua orang tua. Dari pengertian *broken home* di atas dan dengan keadaan masih tinggal serumah ataupun yang sudah bercerai tetap saja memberikan dampak yang buruk pada anak mereka, dimana sebetulnya anak masih memerlukan bimbingan orang tua sampai ia lepas masa lajang. Akibat kondisi orang tua yang mengalami *broken home*, maka lebih banyak anak belajar banyak hal dari lingkungan, teman sebaya, dan bukan dari kedua orang tuanya.¹⁶

Menurut Hurlock, *Broken home* merupakan kulminasi dari penyesuaian perkawinan yang buruk dan terjadi bila suami dan istri sudah tidak mampu lagi mencari cara penyelesaian masalah yang dapat memuaskan kedua belah pihak. Perlu disadari bahwa banyak perkawinan yang tidak membuahkan kebahagiaan tetapi tidak dia khiri dengan perpisahan. Hal ini dikarenakan perkawinan tersebut dilandasi dengan pertimbangan agama, moral, kondisi ekonomi dan alasan-alasan yang lain. Perpisahan atau pembatalan perkawinan dapat

¹⁶ Vendy prastyo " pengertian broken home" di akses tanggal 26 november 2018 <http://sobatbaru.blogspot.com/2008/04/pengertian-broken-home.html>

dilakukan secara hukum maupun dengan diam-diam dan kadang ada juga kasus dimana salah satu pasangan (suami, istri) meninggalkan keluarga.¹⁷

Broken home dapat terjadi apabila antara suami istri yang bersangkutan tidak mungkin lagi didamaikan untuk hidup rukun kembali dalam rumah tangga seutuhnya. Keadaan seperti ini terjadinya *broken home* tidak secara tiba-tiba dan bukan proses yang mudah/ sederhana. Hal tersebut merupakan titik akhir dari suatu proses. Yang berlangsung lama dan adanya penyesuaian diri yang ekstrim. *Broken home* dapat dilakukan secara legal/ tidak, dimana salah satu pasangan (suami/istri) meninggalkan keluarga tanpa pamit (minggat) dalam waktu lama. *Broken home* mengakibatkan status seorang laki-laki sebagai suami maupun status seorang perempuan sebagai istri secara legal berakhir. Tetapi tidak menghentikan status masing-masing sebagai ayah dan ibu terhadap anak-anaknya, karena hubungan antara ayah/ ibu dengan anak-anaknya adalah hubungan darah tidak bisa diputus begitu saja lewat pernyataan kehendak.

Broken home dapat diakibatkan karena adanya konflik, terhambat komunikasi, hilangnya kepercayaan dan kebencian merupakan tahap awal yang sangat berpengaruh pada struktur perkawinan menjadi tidak kokoh. *Broken home* dapat juga muncul karena ketidakmampuan pasangan suami istri dalam memecahkan masalah yang dihadapi

¹⁷ Hurlock, “ *psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentan kehidupan*” edisi IV, (jakarta : Erlangga 1990), halaman 310

(kurang komunikasi dua arah), saling cemburu, ketidakpuasan pelayanan suami/ istri, kurang adanya saling pengertian dan kepercayaan, kurang mampu menjalin hubungan baik dengan keluarga pasangan, merasa kurang dengan penghasilan yang diperoleh, saling menuntut, dan ingin menang sendiri.¹⁸

a. Faktor-faktor yang mempengaruhi *broken home*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *broken home* perceraian merupakan hal yang pada dasarnya tidak diinginkan semua orang, namun dengan berbagai sebab terpaksa perceraian di tempuh sebagai alternative terakhir pemecahan masalah dalam suatu ikatan perkawinan.

