

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1. KONSEP PERKEMBANGAN ANAK

Anak – anak diibaratkan sebagai tunas dari orang tua, karena mereka akan tumbuh dan mempunyai masa depan sendiri. Mereka bukanlah orang dewasa dalam bentuk mini (*miniature adulthood*), tetapi anak – anak adalah anak – anak yang memiliki karakteristik yang unik. Mereka tidak dapat disamakan dengan orang tua. Untuk memperlakukan anak – anak dengan baik, orang dewasa harus memahami dunia kehidupan anak (Dariyo A, 2006).

Dalam pandangan psikologi, manusia memiliki tiga aspek yaitu kognitif, afektif, konatif. Aspek kognitif berhubungan dengan penalaran, pemikiran, imajinasi, kreatifitas, memori, kecerdasan, bakat, kemampuan pengambilan keputusan (*decision making*) dan sebagainya. Aspek afektif berhubungan erat dengan perasaan, emosi, marah, takut, kuatir, cemas, cinta, benci, rindu, muak, bosan, dan sebagainya. Sedangkan aspek konatif berhubungan dengan perilaku yang nampak (*overt*) maupun perilaku yang tidak nampak (*covert*). Perilaku yang nampak misalnya berjalan, berlari, merangkak, memanjat, menulis, menggambar, dan sebagainya. Perilaku yang tidak nampak misalnya berpikir, membayangkan sesuatu, menganalisa sesuatu, merenung, merasakan kesedihan, dan sebagainya (Dariyo A, 2006).

Pada masa anak-anak, perkembangan kemampuan bicara dan bahasa, kreativitas, kesadaran sosial, emosional, dan intelegensi berjalan sangat cepat (Irwanto, 2006).

Selama awal masa kanak-kanak emosi sangat kuat. Saat ini merupakan saat ketidak seimbangan karena anak-anak “keluar dari fokus”, dalam arti bahwa dia mudah terbawa ledakan-ledakan emosional sehingga sulit di bimbing dan diarahkan (Hurlock, 1980).

2.1.1. Jenis Emosi Anak

Secara umum ada dua jenis emosi anak yakni emosi positif maupun emosi negatif.

a. Emosi positif

Emosi positif (*positive emotion*) adalah suatu kondisi perasaan yang membuat anak menjadi gembira, bahagia, bersemangat dan percaya diri. Anak yang mengalami emosi positif ditandai dengan muka tersenyum atau tertawa.

b. Emosi negative

Emosi negatif (*negative emotion*) adalah suatu ungkapan perasaan – perasaan yang cenderung ditandai dengan kondisi yang tidak nyaman dan tidak sesuai dengan keinginan (harapan, kemauan) diri sendiri yang disebabkan oleh keadaan lingkungan eksternal. Yang termasuk dalam kelompok emosi negatif antara lain : jengkel, takut, marah, curiga, kuatir, cemas, kecewa, bingung, merasa terancam, konflik dan sebagainya. Bila anak merasakan emosi ini maka anak segera menangis (Dariyo A, 2006).

Ledakan emosi biasanya sering terjadi karena anak – anak masih mengalami hambatan dalam berkomunikasi sehingga tidak dapat menyampaikan keinginannya dengan tepat, akibatnya keinginan seorang anak sering tidak terpenuhi dan membuat seorang anak menjadi frustrasi . Perilaku khas yang biasa terjadi pada anak usia satu hingga tiga tahun lebih disebut temper tantrum (Anantasari, 2006).

