

BAB II

KAJIAN TEORI

A. REMAJA

1. Definisi Remaja

Marliani (2015) istilah *adolescence* atau remaja berasal dari bahasa latin (*adolescence*) yang berarti “tumbuh” atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence* mempunyai arti yang lebih luas mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.

Menurut Freud (Hurlock, 1980) mengatakan remaja merupakan suatu masa yang meliputi masa perkembangan di mana terjadi perubahan-perubahan dalam hal motivasi seksual, organisasi dari pada ego, dalam hubungan dengan orangtua, orang lain dan cita-cita yang dikejar.

Menurut Papilia dan Olds (2018) masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, kognitif, dan psikososial.

Menurut Stanley Hall (Santrock, 2018) masa remaja adalah masa *storm and stress* untuk menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa bergolak yang diwarnai konflik dan perubahan suasana hati (*mood*).

Piaget (dalam Hurlock, 1980) secara psikologis menyatakan bahwa remaja adalah suatu usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih

tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama. Integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek, kurang lebih berhubungan dengan masa puber. Transformasi intelektual yang khas dari cara berpikir remaja memungkinkan untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas umum dari periode perkembangan ini.

Santrock (Marliani, 2015) mengungkapkan bahwa *adolescence* diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional.

Dari berbagai definisi remaja di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa tumbuh kembang yang terjadi dalam proses transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional serta terbagi dalam beberapa kategori usia.

2. Batasan Usia pada Remaja

Menurut WHO, batasan usia pada remaja terletak di usia 10-20 tahun, yang dimana usia tersebut dibagi menjadi dua bagian yaitu remaja awal di usia 10-14 tahun dan remaja akhir di usia 15-20 tahun.

Sarwono (2015) Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menetapkan batasan usia pada remaja adalah 15-24 tahun yang dimana usia tersebut menjadi usia *youth* dalam rangka untuk menetapkan tahun 1985 sebagai Tahun Pemuda Internasional (Sarwono, 2015).

Monks (2002), membagi remaja menjadi tiga kelompok usia, yaitu: (a) remaja awal, berada pada rentang usia 12 sampai 15 tahun; (b) remaja

pertengahan, dengan rentang usia 15 sampai 18 tahun; (c) remaja akhir, berkisar pada usia 18 sampai 21 tahun. Penelitian ini berfokus pada remaja yang berusia 16 sampai 18 tahun yang masuk dalam kategori remaja tengah dengan berkembangnya kemampuan berfikir dan mampu mengarahkan diri sendiri.

Menurut Hurlock (1980), masa remaja dibagi menjadi remaja awal di usia 13-16 atau 17 tahun dan masa remaja akhir di usia 16 atau 17-18 tahun. Masa remaja awal dan akhir dibedakan Hurlock karena di masa remaja akhir, seorang remaja telah memasuki masa transisi yang lebih mengarah ke masa dewasa awal.

Selain itu, terdapat batasan usia dari beberapa tokoh lain seperti Stanley Hall (Santrock, 2018) yang menetapkan batasan usia remaja adalah 12-23 tahun.

Dari beberapa batasan usia remaja di atas, dapat disimpulkan bahwa usia remaja pada umumnya terletak di kisaran 10-23 tahun.

3. Ciri-Ciri Remaja

a. Menurut Gunarsa & Gunarsa (2001) dan Mappiare (2000) menjelaskan ciri-ciri remaja sebagai berikut :

1. Masa remaja awal. Biasanya duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama, dengan ciri-ciri:

- a. Tidak stabil keadaannya, lebih emosional
- b. Mempunyai banyak masalah
- c. Masa yang kritis

- d. Mulai tertarik pada lawan jenis
 - e. Munculnya rasa kurang percaya diri
 - f. Suka mengembangkan pikiran baru, gelisah, suka berkhayal dan suka menyendiri.
2. Masa remaja madya (pertengahan), biasanya duduk di bangku Sekolah Menengah Atas dengan ciri-ciri:
- a. Sangat membutuhkan teman
 - b. Cenderung bersifat narsistik/kecintaan pada diri sendiri
 - c. Berada dalam kondisi keresahan dan kebingungan, karena pertentangan yang terjadi dalam diri
 - d. Berkeinginan besar mencoba segala hal yang belum diketahuinya
 - e. Keinginan menjelajah ke alam sekitar yang lebih luas.
3. Masa remaja akhir, ditandai dengan ciri-ciri:
- a. Aspek-aspek psikis dan fisiknya mulai stabil
 - b. Meningkatnya berfikir realistis, memiliki sikap pandang yang sudah baik
 - c. Lebih matang dalam cara menghadapi masalah
 - d. Ketenangan emosional bertambah, lebih mampu menguasai perasaan
 - e. Sudah terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi
 - f. Lebih banyak perhatian terhadap lambang-lambang kematangan.
- b. Sarwono (2015) memaparkan bahwa pada tahun 1974, WHO memberikan definisi tentang remaja yang lebih bersifat konseptual. Definisi tersebut

mengemukakan tiga kriteria yang diantaranya biologis, psikologis, dan sosial ekonomi, sehingga secara lengkap definisi tersebut berbunyi :

1. Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual
2. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa
3. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh dengan keadaan yang relatif lebih mandiri

Dari beberapa ciri-ciri diatas, dapat disimpulkan Gunarsa & Gunarsa dan Mappiare membagi ciri-ciri remaja berdasar pada fase remaja yang sedang dilalui. Sedangkan, Sarwono menjelaskan ciri-ciri remaja berdasar pada kriteria yang diantaranya biologis, psikologis, dan sosial ekonomi.

