

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Individu memiliki berbagai macam masalah didalam hidupnya, masalah dalam diri individu hadir bila apa yang telah manusia usahakan jauh atau tidak sesuai dengan harapan. Masalah tersebut dapat berupa hambatan dari luar individu maupun kesulitan dari dalam diri individu sehingga apa yang diharapkan oleh individu tidak sesuai dengan apa yang diraih. Apabila masalah yang dihadapi tidak dapat diselesaikan maka dapat menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri, tekanan itu dapat berupa tekanan yang berat maupun ringan tergantung dari penilaian manusia mengenai masalah-masalah yang dihadapinya. Tekanan-tekanan tersebut dapat menyebabkan manusia mengalami stres dan memiliki dampak yang beragam. Tekanan atau stres dapat dialami oleh berbagai individu dengan usia yang beragam seperti anak-anak, remaja, dewasa hingga orang tua.

Masa kanak-kanak adalah periode awal pembelajaran bagi setiap individu, khususnya bila menghadapi suatu masalah didalam diri. Penyebab stres (stresor) yang paling utama pada anak adalah berupa peristiwa – peristiwa kehidupan dan perkecokan sehari-hari seperti anak-anak terpisah dari orangtuanya, perpisahan yang disebabkan oleh perceraian orangtua, diasuh oleh orangtua asuh, hidup terbuang selama bertahun-tahun hingga perkecokan dengan sesama teman sebaya.

Pengalaman yang sangat minim dalam mengatasi masalah-masalahnya membuat seorang anak membutuhkan perhatian dan dukungan dari orangtua maupun orang terdekatnya dalam menghadapi suatu masalah, sehingga mereka membutuhkan relasi yang terpercaya dengan orangtua ataupun orang terdekatnya yang dirasakan dapat melindungi dan membantu dirinya dari tekanan atau stres yang mengancam dan dapat menceritakan masalahnya pada orangtua atau orang terdekatnya.

Gejala-gejala yang dapat dikenali dari individu yang menunjukkan gejala stres antara lain gejala fisik yaitu gejala yang menyerang tubuh atau badan individu seperti sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, gejala emosional berupa gejala dari segi emosi seperti mudah menangis, gelisah atau cemas, mudah marah, gejala intelektual berupa gejala pada kerja intelek atau pikiran seperti sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun berlebihan, gejala interpersonal berupa gejala yang berhubungan dengan orang lain didalam maupun diluar rumah seperti mudah menyalahkan orang lain, kehilangan kepercayaan kepada orang lain (Brecht dan Harjana, 1994).

Begitu juga dengan gejala yang dialami oleh anak-anak panti asuhan "X", berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap anak panti asuhan "X", mereka sering menunjukkan gejala seperti mudah menangis setiap mengingat kedua orang tua mereka dan mereka merasa malu dan minder dengan teman-teman di sekolahnya karena tinggal bersama kedua orangtua dan tidak seperti anak-anak sekolah pada umumnya dan menjauh dari pergaulan dengan sesama teman sekolahnya.

Seperti yang telah disebutkan di atas bahwa salah satu penyebab anak yang mengalami stres adalah perpisahan dengan kedua orangtuanya, dimana hal ini juga dialami oleh anak-anak panti asuhan. Anak-anak panti asuhan adalah anak-anak yang hidup tanpa tinggal bersama kedua orangtuanya ataupun sanak saudara yang dekat dengannya, anak-anak panti asuhan tinggal dan hidup dari bantuan-bantuan orang lain seperti sumbangan, zakat ataupun program orangtua asuh setiap bulan.

Anak - anak yang menetap di panti asuhan adalah anak-anak yang hidup tanpa pengawasan dan bimbingan dari orangtua kandung mereka setiap harinya, biasanya anak-anak tersebut adalah berstatus yatim piatu, yatim ataupun piatu dimana salah satu atau kedua orangtua mereka telah meninggal, namun ada juga anak-anak panti asuhan yang masih memiliki kedua orang tua namun karena kesulitan ekonomi, orangtuanya menitipkan anak tersebut di panti asuhan, anak – anak panti asuhan melewatkan hari-hari mereka tanpa kehadiran kedua orangtua mereka, mereka jarang sekali atau bahkan tidak sama sekali bertemu dengan kedua orangtua mereka, sehingga anak-anak panti asuhan tersebut tidak mendapatkan kasih sayang, perhatian dan dukungan secara langsung dari kedua orangtua mereka.