- a. Perbedaan usia pasangan yang terlalu jauh
- b. Keinginan untuk mendapatkan anak laki-laki
- c. Perbedaan prinsip hidup
- d. Perbedaan cara mendidik anak
- e. Pengaruh dukungan social dari luar, baik dari tetangg saudara atau sahabat .¹⁹

b. Menurut undang-undang

Alasan-alasan perceraian menurut pasal 39 ayat 2 UU perkawinan No. 1 tahun 1974 dan pasal 19 peraturan pemerintah No. 9 tahun 1975 (dalam subekti dan Tritrusudibio,1992) adalah:

¹⁸ Ginarsa, S. D, Yulia, SE. “ *psikologi perawatan* “, (jakarta: Bpk gunung mulia, 1995), hal 48

¹⁹ Dagun, “ *Psikologi keluarga*” (jakarta: rineka cipta,1996) hal 57

- a. Salah satu istri atau suami melakukan zinah, mabuk, penjudi dan lain-lain.
- b. Salah satu pihak meninggalkan selama 2 tahun berturut-turut tanpa izin dan tanpa alasan yang sah atau karena hal lain diluar.
- c. Antara suami dan istri terus menerus terjadi perselisihan dan tidak ada harapan untuk hidup rukun lagi dalam rumah tangga. Apapun sebabsebabnya suatu pertengkaran yang terus menerus antara suami istri didalam suatu perkawinan membuat perkawinan itu menjadi tidak bahagia bahkan mungkin akan menimbulkan kehancuran. Dari terjadi hal terahir ini nampaknya perceraian satu-satunya jalan untuk menyelesaikannya.
- d. Salah satu pihak mendapatkan hukuman penjara 5 tahun atau hukumun yang berat setelah pernikahan berlangsung. Perceraian dalam suatu keluarga tidak selalu berdampak negatif.²⁰

Sikap untuk menghindari situasi konflik, rasa tidak puas, perbedaan paham yang terus menerus, maka peristiwa perceraian itu satu-satunya jalan keluar untuk memperoleh ketentraman. Pengaruh perceraian pada setiap tingkat usia Tiga puluh tahun yang lalu, perceraian yang terjadi dan merupakan peristiwa yang memalukan.

²⁰ Diah Rahmawati, “ study tentang konsep diri dan sikap terhadap perkawinan pada remaja broken home” skripsi, Universitas Surabaya 2006, hal 38

Zaman sekarang perceraian sudah merupakan hal yang biasa, lebih kurang separuh dari pernikahan berakhir dengan perceraian dan mempengaruhi kurang lebih 1 juta anak setiap tahunnya.

Wade dan Travis, menjelaskan bahwa pada masa sekarang stigma sebagai anak-anak keluarga “broken home” tidak lagi melekat pada diri anak-anak yang orang tuanya bercerai. Perceraian membawa pengaruh yang sangat menyulitkan dan menyedihkan bagi diri anak tanpa peduli berapapun usia mereka, perceraian meninggalkan goresan yang dalam terhadap emosi seorang anak.²¹ Menurut penelitian yang dilakukan Wallerstein (dalam Wade & Trais) dijelaskan bahwa faktor usia, jenis kelamin dan reaksi langsung jangka panjang turut menentukan bagaimana akibat dari suatu perceraian terhadap diri seseorang.²²

Dampak keluarga *broken home* pada anak Robert S. Feldman dalam bukunya yang berjudul Pengantar Psikologi memuat teori hierarki kebutuhan berbentuk piramida yang dikembangkan oleh Abraham Maslow, dalam teori ini Maslow menyatakan bahwa pada diri setiap individu terdapat lima kebutuhan dasar yang menuntut untuk dipenuhi, kelima kebutuhan tersebut dimulai dari tingkat yang paling bawah hingga tingkatan teratas yaitu kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta dan rasa memiliki, kebutuhan akan penghargaan,

107 ²¹ Wade dan Travis, “psychology” (New Jersey: McGraw Hill, Kogusha Ltd, 1987), hal

²² *Ibid* hal 115

serta kebutuhan akan aktualisasi diri, yang mana kebutuhan yang berada ditingkat paling bawah harus terpenuhi terlebih dahulu baru setelah itu seseorang dapat bergerak maju untuk memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi tingkatannya.²³

