

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Menurut Nasution (2007), remaja adalah individu berusia antara 12-21 tahun yang sedang mengalami masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, dengan pembagian 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun masa remaja akhir. BKKBN (2009), menyatakan bahwa pada masa remaja terjadi pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan secara psikis. Masa remaja dibagi menjadi beberapa fase yaitu fase remaja awal (usia 12-15 tahun), fase remaja pertengahan (usia 15-18 tahun) dan fase remaja akhir (usia 18-21 tahun).

Menurut Soetjiningsih (2004), masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak yang dimulai saat terjadinya kematangan seksual yaitu antara usia 11 atau 12 tahun sampai dengan 20 tahun, yaitu masa menjelang dewasa muda. Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam perkembangan individu karena merupakan jembatan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa ini disebut sebagai masa peralihan karena individu yang berada pada masa ini akan meninggalkan sikap dan tingkah laku yang biasa ditampilkan pada masa kanak-kanak dan mulai belajar menyesuaikan diri dengan tata cara hidup orang dewasa (Ali dan Asrori, 2009).

2.1.2 Ciri-ciri Remaja

Menurut Al-Migwar (2006), terdapat ciri-ciri umum yang ada pada diri remaja, sehingga dapat membedakan antara masa remaja dengan masa lainnya, yaitu :

1. Masa transisi (peralihan dari anak-anak menuju dewasa), masa transisi pada remaja terlihat dari perilaku remaja yang tidak jarang membuat orangtua bingung, kesal, bahkan stres
2. Masa tidak stabilnya emosional, intensitas emosional tergantung pada perubahan emosional yang terjadi dalam diri remaja, hal ini dapat dilihat dari sikap dan sifat remaja yang mengalami naik turun ketika mengerjakan suatu pekerjaan.
3. Masa pencarian identitas, remaja menyesuaikan diri dengan kelompok agar remaja memperoleh identitas diri dan tidak merasa puas dengan kesamaan yang dimiliki dalam segala hal dengan teman-teman sebayanya.
4. Masa kritis, masa kebimbangan remaja dalam menghadapi, memecahkan, dan menghindari suatu masalah.

2.1.3 Tahap-tahap Perkembangan Remaja

Sesuai dengan pembagian usia remaja menurut Monks (1999) diacu dalam Nasution (2007), maka terdapat tiga tahap proses perkembangan yang dilalui remaja dalam proses menuju kedewasaan, disertai dengan karakteristiknya, yaitu :

1. Remaja awal (12-15 tahun)

Pada tahap ini, remaja masih merasa heran terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dan dorongan-dorongan yang menyertai

perubahan-perubahan tersebut. Mereka mulai mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis. Kepekaan yang berlebihan ini ditambah dengan berkurangnya pengendalian terhadap ego dan menyebabkan remaja sulit mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa.

2. Remaja madya (15-18 tahun)

Pada tahap ini, remaja sangat membutuhkan teman-teman. Ada kecenderungan narsistik yaitu mencintai dirinya sendiri, dengan cara lebih menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Pada tahap ini remaja berada dalam kondisi kebingungan karena masih ragu harus memilih yang mana, peka atau peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, dan sebagainya.

3. Remaja akhir (18-21 tahun)

Tahap ini adalah masa mendekati kedewasaan yang ditandai dengan pencapaian :

- a. Minat yang semakin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- b. Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan mendapatkan pengalaman-pengalaman baru.
- c. Terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi
- d. Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- e. Tumbuh dinding pemisah antara diri sendiri dengan masyarakat umum.

Adapun berdasarkan tahapan psiko-sosial dari Erik Erikson (2008), yang dikenal dengan *Erikson's the Psychosocial Stages*, remaja termasuk dalam tahapan *identity versus identity confusion*. Pada tahap ini remaja berada dalam

tahapan pencarian identitas diri dengan mengintegrasikan beragam identitas yang mereka bawa sejak masa anak-anak menjadi suatu identitas yang semakin lengkap. Dalam tahap perkembangan ini, sebagian besar remaja menghabiskan lebih banyak waktu bersama dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang tua. Remaja mendapatkan sumber afeksi, simpati, pengertian dan bimbingan moral dari teman sebayanya (Papalia *et al.* 2008).

