

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Pengatasan Masalah

Lazarus menyebut pengatasan masalah dengan istilah *coping*. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) pengatasan masalah merupakan suatu proses usaha individu dalam merespon, memahami, dan mencoba menanggulangi ketidaksesuaian atau masalah yang dihadapi akibat adanya tuntutan yang berlebihan yang dinilai mengganggu, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, dan merupakan semua usaha kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan tersebut.

Menurut Carpenter (1992) gagasan pengatasan masalah sangat umum dan mencakup suatu perilaku yang luas, yaitu sebagai proses yang menghubungkan perilaku pengatasan masalah ke hasil pengatasan masalah itu sendiri. Carpenter mengemukakan pengatasan masalah sebagai respon terhadap stres, sebagai proses dengan umpan balik yang kompleks dan kemajuan dari waktu ke waktu, karena perilaku seseorang yang mungkin berubah.

Pengatasan masalah menurut Pearlin & Schooler adalah suatu bentuk tingkah laku individu untuk melindungi diri dari tekanan-tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh problematika pengalaman sosial (Diponegoro & Thalib, 2001). Menurut Sundberg, Winebarger, dan Taplin (2007) pengatasan masalah adalah suatu cara atau strategi untuk mengatasi stres yang mengacu pada upaya kognitif dan perilaku untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan situasi kehidupan terutama

yang bersifat stres. Pengatasan masalah itu sendiri dimaknai sebagai apa yang dilakukan oleh individu untuk menguasai situasi yang dinilai sebagai suatu tantangan, luka, kehilangan dan ancaman.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pengatasan masalah adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memahami, merespon, dan melindungi diri dari tuntutan dan tekanan-tekanan psikologis yang dapat mengakibatkan stres.

B. Fungsi Pengatasan Masalah

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) pengatasan masalah memiliki dua fungsi, yaitu:

1. Pengatasan masalah yang berfokus pada masalah.

Pengatasan masalah yang berfokus pada masalah adalah usaha untuk mengurangi stresor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan baru yang digunakan untuk mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin mampu dapat mengubah situasi permasalahan.

2. Pengatasan masalah yang berfokus pada emosi.

Pengatasan masalah yang berfokus pada emosi adalah usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Pengatasan masalah yang berfokus pada emosi cenderung dilakukan apabila individu tidak

mampu atau merasa tidak mampu untuk mengubah kondisi yang penuh tekanan dengan mengatur emosinya.

Lazarus dan Folkman (1984) lebih lanjut menjelaskan pengatasan masalah yang berfokus pada masalah dikembangkan lagi menjadi tiga strategi dan pengatasan masalah yang berfokus pada emosi menjadi lima strategi yaitu:

1. Pengatasan masalah yang berfokus pada masalah
 - a. Tindakan konfrontatif dalam penyelesaian masalah, yaitu usaha mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang agresif, tingkat kemarahan yang cukup tinggi, dan pengambilan resiko.
 - b. Mencari dukungan sosial, yaitu usaha untuk mendapatkan kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari orang lain.
 - c. Perencanaan dalam penyelesaian masalah, yaitu melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah.
2. Pengatasan masalah yang berfokus pada emosi
 - a. Kontrol diri, yaitu usaha untuk mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan.
 - b. Menjaga jarak, yaitu usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan seperti menghindari dari permasalahan seakan tidak terjadi apa-apa atau menciptakan pandangan-pandangan yang positif seperti menganggap masalah sebagai lelucon.

- c. Mendekatkan diri pada Agama, yaitu usaha untuk mencari makna dari permasalahan dengan terfokus pada pengembangan diri dan biasanya juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.
- d. Menerima tanggung jawab, yaitu usaha untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dari permasalahan yang dihadapinya dan mencoba menerimanya semua menjadi lebih baik.
- e. Pengalihan, yaitu usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan mengalihkan pada hal lain seperti makan, minum.

Berdasarkan hasil penelitian dari Cheng pengatasan masalah yang berfokus pada masalah berfungsi meredakan kecemasan pada situasi stres yang terkontrol oleh individu tersebut, namun dapat juga menambah kecemasan dalam situasi stres yang tidak terkontrol oleh individu. Pengatasan masalah yang berfokus pada emosi berfungsi dalam situasi stres yang tidak terkontrol namun tidak muncul dalam situasi stres yang terkontrol (Cheng, 2003).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan fungsi pengatasan masalah adalah untuk mengatasi tekanan dan emosi negatif yang ditimbulkan dari berbagai masalah yang dihadapi individu dalam bentuk kognitif dan tingkah laku yang berorientasi pada masalah atau emosi yang dirasakan.

C. Kematian

1. Pengertian Kematian

Kematian didefinisikan sebagai berhentinya semua fungsi vital tubuh termasuk detak jantung, aktivitas otak (termasuk batang otak), dan pernapasan. Hal

ini dapat terjadi kapan saja, secara tiba-tiba, tanpa pemberitahuan dan tidak tergantung pada usia (Sing, 2005).

