

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Coping Strategies

2.1.1 Definisi Teoritis

Beberapa ahli telah mendefinisikan *coping*. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan *coping* sebagai “*Constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person*” (Lazarus & Folkman, 1984, p. 141). Berdasarkan penjelasan tersebut Lazarus dan Folkman (1984), mengartikan sebagai upaya dalam mengubah pola pikir dan tindakan untuk mengatasi tuntutan dari lingkungan maupun diri sendiri yang dirasakan melebihi kemampuan individu.

Sementara Carver et al. (1989) menjelaskan *coping* sebagai “*The process of executing that response*” (Carver et al., 1989, p. 267). Hal ini dapat dijelaskan sebagai cara individu dalam memberikan respon terhadap suatu permasalahan. Kemudian Endler dan Parker (1994) juga menjelaskan bahwa *coping* sebagai “*Coping is denned as a conscious response to external stressful or negative situation*” (Endler & Parker, 1994, p. 50). Hal ini dijelaskan sebagai suatu respon yang diberikan oleh individu secara sadar ketika menghadapi permasalahan atau kondisi negatif secara eksternal.

Perbedaan definisi dari ketiga tokoh tersebut ialah Lazarus dan Folkman (1984) yang lebih menekankan untuk mengubah kognitif dan perilaku pada individu terhadap situasi stres. Carver et al. (1989) yang lebih berfokus kepada tindakan atau perilaku yang dilakukan oleh individu dalam merespon atau menyelesaikan permasalahan. Sementara Endler dan Parker (1994) lebih menekankan pada kesadaran individu dalam merespon situasi stres dan lebih berfokus pada aspek eksternal dari situasi/permasalahan yang dihadapi. Ketiga definisi tersebut memiliki pandangan yang berbeda terhadap *coping strategies*.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan definisi milik Carver et al. (1989) yang lebih berfokus kepada bagaimana cara individu untuk dapat menyelesaikan permasalahannya. Dalam rentang waktu 10 tahun terakhir, definisi/teori milik

Carver et al. (1989) telah digunakan oleh 6.220 penelitian. Penelitian yang menggunakan defnisi milik Carver et al. (1989) ialah Nursadrina dan Andriani (2020) yang membahas mengenai gambaran dari *coping strategies* pada mahasiswa. Kemudian penelitian lain, yaitu Lestari (2021) terkait dengan *coping strategies* pada mahasiswa.

2.1.2 Tipe

Dalam penelitiannya, Carver et al. (1989) memiliki tiga tipe, yaitu *problem focused coping*, *emotion focused coping*, dan *dysfunctional coping* yang didalamnya terdapat 14 sub-tipe. Sub-tipe pada Carver (1997) mengalami pembaharuan pada masing-masing tipenya, seperti *emotion focused coping* yang mengalami pembaharuan pada sub-tipe *positive reinterpretation and growth* menjadi *positive reframing*. Penggabungan sub-tipe tersebut karena keduanya memiliki konsep yang sama untuk mengubah makna dari peristiwa/permasalahan yang dialami.

Tipe *dysfunctional coping* juga mengalami pembaharuan pada sub-tipe *focus on and venting of emotions* menjadi *venting* dan *mental disengagement* menjadi *self-distraction*. Untuk sub-tipe *focus on and venting of emotions* menjadi *venting* dengan alasan fokus utama dari kedua sub-tipe tersebut ialah mengekspresikan emosi. Kemudian untuk sub-tipe, *mental disengagement* menjadi *self-distraction* digabungkan karena *self-distraction* lebih umum untuk digunakan dalam menggambarkan upaya mengalihkan perhatian dari peristiwa/permasalahan yang dialami oleh individu.

Selain itu, tipe *problem focused coping* menghilangkan sub-tipe *restraint coping* dan *suppression of competing activities* karena kedua sub-tipe tersebut tidak membuktikan adanya *coping strategies* yang efektif atau relevan dalam banyak situasi. Setelah melakukan penambahan dan menghilangkan sub-tipe, Carver (1997) kembali menambahkan sub-tipe, *self-blame* dan *humor* pada tipe *dysfunctional coping*. Penambahkan sub-tipe seperti *self-blame* dan *humor* dianggap penting karena sering digunakan oleh individu dalam menyelesaikan masalahnya meskipun tidak selalu efektif untuk dilakukan (Carver, 1997).

Ketiga tipe serta 14 sub-tipe didalamnya, yaitu (Carver, 1997):

a) *Problem focused Coping*

Individu menyelesaikan masalah dengan cara mengubah sumber permasalahan yang dimilikinya. Terdapat tiga sub-tipe, yaitu:

1. *Active Coping*

Individu melakukan tindakan untuk mengambil langkah dalam mengurangi, menghilangkan, dan memperbaiki permasalahan yang terjadi ataupun dampak dari permasalahan yang dialaminya tersebut.

2. *Planning*

Tindakan yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi permasalahan dengan membuat perencanaan, berpikir tentang langkah yang harus diambil, dan menentukan langkah/cara yang terbaik untuk mengatasi permasalahannya tersebut.

3. *Seeking of Instrumental Social Support*

Tindakan yang dilakukan oleh individu untuk mencari dukungan sosial di lingkungan sekitar dalam menghadapi permasalahannya.

b) *Emotion focused Coping*

Mengelola atau mengurangi rasa emosi yang dipicu oleh suatu permasalahan. Terdapat lima sub-tipe, yaitu:

1. *Seeking of Emotional Social Support*

Ketika menghadapi suatu permasalahan, individu mendapatkan dukungan empati, moral, dan simpati dari orang-orang di sekitarnya.

2. *Positive Reframing*

Individu mengelola emosi *distress* yang dirasakan, bukan menghadapi permasalahan yang dirasakan.

3. *Acceptance*

Individu menerima situasi dan keadaan yang membuatnya merasakan stres.

4. *Denial*

Individu menolak situasi yang dapat membuatnya merasa stres dan tidak percaya bahwa permasalahan yang dialaminya itu benar adanya.

5. *Turning to Religion*

Dalam menghadapi permasalahan, individu akan lebih banyak mempelajari dan lebih dekat kepada agamanya. Individu tersebut membutuhkan dukungan

emosional kepada Tuhan dari agamanya sehingga dapat membantunya untuk mencapai tujuan dan membantunya untuk mengatasi stres.

c) *Dysfunctional Coping*

Dysfunctional coping dapat terjadi apabila *coping strategies* dengan tipe lainnya yang lebih efektif untuk dilakukan, namun menjadi tidak efektif apabila secara terus-menerus digunakan dalam jangka waktu yang panjang. Terdapat enam sub-tipe, yaitu:

1. *Venting*

Individu memusatkan perhatian kepada kesulitan ataupun kekesalan yang dirasakan dan kemudian akan melampiaskan perasaannya.

2. *Behavioral Disengagement*

Individu mengurangi usaha dalam menghadapi stres. Bahkan individu tersebut dapat menyerah dalam mencapai tujuan yang menjadi sumber dari terjadinya stres.

3. *Self-Distraction*

Individu melakukan berbagai macam aktivitas untuk mengalihkan perhatian dari rasa stres yang dirasakan dengan cara melamun, tidur, ataupun menonton televisi.

4. *Alcohol-drug Disengagement*

Individu mengatasi permasalahannya dengan mengonsumsi alkohol atau obat-obatan.

5. *Humor*

Individu mengatasi permasalahannya dengan membuat lelucon terhadap permasalahan tersebut.

6. *Self-Blame*

Individu menyalahkan dirinya atas permasalahan yang dihadapi.

2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi

Berdasarkan Carver et al. (1989), terdapat lima faktor yang memengaruhi *coping strategies* sebagai berikut:

a) *Self-Esteem*

Self-esteem merujuk pada sejauh mana individu dapat menghargai dirinya sendiri. Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung menggunakan *problem focused coping* karena mereka percaya diri untuk dapat menghadapi dan menyelesaikan permasalahan secara langsung. Namun tidak menutup kemungkinan individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung menggunakan *emotion focused coping* dengan mencari dukungan agar dapat membantuu mereka mengelola emosi dengan baik. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* rendah lebih mungkin menggunakan *dysfunctional coping* seperti menghindari masalah yang dapat memperburuk situasi.

b) *Locus of Control*

Locus of control merujuk pada sejauh mana individu percaya bahwa mereka dapat memiliki kendali atas permasalahan yang dihadapinya. Individu dengan *internal locus of control* lebih mungkin menggunakan *problem focused coping* karena mereka merasa tindakannya dapat memengaruhi hasil dalam mengatasi permasalahannya secara aktif. Mereka juga lebih efektif menggunakan *emotion focused coping* karena percaya pada kemampuannya dalam mengelola emosi. Sebaliknya individu dengan *external locus of control* cenderung menggunakan *dysfunctional coping* seperti menyerah dan bergantung kepada keberuntungan.

c) *Hardiness*

Merupakan karakteristik pada individu yang memungkinkan untuk melihat perubahan dan tantangan sebagai peluang agar bertumbuh dan berkembang. *Hardiness* terdiri dari tiga dimensi, yaitu *commitment*, *control*, dan *challenge*. Individu dengan *hardiness* tinggi cenderung lebih resilien, yaitu memiliki kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan atau trauma, serta kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan.

Individu dengan *hardiness* tinggi cenderung menggunakan *problem focused coping* untuk mencari solusi dan merencanakan tindakan yang lebih efektif dalam menghadapi permasalahannya. Individu juga menggunakan *emotion focused coping* untuk menerima situasi/permasalahan yang terjadi. Sementara itu, individu dengan *hardiness* yang rendah lebih rentan menggunakan *dysfunction coping* dengan menghindari masalah tanpa mencari solusi yang jelas.

Dalam hal ini, resiliensi memiliki keterkaitan yang erat dengan *hardiness*. Meskipun keduanya saling terkait, namun *hardiness* lebih berfokus pada sikap dan pandangan seseorang terhadap kehidupan sementara resiliensi lebih menekankan pada kemampuan untuk mengatasi permasalahan. Individu dengan *hardiness* yang tinggi cenderung akan memandang permasalahan sebagai peluang yang baik untuk dapat bertumbuh dan berkembang dalam membantu memecahkan permasalahannya dengan lebih efisien (Nuroso & Harsono, 2022).

d) *Type A Behavior*

Individu dengan *type a behavior* cenderung kompetitif, ambisius, dan mudah stres. Individu dengan tipe tersebut lebih rentan terhadap stres karena terdorong untuk selalu berhasil dan mencapai suatu target. Individu dengan *problem focused coping* menyelesaikan masalah dengan cara menyusun rencana dengan detail untuk menyelesaikan permasalahan. Individu cenderung menggunakan *emotion focused coping* untuk meredakan frustrasi mereka dengan cara mengalihkan pikiran ke hal-hal yang positif, seperti berolahraga, berbelanja, dsb. Sementara itu, individu dengan *dysfunction coping* cenderung memiliki sifat yang perfeksionis, bekerja secara berlebihan, atau melampiaskan frustrasi pada orang lain apabila menghadapi suatu permasalahan.

e) *Trait Anxiety*

Individu dengan *trait anxiety* cenderung memiliki karakteristik yang mudah merasa cemas saat mengalami permasalahan. Meskipun mudah merasa cemas, individu dengan *problem focused coping* cenderung berfokus kepada aspek-aspek yang dapat mereka kendalikan untuk dapat mengurangi rasa cemas dengan cara mencari informasi tambahan agar dapat menyelesaikan permasalahannya. Individu dengan *emotion focused coping* lebih berfokus kepada perasaan cemas mereka seperti mencari dukungan emosional dari teman ataupun keluarga. Sementara itu, individu dengan *dysfunctional coping* cenderung menghindari permasalahan karena merasa terjebak dan tidak tahu harus bagaimana mengatasi permasalahan mereka.

2.2 Resiliensi

2.2.1 Definisi Teoritis

Connor dan Davidson (2003), menjelaskan resiliensi sebagai “*Resilience embodies the personal qualities that enable one to thrive in the face of adversity*” (Connor & Davidson, 2003, p. 76). Hal tersebut dijelaskan bahwa kualitas pribadi yang dimiliki oleh individu untuk dapat berkembang di tengah permasalahan yang sedang dihadapi. Kemudian Grotberg (2003) menjelaskan bahwa resiliensi ialah “*Resilience is the human capacity to deal with, overcome, learn from, or even be transformed by the inevitable adversities of life*” (Grotberg, 2003, p. 1). Hal tersebut dijelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk dapat menghadapi, mengatasi, belajar, ataupun berubah saat permasalahan hadir dalam kehidupan. Selain itu, Masten (2011) juga mendeskripsikan resiliensi sebagai “*The capacity of a dynamic system to withstand or recover from significant challenges that threaten its stability, viability, or development*” (Masten, 2011, p. 494). Hal tersebut dijelaskan bahwa kemampuan dari sistem dinamis untuk dapat bertahan dari tantangan besar yang mengancam stabilitas, keberlangsungan hidup, atau perkembangan individu.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teori milik Connor dan Davidson (2003) karena resiliensi merupakan sifat yang melekat pada diri individu dan menjadi sumber kekuatan yang konsisten dalam menghadapi permasalahan. Kemudian juga dijelaskan bahwa resiliensi sebagai proses untuk berkembang sehingga dapat diartikan sebagai evaluasi bagi diri sendiri agar menjadi sosok yang lebih baik dari sebelumnya. Selain itu, teori resiliensi milik Connor dan Davidson (2003) juga dapat digunakan dalam berbagai macam konteks, seperti kesehatan mental, stres kerja, dan trauma sehingga memungkinkan untuk peneliti agar mengadaptasi dan menerapkan konsep resiliensi dalam berbagai studi dan populasi. Dalam rentang waktu 10 tahun terakhir, definisi/teori milik Connor dan Davidson (2003) telah digunakan oleh 1.400 penelitian. Penelitian yang menggunakan definisi/teori milik Connor dan Davidson (2003) ialah Febrinabilah dan Listiyandini (2016) terkait *self compassion* dan resiliensi dengan subjek mantan narkoba dewasa awal dan Lekatompessy et al. (2023) terkait resiliensi pada *emerging adulthood*.