Bagi seorang remaja yang sedang dalam masa pencarian identitas diri, kepercayaan diri dan memahami jati diri memegang peranan yang amat penting agar kelak dapat memainkan peran sosial yang positif dalam masyarakat (Hastuti, 2008). Banyak kasus menunjukkan bahwa anak remaja yang kehilangan jati diri akan melakukan perbuatan yang antisosial untuk menunjukkan eksistensi dirinya agar diakui oleh lingkungannya (Puspitawati, 2009).

2.2 Konsep Stres

2.2.1 Definisi Stres

Stres adalah tuntutan terhadap sistem yang menghasilkan ketegangan, kecemasan dan kebutuhan energi, usaha fisiologis, dan usaha psikologis ekstra (Sundberg dkk, 2007). Menurut Markam (2003), menganggap stres merupakan keadaan ketika beban yang dirasakannya terlalu berat dan tidak sepadan dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi beban yang dialaminya.

Sedangkan menurut Larsen & Buss (2005), stres adalah perasaan lelah (kewalahan) akibat peristiwa-peristiwa yang tidak mampu dikendalikan dan stres juga merupakan respon fisik dan psikologis terhadap tuntutan dan tekanan.

Stres berdasarkan teori kognitif dikatakan bahwa stres timbul sebagai reaksi subjektif setelah seseorang melakukan perbandingan antara implikasi negatif dari kejadian yang menegangkan dengan kemampuan atau sumber daya yang memadai untuk mengatasi kejadian tersebut, sehingga stres terjadi karena seseorang memandang besar akibat dari kejadian yang menegangkan dan tidak memiliki kemampuan untuk mengatasinya (Hasan, 2008).

2.2.2 Penyebab stres

Menurut Needlman (2004), menyatakan bahwa ada beberapa sumber stres yang dialami remaja:

1. *Biological stres* (stres biologis)

Perubahan fisik pada remaja terjadi sangat cepat dari umur 12-14 tahun pada remaja perempuan dan antara 13 dan 15 tahun pada remaja laki-laki. Tubuh remaja berubah sangat cepat, remaja merasa bahwa semua orang melihat dirinya. Tubuh remaja berubah sangat cepat, remaja merasa bahwa semua orang melihat dirinya. Jerawat juga dapat membuat remaja stres, terutama bagi mereka yang mempunyai pikiran sempit tentang kecantikan ideal. Saat yang sama, remaja menjadi sibuk di sekolah, bekerja dan bersosialisasi sehingga dapat membuat remaja kekurangan tidur. Hasil penelitian mengatakan bahwa kekurangan tidur dapat menyebabkan stres.

2. *Family stres* (stres keluarga)

Salah satu sumber stres pada remaja adalah hubungannya dengan orangtua karena remaja merasa bahwa mereka ingin mandiri dan bebas. Namun, dilain pihak mereka juga ingin diperhatikan.

3. *School stres* (stres sekolah)

Tekanan dalam masalah akademik cenderung tinggi pada dua tahun terakhir di sekolah, keinginan untuk mendapat nilai tinggi atau keberhasilan dalam bidang olahraga dimana remaja selalu berusaha untuk tidak gagal. Hal ini semua dapat menyebabkan stres.

4. *Peer stres* (stres teman sebaya)

Stres pada kelompok teman sebaya cenderung tinggi pada pertengahan tahun sekolah. Remaja yang tidak diterima oleh teman-temannya biasanya akan menderita, tertutup, dan mempunyai harga diri yang rendah. Pada beberapa remaja, agar dapat diterima oleh teman-temannya, mereka melakukan hal-hal negatif seperti merokok, minum alkohol, dan menggunakan obat terlarang. Beberapa remaja merasa bahwa alkohol, rokok, dan obat-obatan terlarang dapat mengurangi stres. Namun, bagaimanapun juga secara psikologis itu semua tidak dapat mengurangi stres, justru meningkatkan.