Dari sudut pandang biologis, kematian adalah penghentian permanen dari semua fungsi vital. Dari perspektif psikologis, sosial, dan budaya yang lebih luas, kematian jauh lebih dari tahap akhir dari proses biologis. Konsep kematian yang sangat subjektif, yang sangat kompleks, dan perubahan dari waktu ke waktu. Makna kematian sangat diwarnai oleh sikap dari individu-individu yang memegang mereka serta konteks situasional di mana individu-individu menemukan diri mereka (Sing, 2005).

Kematian didefinisikan sebagai kehilangan permanen dari fungsi integratif manusia secara keseluruhan (Hasan, 2006). Sedangkan kematian menurut Kubler Ross adalah salah satu peristiwa dimasa mendatang yang akan menakutkan bagi setiap individu (Kubler, 1998). Menurut para ulama (dalam Imam, 2004) kematian adalah terputus dan terpisahnya keterkaitan jiwa (roh) dengan badan serta berpisahannya kesatuan keduanya, pergantian keadaan, dan perpindahan dari dunia menuju akhirat.

Suami adalah pemimpin rumah tangga yang bertanggung jawab sepenuhnya terhadap lajunya bahtera keluarga, dari urusan terkecil hingga yang paling besar (Chomaria, 2012). Pada UU Perkawinan Nomor I Tahun 1974 Pasal 31 ayat 3 disebutkan bahwa suami adalah kepala keluarga yang memiliki tugas yang wajib untuk melindungi istri dan memberikan segala sesuatu keperluan hidup rumah tangga sesuai dengan kemampuannya.

2. Dampak Kematian Suami

Kematian suami disebabkan oleh banyak faktor, dapat disebabkan karena kecelakaan, sakit, dan tanpa disebabkan apa-apa atau secara tiba-tiba. Kematian suami yang secara tiba-tiba maupun yang disebabkan sakit terlebih dahulu akan menimbulkan masalah atau dampak bagi istri, yaitu :

- a. Kematian menimbulkan rasa kehilangan atau *bereavement*. Rasa kehilangan berupa kedukaan (*grieving*) dan berkabung (*mourning*). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kedukaan adalah ekspresi emosi dalam pengatasan masalah saat kehilangan. Pengatasan masalah tersebut dapat menimbulkan perubahan secara struktural, emosional, kognitif, sosial, dan spiritual (Aiken, 1994).
- b. Masalah ekonomi. Beberapa istri yang ditinggal mati suaminya mempunyai situasi keuangan yang kurang baik dibandingkan ketika suami masih hidup (Hurlock, 1980).
- c. Masalah sosial. Istri yang ditinggal mati oleh suaminya biasanya akan sulit untuk berbaur dengan lingkungan sosialnya, karena masyarakat masih saja memandang sebelah mata status dari seorang janda (Hurlock, 1980).
- d. Masalah keluarga. Istri yang ditinggal mati oleh suami harus menjadi ayah dan ibu bagi anak-anak, serta harus menghadapi berbagai masalah yang timbul dalam keluarga tanpa pasangan (Hurlock, 1980).
- e. Masalah praktis. Istri mencoba untuk menjalankan kehidupan rumah tangga sendirian, setelah terbiasa dibantu oleh suami dalam memperbaiki peralatan

rumah tangga yang rusak, merawat anak-anak, mengerjakan pekerjaan rumah dan lain sebagainya (Hurlock, 1980).

- f. Masalah seksual. Seorang istri yang selama ini terpenuhi keinginan seksualnya tiba-tiba keinginan seksualnya harus terhenti, hal ini akan mengakibatkan frustrasi jika istri tidak dapat mengatasi masalah ini (Hurlock, 1980).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kematian suami dapat menimbulkan rasa kehilangan yang mendalam bagi istri dimana didalam rasa kehilangan tersebut terdapat perasaan berduka dan berkabung, perasaan ini akhirnya menimbulkan berbagai macam masalah mulai dari masalah ekonomi, sosial, keluarga, praktis dan seksual.

3. Fase Kehilangan Setelah Kematian

Kehilangan orang-orang yang dicintai menimbulkan rasa kesedihan akut secara khas berlangsung selama enam bulan sampai dua belas minggu, tetapi gangguan yang cukup bermakna dapat menetap selama satu sampai dua tahun. Fase pertama yang berlangsung sampai dua minggu setelah kematian, merupakan saat dimana individu masih tegar dalam menghadapi kematian sampai dengan proses penguburan. Kemudian diikuti oleh kesedihan hebat dengan kegelisahan. Pada tiga bulan pertama, individu masih larut dalam kesedihan, timbul kesulitan berkomunikasi dan impian hidup dari orang mati serta ilusi kehadiran orang mati (Ingram, 1995).

