**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Warna-warni cerita tentang remaja selalu menjadi tema menarik untuk dikaji, baik dari segi karakteristik, eksistensi, maupun problematikanya. Remaja yang sering menjadi perbincangan tak jarang menimbulkan konflik tersendiri tentang perannya sebagai individu di kehidupan sosial masyarakat. Di satu sisi remaja dituntut seperti orang dewasa, tetapi di sisi lain remaja masih diperlakukan seperti anak-anak.

Sebenarnya remaja belum mempunyai tempat yang jelas di masyarakat. Sebagaimana pendapat Calon (dalam Monks, dkk, 2004) yang menyatakan bahwa masa remaja adalah masa transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status orang dewasa tetapi tidak lagi memiliki status kanak-kanak. Masa peralihan tersebut bukan tiada artinya, masa ini diperlukan remaja untuk mempelajari kemampuan memikul tanggung jawabnya nanti dalam masa dewasa (Monks, dkk, 2004). Dengan kata lain, remaja adalah individu yang sedang tumbuh dan berkembang ke arah kedewasaan.

Menurut Monks, dkk (2004), secara global masa remaja berlangsung antara usia 12-21 tahun, dengan fase pembagian 12-15 tahun: remaja awal, 15-18 tahun: remaja pertengahan, 18-21 tahun: remaja akhir. Pada fase remaja awal, individu disibukkan dengan *body image* (citra raga) dan memiliki emosi yang masih labil, sehingga belum mampu menginternalisasikan nilai-nilai yang ada dalam dirinya dan masyarakat. Upaya pencarian dorongan untuk hidup dan sesuatu dipandang bernilai baru dimulai pada masa remaja pertengahan atau madya. Masa remaja madya menghantarkan seseorang pada masa remaja akhir, sehingga pada masa remaja akhir individu telah menemukan makna dan pendirian hidup (Yusuf, 2002).

Remaja dalam batasan usianya memiliki tugas perkembangan sesuai dengan tahap-tahapnya. Tugas perkembangan remaja akhir adalah mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya, mencapai peran sosial sebagai pria atau wanita, menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif, mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya, mencapai kemandirian secara ekonomi, memilih dan mempersiapkan karier (pekerjaan), mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial, memiliki seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman bertingkah laku, serta mengembangkan keterampilan intelektual yang penting bagi upaya memecahkan masalah secara efektif (Havighurst, dalam Yusuf, 2002).

Tuntutan kepada remaja akhir untuk mengembangkan keterampilan intelektual sebagai upaya memecahkan masalah disebabkan oleh periode ini merupakan masa *storm and stress* (badai dan tekanan)*.* Menurut Pikunas (dalam Yusuf, 2002), s*torm and stress* yang dialaui pada masa remaja, yaitu kondisi sulit menyesuaikan diri, mudah mengalami konflik, merasa bingung, tidak menentu, cemas, putus asa, depresi, kacau, mudah terombang-ambing, dan tidak memiliki pegangan ini disebabkan oleh perubahan terus-menerus, baik pada lingkungan fisik maupun sosial. Pada masa ini ketegangan emosi remaja akan meninggi sebagai akibat dari banyaknya permasalahan yang dihadapi.

Permasalahan yang dialami oleh remaja akhir biasanya lebih kompleks dan rumit bila dibandingkan masa-masa sebelumnya. Rini (2010) berpendapat bahwa pada umumnya ada lima sumber masalah yang dialami oleh remaja, yaitu masalah dengan diri sendiri, masalah dengan orangtua dan anggota keluarga lain, masalah akademik, masalah dengan teman dan lingkungan, serta masalah percintaan.

Berada dalam situasi yang penuh dengan permasalahan bukanlah hal yang menyenangkan, karena masalah akan mendatangkan rasa tidak nyaman dan menimbulkan tekanan. Dalam situasi yang menekan seperti ini, remaja akan bereaksi dengan berusaha mencari suatu strategi tindakan yang bertujuan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Penyelesaian masalah dilakukan dengan jalan mengurangi efek negatif dari situasi yang menekan dan mengendalikan perasaaan. Usaha-usaha yang dilakukan ini disebut dengan *coping.*

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 1998) *Coping* adalah proses di mana orang berusaha untuk mengelola kesenjangan yang dirasakan antara tuntutan dan sumber daya yang mereka nilai dalam situasi stres. Stone dan Neale (1984) mendefinisikan *coping* adalah pikiran dan perilaku yang secara sadar digunakan oleh individu untuk menangani dan mengendalikan efek-efek ketika mengalami sebuah situasi yang penuh tekanan. Senada dengan Stone dan Neale, Shinta (dalam Prihatnawaty, 2006) berpendapat bahwa *coping* merupakan upaya individu untuk mengatasi keadaan atau situasi menekan, menantang, atau mengancam yang berupa pikiran atau tindakan dengan menggunakan sumber dari dalam diri maupun lingkungan, yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan perkembangan individu.