Masalah-masalah yang mereka hadapi, mereka akan selesaikan tanpa perhatian dan bimbingan dari kedua orangtua mereka sehingga bila masalah tersebut dirasakan sebagai tekanan yang berat dan tidak dapat ia selesaikan maka hal tersebut dapat menimbulkan tekanan-tekanan atau stres yang dirasakan mengancam, namun anak panti asuhan pun memiliki kekuatan dan kemampuan untuk menyesuaikan diri dalam menanggulangi stresnya, seperti meminta bantuan dan dukungan dari

lingkungan sekitarnya, belajar dari pengalaman sebelumnya dll sehingga mereka dapat mengatasi masalahnya dan menanggulangi stres yang mereka hadapi. Stres atau tekanan yang anak – anak hadapi dapat berasal dari situasi dan keadaan dimana mereka berpisah dengan kedua orangtuanya, orangtua yang menikah lagi hingga perselisihan yang terjadi dengan sesama anak panti asuhan. Stres terjadi jika pada seseorang individu terdapat tuntutan yang melebihi sumber daya yang dimiliki individu untuk melakukan penyesuaian (*adjustment*) dan dalam hal ini terdapatnya kesenjangan antara tuntutan internal dan eksternal dan kemampuan yang dimiliki individu (Lazarus, 1976).

Tuntutan-tuntutan yang dirasakan oleh anak panti asuhan berupa minimnya biaya untuk kebutuhan hidup dan sekolah, minimnya hiburan-hiburan yang tidak didapatkan di panti asuhan, perpisahan dengan kedua orangtua, maupun perselisihan dengan teman-temannya di panti asuhan dimana seorang anak panti asuhan dituntut untuk menyesuaikan diri dan mampu memecahkan masalah yang mereka hadapi. Bila anak berhasil berjuang mengatasi hal-hal yang tidak menyenangkan, berarti dia berhasil mengatasi masalahnya dan menyesuaikan diri dengan keadaan yang menegangkan. Hal ini dapat dicapai bila anak memiliki hubungan yang erat dan saling percaya dengan orang dewasa yang dapat membantu anak dalam mengatasi rasa stresnya terhadap keadaan yang menegangkan dan mampu menolong anak dalam menyelesaikan masalahnya (Werner dan Ruth Smith, 1982)

Begitu juga dengan anak-anak di Panti asuhan “X”. Panti asuhan “X” merupakan sebuah yayasan panti asuhan yang didirikan pada tahun 1997 dan

memiliki beberapa cabang di kota Bandung, yayasan panti asuhan tersebut hanya merawat anak-anak perempuan, dimana anak – anak tersebut memiliki status yang berbeda-beda yaitu anak yatim, piatu, yatim piatu ataupun anak-anak yang masih memiliki orangtua namun karena keadaan ekonomi keluarga, anak tersebut dititipkan di panti asuhan. Anak-anak panti asuhan tersebut berjumlah 42 orang dan memiliki tingkat usia yang bervariasi, berdasarkan wawancara peneliti terhadap pengurus panti asuhan didapat data bahwa 17 orang anak berusia 7-12 tahun, 15 orang remaja berusia 13-15 tahun dan 10 orang remaja berusia 16-17 tahun. Umumnya hampir seluruh anak-anak panti asuhan tersebut hanya bertemu dengan kedua orangtua ataupun sanak saudara mereka sekali dalam setahun yaitu hari raya lebaran saja.

Pada anak usia 7- 12 tahun mereka tergolong pada tahap masa pertengahan dan akhir anak-anak, dimana pada tahap ini kemampuan berpikir anak berada pada tahap operasional konkrit, yaitu anak sudah mampu menggunakan logikanya untuk memecahkan masalahnya yang menyebabkan stres dan melakukan tindakan mental yang bertentangan dengan objek yang nyata dan konkrit, selain itu anak memahami perasaan mereka sendiri dan perasaan orang lain, mampu memotivasi diri sendiri dan mampu mengelola emosi dalam hubungannya dengan oranglain maupun diri sendiri khususnya ketika menghadapi stres yang diakibatkan oleh tuntutan yang mereka hadapi (Santrock, 2002), masalah-masalah dan tuntutan yang biasanya mereka hadapi berupa peristiwa kehidupan dan perkecokan sehari-hari seperti terpisah dari orangtuanya, perpisahan yang disebabkan perceraian, diasuh oleh orangtua asuh, hidup terbuang selama bertahun-tahun dan lain sebagainya

Berdasarkan hasil survey awal terhadap 14 orang anak-anak di panti asuhan "X", diperoleh data bahwa terdapat beberapa alasan yang menyebabkan anak-anak berada di panti asuhan. Sebanyak 8 orang menyatakan bahwa keberadaannya di panti asuhan disebabkan oleh kondisi perekonomian keluarga yang kurang mencukupi, sebanyak 4 orang mengatakan berada di panti asuhan tersebut agar dapat meneruskan pendidikannya, sedangkan sebanyak 2 orang menyatakan bahwa adanya penolakan dari orangtua terhadap dirinya menyebabkan ia berada di panti asuhan tersebut.