2.1.2. Tahap perkembangan anak usia 3-5 tahun

Menurut Freud, Sesuai dengan perkembangannya beberapa perilaku negatif anak akan muncul dan menimbulkan rasa khawatir orang tua. Beberapa masalah yang kerap muncul pada anak usia 3-5 tahun:

a. Berbohong

Bagi anak pra sekolah berbohong adalah hal yang normal. Perkembangan moral anak usia pra sekolah seperti konsep benar salah akan muncul pada usia ini. Anak usia 3 – 5 tahun belum menyadari implikasi moral perilaku berbohong karena daya nalar yang masih terbatas.

b. Fobia sekolah

Kecemasan berpisah dengan orang tua muncul pada usia 3 – 5 tahun, pada hari pertama si kecil bersekolah di kelompok bermain, umumnya mereka dilanda perasaan “mendua”. Senang karena banyak teman tapi tidak mau berpisah dengan orang tua. Akhirnya, si kecil tidak mau sekolah dan ingin sekolah dengan ditemani ibunya.

c. Merajuk

Temper tantrum adalah perilaku dimana anak mengamuk dan menangis tak terkendali. Ada dua perasaan dasar yang menimbulkan perilaku ini. Anak pra sekolah memiliki rasa ingin tahu yang besar dan ingin melakukan segala sesuatu sendiri. biasanya keinginan lebih besar dari kemampuan, akibatnya anak frustrasi dan dikemukakan lewat amukan.

2.2. KONSEP DASAR TEMPER TANTRUM

2.2.1. Definisi Tantrum

Menurut Windya Novita (2007), *Temper Tantrum* adalah suatu luapan emosi yang meledak-ledak dan tidak terkontrol. Pada umumnya sama saja antara anak laki-laki dan perempuan. Beberapa anak mungkin sering mengalami *tantrum*, ada pula yang hanya beberapa kali atau jarang.

Temper tantrum adalah episode dari kemarahan dan frustrasi yang ekstrim, yang tampak seperti kehilangan kendali seperti dicirikan oleh perilaku menangis, berteriak, dan gerakan tubuh yang kasar atau agresif seperti membuang barang, berguling dilantai, membenturkan kepala, dan menghentakkan kaki ke lantai. Pada anak yang lebih muda biasanya sampai muntah, pipis, atau bahkan nafas sesak karena terlalu banyak menangis dan berteriak. Dalam kasus tertentu, ada pula anak yang sampai menendang atau memukul orang tua atau orang dewasa lainnya misalnya pada *baby sitter* (Tandry, 2010).

Temper Tantrum atau sering disebut *Tantrum* adalah suatu ledakan emosi yang sangat kuat disertai rasa marah, serangan agresif, menangis, menjerit-jerit, berguling, menghentak-hentakkan kedua kaki dan tangan pada lantai atau tanah (Anantasari, 2006).

Istilah *temper tantrum* dimasyarakat kita lebih dikenal sebagai tindakan 'mengamuk' atau 'ngambek'. *Temper tantrum* lebih kepada usaha anak untuk mendapatkan perhatian orang tuanya. Hal itu merupakan ungkapan rasa marah atau frustrasi (Tandry, 2010).

2.2.2. Ciri-ciri Anak *Tantrum*

Temper tantrum, untuk selanjutnya disebut *tantrum* seringkali muncul pada anak usia 15 (lima belas) bulan sampai 6 (enam) tahun (Novita, 2007).

Tingkah laku terburuk biasanya terjadi pada usia 18 bulan hingga 3 tahun, pada anak usia 5 hingga 6 tahun masih terjadi dan/atau menurut kearifan konvensional, sangat tidak biasa dan secara bertahap menghilang setelah itu (Hayes, 2003).

Menurut Windya Novita (2007) *Tantrum* biasanya terjadi pada anak yang aktif dengan energi berlimpah. *Tantrum* juga lebih mudah terjadi pada anak-anak yang dianggap "sulit".

Anak yang mengalami *tantrum* memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1. memiliki kebiasaan tidur, makan dan buang air besar tidak teratur.
2. sulit menyukai situasi, makanan dan orang-orang baru.
3. Lambat beradaptasi terhadap perubahan.
4. *Moodnya* (suasana hati) lebih sering negatif.