5. *Social stres* (stres sosial)

Remaja tidak mendapat tempat pergaulan orang dewasa karena mereka tidak diberikan kebebasan mengungkapkan pendapat mereka, tidak boleh membeli rokok secara legal dan tidak bisa mendapatkan pekerjaan yang bayarnya tinggi. Pada saat yang sama mereka tahu bahwa mereka semua nantinya akan mewarisi masalah besar dalam kehidupan sosial, seperti perang, polusi, dan masalah ekonomi yang tidak stabil. Hal ini dapat membuat remaja menjadi stres.

Menurut Jacken (2005), factor penyebab stres yaitu :

1. Faktor internal

a. Keturunan

Orang tua yang mengalami stres membuat anak berada pada resiko yang lebih besar untuk ikut terkena stres. Orang tua yang selalu stres secara tidak langsung mengajarkan anak-anaknya untuk mudah stres ketika menghadapi tantangan hidup.

b. Kepribadian

Kepribadian tipe A adalah kepribadian yang cenderung mengalami stres yang tinggi karena individu tipe ini memiliki ciri dengan watak yang kompetitif, mudah gelisah, mudah marah, tidak sadar.

c. System kepercayaan

System merupakan seperangkat hal atau bagian yang saling berhubungan yang membentuk keseluruhan yang kompleks. System kepercayaan memiliki unsur-unsur keyakinan ajaran atau aturan, jika aturan itu melanggar kepercayaan yang di yakini maka hal ini dapat menyebabkan stres.

d. Pengalaman masa lalu

Tidak semua orang mengalami kehidupan yang mulus, pengalaman pahit yang di alami pada masa lalu dapat menimbulkan trauma dan stres.

2. Faktor eksternal

a. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan fisik yang sering membuat stres diantaranya suara yang terus menerus, kumpulan orang banyak dan padat serta

berdesakan, cuaca dan cahaya yang kurang, ruangan yang sempit dan tertutup.

b. Faktor social

Faktor social yang bisa menjadi stresor diantaranya adalah hubungan suami istri tidak seperti yang diharapkan, misalnya timbul ketegangan dan bahkan pertengkaran, pertentangan yang kuat antara harapan dan kenyataan, hubungan antara orang tua dan anak, hubungan antara guru dan siswa.

c. Faktor lembaga

Beberapa perangkat lembaga yang menjadi faktor pemicu stres yaitu peraturan atau regulasi, pembatasan dan larangan, birokrasi, tenggang waktu, jadwal, pertemuan kantor, politik kantor dan politik Negara.

d. Peristiwa besar

Peristiwa besar dalam kehidupan bisa menyebabkan stres, baik yang menyenangkan atau menyedihkan. Beberapa factor stres yang berhubungan dengan peristiwa besar misalnya menikah, mempunyai anak, kematian pasangan atau keluarga, naik pangkat atau kehilangan pekerjaan.

e. Gangguan sehari-hari

Stres akibat gangguan kecil ternyata juga membawa berbagai masalah. Faktor penyebab stres akibat gangguan sehari-hari diantaranya kemacetan lalu lintas, salah menaruh barang penting, mengantri dan kerusakan barang.

2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi tingkat Stres

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 2006), penilaian individu terhadap sesuatu yang dianggap sebagai sumber stres dipengaruhi oleh dua faktor :

1. Faktor Individu, meliputi intelektual, motivasi, dan karakter kepribadian.
2. Faktor Situasi, meliputi besar kecilnya tuntutan keadaan yang dilihat sebagai stres.