Berdasarkan hasil survey awal terhadap 12 orang anak – anak di panti asuhan "X" didapat data bahwa terdapat faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya stres (*stressor*) pada anak panti asuhan, sebanyak 8 orang mengaku bahwa keberadaan orang tua yang jauh dari diri anak-anak tersebut dapat menyebabkan terjadinya stress, kemudian sebanyak 4 orang mengaku bahwa perselisihan yang terjadi diantara dirinya dengan sesama anak-anak panti asuhan menyebabkan terjadinya stress. Perselisihan tersebut dapat berupa adanya ejekan, pertengkaran dan penolakan dari teman-temannya. Faktor keberadaan orangtua yang jauh dari anak panti asuhan "X" merupakan faktor utama penyebab stres pada anak-anak panti asuhan tersebut.

Dari faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya stres tersebut, menunjukkan akibat tertentu bagi anak-anak panti asuhan. Sebanyak 3 orang anak menjadi malu pada dirinya sendiri apabila berada di lingkungannya. Ia malu karena dirinya tidak seperti anak-anak pada umumnya yang memiliki kedua orangtua, hal tersebut menjadikan anak "minder" dalam pergaulan dengan teman-temannya disekolah. dan

sebanyak 4 orang mengatakan bahwa setiap dirinya teringat akan keberadaan orangtuanya membuat dirinya mudah menangis.

Berdasarkan masalah-masalah yang dialami di panti asuhan tersebut, seperti konflik atau perselisihan dengan sesama teman di panti asuhan dan keberadaan orangtua yang jauh dari mereka, seorang anak dituntut memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya serta dapat menjalin relasi yang mendukung dan saling percaya dengan orang-orang didekatnya sehingga dapat menangani keadaan yang sedang mereka hadapi, kemampuan tersebut disebut dengan *coping stress* atau strategi penanggulangan stres. Strategi penanggulangan stres merupakan penilaian kognitif dan tingkah laku yang berlangsung terus menerus sebagai usaha individu untuk mengatasi tuntutan yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya yang dimilikinya, baik tuntutan internal ataupun eksternal (Lazarus & Folkman, 1984).

Terdapat dua fungsi dan bentuk strategi penanggulangan stres, yaitu strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah dan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi. Strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah diarahkan pada usaha untuk memecahkan masalah yang ada, mencari dan memilih berbagai alternatif, mempertimbangkan keuntungan atau kerugian setiap alternatif, memilih alternatif terbaik dan akhirnya mengambil keputusan untuk bertindak, sedangkan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi terdiri dari proses-proses kognisi yang ditujukan untuk mengurangi tekanan emosi dan termasuk

strategi menghindar, pengurangan tekanan emosi, membuat jarak, perhatian selektif dan perbandingan positif.

Pada anak-anak panti asuhan "X" mereka melakukan strategi penanggulangan stres dengan berbagai macam cara, dari hasil survei awal yang dilakukan terhadap anak-anak panti asuhan "X" didapat bahwa 3 orang anak panti asuhan "X" mengatasi masalahnya dengan mencari hiburan dengan bermain bersama anak-anak panti asuhan yang lain ataupun berusaha untuk tidur dikamar, dalam hal ini mereka berupaya untuk melupakan masalah yang mereka hadapi dengan bermain dengan teman-temannya ataupun tidur di kamar, agar mereka dapat melupakan masalah tersebut.

Sebanyak 4 orang anak panti asuhan berusaha menanggulangi stresnya dengan cara bercerita kepada teman-teman ataupun ibu pengasuh di panti asuhan, dalam hal ini anak panti asuhan berusaha untuk meminta nasehat ataupun dukungan dari teman-temannya ataupun ibu pengurus di panti asuhan, sehingga mereka mampu untuk menanggulangi stres yang mereka hadapi. Sebanyak 4 orang anak panti asuhan berupaya untuk mengatasi stresnya dengan cara beribadah berdoa kepada Tuhan YME karena mereka menganggap bahwa dengan cara tersebut dapat membuat mereka tenang, yakin mampu menghadapi masalahnya dan Tuhan YME akan memberi jalan terbaik bagi dirinya, dalam hal ini anak panti asuhan berupaya untuk mengambil hikmah positif dari masalah yang mereka hadapi dan yakin Tuhan YME akan memberi hikmah positif dari masalah yang mereka hadapi dan sisanya 2 orang anak panti asuhan berusaha menanggulangi stres dan menyelesaikan masalahnya

dengan berusaha berpikir dan mencari cara-cara lain agar masalahnya dapat terselesaikan, dalam hal ini mereka menghadapi kesulitan untuk menemui kedua orangtuanya namun mereka akan mencari alternatif lain dengan menghubungi keluarganya yang lain untuk dapat menghubungi kedua orangtuanya