5. Mudah terprovokasi, gampang merasa marah atau kesal.
6. sulit dialihkan perhatiannya (Novita, 2007).

2.2.3. Jenis tantrum

Dalam buku *Temper Tantrum in young children*, psikolog Michael Potegal, mengidentifikasi dua jenis tantrum yang berbeda dengan landasan emosional dan tingkah laku yang berbeda sebagai berikut :

1. Tantrum amarah (*anger tantrum*) dengan ciri-ciri menghentakkan kaki, menendang, memukul dan berteriak.
2. Tantrum kesedihan (*distress tantrum*) dengan ciri menangis dan terisak-isak, membantingkan diri dan berlari menjauh.

Anak yang masih sangat kecil sering mengungkapkan kesedihan atau kehilangan dengan tantrum. Dalam buku *Raising Happy Children*, Jan Parker dan Jan Stimpson, juga menamakan dua jenis *tantrum* yang berbeda :

1. *Tantrum* yang berawal dari kesedihan dan amarah.
2. *Tantrum* yang berakal pada kebingungan dan ketakutan (Hayes, 2003).

2.2.4. Faktor penyebab Tantrum

Faktor penyebab utama dari tantrum pada umumnya adalah sebagai berikut :

1. Ketidakmampuan anak mengungkapkan diri membuat orang tua atau orang lain tidak mengerti maksudnya sehingga anak menjadi frustrasi.

2. Keinginan mencari perhatian.
3. Rasa lelah, lapar atau kondisi yang tidak menyenangkan.
4. Kesalahan pola asuh orang tua, misalnya memanjakan anak dengan memberi semua yang diminta sehingga pada saat anak tidak terpenuhi permintaannya kemarahannya akan meledak, atau pola asuh orang tua yang tidak konsisten dalam melarang atau mengizinkan.
5. Perkembangan pribadi anak, sebelum usia 2 tahun anak mulai mengembangkan rasa mandiri sebagai wujud kemampuan dia dalam mengontrol lingkungannya, meskipun dia belum mampu untuk melakukannya. Anak sering merasa bisa melakukan apa saja yang dilakukan orang tua. Saat menyadari bahwa dia tidak bisa “mengontrol” dan memiliki semua yang diinginkan, ia mengalami tantrum (Novita, 2007).

2.2.5. Tingkah laku tantrum

Tingkah laku *tantrum* secara umum meliputi : berteriak, menjerit, menangis, memukul, menendang, mengejangkan badan, berontak, melemparkan badan kelantai, dan berlari menjauh.

Tantrum yang benar-benar parah dapat membuat wajah seorang anak menjadi biru, sakit, bahkan sesegukan nafasnya hingga dia hampir tidak sadarkan diri, tetapi reflek alami akan menjamin dia bernafas lagi sebelum bahaya muncul (Hayes, 2003).

Menurut Penny Hames (2003), ketika anak sudah semakin besar tahap amukan menjadi bertambah. Sekarang tahap amukan mempunyai

tahap awal, pertengahan dan akhir, dan juga berlangsung lebih lama. Beberapa anak pada usia ini mempunyai kemampuan untuk menahan amukannya sampai sekitar satu jam lebih.

1. Tahap pra-drama : rewel, mengomel, mendorong perkelahian
2. Tahap berdiri : memukul-mukulkan lengan dan tungkai kaki, menjerit, berteriak.
3. Tahap menjatuhkan diri ke lantai : punggung merentang kebelakang, kaki menendang, beberapa anak membenturkan kepala kelantai atau dinding sehingga menimbulkan lebam dan beberapa anak menggigit lengannya sampai berdarah. Tindakan melukai diri sendiri tidak harus menunjukkan trauma psikologis yang mendalam. Meskipun orang tua bisa mengalami trauma psikologis ketika melihatnya.
4. Tahap sedih dan menyesal : jeritan berubah menjadi regekan dan isakan, anak tahu bahwa perilakunya sudah menjengkelkan. Beberapa anak memperbolehkan orang tua untuk menghiburnya, tetapi beberapa anak lain hanya berdiri disamping orang tua tetapi tidak ingin di pegang (Hames, 2003).