4. Tugas Perkembangan Remaja

a. Tugas perkembangan remaja menurut Havighurst (Gunarsa & Gunarsa, 2001) diantaranya adalah :

1. Menerima kenyataan terjadinya perubahan fisik yang dialaminya dan dapat melakukan peran sesuai dengan jenisnya secara efektif dan merasa puas terhadap keadaan tersebut
2. Belajar memiliki peranan sosial dengan teman sebaya, baik teman sejenis maupun lawan jenis sesuai dengan jenis kelamin masing-masing

3. Mencapai kebebasan dari ketergantungan terhadap orangtua dan orang dewasa lainnya
 4. Mengembangkan kecakapan intelektual dan konsep-konsep tentang kehidupan bermasyarakat
 5. Mencari jaminan bahwa suatu saat harus mampu berdiri sendiri dalam bidang ekonomi guna mencapai kebebasan ekonomi
 6. Mempersiapkan diri untuk menentukan suatu pekerjaan yang sesuai dengan bakat dan kesanggupannya
 7. Memahami dan mampu bertingkah laku yang dapat dipertanggungjawabkan sesuai dengan norma-norma dan nilai-nilai yang berlaku
 8. Memperoleh informasi tentang pernikahan dan mempersiapkan diri untuk berkeluarga
 9. Mendapatkan penilaian bahwa dirinya mampu bersikap tepat sesuai dengan pandangan ilmiah
- b. Pikunas (Agustiani, 2009) mengemukakan beberapa tugas perkembangan pada tahap pertengahan dan akhir masa remaja, yaitu :
1. Menerima bentuk tubuh orang dewasa yang dimiliki dan hal-hal yang berkaitan dengan fisiknya
 2. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan *figure-figure* otoritas

3. Mengembangkan keterampilan dalam komunikasi interpersonal, belajar membina relasi dengan teman sebaya dan orang dewasa baik secara individu maupun dalam kelompok
4. Menemukan model untuk identifikasi
5. Menerima diri sendiri dan mengandalkan kemampuan dan sumber-sumber yang ada pada dirinya
6. Memperkuat kontrol diri berdasarkan nilai-nilai atau prinsip-prinsip yang ada

B. PERNIKAHAN

1. Definisi Pernikahan

Menurut KBBI, pernikahan merupakan ikatan perkawinan yang dilakukan antara laki-laki dan perempuan yang sesuai dengan ketentuan hukum negara dan agama.

Menurut UU. No. 1 Tahun 1974, perkawinan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.

Menurut Olson dan Defrain (2003) perkawinan adalah adanya ikatan emosional antara dua orang untuk berbagi kedekatan emosional, fisik, beragam tugas, dan sumber ekonomi.

Santrock (2002) mengungkapkan perkawinan merupakan pembentukan keluarga baru dengan menyatukan dua individu dari dua latar belakang yang berbeda

Menurut Wallerstein & Balkeslee (Papalia and Old's, 2018) pernikahan merupakan transisi kehidupan rumah tangga yang membawa perubahan besar dalam fungsi seksual, perencanaan kehidupan, hak dan tanggung jawab, keterikatan dan loyalitas, dsb. Dalam berbagai hal, pasangan yang telah menikah harus mampu mendefinisikan hubungan dengan keluarga asal mereka, menyeimbangkan intimasi dan otonomi, serta membangun hubungan seksual yang memuaskan.

Dari beberapa definisi perkawinan di atas, dapat disimpulkan bahwa pernikahan merupakan proses kehidupan yang akan dialami oleh setiap individu untuk membentuk suatu rumah tangga yang bahagia.

C. STRESS

1. Definisi Stress

Lazarus dan Folkman (Ekawarna, 2018) mengartikan stress sebagai sebuah hubungan antara seseorang dengan lingkungannya yang dinilai sebagai beban dan membahayakan kesehatannya.

Menurut Sarafino (Hardjana, 1993) stress sebagai suatu keadaan yang dihasilkan ketika individu dan lingkungan bertransaksi, baik nyata atau tidak

nyata, antara tuntutan situasi dan sumber-sumber yang dimiliki individu menyangkut kondisi biologis, psikologis, atau psikososial.

Cohen et.al (1997) stress adalah ketika individu merasakan tuntutan lingkungan yang lebih dari kapasitas pada dirinya sehingga perubahan psikologis dan biologis yang mempengaruhi seseorang pada resiko penyakit

Schafer (Dewi, 2009) mengartikan stres sebagai gangguan dari pikiran dan tubuh dalam merespon tuntutan-tuntutan.

Hans Selye (Ekawarna, 2018) mendefinisikan stres sebagai respons tubuh yang tidak spesifik, terhadap tuntutan apapun terhadapnya.

Kartono dan Gulo (2000) mengemukakan bahwa stress sebagai sejenis frustrasi di mana adanya gangguan-gangguan dalam aktivitas yang dilakukan individu untuk mencapai tujuannya sehingga individu tersebut merasa cemas, was-was, dan khawatir.