Strategi penanggulangan stres yang dilakukan oleh anak-anak panti asuhan "X" bermanfaat untuk menanggulangi stres yang mereka hadapi, namun terdapat masalah yang dialami oleh anak-anak panti asuhan "X" dalam upaya untuk menanggulangi stres, anak-anak panti asuhan "X" yang berusaha menangani stresnya dengan berupaya mencari bantuan dan dukungan dari teman-temannya, mengalami kesulitan karena sering mengalami perselisihan atau konflik dengan teman-temannya, anak-anak tersebut merasa bahwa dirinya tidak mendapatkan dukungan dan keakraban yang hangat dari teman-temannya sehingga mereka merasa stres dan tidak nyaman untuk menetap di panti asuhan, sedangkan beberapa anak-anak panti asuhan "X" yang ingin sekali bertemu dengan kedua orangtua mereka berusaha menangani stresnya dengan mencoba mengunjungi atau menghubungi orangtuanya (*problem focus*), namun karena penolakan dan perceraian kedua orangtua serta keberadaan orangtua mereka yang tidak mereka ketahui menyebabkan mereka sulit untuk menemui dan menghubungi salah satu atau kedua orangtuanya

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan tersebut, dapat dilihat bahwa adanya masalah pada anak-anak panti asuhan, adanya stres atau tekanan yang dialami oleh anak-anak panti asuhan "X", ada dampak yang diperoleh dari stres tersebut dan juga upaya untuk menangani stres yang berbeda-beda, untuk itu peneliti ingin

mengetahui lebih lanjut mengenai strategi penanggulangan stres dari permasalahan yang dihadapi oleh anak-anak panti asuhan "X".

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka ingin diketahui jenis strategi penanggulangan stres yang digunakan oleh anak-anak panti asuhan "X" kota Bandung

## **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

### 1.3.1 Maksud penelitian

Ingin mengetahui gambaran umum mengenai strategi penanggulangan stres pada anak-anak panti asuhan "X" Bandung.

### 1.3.2 Tujuan penelitian

Untuk memperoleh gambaran dan paparan yang lebih rinci dan lengkap mengenai strategi penanggulangan stres pada anak-anak panti asuhan "X" Bandung.

## **1.4 Kegunaan penelitian**

### 1.4.1 Kegunaan ilmiah

- a. Memberikan informasi dan sumbangan wawasan berupa strategi penanggulangan stres bidang psikologi terutama dalam bidang

psikologi perkembangan dan sosial.

- b. Memberikan tambahan informasi bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lanjutan mengenai Strategi penanggulangan stres pada anak panti asuhan.

#### 1.4.2 Kegunaan Praktis.

- a. Memberikan informasi kepada ibu pengasuh panti asuhan "X" agar mengetahui gambaran mengenai Strategi penanggulangan stres yang digunakan oleh anak-anak panti asuhan "X" sehingga dapat membantu dan memberi arahan dalam menentukan strategi yang anak-anak panti asuhan gunakan untuk menghadapi tuntutan-tuntutan berikutnya.
- b. Memberikan informasi kepada yayasan panti asuhan "X" agar dapat mengetahui strategi penanggulangan stres yang digunakan anak asuhnya sehingga dapat membantu dan mendukung anak panti asuhan dalam menggunakan strategi penanggulangan stres dalam menghadapi tuntutan

### 1.5 Kerangka Pemikiran

Masa pertengahan dan akhir anak-anak merupakan salah satu tahap dimana seorang anak mengalami perkembangan kognitif, emosi dan perkembangan hubungan

dengan keluarga. Perkembangan kognitif pada masa pertengahan dan akhir anak terutama pada rentang usia 7-12 tahun yaitu anak berada pada tahap operasional konkrit dimana anak sudah mampu menggunakan logikanya untuk memecahkan masalah dan melakukan tindakan mental yang bertentangan dengan objek yang nyata dan konkrit, sedangkan secara emosi, anak-anak sudah mengalami perkembangan dalam hal mampu untuk mengenali perasaannya sendiri, mampu memotivasi diri sendiri dan mampu untuk mengelola emosi dengan baik. Sedangkan hubungan anak dengan keluarganya pada tahap ini adalah hubungan dimana berkurangnya pengawasan orangtua, namun peran orangtua maupun orang dewasa dibutuhkan sebagai pelindung dalam membantu anak menghadapi keadaan-keadaan yang menyebabkan stres maupun menolong anak menyelesaikan masalahnya (Santrock, 2002)

Beberapa tugas perkembangan pada tahap anak-anak akhir yaitu mereka belajar untuk mengembangkan ide dan makna kejadian sehari-hari, belajar memperoleh kebebasan dalam mengatur waktu, serta belajar untuk membentuk sikap yang sehat sebagai makhluk biologis dan sikap yang positif sebagai makhluk sosial terutama pada kelompok sosialnya (Elizabeth Hurlock). Pada tahap pertengahan dan akhir anak-anak, orangtua terus menjalankan pengawasan umum dan kendali meskipun anak diperbolehkan untuk terlibat dalam pembagian tugas dan pengaturan waktu (Santrock, 2002). Untuk itu anak-anak membutuhkan peranan orangtua ataupun orang dewasa yang mampu memberikan bimbingan dan dukungan bagi mereka dalam belajar dan menerapkan tugas-tugas perkembangan dalam hidupnya,

serta dapat membantu anak dalam menanggulangi stres dan menyelesaikan masalahnya yang berkaitan dengan hambatan dalam memenuhi tugas perkembangan mereka.