2.2.6. Cara Mengatasi Tantrum Anak

Amukan anak sulit untuk diabaikan, membuat orang tua merasa lebih jengkel dan memerlukan waktu yang lebih lama bagi orang tua untuk pulih. Anak tahu bahwa dia bisa mendapat efek dari perilakunya, tetapi dia masih tidak bisa mengendalikan diri ketika mengalaminya.

Kehilangan kendali inilah yang membuat anak merasa takut dan menyesal setelah tahap menjerit berakhir (Hames, 2003).

Jika orang tua mampu menanganinya dengan benar, anak akan lebih sedikit mengamuk dan lebih mampu menangani gelombang emosinya dengan cara yang benar.

Cara terbaik untuk mengelola amukan adalah terus bersikap dewasa, peduli dan konsisten. Tetapi ini tidak pernah menjadi tugas yang mudah dan akan semakin sulit ketika anak bertambah usia. Pada anak yang masih kecil usianya, seringkali amukannya begitu cepat dan mudah untuk segera terlupakan sampai-sampai orang tua sulit untuk menemukan penyebabnya, tetapi anak balita yang sudah lebih besar mempunyai daya tahan yang lebih besar dan sudah mempelajari cara mengatur amukannya agar didapat hasil yang maksimal (Hames, 2003).

Berikut ini beberapa cara yang dapat orang tua lakukan untuk mengurangi perilaku tantrum meliputi :

1. Abaikan perilaku buruk anak

Orang tua sering kali menyerah dan memberikan apapun yang diminta anak balita ketika sedang mengamuk. Akibatnya, balita belajar bahwa dengan cara mengamuk dia dapat mengendalikan lingkungannya untuk mendapatkan apa yang dia inginkan. Bila balita mengamuk dan perilakunya tidak bisa orang tua tolerir, tinggalkan balita selama beberapa saat hingga emosinya menurun.

2. Ajarkan mengungkapkan kemarahan anak

Orang tua dapat mengajarkan berbagai cara mengungkapkan kemarahan, misalnya dengan ekspresi kata-kata. Mungkin awalnya sulit bagi anak untuk mengungkapkan kemarahannya. Orang tua dapat memulai dengan kata-kata yang penuh empati. “adik, sedang marah ya? Ibu boleh tahu mengapa adik marah?” bila orang tua terbiasa mengungkapkan kemarahan secara lisan, balita akan tahu bahwa kemarahan juga bisa diungkapkan dengan kata-kata. Misalnya, “adik, ibu marah sekali karena kamu menuang air diatas meja”. Dengan cara ini, orang tua mengajarkan pada balita bahwa kemarahan bisa dikomunikasikan dengan cara yang tenang dan dalam suasana diskusi. Cara lain adalah dengan mengalihkan energi melalui kegiatan fisik, seperti berlari-lari mengelilingi halaman rumah atau meninju karung pasir yang bisa digunakan dalam latihan olahraga tinju.

3. Beri batas waktu

Untuk memberikan pemahaman pada anak bahwa mengamuk bukanlah cara untuk mendapatkan apa yang diharapkan, hal yang perlu orang tua lakukan adalah mengisolasinya. Misalnya, minta anak berdiri disudut ruangan ketika dia sedang mengamuk, berikan batas antara 5 sampai 10 menit. Bersikaplah tegas dan jangan menunjukkan simpati atau kemarahan saat memberi sanksi pada anak. Jika anak tetap belum bisa menenangkan diri sampai batas waktu yang

ditentukan, tambahkan waktu tersebut minimal 15 menit, dan katakan bahwa orang tua tidak mengizinkan anak beranjak dari sudut ruangan kalau masih mengamuk. Sebaliknya, izinkan anak beranjak dari tempat isolasinya walau batas waktu belum habis, kalau anak tidak mengamuk lagi. Hati-hati memilih ruang untuk isolasi, jangan menggunakan ruangan yang membuat anak menikmati kesendiriannya.. misalnya, kamar mandi atau ruang tidur yang berisi banyak mainan. Hindarkan pula penggunaan ruangan yang terlampaui gelap dan menyerasmlan karena bisa berdampak buruk pada anak.