Menurut Feldman (Dewi, 2012) stress adalah suatu proses dalam rangka menilai apakah peristiwa yang dihadapi oleh individu sebagai suatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan.

Rasmun (2004) stress adalah respon tubuh tidak spesifik terhadap kebutuhan tubuh yang terganggu. Stress merupakan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Stres memberikan dampak secara total pada individu seperti dampak: fisik, sosial, intelektual, psikologis, dan spiritual.

Dari beberapa definisi stress di atas, dapat disimpulkan bahwa stress adalah gangguan yang berasal dari pikiran dan tubuh dalam merespon pengalaman emosional yang negatif serta membahayakan atau mengancam hubungan antara individu dengan lingkungannya

2. Aspek-Aspek Stress

Pendapat Taylor (2003) dan disebutkan oleh Davis dan Nelson (Agoes, dkk, 2003) gejala stress pada umumnya dapat dikelompokkan menjadi beberapa aspek, yaitu :

a. Aspek Emosional (Perasaan)

Meliputi : Merasa cemas (*feeling anxious*), merasa takut (*feeling scared*), merasa mudah marah (*feeling irritable*), merasa suka murung (*feeling moody*), dan merasa tidak mampu menanggulangi (*feeling of inability to cope*), dll.

b. Aspek Kognitif (Pikiran)

Meliputi : Penghargaan atas diri rendah (*low self esteem*), takut gagal (*fear failure*), tidak mampu berkonsentrasi (*inability to concentrate*), mudah bertindak memalukan (*embarrasing easily*), khawatir akan masa depannya (*worrying about the future*), dll.

c. Aspek perilaku sosial

Meliputi : Jika berbicara gagap atau gugup dan kesukaran berbicara lainnya (*stuttering and other speech difficulties*), enggan bekerja sama (*uncooperative activities*), tidak mampu rileks (*inability to relax*),

menangis tanpa alasan yang jelas (*crying for no apparent reason*), mudah kaget atau terkejut (*startling easily*), dll.

d. Aspek fisiologis

Meliputi : Berkeringat (*sweaty*), detak jantung meningkat (*increased heart beat*), menggigil atau gemetaran (*trembling*), gelisah atau gugup (*nervous*), sakit kepala (*headaches*), dll.

Menurut Sarafino dan Smith (2011) aspek-aspek stress dibagi menjadi aspek biologis dan psikososial, dimana aspek biologis dari stress yaitu berupa gejala fisik yang dialami individu seperti sakit kepala, detak jantung meningkat, gemetar, dll, sedangkan aspek fisiologis berupa gejala psikologis dan sosial yang dialami individu seperti reaksi kognitif, emosi, dan perilaku sosial.

3. Dimensi Stress

Hewitt, Flett dan Mosher (1992), mengkategorikan stress menjadi dua dimensi dalam teori Cohen et al (1997), yakni pengalaman positif dan pengalaman negatif yang dialami oleh individu dimana disebut *perceived distress* dan pengalaman positif disebut *perceived coping*.

a. *Perceived Coping*

Dimensi *perceived coping* menjelaskan merasa percaya diri, merasa mampu mengatasi stress, dan mengatasi kekhawatiran dalam kehidupannya

b. *Perceived Distress*

Dimensi *perceived distress* menjelaskan dimana adanya reaksi afektif seperti kesal, marah, gugup, dan tertekan karena merasa tidak mampu mengendalikan *stressor* yang ada

4. Faktor Penyebab Stress

Spurgeon, Jackson dan Beach (2001) menemukan bahwa ada sepuluh peristiwa kehidupan yang paling penting dan bisa memicu terjadinya stress, yaitu: kematian pasangan, perceraian, kehilangan anggota keluarga, terpenjara, masalah keuangan, pertengkaran dalam keluarga, tunawisma, pengangguran, anggota keluarga yang mencoba bunuh diri, dan anggota keluarga yang menderita sakit serius.

Dewi (2012) menyebutkan faktor yang mempengaruhi stress terbagi menjadi dua, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi :

- a. Peristiwa apa saja yang menjadi sumber stress
- b. Kapan stress muncul
- c. Dengan siapa kita tinggal
- d. Berapa lama kita mengalami stress

Terdapat pula faktor internal (individu) yang meliputi :

- a. Karakteristik kepribadian individu (misal: pemaarah, ambisius, agresif)
- b. Kemampuan menyelesaikan masalah (*coping*) dan beradaptasi dengan stres (antara lain: inteligensi, fleksibilitas berpikir, banyak akal)
- c. Harga diri

- d. Bagaimana individu berhadapan (menerima atau menilai) dengan peristiwa yang potensial memunculkan stres (sumber stres)
- e. Toleransi terhadap stress

Siswanto (2007) menyebutkan faktor yang dapat menyebabkan seseorang menjadi stress, dapat pula dibagi sebagai berikut :

- a. Lingkungan fisik, meliputi: suhu, cahaya, polusi, kepadatan penduduk
- b. Individual, meliputi: konflik peran dan tanggung jawab
- c. Kelompok, meliputi: hubungan dengan teman, keluarga, atasan, bawahan
- d. Keorganisasian, meliputi: kebijakan, struktur, partisipasi

Dari beberapa faktor penyebab stress di atas, dapat disimpulkan faktor penyebab stress adalah hal-hal yang terdapat dalam diri setiap individu yang berpotensi menyebabkan terjadinya stress.