Anak-anak panti asuhan mengalami perkembangan yang sama seperti anak-anak lain pada umumnya. Anak-anak panti asuhan merupakan anak-anak yang dirawat dan menetap di panti asuhan karena ditinggalkan oleh kedua orangtua ataupun orangtua mereka tidak sanggup lagi membiayai anaknya. Terdapat banyak masalah yang anak panti asuhan hadapi yang dapat menyebabkan stres seperti berpisah dengan kedua orangtua, kehilangan salah satu atau kedua orangtua, konflik dan penolakan dari teman sebaya, maupun anak yang terbuang dari keluarga selama bertahun-tahun, hal-hal tersebut dapat menimbulkan masalah tersendiri bagi anak-anak panti asuhan. Sama halnya dengan anak-anak panti asuhan X, dimana terdapat beragam masalah yang mereka alami seperti perpisahan dengan kedua orangtua, kehilangan salah satu atau kedua orangtua, keberadaan orangtua yang jauh, merasa terbuang oleh kedua orangtuanya, ataupun perselisihan dengan sesama anak-anak panti asuhan.

Keadaan-keadaan diatas merupakan masalah-masalah yang dihadapi seorang anak panti asuhan. Masalah-masalah yang ada tersebut dihayati secara individual oleh masing-masing anak sehingga menghasilkan penghayatan yang berbeda pada tiap anak, yang tergantung dari penilaian kognitifnya. Penilaian kognitif merupakan suatu proses evaluatif yang menentukan mengapa suatu interaksi antara manusia dengan lingkungannya bisa menimbulkan stres (Lazarus, 1984), Salah satu bentuk dari

proses penilaian kognitif adalah proses penilaian primer, yaitu anak panti asuhan menghayati situasi yang dihadapi, apakah situasi tersebut tidak bermakna dan tidak berpengaruh terhadap keadaan dirinya (*irrelevant*), apakah situasi tersebut dirasakan sebagai hal yang positif bagi dirinya (*benign positive*), ataukah situasi tersebut dirasakan merugikan dan mengancam kesejahteraan dirinya (*stress appraisal*), jika dirasakan merugikan dan mengancam maka hal tersebut dapat menimbulkan stress, namun jika hal tersebut tidak berkaitan dan tidak berpengaruh dengan keadaan dirinya maka hal tersebut tidak dapat menimbulkan stress. Penilaian kognitif ini memberikan gambaran mengenai berat atau ringannya masalah yang dialami oleh anak-anak panti asuhan.

Penilaian beratnya suatu masalah yang dihadapi anak-anak panti asuhan dapat menimbulkan stress. Menurut **Lazarus & Folkman** stress merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai tuntutan yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta mengancam kesejahteraan dirinya. Pada umumnya anak-anak panti menghadapi masalah yang sama, namun dapat menghasilkan penghayatan stress yang berbeda tergantung dari motivasi dan penyesuaian diri mereka. Dalam hal ini, perbedaan terletak pada intensitas tekanan emosional yang dirasakan dan dipengaruhi pula oleh cara anak-anak panti asuhan memandang permasalahannya.

Walaupun stress dirasakan cukup berat, anak-anak panti asuhan diharapkan dapat menggunakan cara untuk menanggulangi stress yang dihadapinya. Pemilihan strategi yang akan digunakan anak-anak panti asuhan untuk menghadapi suatu

masalah dipengaruhi oleh penilaiannya terhadap potensi yang dimilikinya untuk menyelesaikan masalahnya tersebut atau yang disebut dengan penilaian sekunder (*Secondary Appraisal*). *Secondary appraisal* merupakan proses kedua dari penilaian kognitif. Pada tahap ini anak-anak panti asuhan menentukan apa yang dapat dilakukan terhadap situasi yang dihadapinya. Anak-anak panti asuhan mengevaluasi potensi-potensi yang ada dalam dirinya untuk menentukan strategi penanggulangan stres yang dianggap sesuai dengan masalah yang dialaminya dan akibat yang ditimbulkan oleh strategi tersebut.