4. Bimbinglah anak

Kedekatan secara fisik dapat meringankan beban anak ketika sedang kecewa, marah, atau sedih. Karenanya, duduklah didekat anak dan dekap dia. Bantulah anak memecahkan masalah dengan memberikan beberapa alternatif solusi dan usahakan agar inisiatif datang darinya.

5. Peganglah anak

Saat mengamuk, anak melukai orang lain atau merusak benda, orang tua tidak memiliki pilihan lain kecuali memegang dan memindahkannya dari tempat tersebut ke tempat yang lebih aman bagi anak. Jika emosinya mereda, ajaklah anak berbincang dengan lembut dan biarkanlah dia beristirahat. Jangan berikan hukuman pada anak atas perilakunya ini. Sebaliknya, kemukakan rasa sedih orang tua karena anak mengamuk seperti itu.

2.3. KONSEP MEKANISME KOPING

2.3.1. Pengertian Mekanisme Koping

Lazarus (1985) mendefinisikan koping sebagai “perubahan kognitif dan upaya perilaku yang terjadi secara konstan untuk memenuhi tuntutan eksternal dan/atau internal spesifik yang membebani atau melebihi sumber daya individu” (Carpenito, 2009).

Mekanisme koping adalah berbagai usaha yang dilakukan individu untuk menanggulangi stres yang dihadapinya (Stuart, 2005). Mekanisme koping merupakan: suatu proses dalam pengaturan individu dalam menyelesaikan masalah baik yang adaptif maupun maladaptif (Brunner dan Sudden, 2002).

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

Berdasarkan pengertian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa mekanisme koping adalah reaksi individu ketika menghadapi suatu tekanan atau stress dan bagaimana individu tersebut menanggulangi stress yang dihadapi.

Koping individu merupakan proses yang aktif dimana individu menggunakan sumber-sumber dalam individu dan mengembangkan perilaku baru yang bertujuan untuk menumbuhkan kekuatan dalam individu, mengurangi dampak stress pada kehidupan (Friedman, 2003).

2.3.2. Faktor Predisposisi

Merupakan semua kejadian, hal, atau peristiwa yang terjadi di sepanjang hidup manusia yang dapat meningkatkan resiko terjadinya gangguan jiwa pada manusia tersebut. Faktor predisposisi mencakup aspek biologi, psikologis, dan sosial budaya. Hal tersebut dapat dilihat sebagai kondisi atau faktor resiko yang berdampak pada jenis coping yang dapat digunakan untuk seseorang menangani stres.

Faktor risiko yang mempengaruhi jenis dan jumlah sumber yang dapat dibangkitkan oleh individu untuk mengatasi stres. Faktor risiko ini antara lain faktor biologi, psikologi dan sosio cultural (Stuart, 2007).

2.3.3. Faktor Presipitasi

Stimulus yang dipersepsikan oleh individu sebagai tantangan, ancaman, atau tuntutan yang memerlukan energi ekstra untuk coping. Tantangan, ancaman, atau tuntutan ini tergantung dari sifat, asal (*nature* dan *origin*), waktu (*timing*) serta jumlah stressor (*number*) (Stuart, 2007).

2.3.4. Penilaian Terhadap Stresor

Suatu evaluasi tentang makna stresor bagi kesejahteraan seseorang di mana stresor mempunyai arti, intensitas dan kepentingannya. Evaluasi ini terdiri atas penilaian kognitif, afektif, psikologi dan respon sosial.