E. Temuan Terdahulu

Penelitian terdahulu ini akan menjadi acuan dalam melakukan penelitian sehingga penulis dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan baik teori maupun praktik. Dari penelitian terdahulu, penulis dapat mengangkat beberapa penelitian sebagai referensi untuk diterapkan dengan berbeda objek penelitian. Berikut ini merupakan salah satu acuan dalam penelitian terdahulu:

1. Aminatul Ummah, (2015) *Strategi Coping Murid Tarekat Syadziliyah (Studi Kasus Di Pondok Peta Tulungagung)*. Hasil penelitian : Setiap orang memiliki strategi coping sesuai dengan kemampuannya. Dalam hal ini subjek Ni dan Mu cenderung selalu menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang sedang menyimpannya. Bentuk penyelesaian masalah yang dilakukan subjek sesuai dengan aspek *confrontive coping*, subjek Ni meminjam uang kepada temannya untuk membayar hutang dengan alasan kesulitan ekonomi. Hal ini merupakan penyelesaian masalah yang dilakukan untuk menyelesaikan masalahnya. Sedangkan subjek Mu selalu mempertimbangkan setiap permasalahannya dan mencari jalan keluar

²³ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terjemahan Kartini Kartono, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2008), hal 71.

masalah tersebut (*plannful problem solving*), kemudian menyelesaikan masalah tersebut dengan tuntas (*confrontive coping*). Berbeda dengan kedua subjek Ni dan Mu yang menyelesaikan masalahnya dengan pertimbangan yang matang, subjek Di cenderung lebih mengalihkan perhatiannya terhadap masalah dan berusaha melupakan masalah tersebut. Usaha yang dilakukan subjek Di mengatasi masalah dengan tidur, mengaji, maupun menyibukan diri agar lupa dengan permasalahan yang dihadapi. Peranan amalan tarekat syadziliyah terhadap strategi *coping* individu sangatlah penting. Dimana amalan yang telah diijazahkan mursyid menjadikan individu lebih tanggap, sabar dan tenang setiap menghadapi suatu permasalahan.

2. Yaswinto, (2015) *Perbedaan Coping Stress Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Iain Tulungagung Dalam Menyusun Skripsi*. hasil penelitian : **Tingkat stres mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah memiliki perbedaan dari tiap-tiap jurusan. Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi memiliki nilai rata-rata 52.5, yaitu pada tingkat stres sedang. Mahasiswa Jurusan Filsafat Agama memiliki nilai rata-rata 54.25, yaitu pada tingkat stres sedang. Sedangkan untuk mahasiswa Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir memiliki nilai rata-rata 47.5 yaitu pada tingkat stres sedang.**
3. Agustin, Wiji Dwi (2014) *Pengaruh Doa Terhadap Coping Stress Pada Santri DiPondok Pesantren Sunan Pandanaran Ngunut*. . hasil penelitian : Adapun pengaruh yang diberikan oleh doa terhadap coping stress pada

santri di pondok pesantren Sunan Pandanaran Ngunut dengan rutinitas melakukan doa dapat memberikan kematangan mengatasi masalah yang melibatkan emotion focus coping dan problem focus coping hal tersebut terjadi karena melakukan doa dapat mendekatkan diri kepada Allah, memberikan ketenangan batin, serta mampu mendewasakan pemikiran santri untuk tidak terpengaruh oleh permasalahannya. Bentuk doa yang sering dilakukan oleh para santri adalah dengan melakukan dzikir dan meminta petunjuk kepada Allah.

4. Djatmiko, Fajar Gilang Dwi (2014) *Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan Mengatasi Stres (Coping Stres) Dalam Menyelesaikan Tugas-tugas Kuliah pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin di IAIN Tulungagung*. Hasil penelitian : Hasil korelasi penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara tingkat religiusitas dengan kemampuan mengatasi stres pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin di IAIN Tulungagung dimana semakin tinggi tingkat religiusitas mahasiswa Fakultas Ushuluddin di IAIN Tulungagung maka semakin tinggi pula kemampuan mengatasi stresnya (coping stres), dan sebaliknya semakin rendah tingkat religiusitas mahasiswa Fakultas Ushuluddin di IAIN Tulungagung semakin rendah juga kemampuan mengatasi stresnya (coping stress)
5. Nindya Wijayanti (2013) *Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan*. Hasil penelitian : Sumber stres mahasiswa FIP UNY