Kubler Ross (dalam Papalia, 2008) menggambarkan tiga fase kehilangan setelah kematian bagi individu yang ditinggal mati, yaitu:

a. *Shock* dan tidak percaya

Setelah kematian yang individu ditinggal sering merasa kehilangan dan bingung. Perasaan duka menimbulkan perasaan sedih dan menangis. Tahap ini dapat berlangsung beberapa minggu terutama pada kematian yang tiba-tiba.

b. Mengingat kenangan yang meninggal

Pada tahap kedua dapat berlangsung selama enam bulan atau lebih, yang ditinggalkan mencoba menerima kematian tetapi belum dapat menerimanya. Seorang janda dapat mengingat kembali kematian suami dan semua kenangan mereka.

c. Resolusi

Tahap akhir dicapai ketika individu yang berduka memperbaharui ketertarikan dalam aktivitas sehari-hari. Kenangan akan seseorang yang telah meninggal menimbulkan perasaan cinta yang bercampur duka ketimbang sakit yang mendalam dan rasa memiliki.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa individu yang ditinggal mati mengalami fase-fase kedukaan setelah kematian, pada fase pertama individu merasa *shock* dan tidak percaya bahwa ditinggal mati oleh orang yang dicintai, fase kedua individu masih mengingat kenangan yang ada sebelum kematian, kemudian fase ketiga dimana individu sudah dapat melupakan kesedihan dan menerima kenyataan bahwa orang yang dicintai sudah meninggal.

D. Kerangka Pemikiran

Kehilangan suami bukanlah suatu hal yang diharapkan oleh setiap istri di dunia ini baik kehilangan karena perceraian maupun karena kematian. Kehilangan suami yang diakibatkan oleh kematian akan menimbulkan duka mendalam bagi istri. Kematian didefinisikan sebagai kehilangan permanen dari fungsi integratif manusia secara keseluruhan (Hasan, 2006). Lebih lanjut dijelaskan kematian adalah berpisahnya roh dari tubuh yang mengakibatkan berhentinya denyut jantung, tekanan atau aliran darah, dan hilangnya fungsi permanen dari tubuh secara keseluruhan.

Kehilangan suami karena kematian faktanya menimbulkan banyak masalah bagi istri. Masalah-masalah yang timbul pasca kematian suami antara lain seperti masalah psikologis berupa rasa kesepian, kehilangan, masalah sosial, emosional, ekonomi, pemeliharaan anak, seksual, dan perubahan diri. Kematian suami menimbulkan rasa kesepian dan rasa kehilangan berupa kedukaan dan berkabung. Berdasarkan dari hasil wawancara peneliti dengan beberapa subjek, masalah yang sering dihadapi oleh istri pasca kematian suami adalah masalah psikologis. Pasca kematian suami, istri mengalami perubahan secara psikologis pada dirinya. Istri menjadi lebih sensitif, emosi tidak stabil, merasakan kesepian serta merasa sulit untuk berbau dengan lingkungan sekitar karena sudah terbiasa berbau dengan lingkungan bersama suami.

Masalah yang timbul pasca kematian suami ini membuat istri tidak dapat menghindar dari tuntutan atau tekanan yang menimpa dirinya, untuk itu diperlukan pengatasan masalah agar istri dapat beradaptasi terhadap masalah dan tekanan.

Pengatasan masalah merupakan pemikiran atau perilaku adaptif dalam mengurangi atau meringankan stres yang bersumber dari kondisi yang menyakitkan, berbahaya atau menantang (Papalia, 2008). Fungsi pengatasan masalah adalah usaha individu untuk mengatasi tekanan dan emosi negatif yang ditimbulkan dari berbagai masalah yang dihadapinya dalam bentuk kognitif dan tingkah laku dengan berorientasi pada masalahnya atau emosi yang dirasakan.

Penelitian ini akan membahas bagaimana istri mengatasi masalah-masalah yang dihadapi pasca kematian suami. Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah istri yang ditinggal mati oleh suami dalam kurun waktu minimal enam bulan. Kriteria ini diambil berdasarkan dari teori dari Kubler Ross yang menyebutkan fase-fase kehilangan setelah kematian ada tiga, dimana ketiga fase kehilangan tersebut berlangsung pada enam bulan pertama. Rasa kehilangan yang dihadapi oleh istri termasuk pada masalah psikologis.

Menurut Kail dan Cavanaugh (dalam Wahyuly, 2008) perasaan duka cita yang dialami oleh istri yang kehilangan suami karena kematian berlangsung selama satu atau dua tahun pasca kematian. sejalan dengan pendapat tersebut, Hoyer dan Roodin (dalam Wahyuly, 2008) mengatakan bahwa individu yang kehilangan seseorang yang dicintai karena kematian akan mengalami perasaan duka cita lebih kurang dua tahun pasca kematian pasangan. Heinemann (dalam Wahyuly, 2008) mengatakan bahwa kebanyakan individu yang kehilangan pasangannya karena kematian membutuhkan waktu paling tidak satu sampai tiga tahun untuk menyesuaikan diri dengan peristiwa tersebut.

E. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran diatas, maka dapat dirumuskan tema pertanyaan penelitian yang berguna untuk memudahkan dalam melakukan penelitian kualitatif ini yaitu “Bagaimana pengatasan masalah yang dilakukan oleh istri pasca kematian suami”.