2.3.5. Sumber Koping

Stuart (2005) menyebutkan sumber koping merupakan cara individu menanggulangi stress juga amat bergantung pada sumber yang tersedia dan pembatas-pembatas yang menghambat penggunaan sumber koping dalam konteks peristiwa tertentu.

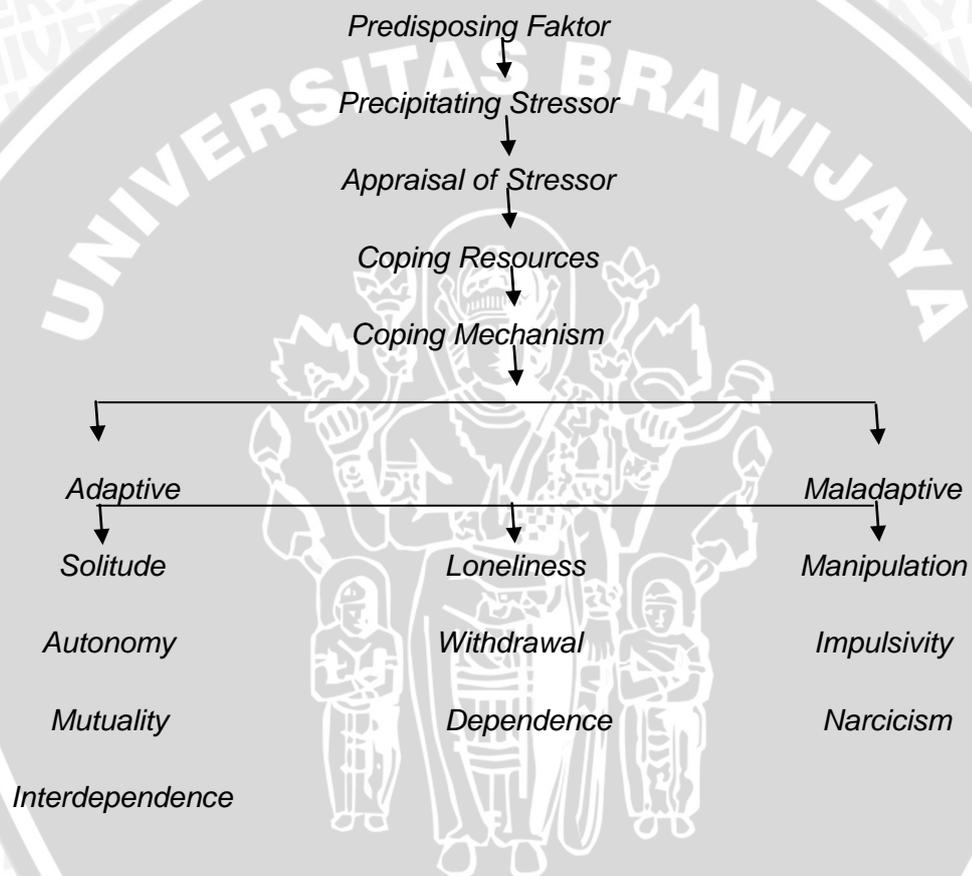
Sumber –sumber koping terdiri dari aset ekonomi, kemampuan dan bakat, teknik pertahanan, dukungan sosial, kesehatan fisik, sumber materi dan sosial. Keyakinan spiritual dan pandangan seseorang yang positif dapat ditujukan sebagai dasar dari harapan dan dapat membenarkan upaya koping seseorang dalam keadaan yang paling merugikan. Kemampuan pemecahan masalah termasuk kemampuan untuk mencari informasi, mengidentifikasi masalah, menimbang suatu pilihan, dan implementasi rencana tindakan. Kemampuan sosial memudahkan pemecahan masalah termasuk kemampuan sosial memudahkan pemecahan masalah termasuk masalah orang lain, meningkatkan kemungkinan kerja sama dan dukungan dari lainnya, dan memberikan kontrol sosial terbesar pada individu tersebut. Aset materi menunjukkan kepada uang, barang dan jasa dimana uang dapat membeli segalanya. Jelas sekali bahwa sumber keuangan sangat meningkat pada pilihan koping seseorang dimana hampir dalam situasi stress apapun.