5. Tahapan Stress

Dr. Robert J. Van Amberg (Hawari, 2011) dalam penelitiannya membagi tahapan stress menjadi beberapa, yang diantaranya :

a. Stres tahap I

Tahapan ini merupakan tahapan yang paling ringan, yang biasanya disertai dengan gejala seperti :

- Semangat bekerja berlebihan (*over acting*)
- Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari disertai rasa gugup yang berlebihan

- Merasa senang dengan pekerjaannya dan semakin semangat mengerjakan, namun tanpa disadari energi semakin habis

b. Stres tahap II

Dalam tahapan ini keluhan-keluhan yang sering dirasakan oleh seseorang adalah :

- Merasa letih saat bangun pagi, yang seharusnya merasa segar
- Merasa mudah lelah setelah makan siang
- Lekas merasa capek
- Mengeluh lambung tidak nyaman atau sakit
- Detakan jantung lebih keras dari biasanya
- Otot punggung dan tengkuk terasa tegang
- Tidak bisa santai

c. Stres tahap III

Pada stres tahap III, keluhan yang akan dirasakan seseorang diantaranya :

- Gangguan lambung dan usus semakin terasa seperti maag atau diare
- Ketegangan otot semakin kerasa
- Merasa tegang dan tidak tenang
- Gangguan pola tidur
- Koordinasi tubuh terganggu

d. Stres tahap IV

Keluhan-keluhan yang akan terjadi pada stres tahap IV diantaranya:

- Untuk bertahan sepanjang hari terasa sulit
- Merasa pekerjaan menjadi membosankan dan lebih sulit
- Kehilangan kemampuan untuk merespon keadaan
- Ketidakmampuan melaksanakan kegiatan sehari-hari
- Gangguan pola tidur disertai mimpi yang menegangkan
- Seringkali menolak ajakan karena tidak semangat dan bergairah
- Daya konsentrasi menurun
- Timbul perasaan takut dan cemas yang tidak jelas penyebabnya

e. Stres tahap V

Bila keadaan berlanjut, maka seseorang akan mengalami beberapa keluhan yang ditandai dengan hal-hal yang diantaranya :

- Kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam
- Tidak mampu menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana
- Gangguan sistem pencernaan semakin berat
- Muncul perasaan takut dan cemas yang membuat mudah bingung dan panik

f. Stres tahap VI

Pada tahap ini, seseorang akan mengalami beberapa keluhan yang berat seperti :

- Debaran jantung sangat keras dan cepat
- Susah bernafas (sesak)
- Badan terasa gemetar, dingin, dan berkeringat

- Tidak bertenaga untuk melakukan hal-hal ringan
- Pingsan atau kolaps (*collapse*)

6. Sumber Stress (*Stressor*)

Menurut Thoits (1994), sumber stress (*stressor*) dapat dikategorikan menjadi tiga jenis, yaitu:

1. *Life Events* (peristiwa-peristiwa kehidupan)

Life events merupakan suatu peristiwa kehidupan yang bisa menjadi sumber stress terhadap seseorang apabila kejadian tersebut membutuhkan penyesuaian perilaku dalam waktu yang sangat singkat.

2. *Chronic Strain* (ketegangan kronis)

Chronic strain merupakan kesulitan-kesulitan yang konsisten atau berulang-ulang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Ketegangan kronis bisa mempengaruhi kesehatan manusia termasuk fisik maupun psikologis.

3. *Daily Hassles* (permasalahan-permasalahan sehari-hari)

Daily Hassles merupakan peristiwa-peristiwa kecil yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang memerlukan tindakan penyesuaian dalam sehari saja. Permasalahan-permasalahan tersebut hanya menimbulkan stress sesaat dan tidak mengakibatkan terjadinya gangguan-gangguan fisik maupun mental yang parah.

7. Jenis Stress

Schafer (2000), membagi stress menjadi tiga jenis, yaitu *Neustress*, *Distress* dan *Positive Stress*. *Neustress* merupakan jenis stress yang netral dan tidak merugikan, kemudian *distress* merupakan jenis stress yang terjadi pada

saat tuntutan terlalu besar atau terlalu kecil pada diri setiap individu dan *positive stress* adalah jenis stress yang dapat membantu untuk mengerjakan hal-hal tertentu, misalnya positive stress membantu mendorong seseorang untuk mengerjakan suatu tugas dalam waktu yang terbatas.

Menurut Lazarus (Lumongga, 2009), stress dibagi menjadi dua bentuk yaitu *distress* dan *eustress*.

- a. *Distress* (stress negatif) yaitu stress yang mengganggu. Individu yang tidak mampu mengatasi emosinya akan mudah mengalami *distress*. Individu yang mengalami *distress* akan mengalami kondisi yang mudah marah, cepat tersinggung, sulit berkonsentrasi, pelupa, pemurung, dan cepat bingung.
- b. *Eustress* (stress positif) yaitu stress yang tidak mengganggu dan akan memberikan perasaan yang positif kepada setiap individu yang mengalaminya.