Selanjutnya, anak-anak panti asuhan akan bertindak dengan perilaku tertentu untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. Kecenderungan anak-anak panti asuhan menyelesaikan masalahnya disebut dengan strategi penanggulangan stres (*coping stress*). Menurut **Lazarus & Folkman** strategi penanggulangan stres merupakan perubahan kognitif dan tingkah laku yang berlangsung terus-menerus sebagai usaha individu untuk mengatasi tuntutan yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya yang dimilikinya, baik tuntutan eksternal maupun internal. Strategi penanggulangan stres dipandang sebagai suatu cara yang membantu anak-anak panti asuhan menyesuaikan diri terhadap tekanan yang dialaminya. Pada dasarnya strategi penanggulangan stres ditujukan untuk mengurangi atau menghilangkan stres yang ditimbulkan oleh masalah yang ada, sehingga dapat dikatakan bahwa jika anak panti asuhan tersebut mengalami stres, maka ia akan berupaya mengatasi stres tersebut. Macam-macam strategi penanggulangan stress yaitu strategi yang berpusat pada masalah dan berpusat pada emosi.

Strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah (*problem focus*) adalah cara dimana individu berusaha untuk mencari penyelesaian masalah sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi untuk menghilangkan kondisi yang menimbulkan stres. Jika masalah yang dialami dapat teratasi, maka mereka akan menggunakan strategi penanggulangan stres yang sama apabila dihadapkan pada masalah yang serupa. Individu akan menghadapi masalah, memecahkan masalah secara terencana, menerima dan memilih aspek-aspek positif dari masalah tersebut. Contohnya: anak panti asuhan "X" yang mengalami kesulitan untuk menemui kedua orangtua mereka akan merencanakan dan mencari alternatif atau cara lain dengan menghubungi saudara-saudara ataupun kerabat orangtua mereka untuk mendapatkan informasi mengenai keberadaan orangtuanya sehingga anak tersebut dapat menemui kedua orangtuanya

Strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi (*emotional focus*) adalah suatu bentuk respon emosional terhadap masalah yang dihadapi yang ditujukan untuk mengurangi tekanan emosional yang disebabkan oleh masalah yang dialami. Bila individu dihadapkan pada kondisi yang tidak dapat diatasi, ia akan menggunakan penanggulangan stres yang memberi kemungkinan untuk tidak memusatkan diri pada situasi yang bermasalah tersebut seperti menghindar (*escape avoidance*) atau menjaga jarak (*distancing*) yang berarti strategi penanggulangan stres yang digunakan adalah yang berpusat pada emosi. Contoh; apabila seorang anak didalam panti asuhan "X" sedang berselisih dengan teman-temannya, maka ia tidak akan bermain dengan temannya dan memilih untuk berdiam diri dikamarnya

melakukan hal-hal yang ia senangi untuk melupakan masalahnya tersebut sementara waktu.

Strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah memiliki dua bentuk strategi, pertama *Planful Problem Solving*, menggambarkan usaha pemecahan masalah dengan tenang dan hati-hati disertai dengan pendekatan analitis untuk pemecahan masalah secara terencana. Dalam hal ini anak-anak panti asuhan akan mencari informasi bagaimana cara menyelesaikan masalah yang dihadapinya di panti asuhan.

Bentuk strategi kedua dari strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah adalah *Confrontative Coping*, yang menggambarkan usaha-usaha untuk mengubah keadaan atau masalah secara agresif dan berulang kali menyelesaikan masalah dan rintangannya hingga selesai. Dalam hal ini anak panti asuhan akan berusaha mengubah keadaan atau masalah yang mereka hadapi dengan marah-marah kepada orang tuanya agar orangtuanya paham dan selalu mengunjungi anaknya di panti asuhan.

Adapun yang termasuk strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi adalah *Distancing*, menggambarkan reaksi menjaga jarak atau usaha tidak melibatkan diri pada masalah. Para anak panti asuhan yang menghadapi masalah seperti kehilangan orang tua akan mengatasi stresnya dengan berusaha sementara melupakan masalah yang sedang dihadapi. Anak-anak panti asuhan terlebih dahulu akan melakukan kegiatan lain untuk melupakan masalah misalnya dengan tidur ataupun membantu ibu panti asuhan memasak. *Self control*, menggambarkan usaha

untuk meregulasi perasaan maupun tindakan. Dalam hal ini anak panti asuhan akan mengatasi stresnya dengan berusaha mengendalikan tingkah lakunya, dan perasaan kesal misalnya dengan tidak mengungkapkan kekesalannya pada orang lain jika menghadapi masalah selama tinggal dipanti asuhan. *Escape avoidance*, menggambarkan reaksi berkhayal dan usaha menghindari atau melarikan diri dari masalah. Misalnya ketika anak panti asuhan menghayati tinggal di panti asuhan adalah hal yang berat maka dia akan berkhayal seandainya dia tidak tinggal di panti asuhan untuk mengalihkan perhatian dari masalah yang sedang dialami.