Pengetahuan dan kecerdasan adalah sumber-sumber koping lainnya yang membolehkan orang-orang untuk melihat perbedaan cara dalam menghadapi stress. Sumber-sumber koping juga termasuk komitmen kekuatan identitas ego kepada jaringan sosial, keseimbangan

budaya, sistem yang stabil dari nilai dan kepercayaan, orientasi pencegahan kesehatan dan generik atau kekuatan gerakan badan.

2.3.6. Rentan Respon dan Penggolongan Mekanisme Koping

Rentang respon koping menurut Gail W. Stuart (2007) yaitu:



Brunner dan Suddarth (2002), menggolongkan mekanisme koping

ada 2, yaitu :

1. 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.

a) *Solitude*

- Terpisah dari orang lain
- Tidak terganggu dengan lingkungan sekitar

b) *Autonomy*

- Mandiri
- *Conformity* (mampu menyesuaikan diri)
- Mampu mengatur diri sendiri
- Mampu membuat keputusan sendiri.

c) *Mutuality* (Kebersamaan)

- Hangat dan bersahabat
- Rasa percaya berhubungan dengan orang lain
- Memiliki perasaan empati
- *Affection* dan *intimacy*.

d) *Interdependence* (Saling ketergantungan)

- Mampu memutuskan kapan membutuhkan orang lain
- Sadar bahwa dirinya membutuhkan orang lain dan sebaliknya.

2. 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 tidak makan, bekerja berlebihan dan menghindari

a) *Manipulation*

- Orang lain diperlakukan seperti objek
- Hubungan terpusat pada masalah pengendalian
- Individu berorientasi pada diri sendiri atau pada tujuan, bukan berorientasi pada orang lain.

b) *Impulsivity*

- Tidak mampu merencanakan sesuatu
- Tidak mampu belajar dari pengalaman
- Penilaian yang buruk
- Tidak dapat diandalkan

c) *Narcicism*

- Harga diri yang rapuh
- Secara terus menerus berusaha mendapatkan penghargaan dan pujian
- Sikap egosentris
- Pencemburu
- Marah jika orang lain tidak mendukung.

2.3.7. Jenis – jenis mekanisme koping

Stuart (2005) menyatakan bahwa dalam menghadapi stressor ada dua macam jenis koping, yaitu :

1. Koping yang berpusat pada emosi (*Emotional focus coping Mechanisme*)

Koping ini mengarah pada usaha reduksi, pembatasan atau menghilangkan atau toleransi stress subjektif (somatik, motori atau

afektif) dari stress emosional yang muncul karena adanya transaksi dengan lingkungan yang menyulitkan (Stuart, 2005).

Pada koping yang berfokus pada emosi, individu berusaha untuk mengurangi emosional distress. Sebagai contoh dari koping ini adalah inidividu menggunakan pertahanan ego atau defence mekanisme seperti denial, supresi atau proyeksi (Stuart & Sundeen, 1998).

Jenis-jenis mekanisme koping berpusat pada emosi adalah :

- a. Denial, menolak masalah dengan mengatakan hal tersebut tidak terjadi pada dirinya
- b. Rasionalisasi, menggunakan alasan yang dapat diterima oleh akal dan diterima oleh orang lain untuk menutupi ketidakmampuan dirinya. Dengan rasionalisasi kita tidak hanya dapat membenarkan apa yang kita lakukan, tetapi juga merasa sudah selayaknya berbuat sedmikian adil.
- c. Kompensasi, menunjukkan tingkah laku untuk menutupi ketidakmampuan dengan menonjolkan sifat yang baik, karena frustrasi dalam suatu bidang maka dicari kepuasan secara berlebihan dalam bidang lain.
- d. Represi yaitu dengan melupakan masa-masa yang tidak menyenangkan dari ingatannya dan hanya mengingat waktu-waktu yang menyenangkan
- e. Sublimasi, yaitu mengekspresikan atau menyalurkan perasaan, bakat atau kemampuan dengan sikap positif.
- f. Identifikasi, yaitu meniru cara berfikir, ide dan tingkah laku orang lain.