Dari kedua teori yang telah dijabarkan di atas, dapat disimpulkan bahwa jenis stress terbagi menjadi dua yaitu stress positif atau *eustress* dan stress negatif atau *distress*.

8. Dampak Stress

Menurut Cox (Siswanto, 2007), stress dapat berakibat pada individu sendiri, maupun pada lingkungan dimana individu tinggal atau bekerja. Ada lima kategori akibat dari stres, yaitu:

1. Akibat terhadap subyektif: gelisah, depresi, hilang kesabaran, dan merasa terpencil

2. Akibat terhadap perilaku: tertawa gelisah, berperilaku impulsif, penyalahgunaan obat
3. Akibat terhadap kemampuan kognitif: tidak mampu mengambil keputusan, kurang berkonsentrasi, tidak mampu memusatkan perhatian
4. Akibat terhadap fungsi fisiologis: detak jantung menjadi cepat, mulut kering, berkeringat, badan menjadi panas-dingin
5. Akibat terhadap keorganisasian: produktivitas rendah, ketidakpuasan kerja, mengasingkan diri, menurunnya loyalitas

D. KONFLIK PERKAWINAN

1. Definisi Konflik Perkawinan

Thomas (Ekawarna, 2018) mendefinisikan konflik sebagai ketidaksepakatan dalam opini antara orang atau kelompok, yang disebabkan oleh perbedaan sikap, kepercayaan, nilai, atau kebutuhan (*conflict as a disagreement in opinions between people or groups, due to differences in attitudes, beliefs, values or needs*).

Marquis dan Huston (Ekawarna, 2018) mendefinisikan konflik sebagai perselisihan internal yang dihasilkan dari perbedaan gagasan, nilai, atau perasaan antara dua orang atau lebih.

Giudici, dkk (2011) menjelaskan konflik perkawinan adalah keadaan suami istri yang sedang menghadapi masalah dalam perkawinannya dan terlihat dalam perilaku mereka yang kurang harmonis saat menghadapi konflik yang ada.

Menurut Papalia and Old's (2018) konflik perkawinan adalah konflik yang melibatkan pasangan suami istri dimana konflik tersebut memberikan efek atau pengaruh yang signifikan terhadap relasi kedua pasangan.

Menurut Sadarjoen (2005) konflik perkawinan adalah konflik yang melibatkan pasangan suami istri dimana konflik tersebut memberikan efek atau pengaruh yang signifikan terhadap relasi kedua pasangan.

Dari berbagai definisi diatas dapat disimpulkan konflik perkawinan adalah perselisihan internal yang terjadi dalam pernikahan yang dihasilkan dari perbedaan gagasan, nilai, atau perasaan dan nampak dalam perilaku mereka yang kurang harmonis ketika menghadapi konflik.

2. Tipe-Tipe Konflik

Menurut Sadarjoen (2005), terdapat beberapa tipe konflik yang diantaranya :

a. *Zero-Sum* dan *Motive Conflict*

Konflik dimana salah satu pasangan mengharapakan akan mendapat keuntungan lebih dari apa yang diberikan pasangannya, tetapi tidak berharap untuk menghabisi secara total, pasangannya sebagai lawan. Mereka tetap ingin bersama, namun semaksimal mungkin memperoleh keuntungan yang bisa mereka peroleh untuk melanjutkan relasi mereka, apabila mungkin.

b. *Personality Based* dan *Situational Conflict*

Konflik marital sering berakar pada konflik situasional dan konflik atas dasar perbedaan kepribadian. Dalam konflik situasi yang didasari oleh

latar belakang kepribadian, seyogianya suami istri harus memahami kebutuhan afeksi dan memberikan afeksinya sebagai pemuas untuk kebutuhan afeksi suami istri

c. *Basic dan Non-basic Conflict*

Basic conflict dapat terjadi diantara suami istri apabila gangguan relasi dalam kehidupan perkawinan menyertakan interdependensi antar dua pasangan yang menyertakan masalah seksual dan ekonomi. Sedangkan *non-basic conflict* terjadi karena adanya perubahan-perubahan situasional dan konflik yang berkembang mudah untuk dinegosiasikan

d. Konflik yang Tak Terelakkan

Konflik dalam perkawinan yang diyakini sebagai kondisi yang memiliki konsekuensi negatif dan harus dihindari. Konflik yang tak terelakkan terdiri dari dua macam, yaitu konflik yang menguntungkan dan konflik yang menghancurkan. Konflik yang menguntungkan dimana konflik justru sering memperkuat ikatan relasi sosial dan membuat ikatan tersebut semakin mengandung ganjaran yang diharapkan. Sedangkan konflik yang menghancurkan dimana suami dan istri mencoba untuk mengatasi konflik secara berlanjut memperkuat kekuasaan yang tidak diakui, merasa dieksploitasi, merasa tidak puas, dan tidak dipercaya, maka konflik tersebut akan diakhiri dengan hancurnya hubungan pasangan suami istri

3. Sumber Konflik Perkawinan

Menurut Davidoff (1991) sumber konflik perkawinan diantaranya adalah :