*Positive reappraisal*, menggambarkan usaha menciptakan makna positif dengan memusatkan perhatian pada pengembangan personal dan juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius. Dalam hal ini anak panti asuhan yang mengalami stres akan mengatasinya dengan cara berdoa memohon bimbingan Tuhan untuk dapat menghadapi masalah yang mereka alami dan mencoba untuk menerima dengan ikhlas. *Seeking social support*, menggambarkan usaha mencari dukungan dari pihak luar baik berupa informasi, bantuan nyata maupun dukungan emosional. Dalam hal ini anak panti asuhan akan mengatasi stres dengan mencari nasehat atau dukungan dari teman-temannya di panti asuhan atau ibu panti asuhan yang mengasuh mereka dengan berbagi cerita tentang masalah yang mereka alami. *Accepting responsibility*, menggambarkan bahwa masalah yang dihadapi merupakan konsekuensi yang harus diterima dan bertanggung jawab atas masalah tersebut. Dalam hal ini anak-anak panti asuhan menerima konsekuensi dengan menyadari keadaan dirinya dan mencoba untuk menyelesaikan masalahnya.

Untuk menghadapi stres yang dialaminya, anak-anak panti asuhan harus memiliki sumber daya yang baik di dalam dirinya. Sumber daya yang dimiliki oleh para anak panti asuhan adalah kesehatan dan energi, keterampilan memecahkan masalah, keyakinan yang positif, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan sumber material.

Kesehatan dan energi dibutuhkan oleh para anak panti asuhan untuk menyelesaikan masalahnya, bila anak panti asuhan sehat maka akan lebih mudah menanggulangi masalah karena mereka memiliki cukup energi. Keterampilan memecahkan masalah adalah kemampuan mencari informasi, menganalisa, mengidentifikasi masalah, mempertimbangkan, memilih dan menerapkan rencana yang tepat dalam bertindak. Dalam hal ini dibutuhkan pengalaman yang luas, pengetahuan, kemampuan intelektual atau kognisi serta kapasitas untuk mengendalikan diri. Jika anak panti asuhan memiliki keterampilan memecahkan masalah akan membantu mereka dalam menyelesaikan setiap masalah yang mereka hadapi.

Keyakinan yang positif adalah sikap optimis yaitu memiliki pandangan yang positif terhadap kemampuan dirinya dan yakin dapat menanggulangi stres yang dihadapinya. Hal ini akan dapat memotivasi individu untuk berusaha mencari alternatif penanggulangan masalah yang tepat untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Jika anak panti asuhan memiliki pandangan yang positif bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menyelesaikan setiap masalahnya, maka mereka tidak

akan mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan masalahnya.

Keterampilan sosial dapat memudahkan pemecahan masalah individu bersama dengan orang lain seperti teman/sahabat yang memberikan kemungkinan untuk bekerja sama serta untuk memperoleh dukungan dan melalui interaksi sosial yang terjalin, hal ini memberi pengaruh yang baik bagi individu yang bersangkutan. Jika anak panti asuhan memiliki penyesuaian sosial yang efektif, maka akan mempermudah mereka dalam menyelesaikan masalahnya.