Lahey (2007), berpendapat bahwa tinggi atau rendahnya stres yang diperoleh individu lebih dipengaruhi oleh reaksi individu itu sendiri. Reaksi masing-masing individu terhadap stres berbedas-beda karena :

1. Pengalaman Stres (*Prior Experience with the Stres*)

Secara umum, orang yang sudah terbiasa dengan situasi yang menimbulkan stres, akan memiliki stres yang rendah dibandingkan orang yang belum pernah dihadapkan dengan situasi yang menimbulkan stres.

2. Faktor Perkembangan

Usia dan tahap perkembangan mempengaruhi dampak dari stres yang dialami.

3. *Predictability and Control*

Peristiwa yang menyebabkan stres lebih rendah adalah peristiwa-peristiwa yang dapat diprediksi dan dikontrol oleh individu.

4. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dari anggota keluarga dan teman dekat berfungsi untuk meningkatkan “buffer” untuk melawan stres.

2.2.4 Tanda dan Gejala stres

Gejala stres dapat berupa tanda-tanda sebagai berikut (Istijarto,2005) :

1. Gejala fisik

Gejala fisik yang muncul pada saat stres berupa insomnia, merasa lelah, nyeri kepala, otot kaku dan tegang (terutama leher, tengkuk, bahu dan punggung bawah), berdebar-debar, nafas pendek, gangguan lambung dan pencernaan, tangan gemetar, kaki terasa dingin, wajah terasa panas, berkeringat dan menstruasi terganggu, mondar-mandir, menggigit kuku, perubahan pola makan, merokok, minum minuman keras, menangis, berteriak, memukul.

2. Gejala psikologis

Gejala yang muncul pada saat stres dapat berupa berkurangnya konsentrasi dan daya ingat, ragu-ragu, bingung, kehilangan rasa humor, cemas, depresi, putus asa, mudah marah, ketakutan, frustrasi, tiba-tiba menangis, fobia, merasa tidak berdaya, menarik diri dari pergaulan dan menghindari kegiatan yang disenangi.

2.2.5 Tahapan stres

Tahapan stres yang dikemukakan oleh Robert J. Van Amberg (psikiater) dalam Yosep (2007), adalah sebagai berikut :

2.2.5.1. Stres Tingkat I

Tahap ini merupakan tingkat stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

1. Semangat besar
2. Penglihatan besar tidak sebagaimana biasanya

3. Energy dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari pada biasanya.

Tahapan ini biasanya menyenangkan dan bertambah semangat, tetapi tanpa disadari bahwa sebenarnya cadangan energinya sedang menipis.

2.2.5.2. Stres Tingkat II

Dalam tahap ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup. Keluhan-keluhan yang sering muncul sebagai berikut:

1. Merasa letih sewaktu bangun pagi
2. Merasa lelah sesudah makan siang
3. Merasa lelah menjelang sore hari
4. Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher)
5. Perasaan tidak bisa santai

2.2.5.3. Stres Tingkat III

Pada tahap ini keluhan kelelahan semakin Nampak disertai dengan gejala-gejala sebagai berikut:

1. Gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mual)
2. Otot-otot terasa lebih tegang
3. Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun pada malam hari, sukar tidur kembali)
4. Badan terasa lemah, perasaan mau pingsan

2.2.5.4. Stres Tingkat IV

Tahap ini sudah menunjukkan keadaan lebih buruk yang di tandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

1. Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sulit

2. Kegiatan yang semula menyenangkan mulai terasa sulit
3. Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi
4. Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan
5. Perasaan negatif

2.2.5.5. Stres Tingkat V

Tahap ini ditandai dengan:

1. Kelelahan yang mendalam
2. Kurang mampu untuk pekerjaan yang sederhana
3. Perasaan panik
4. Gangguan system pencernaan bertambah (sakit maag)

2.2.5.6. Stres Tingkat VI

Tahap ini merupakan tahap puncak atau tahap gawat darurat. Tidak jarang penderita dalam tahap ini dibawa ke ICCU. Gejalanya sebagai berikut:

1. Jantung berdebar cepat
2. Nafas sesak
3. Badan gemetar, tubuh terasa dingin, keringat berlebihan
4. Lemas.

Menurut Holmes dan Rahe (1976) dalam Potter & Perry (2005), stres dapat dibagi menjadi:

1. Stres ringan

Merupakan stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur. Biasanya tidak mengakibatkan kerusakan fisiologis kronis.