- a. Ketidakcocokan dalam kebutuhan dan harapan satu sama lain
- b. Kesulitan menerima perbedaan-perbedaan nyata (kebiasaan, kebutuhan, pendapat, dan nilai)
- c. Masalah keuangan (cara memperoleh dan membelanjakan)
- d. Masalah anak
- e. Perasaan cemburu dan memiliki berlebihan sehingga pasangan kurang mendapatkan kebebasan
- f. Pembagian tugas tidak adil
- g. Kegagalan dalam berkomunikasi
- h. Pasangan tidak sejalan dengan minat dan tujuan awal

Menurut Scanzoni (Sadarjoen, 2005) area konflik dalam perkawinan antara lain menyangkut :

- a. Keuangan (perolehan dan penggunaannya)
- b. Pendidikan anak-anak (jumlah anak dan penanaman kedisiplinan)
- c. Hubungan pertemanan
- d. Hubungan dengan keluarga besar
- e. Pertemanan dan rekreasi
- f. Aktivitas-aktivitas yang tidak disetujui oleh pasangan (minum minuman keras dan perjudian)
- g. Pembagian kerja dalam rumah tangga
- h. Berbagai macam masalah (agama, politik, seks, dan komunikasi)

- i. Masalah-masalah yang tidak spesifik

4. Aspek Konflik Perkawinan

Terdapat beberapa aspek-aspek konflik perkawinan yang dikemukakan oleh Gottman dan Declaire (Miga, dkk, 2011) yang diantaranya yaitu :

1. *Partner violence* (kekerasan fisik)
2. *Verbal aggression* (kekerasan verbal)
3. *Unbending stance* (sikap bertahan dalam upaya membela diri)
4. *Withdraw from partner* (menarik diri dari interaksi pasangannya)

5. Faktor yang Mempengaruhi Konflik Perkawinan

Gottman & Krokoff, 1989 (Papalia and Old's, 2018) menyebutkan adanya beberapa faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya konflik perkawinan, diantaranya adalah :

1. Bertengkar dan mengekspresikan kemarahan secara jelas
2. Merengek defensif
3. Keras kepala
4. Menarik diri dari pasangan

Menurut Bramlett & Mosher, Schoen, dan White (Papalia and Old's, 2018), faktor yang menimbulkan konflik perkawinan adalah :

1. Hidup bersama sebelum menikah dan orang tua yang bercerai di masa lalu
2. Hamil atau memiliki anak sebelum menikah
3. Tidak mempunyai anak

4. Memiliki anak tiri di rumah

Dolan & Hoffman (Papalia and Old's, 2018) juga menyebutkan beberapa faktor yang dalam menimbulkan konflik perkawinan yakni :

1. Ketidaccakapan dan kurangnya dukungan emosional pasangan
2. Pelecehan pasangan
3. Kekerasan domestic (kekerasan dalam rumah tangga)

E. STRATEGI *COPING*

1. Definisi Strategi *Coping*

Yani (1997) *Coping* adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stres.

Menurut Sarafino (2002), *coping* adalah usaha untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang terjadi.

Menurut White (Hernawati, 2006) strategi *coping* adalah suatu hal yang merujuk kepada upaya adaptasi individu terhadap kondisi yang relatif sulit dan tidak menyenangkan.

Folkman dan Moskowitz (Lestari, 2014), mendefinisikan *coping* adalah upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk

memecahkan masalah-masalah hidup, dan berusaha untuk mengatasi atau mengurangi stress.

Lazarus dan Folkman (Sarafino, 2006) mengungkapkan bahwa coping adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan. Strategi coping sendiri didefinisikan sebagai suatu proses tertentu yang disertai dengan suatu usaha dalam rangka merubah perilaku secara konstan untuk mengatur dan mengendalikan tuntutan dan tekanan eksternal maupun internal yang diprediksi akan dapat membebani dan melampaui kemampuan ketahanan individu yang bersangkutan.

Dari beberapa teori di atas, dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* merupakan suatu bentuk usaha penanganan terhadap keadaan yang mengancam dan tidak menyenangkan bagi seseorang hingga seseorang mengalami stress dan menuntut untuk mampu menangani stress yang dialaminya.

2. Jenis Strategi *Coping*

Lazarus dan Folkman (1984) membagi dua metode *coping* (penanggulangan) yang dilakukan ketika menghadapi stress yaitu *problem-focused coping* (penanggulangan berfokus pada masalah) dan *emotion-focused coping* (penanggulangan berfokus pada emosi).

- a) *Problem-focused coping* adalah cara menanggulangi stress dengan berfokus pada permasalahan yang dihadapi.

- b) *Emotion-focused coping* adalah cara penanggulangan stress dengan melibatkan emosi.

3. Faktor yang Mempengaruhi Strategi *Coping*

Lazarus dan Folkman (Sujadi, 2015) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi strategi coping ditentukan oleh sumber daya dari individu sendiri, yaitu:

1. Kesehatan fisik, dimana ketika mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar sehingga kesehatan menjadi salah satu faktor yang penting.
2. Keyakinan atau pandangan positif dimana ketika seseorang menganggap positif terhadap dirinya sendiri maka individu tersebut akan menggunakan berbagai keterampilan untuk mengatasi permasalahannya.
3. Keterampilan memecahkan masalah, yaitu 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.
4. Keterampilan sosial, yaitu kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

5. Dukungan sosial, yaitu dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.
 6. Dukungan materi, yaitu dukungan yang meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.
4. Aspek Strategi *Coping*