secara keseluruhan paling menonjol atau yang menjadi sumber stres utama adalah frustrasi dengan rata-rata memiliki total 13,50, seperti kesulitan bertemu dosen pembimbing, selanjutnya ancaman 9,68 yakni malas untuk mengerjakan skripsi, konflik 8,03 yakni mahasiswa kurang bersemangat dan sering berbeda pendapat dengan teman, dan tekanan 7,90 seperti mahasiswa dituntut orang tua untuk menyelesaikan kuliah tepat waktu.

NO	Judul	Penulis	Tahun	Hasil Penelitian
1	<i>Strategi Coping Murid Tarekat Syadziliyah (Studi Kasus Di Pondok Peta Tulungagung)</i>	Aminatul Ummah	2015	Peranan amalan tarekat syadziliyah terhadap strategi coping individu sangatlah penting. Dimana amalan yang telah diijazahkan mursyid menjadikan individu lebih tanggap, sabar dan tenang setiap menghadapi suatu permasalahan.
2	<i>Perbedaan Coping Stress Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Iain Tulungagung Dalam Menyusun Skripsi.</i>	Yaswinto	2015	Tingkat stres mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah memiliki perbedaan dari tiap-tiap jurusan. Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi memiliki nilai rata-rata 52.5, yaitu pada tingkat stres sedang. Mahasiswa Jurusan Filsafat Agama memiliki nilai rata-rata 54.25, yaitu pada tingkat stres sedang. Sedangkan untuk mahasiswa Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir memiliki nilai rata-rata 47.5 yaitu pada tingkat stres sedang.
3	<i>Pengaruh Doa Terhadap</i>	Agustin, Wiji Dwi	2014	Adapun pengaruh yang diberikan oleh doa terhadap

	<i>Coping Stress Pada Santri Di Pondok Pesantren Sunan Pandanaran Ngunut</i>			coping stress pada santri di pondok pesantren Sunan Pandanaran Ngunut dengan rutinitas melakukan doa dapat memberikan kematangan mengatasi masalah yang melibatkan emotion focus coping dan problem focus coping hal tersebut terjadi karena melakukan doa dapat mendekatkan diri kepada Allah, memberikan ketenangan batin, serta mampu mendewasakan pemikiran santri untuk tidak terpengaruh oleh permasalahannya. Bentuk doa yang sering dilakukan oleh para santri adalah dengan melakukan dzikir dan meminta petunjuk kepada Allah.
4	<i>Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan Mengatasi Stres (Coping Stres) Dalam Menyelesaikan Tugas-tugas Kuliah pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin di IAIN Tulungagung</i>	Djarmiko, Fajar Gilang Dwi	2014	Hasil korelasi penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara tingkat religiusitas dengan kemampuan mengatasi stres pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin di IAIN Tulungagung dimana semakin tinggi tingkat religiusitas mahasiswa Fakultas Ushuluddin di IAIN Tulungagung maka semakin tinggi pula kemampuan mengatasi stresnya (coping stres), dan sebaliknya semakin rendah tingkat religiusitas mahasiswa Fakultas Ushuluddin di IAIN Tulungagung semakin rendah juga kemampuan mengatasi stresnya (coping

				stress)
5	Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan. Fokus penelitian	Nindya Wijayanti	2013	Sumber stres mahasiswa FIP UNY secara keseluruhan paling menonjol atau yang menjadi sumber stres utama adalah frustrasi dengan rata-rata memiliki total 13,50, seperti kesulitan bertemu dosen pembimbing, selanjutnya ancaman 9,68 yakni malas untuk mengerjakan skripsi, konflik 8,03 yakni mahasiswa kurang bersemangat dan sering berbeda pendapat dengan teman, dan tekanan 7,90 seperti mahasiswa dituntut orang tua untuk menyelesaikan kuliah tepat waktu.