- g. Regresi, yaitu sikap seseorang yang kembali ke masa lalu atau bersikap seperti anak kecil
 - h. Proyeksi, yaitu menyalahkan orang lain atas kesulitannya sendiri atau melampiaskan kesalahannya kepada orang lain.
 - i. Konversi, yaitu mentransfer reaksi psikolog ke gejala fisik.
 - j. Displacement, yaitu reaksi emosi terhadap seseorang kemudian diarahkan kepada orang lain.
2. Koping yang berpusat pada masalah (*problem focused coping mechanism*)

Mekanisme koping yang berpusat pada masalah diarahkan untuk mengurangi tuntutan-tuntutan situasi yang menimbulkan stress atau mengembangkan sumber daya untuk mengatasinya (Stuart, 2005).

Koping yang berfokus pada masalah merupakan usaha langsung yang digunakan individu untuk menyelesaikan masalah, berorientasi pada tugas. Termasuk dalam koping ini adalah negosiasi, konfrontasi dan menerima nasehat (Stuart & Sundeen, 1998).

Hal-hal yang berhubungan dengan mekanisme koping yang berpusat pada masalah ;

- a. Koping konfrontasi (konfrontasi coping), menggambarkan usaha-usaha untuk mengubah keadaan atau masalah secara agresif, juga menggambarkan tingkat kemarahan serta pengambilan resiko.
- b. Isolasi, individu berusaha menarik diri atau lingkungan atau tidak mau tahu masalah yang dihadapi.

- c. Kompromi, menggambarkan usaha untuk mengubah keadaan secara hati-hati, meminta bantuan dan kerja sama dengan keluarga dan teman kerja atau mengurangi keinginannya lalu memilih jalan tengah.

Stuart (2005) menyebutkan ada 4 karakteristik mekanisme koping yang efektif

- a. Menyatakan mampu dalam hal apapun
- b. Mampu menyelesaikan masalah apapun secara afektif
- c. Mampu memenuhi kebutuhan sehari-hari
- d. Dapat mengatasi perasaan cemas, takut, marah, dan tegang.

2.3.8. Faktor yang Mempengaruhi Mekanisme Koping

Cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi kesehatan fisik/energi, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial dan dukungan sosial dan materi.

a. Kesehatan Fisik

Kesehatan merupakan hal yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar

b. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan

(*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi coping tipe : *problem-solving focused coping*.

c. **Keterampilan memecahkan masalah**

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

d. **Keterampilan sosial**

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

e. **Dukungan sosial**

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya

f. **Materi**

Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli

2.3.9. Mekanisme coping orang tua

Menurut Irwanto (2006), Orang pertama yang dapat diandalkan untuk memenuhi kehidupan anak baik fisik, mental, maupun sosial adalah

ibu dan ayahnya. Ibu dan ayah diharapkan dapat memahami dan memenuhi kebutuhan secara tepat sekaligus tanggap bila ada hal negatif seperti jengkel, takut, marah, curiga, kuatir, cemas, kecewa, bingung, merasa terancam, konflik dan sebagainya. Orang tua berkewajiban dan bertanggung jawab untuk :

1. Mengasuh, memelihara mendidik dan melindungi anak
2. Menumbuh kembangkan anak sesuai dengan kemampuan, bakat dan minatnya.
3. Mencegah terjadinya perkawinan pada usia anak-anak