2. Stres sedang

Stres ini berlangsung lebih lama, dari beberapa jam sampai beberapa hari.

3. Stres berat

Situasi kronis yang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa tahun

2.3 Konsep Koping

2.3.1 Definisi Koping

Menurut Retnowati (2004), koping merupakan strategi yang dilakukan seseorang untuk mengatasi masalah. Sedangkan menurut National Safety (2003), koping merupakan suatu cara yang diperlukan untuk mengatasi stres.

Menurut Stuart (2007), koping merupakan upaya yang diarahkan pada penatalaksanaan stres, termasuk upaya penyelesaian masalah langsung dan mekanisme pertahanan ego yang digunakan untuk melindungi diri.

2.4.2 Mekanisme Koping

Mekanisme koping adalah suatu keadaan dimana seseorang harus bisa menyesuaikan diri terhadap masalah yang dihadapinya. (Stuart & Laraia, 2005)

Mekanisme koping berdasarkan penggolongannya dibagi menjadi dua (2) (Stuart & Laraia, 2005), yaitu :

a. Mekanisme koping Adaptif

Mekanisme koping yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dalam mencapai tujuan. Kategorinya adalah berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, tehnik relaksasi, latihan seimbang dan aktivitas konstruktif.

b. Mekanisme koping maladaptif

Mekanisme koping yang menghambat fungsi integrasi, memecahkan pertumbuhan, menurunkan otonomi, cenderung menguasai lingkungan.

Kategorinya adalah makan berlebihan atau tidak makan, bekerja berlebihan dan menghindar.

2.4.3 Skala Koping

Skala koping menurut carver & Lee S.Mary (1998).

Skala	Jenis	Keterangan
	Koping berfokus pada tindakan atau masalah	
1	<i>Coping aktif</i>	Mengambil tindakan, berusaha sekuat tenaga menghilangkan atau menghindari stresor
2	<i>Planning</i>	Memikirkan bagaimana menghadapi stresor, merencanakan suatu usaha koping aktif
3	<i>Suppression of competition activities</i> (penekanan pada aktivitas yang bersaing)	Menfokuskan perhatian pada aktifitas lain yang dapat mengatasi stresor
4	<i>Restraint coping</i>	Koping secara pasif dengan menggunakan kembali usaha yang sam sampai dapat digunakan
5	<i>Seeking social support for instrument/reason</i>	Mencari bantuan, informasi atau saran apa yang harus dikerjakan
	Koping yang berfokus pada emosional	
1	<i>Seeking social support for</i>	Mendapatkan simpati atau dukungan

	<i>emotional reason</i>	dari seseorang
2	<i>Positive reinterpretation and growth</i>	Membuat situasi terbaik terhadap berkembangnya stresor dalam suatu pandangan yang baik
3	<i>Acceptance</i>	Menerima kenyataan bahwa peristiwa <i>stresfull</i> telah terjadi dan itu nyata
4	<i>Turning to religion</i>	Peningkatan aktifitas dalam beribadah
5	<i>Focus on and venting of emotions</i>	Suatu peningkatan kesadaran terhadap distres atau ketegangan emosional dan cenderung melepaskan atau menghilangkan perasaan itu
6	<i>Denial</i>	Suatu usaha untuk menolak peristiwa <i>stresfull</i>
7	<i>Behavioral disengagement</i>	Berhenti atau menarik diri dari usaha untuk mencapai tujuan penanganan stressor
8	<i>Mental disengagement</i>	Mebebaskan diri secara psikologis dari <i>stresfull</i> dengan cara melamun, tidur atau pengalihan perhatian
9	<i>Joking about stresor</i>	Membuat lelucon tentang <i>stresfull</i>