Lazarus dan Folkman (1988) mengklasifikasikan *coping* menjadi dua, yaitu: *avoidance* *coping* atau disebut juga dengan *emotional-focused* *coping* (EFC) dan *approach* *coping* yang juga dikenal dengan *problem-focused coping* (PFC). Lebih jelas Lazarus dan Folkman (1988) mengemukakan bahwa reaksi individu dengan EFC hanyalah meredakan emosi yang ditimbulkan oleh sumber-sumber stres (stresor). *Coping* ini ditandai dengan represi, proyeksi, mengingkari, dan cara-cara meminimalkan ancaman.

Dalam EFC, individu mengubah atau mengendalikan respon emosional yang membawa stres melalui pendekatan perilaku dan kognitif, misalnya menyangkal keadaan, melemaskan badan, mendapatkan dukungan, atau memperoleh makna hidup (Sarafino, 1998). *Coping* dengan cara ini hanya memiliki efek yang bersifat sementara, dan artinya masalah yang sesungguhnya belum terselesaikan. Individu cenderung menggunakan EFC ketika yakin bahwa tidak ada hal yang dapat dilakukan untuk mengubah situasi yang menekan (Lazarus dan Folkman, dalam Sarafino, 1998).

*Problem-focused coping* adalah usaha untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi dan mengubah atau menguasai stimulus yang membawa stres (Lazarus, dalam Mu’tadin, 2000). Pandangan yang sama dengan Lazarus, Sarafino (1998), menyatakan bahwa reaksi individu dalam PFC adalah berusaha menyelesaikan masalah yang dihadapi. Individu yang cenderung menggunakan PFC mempunyai sifat analitis logis, mencari informasi, berusaha untuk memecahkan masalah, dan penyesuaian yang positif (Lazarus dan Folkman, 1988).

*Problem-focused coping* mempunyai efek yang lebih baik, dalam arti masalah yang sebenarnya berusaha untuk diselesaikan secara langsung oleh individu. C*oping* bentuk ini merupakan perilaku mengatasi masalah secara efektif dengan tindakan konstruktif. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Carver, dkk, 1989), PFC cenderung digunakan ketika individu merasa bahwa sesuatu yang konstruktif dapat dilakukan untuk memecahkan permasalahan. Tindakan konstruktif ini misalnya membicarakan permasalahan dengan orang yang tepat, mengevaluasi strategi-strategi yang pernah dilakukan sebelumnya, dan merencanakan langkah-langkah ke depan untuk memecahkan masalah (Aldwin dan Revenson 1987).

Hasil penelitian membuktikan bahwa inividu menggunakan PFC dan EFC untuk mengatasi berbagai masalah dalam ruang lingkup kehidupan sehari-hari yang dapat menyebabkan stres (Folkman & Lazarus, 1988; Stone & Neale, 1984). Tetapi, ketika menghadapi masalah yang bisa dipecahkan seharusnya remaja melakukan usaha-usaha untuk menyelesaikannya. Hal ini terkait dengan tugas perkembangan remaja akhir, yaitu memecahkan pemasalahan secara efektif. Oleh karena itu, penulis tertarik pada *problem-focused coping* untuk dijadikan variabel tegantung yang dapat dikaji lebih dalam pada penelitian ini.

Menurut Furter (dalam Monks, dkk, 2004), remaja akhir telah mampu menginternalisasi penilaian moral dan menjadikannya sebagai nilai pribadi sendiri. Moral dan nilai yang telah terbentuk menjadikan remaja mampu membedakan baik dan buruknya suatu hal. Oleh sebab itu, usaha pemecahan masalah pun hendaknya dilakukan sesuai dengan pedoman nilai moral yang telah terbentuk tadi. Namun, fakta-fakta dalam realitas menunjukkan masih banyak hal yang bertentangan. Contohnya kemandirian secara finansial, hal ini memang masih menjadi masalah yang cenderung sulit ditangai oleh remaja akhir. Seperti kasus yang terjadi di Purwodadi, remaja 17 tahun mencuri televisi, tabung elpiji, tujuh buah sarung, dan sepasang sepatu milik tetangganya. Ia tidak jera meskipun pernah dipenjara sebelumnya untuk kasus yang sama karena mengaku butuh uang (suaramerdeka.com, 15/10/2010). Kasus yang sama terjadi di Belitung Timur. Remaja yang juga berusia 17 tahun diringkus polisi karena mencuri sepeda motor (bangka.tribunnews.com, 8/4/2011). Seorang remaja di Makassar juga polisi karena mencuri satu slof rokok di sebuah warung. Pemilik warung mengatakan sebelumnya tersangka mencuri lima bungkus rokok dan uang Rp. 25.000,00 di warungnya. Tersangka mengaku mengambil cara mencuri karena tidak mempunyai uang untuk membeli rokok (liputan6.com, 28/1/2004).