Menurut Folkman dan Lazarus (dalam Taylor, 1999) terdapat beberapa aspek dari *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* yang diantaranya adalah :

1. *Problem-Focused Coping*

a. *Confrontative Coping*

Usaha yang dilakukan individu secara agresif untuk mengubah situasi dengan adanya keberanian dalam mengambil resiko

b. *Seeking Social Support*

Usaha yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh informasi dan mencari dukungan emosional untuk mendapatkan kenyamanan dari lingkungan sosial

c. *Planful Problem Solving*

Usaha yang dilakukan seseorang untuk memikirkan rencana berupa tindakan untuk memecahkan permasalahan dalam situasi yang sedang dihadapi

2. *Emotion-Focused Coping*

a. *Distancing*

Usaha yang dilakukan oleh individu untuk melepaskan diri dari suatu masalah, situasi yang menekan dan membebani, atau *stressor* kehidupan.

b. *Positive Reappraisal*

Usaha yang dilakukan individu untuk menemukan makna positif terhadap pengalaman dengan berfokus pada perkembangan pribadi seseorang

c. *Accepting Responsibility*

Usaha yang dilakukan individu untuk mengenali dan menerima peranan diri sendiri serta berusaha bertanggung jawab atas peranan diri tersebut

d. *Escape/Avoidance*

Usaha yang dilakukan individu untuk menghindari atau melarikan diri dari suatu situasi yang sedang dihadapi atau berusaha untuk merepresentasikan pikiran dan keinginan yang ingin dicapai

e. *Self Control*

Usaha yang dilakukan individu untuk mengendalikan emosi pada dirinya dalam menghadapi suatu permasalahan

F. HUBUNGAN ANTAR VARIABEL

Hubungan antara Konflik Perkawinan dan Strategi *Coping* dengan Tingkat Stress

Konflik perkawinan dapat timbul dari berbagai sisi permasalahan dalam rumah tangga, dan tidak menutup kemungkinan akan menimbulkan stress bagi salah satu atau kedua pasangan. Terdapat beberapa sumber konflik perkawinan yang dikemukakan oleh Davidoff (1991) dan Scanzoni (Sadarjoen, 2005) yang diantaranya masalah keuangan, masalah anak, pembagian tugas dalam rumah tangga, kegagalan dalam berkomunikasi, kesulitan menerima perbedaan, dll.

Melalui sumber konflik yang ada, maka akan terjadi permasalahan-permasalahan yang berbeda-beda. Seperti masalah keuangan keluarga yang tidak sesuai antara pemasukan dan pengeluaran, dimana yang awalnya hanya suami yang bekerja, namun pada akhirnya istri juga ikut bekerja untuk membantu menambah pemasukan keuangan di dalam keluarga. Sama halnya seperti sumber konflik perkawinan masalah kegagalan dalam berkomunikasi, dimana pasangan suami istri kerap kali mengalami perbedaan pendapat yang dapat menimbulkan pasangan suami istri pada akhirnya melakukan suatu hal dengan pendapat dan pemahamannya masing-masing

Konflik-konflik yang terjadi karena adanya sumber-sumber konflik tersebut, dapat menimbulkan stress terhadap pasangan remaja yang menikah muda. Setiap individu akan memiliki respon tersendiri terkait stress yang dialaminya. Stress yang muncul harus mendapatkan penanganan yang tepat sesuai dengan stress yang dialami. Penanganan terhadap stress biasa disebut strategi coping. Menurut

Sarafino (2002), *coping* adalah usaha untuk menetralkan atau mengurangi stress yang terjadi. Folkman dan Moskowitz (Santrock, 2007), mendefinisikan *coping* adalah upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup, dan berusaha untuk mengatasi dan mengurangi stress.