Menurut Jacken (2005), strategi koping yang berhasil mengatasi stres harus memiliki tiga komponen pokok sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi sumber-sumber stres
2. Pembuatan daftar dan skala prioritas sumber-sumber stres
3. Penerapan teknik manajemen stres sesuai :
 - a. Membangun jaringan sosial
 - b. Daya guna pikiran
 - c. Manajemen waktu
 - d. Manajemen orang
 - e. Relaksasi
 - f. Penggunaan obat

2.4 Konsep Pondok Pesantren

2.4.1 Definisi Pondok Pesantren

Istilah “pondok” berasal dari bahasa Arab yaitu “*funduq*” yang berarti pesanggrahan atau tempat penginapan bagi orang yang bepergian (Haedari, 2004). Sedangkan pondok pesantren merupakan sebuah asrama pendidikan islam tradisional dimana para santri tinggal bersama dan belajar dibawah bimbingan seorang guru atau lebih dikenal dengan sebutan kyai (Zamakhsyari Dhofir. Op. Cit. hlm. 8.). Mujammil Qomar (2005), menyatakan bahwa Pondok pesantren merupakan tempat tinggal atau asrama bagi para santri.

Dengan demikian pondok pesantren dapat diartikan lembaga dimana seorang murid atau santri di ajarkan pelajaran agama oleh seorang guru yang disebut kiai dan tinggal di tempat seperti asrama dengan peraturan dan kegiatan tertentu tanpa di dampingi orang tua.

2.4.2 Peran Pondok Pesantren

Mujammil Qomar (2005), menyatakan bahwa Pondok pesantren dapat dipandang sebagai lembaga ritual, lembaga pembinaan moral, lembaga dakwah, dan yang paling populer adalah sebagai institusi pendidikan Islam yang mengalami proses romantika kehidupan dalam menghadapi berbagai tantangan internal maupun eksternal. Salah satu lembaga atau aktifitas ritual adalah dzikir atau dzikrullah.

Dzikrullah adalah sebuah amalan yang dapat menghadirkan rasa *tuma'ninah*, yakni perasaan tenang dan tentram yang mendalam sebagai anugrah Allah, karena sumber terapi tersebut bermuara dari Al-Qur'an. Orang-orang yang beriman, hatinya akan menjadi tenang, Allah berfirman : "Ingatlah dengan dzikrullah hati menjadi tenang". (Q.S. Arro'du. 28).

Dzikir secara religius telah dijamin oleh Allah Swt akan menentramkan jiwa, mengurangi stres. Secara psikologis dzikir ternyata dapat mempengaruhi baik secara fisik maupun psikologis seperti yang dikemukakan oleh Haryanto (2001), bahwa dengan aspek meditasi secara teratur akan banyak menghasilkan gelombang-gelombang otak yang sangat teratur dan secara mental akan menjauhkan dari stres, memiliki watak sabar, memiliki rasa percaya diri, tak mudah tersinggung dan memiliki berbagai mental positif lain.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Afrianti (1999), tentang "Hubungan Intensitas Dzikir dengan Kendali Emosi dengan Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Wahid Hasyim". Hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara Intensitas Dzikir dengan Kendali Emosi. Artinya semakin tinggi Intensitas Dzikir maka semakin tinggi pula Kendali Emosi pada remaja.

Dengan kata lain, dzikir merupakan salah satu cara untuk menghadirkan *tuma'ninah* (rasa tenang) dan *sakinah* (rasa tentram) terhadap orang-orang yang melakukannya dan sebagai cara untuk menepis kecemasan, kegelisahan dan lainnya yang merupakan akibat dari stres.

2.5 Konsep Orang Tua

2.5.1 Definisi Orang Tua

Menurut mardiya (2000), orang tua merupakan ayah atau ibu yang masing-masing mempunyai peranan terhadap anaknya dan kebiasaan orang tua akan ditiru oleh anak-anaknya. Ayah berperan sebagai sumber kekuasaan, penghubung dunia luar, pelindung terhadap ancaman dan pendidik segi rasional. Ibu berperan sebagai sumber kasih sayang, tempat mencurahkan isi hati dan pendidik segi emosional.