Selain mencuri, obat-obatan terlarang pun dijadikan alternatif pemecahan masalah yang tidak tepat oleh remaja. Penelitian yang dilakukan Badan Narkotika Nasional (BNN) menunjukkan tingginya angka pemakaian narkoba di kalangan remaja dan mahasiswa. Angka prevalensinya mencapai 5,6 persen yang berarti dari 100 remaja dan mahasiswa terdapat lima sampai enam orang yang menggunakan narkoba (kompas.com, 24/4/11).

Fakta lain dalam kehidupan nyata ditemukan bahwa stresor yang meningkat baik secara kualitas maupun kuantitas membuat remaja kian tertekan dan memilih mengakhiri hidupnya sebagai tindakan penyelesaian masalah. Seperti di Semarang, remaja berusia 21 tahun memilih mengakhiri hidupnya dengan cara melompat ke dalam sumur. Ia depresi selama 2 tahun karena tidak berhasil lulus Ujian Nasional SMA. Pelaku yang dikenal cukup pintar ini sudah diminta untuk mengulang, tetapi enggan dengan alasan malu dan malah hanya mengurung diri di kamar (suaramerdeka.com, 25/6/2009). Hal serupa terjadi pula di Jambi. Seorang siswi SMK bunuh diri dengan meminum herbisida karena ia satu-satunya siswa yang tidak lulus Ujian Nasional di sekolahnya. Sebelumnya, siswa yang memiliki nilai Bahasa Indonesia tertinggi ini sempat berusaha bunuh diri dengan terjun ke Sungai Batanghari ([www.kompasiana.com](http://www.kompasiana.com), 29/4/2010). Kasus lebih parah terjadi di Denpasar. Seorang siswa SMA berusia 17 tahun nekat bunuh diri dengan menenggak cairan pembasmi serangga karena orangtuanya tidak membelikan telepon genggam ([www.liputan6.com](http://www.liputan6.com), 1/11/2005).

Data lain diperoleh peneliti melalui pengamatan dan wawancara pada tanggal 2-8 Mei 2011 kepada delapan remaja akhir menunjukkan apabila sedang menghadapi suatu masalah, berada dalam perasaan tekanan, atau menghadapi tuntutan dari dalam diri maupun lingkungan, remaja menunjukkan perilaku yang berbeda-beda. Ada yang mengatasinya dengan hanya memendam permasalahan sendirian, menghindari komunikasi dengan orang yang bersangkutan, mengeluh kepada orang-orang sekitar, atau hanya menangis. Alternatif lain yang dipilih adalah mendengarkan musik, bermain *game* (baik di komputer pribadi maupun di *game center*), pergi jalan-jalan, berselancar di internet atau membuka situs jejaring sosial, serta ada juga yang pergi ke tempat karaoke untuk mengekspresikan kekesalan dengan bernyanyi sekeras-kerasnya. Di samping itu, ada pula remaja yang tidak makan, tidak mau belajar, tidak berangkat sekolah atau kuliah, atau malah mengambil tindakan yang destruktif, antara lain: makan berlebihan, tidur berlebihan, merokok, meminum minuman beralkohol, menonton video porno, serta main pukul apabila ada masalah sedikit saja dengan orang lain.

Fakta-fakta di atas merupakan gambaran kekurangmampuan remaja dalam mengatasi masalah yang mereka hadapi. Hal tersebut mengindikasikan cara penyelesaian masalah yang tidak matang, tidak mengarah pada penyelesaian masalah secara tepat dan efektif. Kurangnya penggunaan *problem-focused* *coping* dalam mengatasi permasalahan tersebut tak jarang malah menimbulkan problem baru. Padahal menurut Havighurst (dalam Yusuf, 2002), remaja seharusnya telah mampu menghadapi kegagalan atau kesulitan dengan sikap rasional, melalui berupaya mengatasinya secara lebih baik, tanpa menyebabkan depresi atau regresi.