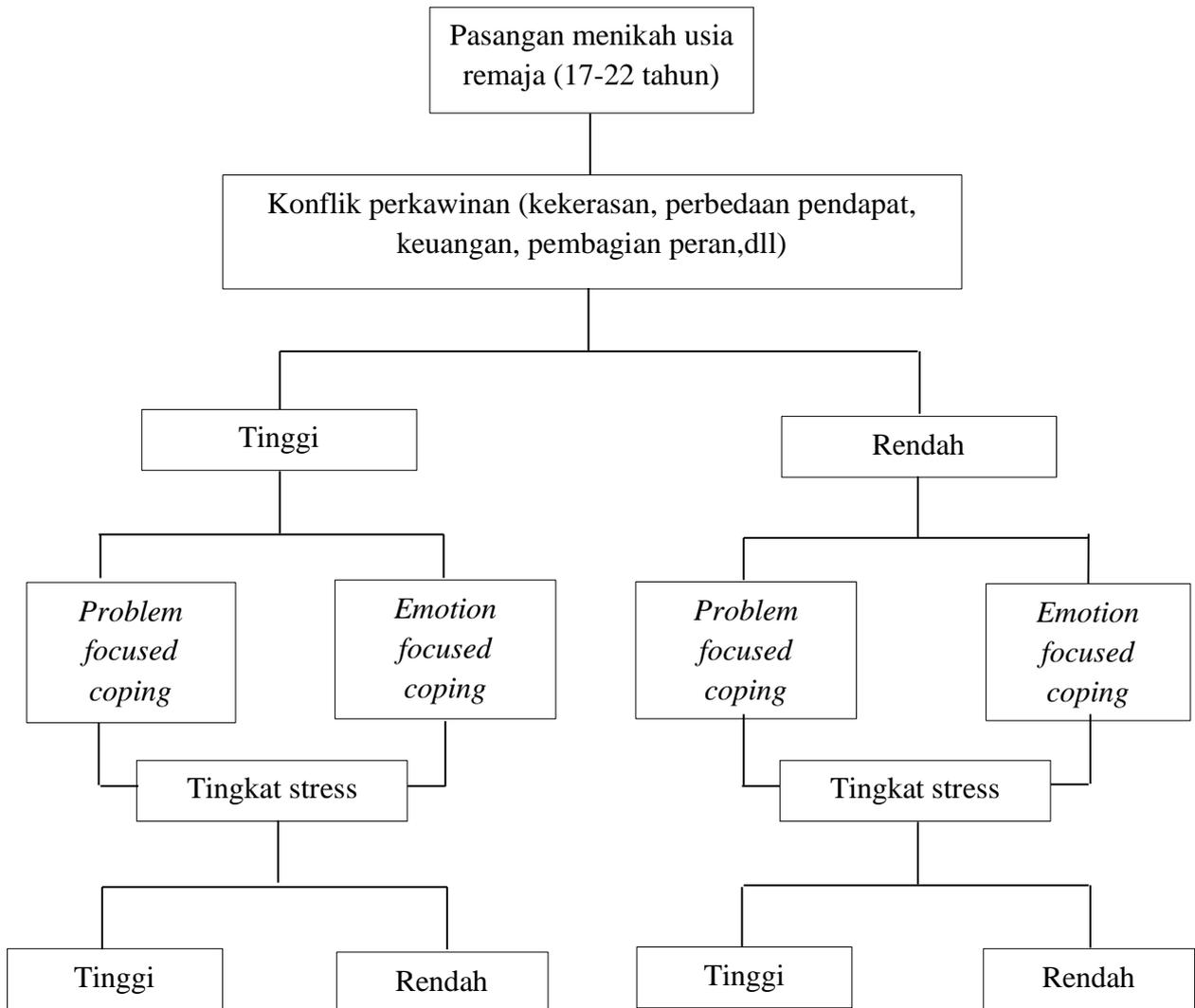
Folkman dan Lazarus (1984) mengklasifikasikan strategi *coping* menjadi dua bentuk, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Dimana *problem-focused coping* adalah upaya seseorang dalam menyelesaikan masalah yang dialami dengan berfokus pada masalah yang ada, sedangkan *emotion-focused coping* adalah upaya seseorang dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya dengan berfokus pada emosi terhadap stress yang dialami seseorang tersebut.

Lazarus dan Folkman (1984) mengartikan stress sebagai sebuah hubungan antara seseorang dengan lingkungannya yang dinilai sebagai beban dan membahayakan kesehatannya. *Coping* berguna bagi pasangan untuk menyelesaikan masalah. Dimana mereka menentukan strategi dan proses yang dilakukan untuk mengakhiri pertengkaran. Stress dan *coping* stress merupakan dua hal yang saling berkaitan, yang dimana ketika seseorang mengalami stress dan berhasil melakukan *coping* dengan baik, maka stress tersebut tidak akan dianggap sebagai ancaman yang berarti. Namun apabila seseorang tidak berhasil melakukan *coping* terhadap stressnya, maka stress tersebut akan dianggap sebagai ancaman yang berarti dalam kehidupan.

Apabila stress ditangani dengan menggunakan strategi *coping* yang tepat, maka stress dapat pula ditekan. Stress yang dialami oleh pasangan suami istri, tidak terlepas dari adanya konflik perkawinan yang terjadi dan strategi *coping* yang mereka gunakan. Hal ini sejalan dengan teori yang dijelaskan oleh Spurgeon, Jackson dan Beach (2001), yang menyebutkan beberapa peristiwa kehidupan yang dapat menjadi faktor penyebab stress dimana salah satunya adalah pertengkaran dalam keluarga, dan konflik perkawinan merupakan bagian dari pertengkaran dalam keluarga. Sejalan dengan itu, menurut Sarafino (2002), *coping* adalah usaha untuk menetralisasi atau mengurangi stress yang terjadi. Folkman dan Moskowitz (Santrock, 2007), mendefinisikan *coping* adalah upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup, dan berusaha untuk mengatasi dan mengurangi stress.

Strategi *coping* merupakan salah satu tujuan seseorang agar dapat mengatasi tuntutan-tuntutan, situasi sulit dan membebani, serta permasalahan-permasalahan kehidupan yang berpeluang dapat menimbulkan stress. Pasangan suami istri harus mengetahui jelas konflik perkawinan atau permasalahan yang ada dan menentukan penanganan atau *coping* yang tepat untuk menghindari terjadinya stress. Penanganan dalam stress yang dimaksud adalah pemilihan penggunaan strategi *coping*.

G. KERANGKA KONSEPTUAL



H. HIPOTESIS

1. Ada hubungan antara konflik perkawinan dengan tingkat stress pada pasangan yang menikah di usia remaja akhir.
2. Ada perbedaan stress pada remaja akhir yang ditinjau dari strategi *coping*.