2.5.2 Peran Orang Tua

Menurut Moos dan Moos (2009), membagi lingkungan keluarga dalam 3 dimensi utama dan 10 sub skala. 3 dimensi yang dimaksud adalah dimensi hubungan, perkembangan personal dan sistem pemeliharaan.

Dimensi hubungan (*relationship*) merupakan evaluasi lingkungan keluarga dalam hal hubungan antar anggota keluarga yang terdiri dari 3 sub skala yaitu:

1. Kohesi (*cohesion*) yang menunjukkan komitmen dan dukungan antar anggota keluarga.
2. Ekspresif (*expressiveness*) yang berhubungan dengan tindakan anggota keluarga untuk mengekspresikan perasaan mereka secara langsung.

3. Konflik (*conflict*) yang berhubungan dengan tindakan anggota keluarga mengungkapkan secara terbuka perasaan tidak senang, kemarahan dan ketidaksetujuannya.

Dimensi perkembangan personal (*personal growth*) merupakan evaluasi lingkungan keluarga dalam hubungannya dengan pertumbuhan dan perkembangan pribadi yang terdiri atas 5 sub skala yaitu:

1. Kebebasan (*independence*) berarti tingkat dimana anggota keluarga memiliki ketegasan dan kemampuan untuk membuat keputusan sendiri.
2. Orientasi untuk berprestasi (*achievement orientation*) berhubungan dengan aktivitas anggota keluarga yang mengarah pada pencapaian prestasi atau berkompetisi.
3. Orientasi pada intelektual dan budaya (*intellectual-cultural orientation*) berhubungan dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan dalam kegiatan politik, kemasyarakatan, budaya dan intelektual.
4. Orientasi pada rekreasi aktif (*active-recreational orientation*) berhubungan dengan tingkat partisipasi dalam kegiatan rekreasi.
5. Penanaman moral agama (*moral-religion emphasis*) berhubungan dengan etika, nilai-nilai dan moral agama dalam keluarga.

Dimensi sistem pemeliharaan (*system maintenance*) berhubungan dengan sistem pemeliharaan nilai-nilai dan aturan dalam keluarga. Dimensi ini terdiri atas dua sub skala, yaitu:

1. Organisasi (*organization*) yaitu tingkat perencanaan dan pengaturan kewajiban dalam keluarga.
2. Kontrol (*control*) yaitu seberapa banyak peraturan dan prosedur digunakan dalam kehidupan keluarga.

Walgito (2004) diacu dalam Tarmizi (2008), menyebutkan komunikasi di dalam keluarga sebaiknya merupakan komunikasi dua arah, yaitu saling memberi dan saling menerima di antara anggota keluarga. Di dalam komunikasi dua arah akan terdapat umpan balik, sehingga akan tercipta komunikasi hidup dan komunikasi yang dinamis. Menurut Gunarsa (2004), anak yang mulai menginjak usia remaja membutuhkan lebih banyak waktu dan perhatian untuk menciptakan interaksi timbal balik, interaksi komunikatif, dan dialogis agar permasalahan yang dihadapi oleh remaja memperoleh bantuan, dorongan dan dukungan dari orangtua untuk mengatasinya. Hal ini bisa dicapai dengan pemeliharaan interaksi baik antara remaja dan orangtua, kesempatan yang cukup untuk berbicara antara orangtua dan remaja.

Dukungan sosial termasuk dukungan keluarga memberikan manfaat bagi remaja antara lain meningkatkan kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri dengan menyediakan rasa memiliki, memperjelas identitas diri, menambah harga diri dan mengurangi stres. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima seorang remaja, semakin besar resiliensi remaja tersebut (Johnson & Johnson 1991, diacu dalam Sanni, 2009).