

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.01. *Coping stress*

2.01.01. Pengertian *coping stress*

Coping adalah upaya / usaha individu untuk bereaksi terhadap kesulitan yang dihadapi, baik kesulitan eksternal maupun internal (Mitrousi, Travlos, Koukla & Zyga, 2013). Menurut Chaplin (2002), *coping behavior* adalah suatu tindakan / perbuatan sembarang yang dilakukan oleh individu dengan cara berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya untuk menyelesaikan sesuatu (tugas maupun masalah). Menurut Ismiati (2015), *coping* adalah suatu proses dinamis dari pola perilaku dan pikiran yang secara sadar digunakan untuk mengatasi situasi atau masalah yang sedang dihadapi.

Coping menurut para tokoh memiliki banyak pengertian. *Coping* sendiri ada yang merupakan usaha atau tindakan, namun ada juga yang merupakan suatu proses dinamis, dimana proses itu berlangsung secara terus menerus dan untuk jangka waktu yang lama. Meskipun berbeda, ketiga teori ini sama – sama memiliki arti yang bertujuan untuk mengatasi masalah atau sumber *stressor*. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *coping* adalah usaha atau tindakan yang dilakukan baik dalam jangka waktu yang lama ataupun pendek untuk mengatasi masalah atau situasi yang sedang dihadapi.

Stress adalah suatu keadaan yang dapat mengakibatkan rasa tertekan, baik secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 2002). Menurut Selye (dalam Baqutayan, 2015), *stress* adalah suatu keadaan yang dapat membuat ketegangan dan berhubungan erat dengan faktor eksternal. *Stress* adalah pola

reaksi serta adaptasi umum yang dapat menimbulkan perasaan kurang atau tidak nyaman (Musradinur, 2015).

Menurut pendapat para tokoh, *stress* dapat merupakan suatu keadaan yang dapat mengakibatkan ketegangan, dan ada juga yang berpendapat bahwa *stress* merupakan suatu proses adaptasi. Meskipun berbeda pendapat, pada dasarnya para tokoh diatas memiliki pandangan yang sama. Oleh karena itu, maka dapat disimpulkan bahwa *stress* merupakan suatu keadaan yang dapat mengakibatkan ketegangan dan muncul perasaan tidak nyaman saat menghadapinya.

Menurut Maramis (dalam Musradinur, 2015) *coping stress* adalah tindakan atau usaha yang dilakukan untuk mengatasi *stress*, yang dapat dilakukan baik secara sadar maupun tidak sadar. *Coping stress* adalah suatu tindakan kognitif dan upaya perilaku yang dilakukan untuk menguasai, mentolerir, serta mengurangi tuntutan yang sedang dihadapi (Lazarus & Folkman, 1984). *Coping stress* diartikan sebagai penyesuaian secara kognitif dan perilaku menuju keadaan yang lebih baik, mengurangi dan bertoleransi dengan tuntutan – tuntutan yang ada yang mengakibatkan *stress* (Radley dalam Meiriana, 2016).

Coping stress yang dikemukakan oleh para tokoh memiliki pola pikir yang sama, yaitu sama – sama merupakan suatu tindakan atau usaha yang dilakukan dalam menghadapi *stress*. Usaha yang dilakukan juga dapat bersifat sadar maupun tidak sadar yang sesuai dengan tindakan kognitif dan perilaku untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Berdasarkan teori – teori yang sudah ada di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *coping stress* adalah suatu proses atau respon yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi / mengurangi sumber *stress* yang sedang dihadapi.

2.01.02. Strategi *Coping Stress*

Berbicara mengenai *coping stress*, banyak tokoh yang kemudian mulai mengelompokkan strategi *coping stress*. Hal ini menyebabkan adanya perbedaan strategi antar satu tokoh dengan tokoh lainnya. Meskipun demikian, hasil dari pembeda tersebut memiliki kesamaan alur pikir.

Menurut Lahey (dalam Suprayogi, 2011), strategi *coping stress* dibagi menjadi dua tipe yaitu:

1. *Effective – Coping*, yaitu upaya / usaha yang dilakukan untuk menghilangkan sumber *stress* dan / atau mengontrol reaksi yang dihasilkan dari *stress* tersebut.
2. *Ineffective – Coping*, yaitu suatu upaya yang dilakukan untuk menghilangkan ketidaknyamanan yang dihasilkan dari *stress* tersebut, namun tidak memberikan solusi jangka panjang dan dapat memperburuk keadaan.

Lahey mengelompokkan *effective coping* dalam beberapa kelompok, yaitu:

1. *Removing stress* : upaya untuk menghilangkan sumber *stress*
2. *Cognitive coping* : upaya menghilangkan sumber *stress* dengan cara merubah cara berpikir atau cara pandang terhadap permasalahan yang sedang dihadapi
3. *Managing stress reaction* : upaya yang dilakukan untuk menghilangkan *stress* dengan cara mengatur keadaan psikologis dan reaksi terhadap sumber *stress*

Sedangkan *ineffective coping*, terdiri dari:

1. *Withdrawal* : melarikan diri dan menghindari kenyataan akan *stress* yang sedang dihadapi

2. *Aggression* : tindakan agresif sebagai respon akan *stress*
3. *Self medication*: penggunaan obat – obatan terlarang untuk menghilangkan pikiran dan menenangkan diri dari *stress* yang sedang dihadapi dan mengkonsumsi alkohol untuk menghindari rasa cemas dan lain sebagainya.
4. *Defence mechanism*: ego pertahanan akan rasa tidak nyaman yang dihasilkan dari sumber *stress*, sehingga individu seolah – olah merasa nyaman ditengah masalah yang sedang dihadapi.

Berbeda dengan teori – teori sebelumnya, menurut Ballesteros dan Whitlock (2009), strategi *coping stress* yaitu:

1. Strategi *coping* yang sehat :
 1. Menikmati waktu untuk diri sendiri
 2. Meditasi
 3. Menyeimbangkan kerja dan bermain
 4. Manajemen waktu
 5. Olahraga
2. Strategi *coping* yang tidak sehat:
 1. Penggunaan alkohol / obat-obatan
 2. Prokrastinasi / penundaan
 3. Melukai diri sendiri
 4. *Overreacting*
 5. *Avoidance of event*

Bartram dan Gardner (2008) juga memiliki pendapat mereka sendiri terkait dengan strategi *coping stress*. Menurut mereka, strategi *coping stress* ada dua yaitu:

1. *Adaptive Coping*: Suatu tindakan untuk mengurangi *stress* dan memiliki manfaat untuk jangka panjang.
2. *Maladaptive Coping*: Suatu tindakan untuk mengurangi tingkatan *stress* dalam jangka pendek atau sementara, tetapi dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis dalam jangka panjang.

Berdasarkan teori yang sudah ada, maka dapat disimpulkan bahwa strategi *coping stress* memiliki lingkup besar yang sama dalam setiap teori yang dikemukakan oleh tiap tokoh. Walaupun berbeda, lingkup besar itu meliputi strategi yang dilakukan untuk mengatasi *stress* yang dihadapi. Strategi yang dilakukan juga memiliki efek untuk jangka panjang maupun jangka pendek. Para tokoh beranggapan bahwa strategi *coping stress* yang sehat (mengontrol pikiran akan masalah yang dihadapi, berolahraga, meditasi, dan lain sebagainya) jauh lebih baik dan memiliki efek untuk jangka panjang daripada strategi yang tidak sehat, seperti penggunaan obat – obatan, menghindari masalah, bersikap berlebihan terhadap masalah yang dihadapi, dan lain sebagainya. Bagi para tokoh, strategi yang tidak sehat ini dapat mengatasi *stress* untuk jangka pendek, namun dapat menimbulkan efek pada psikologis maupun fisik untuk jangka panjang.

Demi menunjang dan mendukung hasil penelitian penulis, penulis akhirnya memutuskan untuk menggunakan strategi *coping stress* yang dikemukakan oleh Ballesteros dan Whitlock (2009). Penulis memilih strategi *coping* ini dalam penelitian dikarenakan sudah banyaknya peneliti yang meneliti tentang *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui strategi *coping stress* sehat atau tidak sehat yang

dilakukan oleh kaum lesbian yang mengalami putus cinta dalam mengatasi *stress* yang sedang dihadapi.

2.01.03. Faktor yang mempengaruhi *coping stress*

Menurut Rahmandani, Karyono, dan Dewi (dalam Rizky, Zulharman, & Risma, 2014), *coping stress* dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal yang mempengaruhi terdiri dari:

1. Dukungan sosial
2. Penguatan positif dan tekanan dari luar.

Faktor internal yang mempengaruhi *coping* terdiri dari:

1. *Self-efficacy*,
2. Karakteristik kepribadian,
3. Sikap hati yang terbuka

Menurut Smet (1994), faktor yang mempengaruhi *coping stress* adalah:

1. Strategi *coping stress*

Saat individu telah menemukan *coping stress* yang tepat maka individu tersebut akan dengan senang hati menjalankannya untuk mengatasi *stress* yang sedang dialami.

2. Variabel dalam kondisi individu

Variabel dalam kondisi individu ini mencakup umur, jenis kelamin, tahap kehidupan, temperamen, faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, budaya, status ekonomi dan kondisi fisik.

3. Karakteristik kepribadian

Karakteristik kepribadian mencakup introvert-ekstrovert, stabilitas emosi, penerimaan diri dan *locus of control*.

4. Variabel sosial kognitif

Variabel sosial kognitif mencakup dukungan sosial dan kontrol diri yang dirasakan individu.

5. Hubungan dengan lingkungan sosial

Dukungan sosial yang diterima dengan baik, akan membantu individu untuk bangkit dan mengatasi masalah yang sedang dihadapi menjadi lebih baik lagi.

Menurut Andriyani (2014), faktor yang mempengaruhi *coping stress* adalah sumber daya individu itu sendiri. Sumber daya individu tersebut, meliputi:

1. Kesehatan fisik / energi

Dalam berjuang untuk mengatasi *stress*, kesehatan fisik sangat dibutuhkan karena dalam mengatasi *stress* membutuhkan banyak energi.

2. Ketrampilan memecahkan masalah

Merupakan suatu usaha yang dilakukan individu untuk mencari solusi dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi, seperti mencari informasi, menganalisa situasi dan mengidentifikasi masalah hingga menemukan solusi yang tepat

3. Ketrampilan sosial

Merupakan suatu ketrampilan yang meliputi ketrampilan komunikasi dan bertingkah laku yang sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku.

4. Dukungan sosial dan materi

Dukungan sosial sangat penting dalam *coping stress* karena akan membuat individu merasa dihargai dan didukung oleh lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial yang baik dan cukup akan membuat individu untuk segera bangkit dari permasalahan *stress* yang sedang dialaminya

saat ini. Selain dukungan sosial, dukungan materi berupa uang, barang – barang atau layanan yang dapat dibeli juga dapat mengurangi kadar *stress* yang sedang dialami.

Berdasarkan teori yang sudah dikemukakan oleh tokoh – tokoh diatas, diketahui bahwa *coping stress* juga dipengaruhi berbagai macam faktor. Faktor yang berpengaruh pun cukup beragam. Faktor yang mempengaruhi ada yang berupa sumber daya manusia, seperti adanya dukungan sosial dan materi, ketrampilan sosial, dan kemampuan memecahkan masalah, namun ada juga yang berpendapat bahwa kepribadian, jenis kelamin dan usia juga dapat mempengaruhi dalam proses *coping stress*.

Berdasarkan teori yang ada, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *coping stress* ada dua macam yang berpengaruh yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berpengaruh, seperti kepribadian, hati yang terbuka, dan lain sebagainya. Faktor eksternal yang juga cukup berpengaruh adalah adanya dukungan sosial,

2.02. Lesbian Putus Cinta

Lesbian adalah orientasi seksual seorang wanita yang memiliki hasrat hanya dengan sesama wanita (Musti'ah, 2016). Berbeda dengan Musti'ah, menurut Chaplin (2002) pengertian lesbian adalah suatu ketertarikan kepada sesama jenis kelamin (homoseksualitas) di kalangan wanita. Corinna (2007) menyebutkan bahwa lesbian adalah suatu keadaan dimana seorang wanita yang merasa dirinya maskulin, memiliki ketertarikan dengan sesama wanita. Tak sampai disitu saja, Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) (Kemendikbud, 2018) menuturkan bahwa lesbian adalah wanita yang mencintai atau merasakan rangsangan seksual dengan sesama jenisnya.

Pengertian lesbian menurut para tokoh memiliki dua pandangan yaitu terkait orientasi seksual dan ada pula yang merujuk ke orang yang melakukannya. Berdasarkan teori – teori yang sudah tertera diatas, maka dapat disimpulkan bahwa lesbian adalah seorang wanita yang memiliki ketertarikan kepada individu lain yang memiliki jenis kelamin yang sama dengan dirinya.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) (Kemendikbud, 2016) putus cinta memiliki arti bahwa sudah tidak memiliki hubungan cinta lagi. Mulyanto (dalam Geriadi, 2017) berpendapat bahwa putus cinta merupakan suatu fenomena dimana berakhirnya suatu hubungan cinta yang telah dijalin bersama dengan pasangannya. Selain itu, Rosse (1999) mengatakan bahwa putus cinta adalah salah satu bentuk *stress* psikologis yang mengakibatkan gangguan emosi berkepanjangan dan parah. Hal itu juga mengakibatkan adanya gangguan dan penderitaan sosial serta fungsi kerja dan menurunnya kualitas hidup.

Menurut para tokoh, putus cinta dapat berupa suatu fenomena ataupun salah satu bentuk *stress* psikologis yang mengakibatkan gangguan emosi berkepanjangan dan parah. Gangguan emosi yang dirasakan juga dapat berupa gangguan dan penderitaan sosial, fungsi kerja, serta menurunnya kualitas hidup seseorang. Oleh karena itu, maka disimpulkan bahwa putus cinta adalah suatu fenomena atau keadaan dimana berakhirnya suatu hubungan yang sudah pernah terjalin dengan pasangan sebelumnya yang dapat mengakibatkan gangguan emosi serta penurunan kualitas hidup.

2.03. Kerangka pikir *coping stress lesbian yang mengalami putus cinta*

Berdasarkan permasalahan dan teori – teori yang ada, maka terbentuklah skema pikir seperti yang sudah tertera. Pada skema yang ada, kegagalan suatu

hubungan tidak hanya dirasakan oleh kaum heteroseksual saja tetapi juga pada kaum homoseksual, khususnya kaum lesbian. Fenomena putus cinta tak jarang menyebabkan *stress*, tak terkecuali dengan kaum lesbian. Sama dengan pasangan heteroseksual pada umumnya, saat seorang lesbian mengalami putus cinta pasti mereka akan mengalami *stress* dalam jangka waktu tertentu.

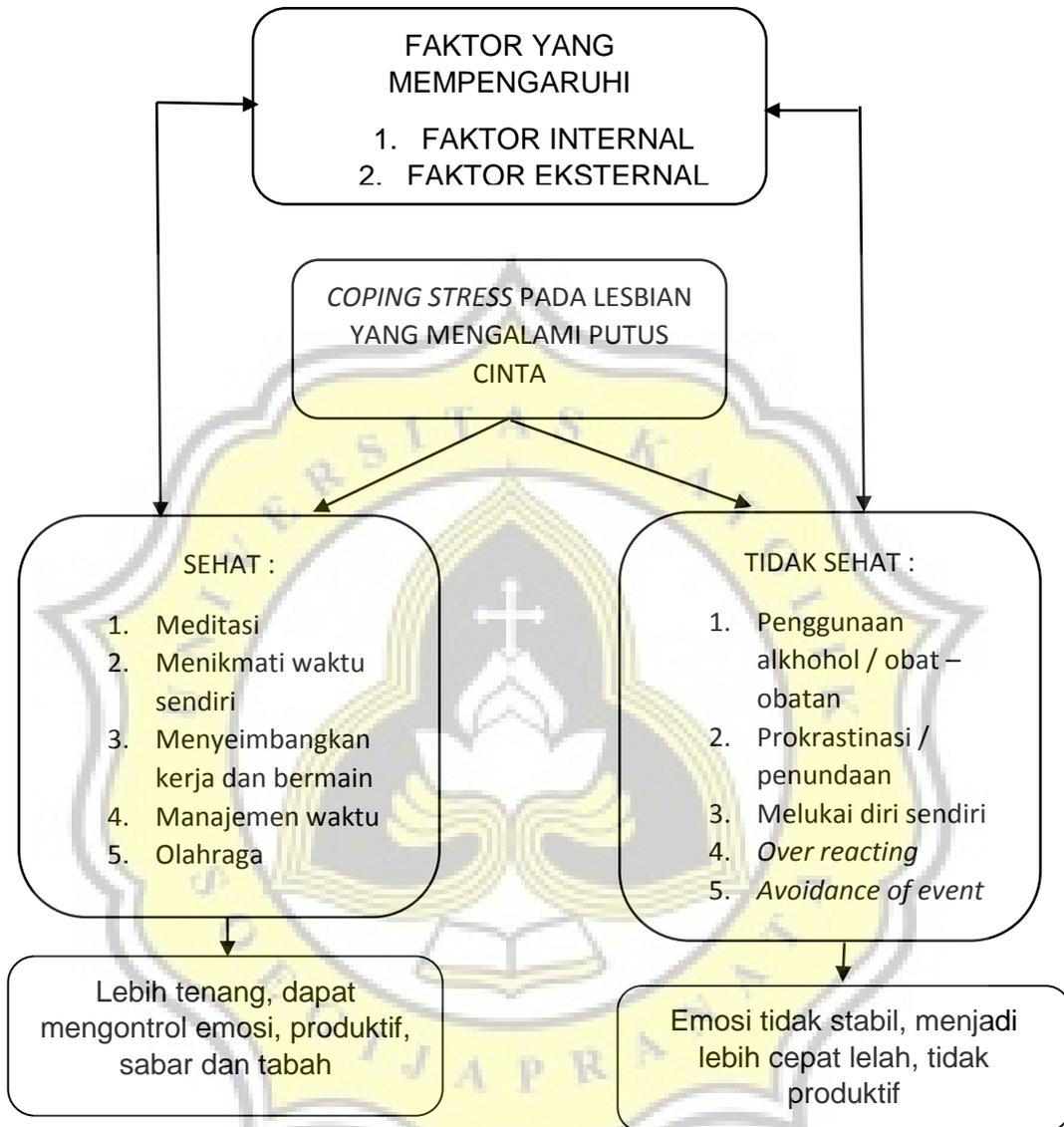
Selain itu, kaum lesbian juga melakukan *coping stress* demi mendapatkan perasaan yang lebih baik. Hal ini dilakukan demi bangkit dari *stress* yang mereka alami. *Coping stress* yang dilakukan pun berbeda – beda dari tiap individunya. Ada sebagian yang melakukan *coping* sehat, seperti olahraga, introspeksi diri, dan lain sebagainya. Tak hanya itu saja, ada juga sebagian yang justru memilih untuk melakukan *coping* tidak sehat, seperti merokok, minum – minuman keras, mengurung diri, dan lain sebagainya (Ballesteros & Whitlock, 2009).

Menurut Nurdiyana, Azriful, dan Ardyanti (2015), pada saat mengalami *stress* kaum lesbian kerap melakukan hal – hal yang tidak sehat, seperti merokok, menggunakan obat – obatan terlarang, serta mengonsumsi minuman beralkohol. Namun, berbeda halnya dengan Seelman, dkk (2018) yang mengatakan bahwa tidak semua kaum lesbian melakukan hal yang tidak sehat pada saat *stress*. Pada saat kaum lesbian mengalami *stress*, kaum lesbian juga kerap melakukan hal – hal yang positif, seperti menjadi volunteer, memperkuat kehidupan spiritual, serta mencari dukungan sosial dari komunitas LGBT. Narasumber yang merupakan seorang lesbian juga kerap melakukan *coping* khususnya pada saat mengalami *stress* akibat putus cinta dari pasangan sejenisnya. Menurut narasumber, pada saat mengalami *stress* akibat putus cinta ini, subjek kerap melakukan hal yang kurang baik, seperti mengurung diri yang bahkan mengakibatkan dirinya harus masuk rumah sakit dan membutuhkan

obat penenang. Setelah cukup bisa menerima keadaan, subjek memilih untuk menyibukkan dirinya dengan bekerja, bermain, hingga mmenyalurkan hobinya.

Strategi *coping* yang dilakukan juga menghasilkan hasil yang berbeda – beda. Menurut Ballesteros dan whitlock (2009), strategi *coping* sehat yang dilakukan menghasilkan hasil yang positif pula seperti menjadi lebih tenang, menumbuhkan perspektif baru akan masalah yang sedang dihadapi, dan dapat mengatur emosi serta pikiran. Apabila strategi *coping* tidak sehat yang lebih dipilih, maka hasil yang didapatkan pun juga hasil negatif dan cenderung merugikan, seperti emosi yang menjadi tidak terkendali, menganggap *stress* dan masalah yang ada sebagai musibah, dan lain sebagainya.

Dalam menentukan *coping* yang akan digunakan, ada pula faktor – faktor yang mempengaruhinya. Faktor yang mempengaruhi itu dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang dapat mempengaruhi adalah karakteristik kepribadian, sikap hati yang terbuka, dan usia. Selain faktor internal, ada pula faktor eksternal yang juga cukup berpengaruh, yaitu adanya dukungan sosial seperti teman dan keluarga, serta dukungan materi.



Bagan 1. Skema Pikir *Coping Stress* pada Lesbian Putus Cinta