2.2.2 Faktor yang Memengaruhi

Berdasarkan Connor dan Davidson. (2003) terdapat beberapa faktor pada resiliensi, yaitu:

a) *Personal Competence, High Standard and Tenacity*

Individu dengan resiliensi yang tinggi akan selalu memberikan usaha yang terbaik untuk dapat mencapai suatu tujuan. Individu tersebut akan memandang permasalahan yang sedang dihadapi sebagai suatu hal yang positif. Selain itu mereka juga tidak mudah merasa putus asa, tidak mudah menyerah, dan tidak memandang masalah sebagai suatu hal yang menakutkan melainkan menganggapnya sebagai suatu tantangan.

b) *Trust in One's Instincts, Tolerance of Negative Affect, and Strengthening Effects of Stress*

Individu dengan resiliensi yang tinggi tidak akan ragu dalam mengambil suatu keputusan atas permasalahan yang terjadi sesuai dengan instringnya walaupun keputusan tersebut merupakan keputusan yang sulit. Individu tersebut mampu menoleransi efek-efek negatif dari permasalahan yang terjadi dengan melihat sisi humoris pada permasalahannya. Selain itu, mereka juga memandang permasalahan yang dihadapi sebagai sumber kekuatan agar menjadi individu yang lebih baik.

c) *Positive Acceptance of Change and Secure Relationships*

Individu dengan resiliensi yang tinggi tidak akan kaku dalam menghadapi permasalahan yang terjadi dan mereka akan menyesuaikan dirinya terhadap permasalahan yang terjadi sehingga tidak mengalami penurunan performa. Selain itu mereka juga memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, seperti orang tua, teman dekat, ataupun pasangan.

d) *Control*

Individu dengan resiliensi yang tinggi memiliki kontrol diri yang baik sehingga mereka mengetahui tujuan dari hidupnya, mengetahui apa yang harus dilakukan saat menghadapi permasalahan, dan mengetahui kemana mereka harus meminta pertolongan saat menghadapi permasalahan, dan mengetahui tindakan apa yang harus dilakukannya agar dapat mencapai suatu tujuan.

e) *Spiritual Influences*

Individu dengan resiliensi yang tinggi percaya bahwa Tuhan memberikan suatu permasalahan pada kehidupannya karena suatu alasan yang baik dan percaya atas kuasa dari Tuhan.

2.3 Kerangka Berpikir

Dewasa awal memiliki berbagai macam permasalahan dari mulai ekonomi, sosial, dan psikologis yang dapat memengaruhi tugas dalam perkembangan mereka. Cara individu dalam menyelesaikan permasalahan cukup beragam, seperti *problem focused coping* (berfokus kepada permasalahan), *emotion focused coping* (mengelola emosi), dan *dysfunctional coping* (menghindari permasalahan). *Problem focused coping* dianggap efektif dalam mengurangi stress, seperti mahasiswa yang bergabung ke dalam organisasi untuk mencari dukungan sosial. *Emotion focused coping* mengelola emosi negatif tanpa mengatasi permasalahannya, seperti mengalihkan perhatian atau mencari dukungan spiritual. *Dysfunctional coping* menggunakan *coping strategies* yang tidak sehat seperti kekerasan yang dapat memperburuk keadaan.

Menyelesaikan permasalahan dengan menggunakan *problem focused coping* dapat membantu individu untuk menyelesaikan masalah dan mengurangi dampak negatif dari permasalahan tersebut. *Emotion focused coping* dapat membantu individu untuk menenangkan dirinya dalam waktu yang singkat dalam menyelesaikan permasalahannya. Sementara itu, *dysfunctional coping* dapat memperburuk keadaan dan dapat menyebabkan permasalahan secara berkelanjutan sehingga dapat meningkatkan rasa stres, kecemasan, dan gangguan psikologis lainnya. Faktor lingkungan dapat mendorong individu untuk menggunakan *coping strategies* tertentu, seperti trauma atau kegagalan dapat mendorong individu untuk menggunakan *coping strategies* dengan tipe *dysfunctional coping*.

Penggunaan *coping strategies* seringkali bersifat situasional dan dipengaruhi oleh faktor individu dan lingkungan. Misalnya seseorang menggunakan *problem focused coping* untuk mencari solusi atas masalah pekerjaannya, kemudian beralih ke *emotion focused coping* untuk mengatasi perasaan sedih akibat putus cinta. *Dysfunctional coping* dianggap sebagai *coping strategies* yang kurang efektif dalam mengatasi masalah karena cenderung memperburuk situasi atau menunda masalah.

Namun, *dysfunctional coping* tetap dapat digunakan oleh individu terutama dalam situasi yang sangat stres atau ketika individu merasa tidak memiliki pilihan lain. Akan tetapi, penggunaan jangka panjang dari *dysfunctional coping* dapat berdampak negatif untuk kesehatan mental dan kesejahteraan individu. *Coping strategies* dapat diperoleh melalui kombinasi pembelajaran formal dan informal. Pembelajaran formal seperti pelatihan atau pendidikan dengan memberikan panduan secara terstruktur dan sistematis untuk menghadapi masalah. Sementara, pembelajaran informal seperti pengalaman sehari-hari atau belajar dari orang lain dengan membantu individu mengembangkan cara-cara yang sesuai dengan kebutuhan/situasi. Dengan kombinasi tersebut, individu dapat memiliki *coping strategies* yang adaptif untuk menghadapi permasalahan.

Coping strategies yang digunakan oleh individu akan berpengaruh terhadap tingkat resiliensi, yang mana resiliensi merupakan kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dan bangkit kembali setelah menghadapi suatu permasalahan. Penggunaan *coping strategies* yang adaptif seperti *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dapat memperkuat resiliensi yang dimiliki oleh individu. Sedangkan *dysfunctional coping* yang terus-menerus dapat melemahkan resiliensi dan berdampak negatif untuk kesejahteraan mental individu. Resiliensi dapat dikembangkan melalui pengalaman dan juga pembelajaran, baik secara formal melalui pendidikan dan pelatihan maupun secara informal melalui pengalaman hidup dan interaksi sosial. Dengan *coping strategies* yang efektif dan lingkungan yang mendukung, individu dapat mengembangkan resiliensi yang membantu mereka menghadapi tantangan hidup dengan baik.

Masa dewasa awal merupakan masa-masa kritis dalam perkembangan individu yang mana mereka harus menghadapi berbagai macam tantangan dalam segi karir, hubungan interpersonal, dan kemandirian. Penelitian ini menjadi penting karena dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam mengetahui hubungan antara resiliensi dan *coping strategies* pada dewasa awal dalam menghadapi suatu permasalahan. Kebaharuan dalam penelitian ini ialah eksplorasi fenomena yang lebih beragam dari mulai *coping strategies* dengan tipe *problem focused coping*, *emotion focused coping*, hingga *dysfunctional coping*. Kemudian penelitian yang menghubungkan kedua variabel (resiliensi dan *coping strategies*) dengan spesifik

subjek dewasa awal masih jarang dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk dapat mengeksplorasi hubungan antara resiliensi dan *coping strategies* pada individu dewasa awal dengan harapan dapat memberikan edukasi serta wawasan yang lebih mendalam mengenai bagaimana cara mereka untuk dapat mengelola permasalahan yang dihadapi. Dalam penelitian ini, peneliti menduga terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan *coping strategies* pada individu dewasa awal sebagaimana terlihat pada gambar di bawah.



Gambar 2.1 Ilustrasi Kerangka Berpikir

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- H_0 : Tidak terdapat hubungan antara resiliensi dan *coping strategies* pada dewasa awal
- H_a : Terdapat hubungan antara resiliensi dan *coping strategies* pada dewasa awal