Menurut Lazarus dan Folkman (1988) faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping* antara lain: kepribadian, jenis kelamin, dukungan sosial, tingkat kecemasan, keterampilan sosial, penilaian terhadap situasi, pendidikan, dan keterampilan memecahkan masalah. Para pakar psikologi membahas kepribadian merupakan hal yang menyangkut perbedaan individual. Perbedaan individual di sini merupakan karakteristik yang membedakan individu satu dengan individu yang lain, termasuk cara penyelesaian masalah. Sebagaimana pendapat Carlson dan Bauskist (1997) yang mendefinisikan kepribadian sebagai pola istimewa dari perilaku dan cara berpikir individu dalam mengatasi situasi yang membedakan satu individu dengan individu lainnya.

Ketika menyikapi kesulitan hidup, individu menggunakan bermacam-macam pilihan. Ada pribadi yang memilih opsi yang negatif, seperti halnya menjadi pesimis, frustasi, atau putus asa sehingga melakukan hal-hal yang merugikan. Berbanding terbalik dengan fenomena tersebut, di sisi lain ada juga pribadi yang berusaha dengan sekuat tenaga untuk bangkit dan menghadapi kesulitan hidup dengan sikap positif, bahkan mampu mengatasi kesulitan dan mengubahnya menjadi sesuatu yang positif. Pribadi yang seperti ini dikatakan pribadi yang memiliki resiliensi.

Menurut Block (dalam Klohnen, 1996), resiliensi merupakan satu sumber kepribadian yang berfungsi membentuk konteks lingkungan jangka pendek maupun jangka panjang, di mana sumber daya tersebut memungkinkan individu untuk memodifikasi tingkat karakter dan cara mengekspresikan pengendalian ego yang biasa mereka lakukan.

Lazarus (dalam Tugade dan Fredrikson, 2004) berpendapat bahwa individu yang resilien adalah individu yang memiliki daya tahan saat dihadapkan pada tekanan psikologis yang dikaitkan dengan pengalaman negatif. Eisberg, dkk (dalam Arbadiani, 2011) menjelaskan mengenai individu dengan resiliensi tinggi memiliki kemampuan yang baik untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi di lingkungan dan perubahan yang terjadi pada dirinya sendiri. Hal ini dipertegas dengan penjelasan Ong, dkk (2006) dalam penelitiannya yang menyatakan adanya keterkaitan antara resiliensi dengan kesuksesan beradaptasi individu.

Bonanno (dalam Weissbecker, dkk, 2008) menyebutkan bahwa pribadi yang reselien adalah pribadi yang mampu untuk mempertahankan tingkat fisik dan emosi psikologis ketika tidak terlindungi dari peristiwa yang sangat mengacaukan. Sementara Rini (2010) menyatakan bahwa emosi psikologis yang tersalur secara positif tidak sekedar membantu menenangkan pikiran, meredakan ketegangan, dan menurunkan stres. Hal ini justru dapat membantu otak membuka kebuntuan-kebuntuan alternative. Ketika emosi disalurkan dan dikelola secara positif, otak tetap aktif bekerja sehingga sering kita menemukan jawaban atas pertanyaan diri, menemukan *insight* atas permasalahan, melihat makna dan tujuan, bahkan melihat beberapa alternatif jalan keluar serta mencoba memecahkan masalahnya (*problem-focused coping*).

Remaja akhir hendaknya lebih mengembangkan keterampilan berbahasa dan kemampuan nalar (berpikir) yang penting bagi upaya memecahkan masalah-masalah secara efektif (*problem-focused coping*). Berdasarkan uraian di atas, penulis menduga bahwa salah satu upaya yang dianggap dapat meningkatkan *problem-focused coping* adalah faktor pribadi yang resilien. Remaja akhir dengan resiliensi tinggi memiliki kemampuan adaptasi yang baik serta dapat mempertahankan kestabilan psikologis ketika menghadapi stresor, sehingga lebih dapat berpikir jernih tentang usaha pemecahan masalah.

Berpijak pada uraian di atas, peneliti berminat meneliti mengenai adakah hubungan antara resiliensi dengan *problem-focused coping* pada remaja akhir.

1. **Tujuan dan Manfaat Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan resiliensi dengan *problem-focused coping* pada remaja akhir. Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih bagi ilmu pengetahuan. Khususnya psikologi perkembangan dan psikologi klinis mengenai arti penting resiliensi terhadap *problem-focused coping* pada remaja akhir.

1. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini dapat memberikan tambahan pengetahuan dan masukan kepada pihak-pihak yang terkait dengan permasalahan *problem-focused coping.* Selain itu, penelitian ini diharapkan juga dapat memberikan pedoman bagi para remaja akhir dalam meningkatkan *problem-focused coping* dengan cara meningkatkan resiliensi dalam menghadapi permasalahan di kehidupan sehari-hari.