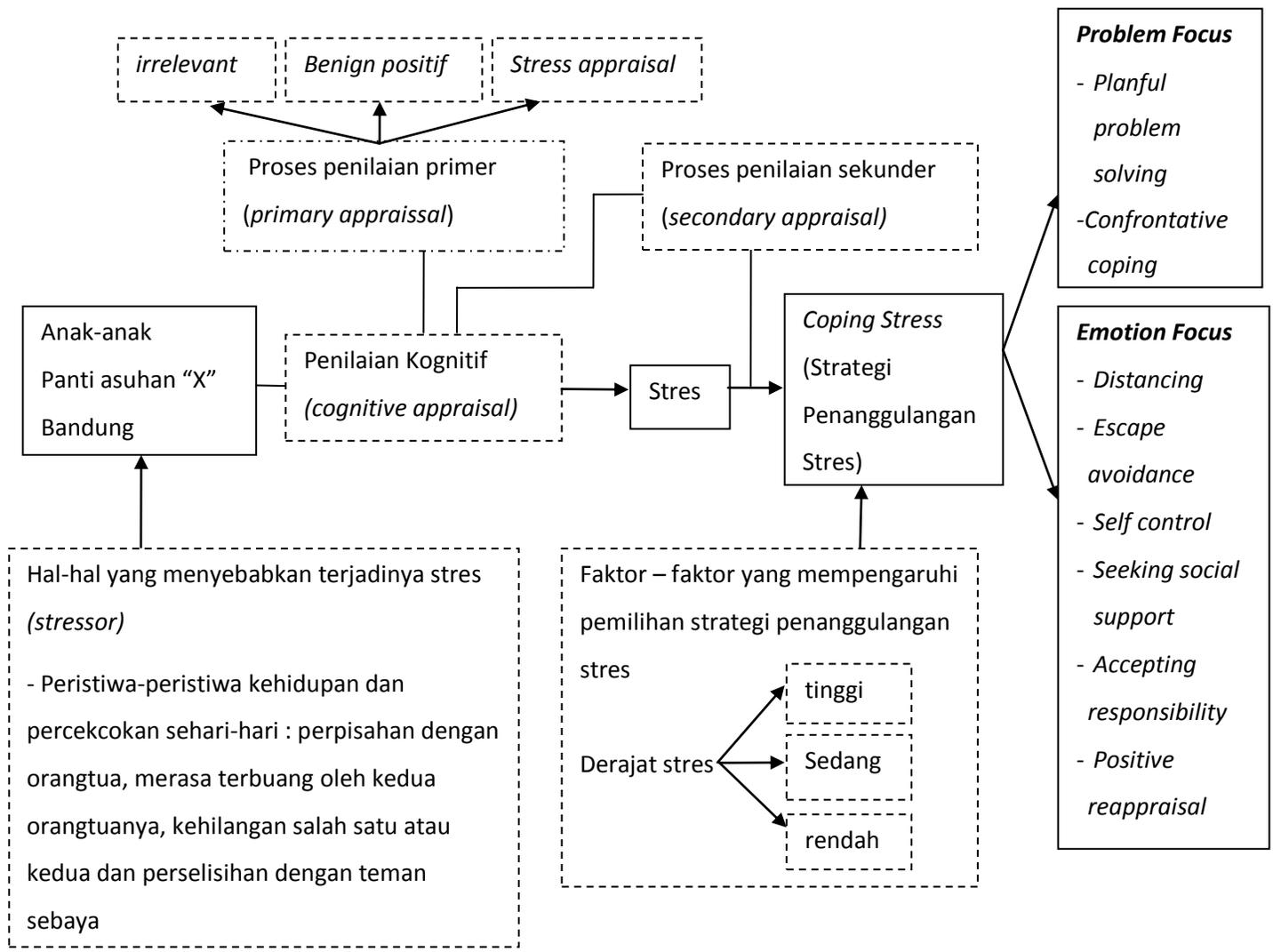
Sumber-sumber material : berupa uang, barang, fasilitas lain yang dapat mendukung terlaksananya penanggulangan secara lebih efektif. Kondisi stres anak-anak panti asuhan yang disebabkan oleh keberadaan mereka yang jauh dari orang tuanya, dapat diatasi dengan tersedianya sumber-sumber material seperti fasilitas telepon untuk menghubungi kedua orangtua atau keluarganya

Dukungan sosial yaitu informasi, bantuan atau dukungan emosional dari orang lain yang diperoleh individu sehingga dapat membantu dalam menanggulangi masalah. Dalam hal ini anak panti asuhan yang mendapatkan dukungan sosial dari teman-temannya di panti asuhan akan lebih mudah menyelesaikan masalah, karena mereka akan mendapatkan masukan-masukan dan dukungan emosional yang bisa membantu untuk menyelesaikan masalah mereka

Faktor-faktor yang mempengaruhi anak panti asuhan dalam menggunakan strategi penanggulangan stres melibatkan derajat stres yang dihayati oleh anak panti asuhan tersebut. Strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah dan

strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi digunakan pada frekuensi yang berbeda tergantung dari derajat tinggi-rendahnya stres yang dihayati oleh anak panti asuhan. Anak panti asuhan yang derajat stresnya rendah cenderung menggunakan kedua strategi penanggulangan stres dengan frekuensi yang sama. Anak panti asuhan yang derajat stresnya moderat akan sering menggunakan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah. Sedangkan anak panti asuhan yang derajat stresnya tinggi lebih sering menggunakan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi (Lazarus, 1984). Menurut Anderson, kecemasan berhubungan dengan derajat stres yang tinggi dan individu akan lebih terfokus pada ketegangan emosional dan mekanisme pertahanan diri serta sulit untuk memusatkan diri pada mekanisme penanggulangan stres untuk menyelesaikan masalah (*problem solving coping mechanism*)

Secara skematis, kerangka pikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



## 1.6 Asumsi penelitian

Berdasarkan uraian diatas dapat diasumsikan bahwa :

1. Anak-anak panti asuhan "X" melakukan penilaian primer dan sekunder terhadap masalah yang mereka hadapi
2. Anak-anak panti asuhan "X" mengalami stres apabila bentuk penghayatan yang timbul pada penilaian primer adalah stres appraisal
3. Anak-anak panti asuhan "X" dapat menggunakan strategi penanggulangan stres yang berbeda-beda dalam menanggulangi stres yang mereka hadapi yaitu strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah, strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi dan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah dan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi secara seimbang
4. Derajat stres yang berbeda-beda dari setiap anak panti asuhan memengaruhi strategi penanggulangan stres yang akan digunakan baik strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah maupun strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi