

DINAMIKA

PERKEMBANGAN MASA
DEWASA AWAL

Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, sebagaimana yang telah diatur dan diubah dari Undang-undang Nomor 19 Tahun 2002, bahwa:

- (1) Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf l untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (Satu) tahun dan/atau pidana paling banyak Rp 100.000.000,. (seratus juta rupiah)
- (2) Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana paling banyak Rp 500.000.000,. (lima ratus juta rupiah)
- (3) Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana ana penjara paling banyak Rp 1.000.000.000,. (satu miliar rupiah)
- (4) Setiap oarang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan /atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,. (empat miliar)

Dyah Lutfhia Kirana, M.Pd

DINAMIKA

PERKEMBANGAN MASA
DEWASA AWAL


Sanabil

DINAMIKA PERKEMBANGAN MASA DEWASA AWAL

© Sanabil 2022

Penulis: Dyah Lutfhia Kirana, M.Pd.

Editor : Zaenal Abidin, M.Ag

Layout: Maliki, M.pd.I

Desain Cover : Fitri Handayani, SE

All rights reserved

Hak Cipta dilindungi Undang Undang

Dilarang memperbanyak dan menyebarkan sebagian

atau keseluruhan isi buku dengan media cetak, digital

atau elektronik untuk tujuan komersil tanpa izin tertulis

dari penulis dan penerbit.

ISBN : 978-623-317-337-7

15x23 cm

vii, 174 hlm

Cetakan 1 : Desember 2022

Penerbit:

Sanabil

Jl. Kerajinan 1 Blok C/13 Mataram

Telp. 0370- 7505946, Mobile: 081-805311362

Email: sanabilpublishing@gmail.com

www.sanabilpublishing.com

Kata Pengantar

Alhamdulillah wa Syukurillah penulis panjatkan kepada Allah SWT Tuhan semesta alam yang telah memberikan karunia dan nikmat yang begitu besar sehingga penulis dapat menyelesaikan Buku referensi yang berjudul “Dinamika Perkembangan Masa Dewasa Awal” dengan baik. Buku ini merupakan salah satu buku referensi dalam mata kuliah BKI Dewasa dan lansia dan dapat menjadi buku acuan dalam pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi.

Setelah membaca buku ini diharapkan pembaca dapat menyelesaikan permasalahan yang di temui dan di hadapi yang berkaitan dengan masa dewasa awal. Permasalahan yang timbul pada masa dewasa awal diharapkan dapat terselesaikan dengan lebih cepat dan tepat setelah pembaca memperoleh informasi dari buku ini.

Akhirnya penulis memohon kritik yang bersifat membangun dari pembaca untuk perbaikan buku ini di masa yang akan datang. Tak lupa penulis berharap agar buku ini dapat dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan masyarakat luas.

Mataram, Desember 2022

Penulis,

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Problematika Masa Dewasa Awal	1
B. Problematika dalam Mencari Pasangan Hidup.....	7
C. Problematika dalam Karir.....	9
D. Kasus-kasus yang terjadi pada masa dewasa awal	10
BAB II MASA DEWASA AWAL	17
A. Pengertian Masa Dewasa Awal.....	17
B. Transisi Masa Remaja Menuju Dewasa	19
C. Perkembangan Fisik Dan Kesehatan Masa Dewasa Awal	21
D. Perkembangan Kognitif Masa Dewasa Awal.....	22
E. Perkembangan Sosioemosi Masa Dewasa Awal	28
F. Perkembangan Moral Masa Dewasa Awal.....	41
G. Kedewasaan Dalam Perspektif Islam.....	48
BAB III PREFERENSI PEMILIHAN PASANGAN	53
A. Pengertian Preferensi Pemilihan Pasangan	53
B. Faktor Yang Mempengaruhi Preferensi Pemilihan Pasangan.....	56
C. Faktor Yang Mempengaruhi Individu Untuk Tertarik Menjadikan Seseorang Menjadi Pasangannya.....	58
D. Teori Dalam Pemilihan Pasangan	60
E. Pemilihan Pasangan dalam Islam	76
F. Cinta dalam sebuah pernikahan.....	78
BAB IV PERKEMBANGAN KARIR PADA MASA DEWASA AWAL	83
A. Stabilitas Pilihan Pekerjaan.....	84
B. Penyesuaian Diri dengan Pekerjaan	86
C. Penilaian terhadap Penyesuaian Pekerjaan.....	88
D. Teori – Teori Perkembangan Karier.....	89

BAB V COPING STRESS YANG DI GUNAKAN DALAM MENGHADAPI PERMASALAHAN DEWASA AWAL	103
A. Stress.....	103
B. Pengertian <i>Coping</i> Stress	106
C. Jenis strategi <i>Coping</i>	108
D. Faktor yang mempengaruhi strategi <i>coping</i> yang di gunakan.....	118
E. Kajian Islam Strategi <i>Coping</i> Stress	122
 BAB VI PERAN GENDER PADA MASA DEWASA AWAL	 127
A. Tuntutan peran gender di masyarakat pada masa Dewasa Awal	127
B. Peran gender dalam pemilihan strategi coping dalam menyelesaikan permasalahan masa dewasa awal	130
C. Peran gender dan budaya patriarki di Indonesia	133
D. Kesetaraan Gender dalam Al-Qur'an dan Hukum	134
 BAB VII KONSELING PADA MASA DEWASA AWAL	 137
A. Tujuan Konseling pada Dewasa Awal	137
B. Bentuk Layanan konseling bagi dewasa awal.....	139
 DAFTAR PUSTAKA.....	 167
BIOGRAFI PENULIS	174

BAB I PENDAHULUAN

A. Problematika Masa Dewasa Awal

Bab ini akan mengkaji problematika apa saja yang muncul pada masa dewasa awal. Problematika dapat muncul pada setiap fase-fase kehidupan manusia, begitu pula dengan masa dewasa awal. Problematika pada masa dewasa awal terjadi karena adanya tugas perkembangan pada masa dewasa awal yang belum terselesaikan dan dapat pula muncul akibat tugas perkembangan di fase sebelumnya yang belum terselesaikan pula. Tugas perkembangan pada masa dewasa awal adalah suatu tugas yang harus di selesaikan pada usia dewasa awal demi tercapainya kebahagiaan dan kesuksesan tugas perkembangan selanjutnya serta menghindari permasalahan yang ada pada fase berikutnya¹.

Perkembangan hidup manusia dari lahir sampai dengan masa lanjut usia melewati berbagai fase-fase kehidupan yang panjang dan berbeda-beda. Dari mulai bayi, anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia melewati fase yang berbeda di setiap rentang kehidupan. Setiap fase perkembangan memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi untuk mencapai kebahagiaan hidup dan menghindari permasalahan yang ada². Tingkat keberhasilan pada penguasaan tugas-tugas di masa dewasa awal akan mempengaruhi tingkat kebahagiaan ketika mencapai puncak kedewasaan pada usia dewasa madya dan pada kehidupan selanjutnya. Apabila tugas perkembangan di fase sebelumnya belum terselesaikan akan berpengaruh pada penguasaan tugas-tugas di masa dewasa awal³.

¹ Kayyis Fithri Ajhuri, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Penebar Media Pustaka, 2019.Hlm. 60

² Alifia Fernanda Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya," *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 3, no. 2 (2018): Hlm. 35.

³ Hurlock Elisabeth, "Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Hidup.," *Erlangga*, 2010.Hlm. 12

Masa dewasa merupakan fase perkembangan hidup manusia yang paling panjang. Masa dewasa berlangsung selama kurang lebih 40 tahun. Mulai dari masa dewasa awal (*young adult*) sejak usia 18 sampai 40 tahun yang berlangsung selama kurang lebih 20 tahun, kemudian masa dewasa madya (*middle adulthood*) usia 40-60 tahun yang juga berlangsung selama 20 tahun kemudian masa dewasa akhir (*older adult*) atau lanjut usia yang di mulai sejak usia 60 tahun sampai kematian⁴.

Selain merupakan fase yang paling panjang dalam kehidupan manusia, masa dewasa juga menjadi fase yang dianggap paling sulit bagi eksistensi manusia dikarenakan pada fase ini manusia dituntut untuk mandiri baik dari segi ekonomi, bertanggung jawab penuh pada diri sendiri, serta mampu mengendalikan emosi dan memilih lawan jenis sebagai pasangan dengan tujuan untuk menikah⁵. Sehingga pada fase dewasa awal individu dituntut agar dapat mandiri dan tidak bergantung kepada orang tua karena dipandang sudah mampu memenuhi kebutuhannya sendiri, serta mempertanggung jawabkan segala yang diperbuat.

Individu dikatakan sudah menjadi orang dewasa jika sudah menjadi individu yang utuh. Individu yang utuh maksudnya adalah individu yang telah memiliki kemandirian atau kemandirian ekonomi, dapat bertanggungjawab sepenuhnya kepada diri sendiri, dapat mengembangkan pengendalian emosi serta telah menikah⁶. Sehingga seorang individu untuk dapat dikatakan telah dewasa memerlukan usaha dan penyesuaian diri yang baik agar dapat mengambil keputusan-keputusan penting dalam kehidupannya.

Namun faktanya dalam realitas kehidupan yang terjadi, seseorang dapat saja dikatakan telah dewasa secara psikologis dikarenakan karakteristik dewasa yang ia tunjukkan yang terbentuk dari lingkungan dan pengalaman yang dialami, akan tetapi tetap diperlakukan seperti anak-anak dikarenakan secara hukum usianya belum mencukupi untuk dikatakan dewasa. Dan ada juga individu

⁴ Ibid. Hlm. 380

⁵ John W. Santrock, "*Life-Span Development*", McGraw-Hill, 2010. Hlm. 417

⁶ Ibid. Hlm. 418

dapat dikatakan dewasa karena usianya memang sudah mencapai usia dewasa namun tidak memiliki sifat yang mencerminkan karakteristik usia dewasa seperti tanggung jawab dan kematangan berfikir.

Dewasa awal menjadi masa yang penuh masalah dan ketegangan secara emosional dikarenakan terjadinya transisi baik transisi secara fisik maupun transisi secara intelektual dan transisi peran sosial dari masa remaja menuju masa dewasa. Pada fase ini individu mencapai puncak perkembangan sosial masa dewasa dikarenakan adanya peralihan egosentris di masa remaja menjadi empati⁷, hal yang membuat individu di masa dewasa awal lebih mudah dalam berinteraksi di dunia sosialnya, karena pada fase ini individu mulai memiliki ketertarikan untuk menjalin hubungan dengan orang lain berbeda dengan masa remaja yang masih mementingkan ego sendiri. Hal tersebut dapat menimbulkan krisis emosional mulai dari frustrasi hingga depresi dan gangguan psikologis lain jika tidak dapat ditangani dengan segera pada masa dewasa awal. Menurut Atwood & Scholts Krisis emosional yang terjadi pada masa transisi remaja menuju dewasa awal disebut dengan *quarter-life crisis*⁸.

Istilah *quarter-life crisis* dicetuskan oleh Robbins dan Wilner yang merupakan sebuah perasaan pada saat transisi dari kehidupan perguruan tinggi ke “dunia nyata” dengan rentang usia mulai dari masa remaja akhir sampai dengan pertengahan usia 30 tahun, namun lebih intens dirasakan di usia 20 tahunan. Masalah yang dihadapi berkisar pada kehidupan pekerja dan karier serta hubungan cinta dengan lawan jenis⁹.

Menyesuaikan diri di usia dewasa awal dengan begitu banyak tugas perkembangan yang harus diselesaikan tentu bukanlah hal yang mudah, hal ini sangat berbeda dengan masa remaja yang penuh

⁷ Sumanto. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta : CAPS (Center of Academic Publishing Service). 2014. Hal. 87-88

⁸ Irma Rosalinda and Timothy Michael, “PASANGAN HIDUP PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI QUARTER-LIFE CRISIS” 8, no. April (2019): 20–26.

⁹ Robert J Nash & Michele C. Murray, “Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making,” *Journal of College Student Development* 52, no. 4 (2012): 505–507.

dengan kebebasan kemudian hal tersebut berubah saat memasuki masa dewasa awal yang penuh dengan tanggung jawab dan kemandirian. Hal tersebut menimbulkan berbagai macam masalah ketika individu dewasa awal tidak mampu menyesuaikan diri di masa dewasa awal yang akan menghambat individu tersebut untuk memenuhi tugas perkembangan selanjutnya, seperti:

- a. Individu dewasa awal masih berada dalam ketidak mandirian atau masih bergantung kepada orang tua karena belum mampu memenuhi kebutuhan hidupnya,
- b. Individu dewasa awal menarik diri dari lingkungan sosial karena tidak memiliki kemampuan dalam bersosialisasi dan hidup bermasyarakat,
- c. kegagalan dalam pendidikan dan karier karena tidak mampu mengolah *skill* dan menemukan jati diri.

Adapun tugas perkembangan masa dewasa awal yang harus di penuhi demi kebahagiaan dan keberhasilan tugas perkembangan pada masa selanjutnya ialah:

- a. Memilih dan memiliki pasangan hidup,
- b. Belajar hidup bersama sebagai suami atau istri,
- c. Memulai hidup sebagai sebuah keluarga sebagai pasangan dan anak
- d. Mulai mengasuh dan mendidik anak
- e. Mengelola kehidupan rumah tangga
- f. Mulai bekerja dan meniti karir
- g. Bertanggung jawab sebagai warga negara yang baik
- h. Bergabung dalam sebuah perkumpulan atau aktivitas social¹⁰

Setiap tahap perkembangan memiliki tugas yang berbeda-beda, semakin bertambah usia seseorang, maka individu tersebut akan memiliki tugas perkembangan yang semakin sulit untuk diselesaikan. Namun, ketika suatu tugas perkembangan pada dewasa awal berhasil di selesaikan maka akan berdampak pada keberhasilan tahap

¹⁰ Hurlock Elisabeth, "Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Hidup."2010. Erlangga. Hlm. 11

perkembangan berikutnya. Namun sebaliknya, jika suatu tugas perkembangan pada dewasa awal tidak terselesaikan maka dapat menimbulkan masalah pada tugas perkembangan selanjutnya¹¹. Oleh karena itu, sangatlah penting bagi individu untuk dapat menyelesaikan tugas perkembangan di setiap tahap perkembangan kehidupan, karena tugas perkembangan ini akan menjadi tolak ukur kehidupan, kebahagiaan dan kesuksesan individu tersebut

Masa dewasa juga dikatakan sebagai masa sulit bagi individu karena pada masa ini seseorang dituntut untuk melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan berusaha untuk dapat mandiri. Ciri-ciri masa dewasa awal yaitu¹² :

a. Masa Pengaturan (*Settle Down*)

Pada masa dewasa awal individu akan “mencoba-coba” sebelum kemudian menentukan mana yang sesuai, cocok, dan memberi kepuasan permanen. Ketika individu sudah menemukan pola hidup yang diyakininya dapat memenuhi kebutuhan hidupnya, maka individu akan mengembangkan pola-pola perilaku, sikap, dan nilai-nilai yang cenderung akan menjadi kekhasannya selama sisa hidupnya.

b. Masa Usia Produktif

Pada masa dewasa awal disebut sebagai masa produktif karena pada rentang usia ini merupakan masa-masa yang cocok dalam menentukan pasangan hidup, menikah, dan memproduksi atau menghasilkan anak. Pada masa ini, organ telah siap untuk reproduksi dan dalam masa yang sangat produktif dalam menghasilkan keturunan (anak).

c. Masa dewasa dikatakan sebagai masa yang sulit dan bermasalah.

Hal ini disebabkan karena individu harus mengadakan penyesuaian dengan peran barunya baik dalam perkawinan ataupun dalam pekerjaan. Jika individu tidak dapat beradaptasi dan menyesuaikan dengan peran barunya maka akan menimbulkan

¹¹ Alifa Fernanda Putri, Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangan, *SCHOULID:Indonesia Journal of School Counseling* (2019), Vol.3, No.2 Hlm. 35-40

¹² Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2011). Hlm. 246

masalah. Ada tiga faktor yang membuat masa ini begitu rumit yaitu; pertama, individu ini kurang siap dalam menghadapi babak baru bagi dirinya dan tidak dapat menyesuaikan dengan babak/peran baru ini. Kedua, karena kurang persiapan, maka ia kaget dengan dua peran/lebih yang harus diembannya secara serempak. Ketiga, ia tidak memperoleh bantuan dari orang tua atau siapa pun dalam menyelesaikan masalah.

d. Masa Ketidakstabilan emosi

Ketika seorang individu berumur sekita 20-an (sebelum 30-an), memiliki kondisi emosionalnya tidak terkendali dan belum stabil. Individu cenderung labil, resah, dan mudah memberontak. Pada masa ini juga emosi seorang individu sangat bergelora, mudah tegang, dan khawatir dengan status dalam pekerjaan yang belum tinggi serta posisinya yang baru menjadi orang tua. Namun, ketika individu beranjak berumur sekitar 30 tahun, maka individu akan cenderung stabil dan tenang dalam emosi. Sehingga masa transisi dewasa awal cenderung mengalami ketidakstabilan emosi.

e. Masa Keterasingan Sosial

Masa dewasa awal adalah masa di mana individu mengalami “krisis isolasi”, individu terisolasi atau terasingkan dari kelompok sosial. Kegiatan sosial dibatasi karena berbagai tekanan pekerjaan dan keluarga. Hubungan dengan teman-teman sebaya menjadi renggang. Keterasingan menjadi semakin kuat dengan adanya semangat bersaing, kompetisi dan hasrat untuk maju dalam berkarir.

f. Masa Komitmen

Pada masa ini juga setiap individu mulai sadar akan pentingnya sebuah komitmen. Individu mulai membentuk pola hidup, tanggung jawab, dan komitmen baru.

g. Masa Ketergantungan

Pada awal masa dewasa awal sampai akhir usia sekitar 20-an, individu masih mempunyai ketergantungan kepada orang tua atau organisasi/instansi yang mengikatnya atau tempat individu bekerja.

h. Masa Perubahan Nilai

Nilai yang dimiliki individu ketika berada dalam masa dewasa awal berubah karena pengalaman dan hubungan sosialnya semakin meluas. Nilai sudah mulai dipandang dengan kaca mata sebagai individu dewasa. Nilai-nilai yang berubah ini dapat meningkatkan kesadaran positif alasan kenapa individu berubah nilai-nilainya dalam kehidupan agar dapat diterima oleh kelompoknya yaitu dengan cara mengikuti aturan-aturan yang telah disepakati. Pada masa ini seorang individu akan lebih menerima dan berpedoman pada nilai konvensional dalam hal keyakinan. Egosentrisme akan berubah menjadi sosial ketika individu sudah menikah.

i. Masa Penyesuaian Diri dengan Hidup Baru

Ketika seorang individu telah mencapai masa dewasa berarti individu harus lebih bertanggung jawab karena pada masa ini individu telah mempunyai peran ganda (peran sebagai orang tua dan pekerja).

j. Masa Kreatif

Pada masa ini dinamakan sebagai masa kreatif karena pada masa ini seorang individu bebas dalam berbuat apa yang diinginkan. Namun kreativitas akan bergantung pada minat, potensi, dan kesempatan.

B. Problematika dalam Mencari Pasangan Hidup

Salah satu problematika yang sering muncul pada masa dewasa awal adalah permasalahan dalam mencari pasangan hidup. Individu dewasa awal banyak mengalami kesulitan dalam memilih dan menentukan lawan jenis untuk di jadikan sebagai pasangan. Munculnya permasalahan ini karena dalam mencari teman atau lawan jenis untuk di jadikan pasangan berkaitan dengan preferensi pemilihan pasangan individu. Suatu proses dan cara yang dilakukan seorang individu dewasa awal untuk menemukan dan memilih

pasangan hidup yang berlawanan jenis dinamakan preferensi pemilihan pasangan¹³.

Menurut Lyken & Tellegen preferensi pemilihan pasangan ialah cara memilih lawan jenis untuk dijadikan sebagai teman hidup serta orangtua dari anak-anaknya kelak oleh individu dewasa awal¹⁴. Preferensi pemilihan pasangan setiap individu tentunya berbeda-beda. Hal ini berkaitan dengan kriteria yang menjadi preferensi pemilihan pasangan individu. Preferensi pemilihan pasangan dapat mencegah timbulnya konflik dan perselisihan dalam kehidupan pernikahan karena dalam preferensi pemilihan pasangan seorang individu telah memiliki kriteria lawan jenis yang akan di pilih dan di jadikan sebagai pasangan dalam pernikahan. Dalam preferensi pemilihan pasangan, biasanya individu akan mencari kesempurnaan dalam memilih pasangannya¹⁵. Adanya kriteria khusus ini sering menjadi permasalahan utama karena kebanyakan individu dewasa awal merasa sulit untuk menemukan individu dengan kriteria yang sesuai dengan lawan jenis yang di idamkannya. Kriteria idaman yang di miliki masing-masing individu untuk di jadikan sebagai pasangan tentu berbeda-beda. Berbagai kriteria dalam preferensi pemilihan pasangan seperti latar belakang orangtua atau keluarga,

Pemilihan pasangan hidup merupakan proses mencari dan menemukan teman untuk dilibatkan dalam hubungan yang kemudian menjadikan hubungan sebagai komitmen jangka panjang dan berakhir pada pernikahan¹⁶. Pada prakteknya, mencari dan memilih pasangan bukan perkara yang mudah. Menurut De Genova memilih pasangan hidup merupakan proses yang panjang dan rumit karena

¹³ Monica D Burke, "Falling in Love as a Heuristic for Mate Choice Decisions By" (2007).

¹⁴ Anna Armeini Rangkuti and Devi Oktaviani Fajrin, "Preferensi Pemilihan Calon Pasangan Hidup Ditinjau Dari Keterlibatan Ayah Pada Anak Perempuan," *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi* 4, no. 2 (2015): 59–64.

¹⁵ Puteri Amylia et al., "Gambaran Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Mahasiswa Universiti Kebangsaan Malaysia," *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi* 13, no. 2 (2019): 96–107.

¹⁶ Dian Wisnuwardhani & Sri Fatmawati Mashoedi, *Hubungan Interpersonal* (Jakarta: Salemba Humanika, 2012). Hlm. 90

didasari dengan memilih calon yang dapat melengkapi apa yang dibutuhkan oleh individu tersebut¹⁷. Dikatakan proses yang panjang karena proses ini bersifat sekuensial, yaitu mengikuti tahap yang berurutan dengan sedikit kesempatan untuk lompat dari tahap satu ke tahap berikutnya¹⁸. Proses tersebut diawali dari tahap kontak dan interaksi, pengenalan lebih dalam, dan keterlibatan¹⁹. Selain itu, proses memilih pasangan hidup juga merupakan proses yang rumit karena individu memiliki preferensi dalam menentukan kriteria pasangan. Kriteria-kriteria ini dibuat untuk menentukan sosok pasangan yang tepat menurut individu. Umumnya, kriteria tersebut dibuat berdasarkan evaluasi diri. Evaluasi diri inilah yang disebut sebagai harga diri. Pada saat individu sudah menetapkan suatu kriteria, maka individu harus menjalin atau membina hubungan dengan lawan jenis agar dapat bertemu dan saling mengenal sehingga kemudian individu dapat memutuskan apakah hubungan tersebut akan berlanjut menuju jenjang yang lebih serius melalui pernikahan atau bahkan mencari individu lain yang sesuai dengan kriteria yang telah di miliki. Jika individu tidak memiliki kriteria tertentu, maka akan kesulitan untuk mencari pasangan untuk di jadikan sebagai pasangan hidup karena tidak memiliki acuan atau kriteria tertentu pasangan seperti apa yang di inginkan atau di butuhkan.

C. Problematika dalam Karir

Problematika selanjutnya pada masa dewasa awal adalah permasalahan terkait dengan karir atau kehidupan akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Pada masa dewasa awal, individu harus segera mandiri dan tidak lagi bergantung dengan orangtuanya . agar individu tidak tergantung dengan orangtua maka individu tersebut harus segera menemukan pekerjaan dan bekerja. Namun hal ini tidak

¹⁷ M. K DeGenova, *Intimate Relationships, Marriage & Families (7th Ed.)* (New York: The McGraw-Hill companies, Inc., 2008).

¹⁸ V. Knapp, M. , & Anita, *Interpersonal Communication and Human Relationship (2nd Ed.)* (Newton: Allyn & Bacon, 1992).

¹⁹ J. DeVito, *Human Communication (9th Ed.)* (USA: Pearson Education Inc., 2003).

mudah di lewati oleh individu dewasa awal. Banyak problematika yang ditemui sebelum memperoleh pekerjaan ataupun dalam bekerja.

Berbagai problematika tersebut dimana individu dewasa awal menemui berbagai permasalahan seperti kesulitan mendapat pekerjaan, kemudian ada pula individu dewasa awal yang merasa sulit menemukan pekerjaan yang cocok dengan dirinya hal ini terkait dengan pekerjaan yang sedang di jalani ataupun tempat bekerja yang di anggap belum tepat dan sesuai untuk dirinya. Selanjutnya pada dewasa awal yang masih berada dalam tingkat akhir di perguruan tinggi merasa kebingungan dalam menentukan akan menjadi apa dan memilih pekerjaan seperti apa yang cocok bagi kemampuan dan *skill* mereka kelak setelah menyelesaikan studi di perguruan tinggi. Penjelasan selanjutnya mengenai problematika dalam karir yang ditemui individu dewasa awal akan diuraikan dalam bab IV dalam buku ini.

D. Kasus-kasus yang terjadi pada masa dewasa awal

Beberapa kasus yang terjadi pada masa dewasa awal antara lain²⁰:

1. Penyalahgunaan obat

Pada saat individu mencapai usia pertengahan 20 banyak dari mereka yang mengurangi konsumsi Alkohol dan obat-obatan. Pada individu remaja, mahasiswa dan orang dewasa, pria memiliki lebih besar kemungkinan menggunakan obat-obatan di banding dengan wanita. Penggunaan alkohol dan nikotin yang dilakukan oleh para mahasiswa dan dewasa dapat memiliki sifat dasar kecanduan yang ditandai oleh keterikatan luar biasa terhadap obat dan individu akan terus berusaha untuk mendapatkan suplai obat tersebut.

Tabel di bawah ini menjelaskan dampak buruk dari penyalahgunaan narkoba bagi kesehatan.

²⁰ Santrock, 2010. *Life-Span Development*. Mc Graw Hill. Hlm. 420-423

Tabel 1.1 Dampak Buruk Penyalahgunaan Narkoba
Bagi Kesehatan

Bagian Tubuh	Dampak yang terjadi
Mata	Pupil membesar, kebutaan, gangguan penglihatan
Gigi dan Mulut	Gigi Keropos. Kanker mulut
Ginjal	Gagal ginjal, matinya sel ginjal
Organ Reproduksi	Impotensi
Jantung	Gangguan Jantung, Hipertensi
Pembuluh Darah	Pecahnya pembuluh darah
Hati	Gangguan hati, rusaknya sel hati
Tenggorokan	Gangguan pernafasan, kanker, peru-peru bengkak , rusaknya selaput lendir
Otak	Pendarahan otak, gangguan jiwa, matinya sel saraf
usus	Kanker usus, gangguan lambung, pendarahan usus
Sum-sum Tulang	Gangguan produksi sel darah merah

2. Merokok

Dewasa muda merupakan kelompok yang sebagian besar memiliki kebiasaan merokok. Bagi sebagian besar individu dewasa awal merupakan salah satu bagian dari hidupnya. Kebiasaan merokok tersebut tidak dapat dihentikan karena telah menjadi kebiasaan sehari-hari. Individu dewasa yang memutuskan merokok tidak bisa terlepas dari sikap individu tersebut terhadap rokok. Sikap merupakan predisposisi perilaku seorang individu. Sikap memiliki tiga komponen yaitu; komponen evaluative, komponen kognitif, dan komponen perilaku.

Komponen evaluative merupakan aspek emosi atau afeksi yang merupakan sejauhmana individu menilai, mengevaluasi,

atah menghargai terhadap suatu objek tertentu. Bila individu memiliki penilaian positif, berarti individu tersebut setuju terhadap objek tersebut. Demikian pula sebaliknya jika memiliki penilaian negative maka individu tidak setuju terhadap objek tersebut. Penilaian positif cenderung membuat individu memiliki toleransi terhadap rokok. Individu yang tidak toleransi cenderung menolak atau tidak menjadi perokok.

Berikut beberapa dampak buruk merokok bagi tubuh yang dapat terjadi pada perokok aktif maupun pasif:

1. Dapat menyebabkan stroke dan serangan jantung
2. Menyebabkan kanker paru dan penyakit paru obstruktif
3. menyebabkan kanker leher Rahim dan keguguran
4. menyebabkan kanker kulit
5. gangguan pada mata seperti katarak
6. tulang lebih mudah patah
7. merusak gigi dna menyebabkan bau mulut
8. kehilangan pendengaran disbanding dengan bukan perokok
9. menyebabkan kerontokan
10. menyebabkan kemandulan dan impotensi

3. Obesitas

Obesitas adalah masalah Kesehatan yang serius dan banyak melanda individu. Berkaitan dengan meningkatnya risiko terserang penyakit hipertensi, diabetes, dan penyakit kardiovaskuler, serta berhubungan dengan kesehatan mental.

Faktor yang mempengaruhi obesitas yaitu hereditas (genetik), leptin (protein yang menimbulkan rasa kenyang), setpoint (jumlah lemak dalam tubuh), dan faktor lingkungan.

Kebanyakan diet tidak bertahan hingga jangka panjang. Bagi yang berhasil sampai jangka panjang itu karena mereka juga melakukan olahraga.

4. Orientasi seksual

Para peneliti menduga bahwa periode prenatal yang paling awal mungkin mempengaruhi orientasi seksual. Pada bulan kedua hingga ke lima setelah konsepsi, fetus yang diberi hormon wanita dapat menyebabkan individu (pria atau wanita) tertarik pada pria. Jika hipotesis mengenai periode kritis ini benar, maka hal ini dapat menjelaskan mengapa para ahli klinis menemukan bahwa orientasi seksual merupakan hal yang sulit utk dimodifikasi.

Orientasi seksual individu yang berjenis kelamin sama, heteroseksual, atau biseksual-adalah yang paling dipengaruhi oleh kombinasi faktor genetik, hormonal, kognitif dan lingkungan. Para peneliti bersepakat bahwa tidak ada satu pun faktor tunggal yang bertanggungjawab terhadap orientasi seksual tertentu serta bahwa masing-masing faktor memiliki kontribusi dalam derajat yang berbeda-beda.

5. *Sexually Transmitted Infection* (STIS)

Masa beranjak dewasa adalah kerangka waktu dimana kebanyakan individu aktif secara seksual dan belum menikah. Sehingga sering terjadi seks bebas yang dapat menyebabkan infeksi yg ditularkan secara seksual atau *Sexually Transmitted Infections* (STIS). STIS adalah penyakit yang terutama ditularkan melalui seks - hubungan intim maupun genital oral dan seks anal-genital. Jenis STIS yang paling banyak ditemukan adalah infeksi bakteri (*gonorrhoea, syphilis dan chylamydian*). Jenis STIS yang disebabkan oleh virus adalah herpes genital, kutilgenital, dan AIDS.

HIV adalah virus yang ditularkan secara seksual dan menghancurkan sistem kekebalan tubuh seseorang. Begitu terjangkit HIV virus tersebut menghancurkan dan menguasai sistem kekebalan yang mengarah pada sindrom penurunan kekebalan tubuh (AIDS). Individu yang menderita AIDS memiliki sistem kekebalan tubuh yang lemah sehingga flu biasa sekalipun bisa menjadi penyakit yang mengancam keselamatan.

Beberapa strategi yang berguna untuk melindungi diri terhadap AIDS dan Infeksi antara lain:

- a. Mengetahui status resiko anda dan pasangan. Siapapun yang sebelumnya telah melakukan aktivitas seksual dengan orang lain memiliki kemungkinan terkena STIS tanpa menyadarinya.
- b. Melakukan Pemeriksaan Medis, sebelum akan melakukan hubungan seksual (Menikah).
- c. Melakukan hubungan seks dengan proteksi.
Jika dilakukan dengan benar kondom lateks dapat mencegah penularan STIS. Kondom efektif untuk mencegah *gonorhea*, *syphilis*, *chlamudia* dan AIDS namun kurang efektif mencegah herpes.
- d. Tidak melakukan hubungan seks dengan berbagai pasangan. Salah satu prediktor terbaik terkait STIs adalah berhubungan seks dengan berbagai pasangan. Memiliki pasangan seks lebih dari satu dapat meningkatkan kecenderungan terserang infeksi.

6. Kekerasan dan Pelecehan Seksual

Seks seringkali dilakukan dengan menggunakan kekuasaan. Permasalahan yang dapat muncul ialah perkosaan dan pelecehan seksual. Perkosaan adalah hubungan seksual dengan orang lain yang dilakukan secara paksa dan tanpa izin. Setiap negara memiliki definisi resmi yang berbeda-beda, sebagai contoh suami tidak dilarang untuk memaksa istrinya melakukan hubungan seks, meskipun hal ini dilarang di beberapa negara lain.

Di Amerika banyak terjadi pemerkosaan disebabkan karena pria disosialisasikan untuk agresif secara seksual menganggap wanita sebagai makhluk inferior dan menganggap kepuasannya sendiri merupakan hal terpenting dalam relasi seksual.

Para peneliti menemukan bahwa para pemerkosa berpendapat bahwa agresi dapat meningkatkan penghayatan

akan kekuasaan atau maskulinitas mereka, marah pada wanita pada umunya, ingin melukai dan memperlakukan korbannya.

Perkosaan merupakan sebuah pengalaman traumatis baik bagia korban dan orang-orang yang dekat dengan korban. Ketika para korban berjuang untuk kembali menjalani kehidupan mereka secara normal, mereka mungkin mengalami depresi, takut, cemas dan lebih banyak menggunakan obat-obatan selama beberapa bulan sampai beberapa tahun. Pemulihan mereka bergantung dari kemampuan korban mengatasi masalahnya, kemampuan penyesuaian diri sebelum diperkosa, serta dukungan sosiaal, orangtua, pasangan, dan orang-orang lain yang dekat dengan korban maupun para profesional di bidang kesehatan mental dapat memberikan dukungan yang penting bagi kesembuhan mereka.

Pelecehan seksual merupakan manifestasi dari kekuasaan seseorang terhadap yang lain. Pelecehan seksual dapat dilakukan dalam berbagai bentuk - mulai dari perkataan yang berkonotasi seksual dan kontak fisik seperti menepuk atau menyentuh tubuh seseorang hingga berbuat cabul yang terang-terangan dan serangan seksual. jutaan wanita tiap tahunnya mengalami pelecehan seksual di tempat kerja dan lingkungan pendidikan. Pelecehan seksual wanita terhadap pria juga dapat terjadi namun jauh lebih jarang dibandingkan pelecehan seksual yang dilakukan oleh pria terhadap wanita.

Dalam studi terhadap 2000 mahasiswi, 62% diantaranya pernah mengalami pelecehan seksual ketika mengikuti kuliah. Kebanyakan mahasiswi mengatakan bahwa pelecehan seksual yang mereka alami mencakup bentuk non kontak seperti lelucon yang tidak pantas, komentar, dan isyarat. Akan tetapi hampir sepertiga dari mereka mengatakan bahwa pelecehan seksual sebenarnya bersifat fisik. Untuk mengurangi eksploitasi semacam ini dibutuhkan usaha untuk mengembangkan lingkungan kerja dan akademik yang bebas dari pelecehan seksual.

BAB II MASA DEWASA AWAL

A. Pengertian Masa Dewasa Awal

Masa dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan, pemantapan dan masa reproduktif, yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Sebagai seorang individu yang sudah tergolong dewasa, peran dan tanggung jawabnya tentu makin bertambah besar. Dimana sudah mulai melepaskan diri dari ketergantungan terhadap orang lain terutama dari orang tua, baik secara ekonomis, sosiologis ataupun psikologis. Mereka akan lebih mengupayakan untuk menjadi orang yang lebih mandiri lagi, segala upaya akan dilakukan agar tidak bergantung lagi kepada orang lain.

Seperti yang diungkapkan oleh Erikson²¹ bahwa tahap dewasa awal yaitu antara usia 20 tahun sampai 30 tahun. Pada tahap ini manusia mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat, pada tahap ini pula hubungan intim mulai berlaku dan berkembang. Individu yang tergolong dewasa awal ialah mereka yang berusia 20-40 tahun, mereka memiliki peran dan tanggung jawab yang tentu saja semakin besar. Individu tidak harus bergantung secara ekonomis, sosiologis maupun fisiologis pada orang tuanya²².

Secara fisik, seorang dewasa awal menunjukkan penampilan yang sempurna dalam arti bahwa pertumbuhan dan perkembangan aspek-aspek fisiologis telah mencapai posisi puncak. Mereka memiliki daya tahan dan taraf kesehatan yang prima sehingga dalam melakukan berbagai kegiatan tampak inisiatif, kreatif, energik, cepat, dan proaktif. Berdasarkan pendapat para tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa

²¹ F.J Monks, A.M.P Knoers, and Siti Rahayu Haditono, "Psikologi Perkembangan" Gajah Mada University Press (2006): Hlm. 390.

²² Agoes Dariyono, "Psikologi Perkembangan Dewasa Muda (PDFDrive).Pdf," 2014.

dewasa awal adalah masa dimana individu siap berperan dan bertanggung jawab serta menerima kedudukan dalam masyarakat, masa untuk bekerja, terlibat dalam hubungan sosial masyarakat dan menjalin hubungan dengan lawan jenis.

Sedangkan menurut Anderson ada beberapa ciri-ciri orang dewasa awal adalah²³:

1. Berorientasi pada tugas, bukan pada diri atau ego, minat individu dewasa awal berorientasi pada tugas-tugas yang dikerjakannya, dan tidak condong pada perasaan-perasaan diri sendiri atau untuk kepentingan pribadi.
2. Tujuan-tujuan yang jelas dan kebiasaan-kebiasaan yang efisien, seseorang yang matang melihat tujuan-tujuan yang ingin dicapainya secara jelas dan tujuan-tujuan itu dapat didefinisikannya secara cermat dan tahu mana yang pantas dan yang tidak serta bekerja secara terbimbing menuju arahnya.
3. Mengendalikan perasaan pribadi, seseorang yang matang dapat menyetir perasaan-perasaan sendiri yang tidak dikuasai oleh perasaan-perasaannya dalam mengerjakan sesuatu atau berhadapan dengan orang lain. Dia tidak mementingkan dirinya sendiri, tetapi mempertimbangkan pula perasaan-perasaan orang lain.
4. Keobjektifitas, orang matang memiliki sikap objektif yaitu berusaha mencapai keputusan dalam keadaan yang bersesuaian dengan kenyataan.
5. Menerima kritik dan saran, orang matang memiliki kemauan yang realistis, paham bahwa dirinya tidak selalu benar, sehingga terbuka terhadap kritik-kritik dan saran-saran orang lain demi peningkatan dirinya.
6. Pertanggungjawaban terhadap usaha-usaha pribadi, orang yang matang mau memberi kesempatan pada orang lain membantu usaha-usahanya untuk mencapai tujuan.
7. Penyesuaian yang realistis terhadap situasi-situasi baru.

²³ Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya."

B. Transisi Masa Remaja Menuju Dewasa

Dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Peralihan dari ketergangungan kemasa mandiri baik dari ekonomi, kebebasan menentukan diri, dan pandangan masa depan lebih realistis. Secara hukum seseorang dapat dikatakan sebagai orang dewasa awal saat menginjak usia 21 tahun sampai berusia 21 tahun. lain pula yang dikatakan oleh Santrock bahwa masa dewasa awal adalah istilah yang kini digunakan untuk menunjuk masa transisi dari remaja menuju dewasa. Rentang usia ini berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun, masa ini ditandai oleh kegiatan bersifat eksperimen dan eksplorasi. Transisi dari masa remaja menuju masa dewasa diwarnai dengan peruhan yang berkesinambungan²⁴.

Dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja sehingga ciri-ciri perkembangan masa dewasa awal tidak begitu berbeda dari masa remaja. Ciri-ciri masa dewasa menurut Hurlock yaitu²⁵:

1. Masa dewasa awal merupakan suatu usia reproduktif, masa ini ditandai dengan membentuk rumah tangga. Pada masa ini khususnya wanita, sebelum usia 30 tahun, merupakan masa reproduktif, dimana seseorang wanita siap menerima tanggung jawab sebagai seorang ibu. Pada masa ini, alat-alat reproduksi manusia telah mencapai kematangannya dan sudah siap untuk melakukan reproduksi.
2. Masa dewasa awal sebagai masa bermasalah, setiap masa dalam kehidupan manusia, pasti mengalami perubahan, sehingga seseorang harus banyak melakukan kegiatan penyesuaian diri dengan kehidupan perkawinan, peran sebagai orang tua dan sebagai warga negara yang sudah dianggap dewasa secara hukum.
3. Masa dewasa awal merupakan masa yang penuh dengan masa ketegangan emosional, ketegangan emosional seringkali

²⁴ Santrock, *Life-Span Development*. Hlm.416

²⁵ Hurlock Elisabeth, "Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Hidup." Hlm 247-252

ditempatkan dalam ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran-kekhawatiran. Ketakutan atau kekhawatiran yang timbul ini pada umumnya bergantung pada tercapainya penyesuaian terhadap persoalan yang dihadapi pada suatu saat tertentu atau sejauh mana sukses atau kegagalan yang dialami dalam penyelesaian persoalan.

4. Masa dewasa awal sebagai masa ketergantungan dan perubahan nilai, ketergantungan disini mungkin ketergantungan kepada orang tua, lembaga pendidikan yang memberikan beasiswa atau pada pemerintahan karena mereka memperoleh pinjaman untuk membiayai pendidikan mereka, sedangkan masa perubahan nilai masa dewasa awal terjadi karena beberapa alasan seperti ingin diterima pada kelompok orang dewasa, kelompok orang dewasa, kelompok-kelompok sosial dan ekonomi orang dewasa.

Peralihan dari masa remaja ke masa dewasa merupakan masa yang penting bagi seorang individu. Pada masa ini, seseorang mulai mengeksplorasi diri, hidup mandiri dari orang tua, mengembangkan system nilai-nilai, dan membentuk hubungan²⁶. Masa eksplorasi tersebut disebut sebagai *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* merupakan istilah yang dicetuskan oleh Arnett²⁷. Fase ini dialami oleh individu dengan rentang usia 18 – 29 tahun. Pada masa ini, seseorang dianggap sudah meninggalkan ketergantungan di masa remaja, namun belum memasuki fase mengemban tanggung jawab yang umum ditemui pada masa dewasa. Fase ini merupakan masa penting bagi seseorang untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai dirinya. Hal yang dieksplorasi biasanya mencakup bidang pendidikan, karier, dan hubungan relasi dengan lawan jenis. Luasnya eksplorasi yang dilakukan menyebabkan ketidakstabilan dalam diri seseorang karena banyaknya perubahan yang dilakukan dan dirasakan seseorang saat mengeksplorasi diri.

²⁶ Diane E. Papalia, *Menyelami Perkembangan Manusia (Experience Human Development)* (Jakarta: Salemba Humanika, 2014).

²⁷ Santrock, *Life-Span Development*. McGraw-Hill, 2010. Hlm 416

Perubahan-perubahan yang dialami oleh individu tidak selalu dimaknai secara positif. Timbul berbagai perasaan negatif seperti kebingungan, kecemasan, ketidakberdayaan, dan ketakutan akan kegagalan. Jika perasaan ini tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan

C. Perkembangan Fisik Dan Kesehatan Masa Dewasa Awal

Kebanyakan individu dewasa awal berada di puncak kesehatan, kekuatan, energi, daya tahan dan fungsi motorik. Individu dewasa awal juga memiliki ketajaman visual paling baik pada usia 20-40 tahun, pengecapan, pembauan serta sensitivitas terhadap rasa sakit dan suhu umumnya bertahan hingga usia paling tidak 45 tahun. Namun, pendengaran secara bertahap berkurang, terutama suara nada tinggi, mulai hilang sejak remaja dan makin jelas setelah usia 25 tahun.

Pada masa dewasa awal dasar fungsi fisik yang permanen diletakkan. Kesehatan dipengaruhi sebagian oleh gen, tetapi faktor tingkah laku – apa yang dimakan, apakah mereka cukup tidur, seberapa aktif mereka secara fisik dan apakah mereka merokok, minum atau mengkonsumsi obat-obatan – sangat berkontribusi terhadap kesehatan serta kesejahteraan di masa sekarang dan mendatang. Kemiskinan dan diskriminasi juga memberikan kontribusi pada perbedaan kesehatan.

Aktivitas seksual ketika beranjak dewasa menunjukkan bahwa individu dewasa awal aktif secara seksual dan belum menikah namun seks bebas cenderung di lakukan oleh remaja yang beranjak dewasa. Dalam akitivitas seksual pria lebih bebas dalam memilih pasangan seks, sementara wanita lebih selektif dalam mencari dan memilih pasangan²⁸.

Pasangan yang menikah pada dewasa awal lebih sering melakukan hubungan seks dua kali dalam seminggu, kemudian beberapa kali setiap bulan. Pria disebutkan lebih banyak berpikir

²⁸ Santrock, *Life-Span Development*. McGraw-Hill, 2010. Hlm. 425

mengenai seks, dalam sehari mereka dapat memikirkan seks sekali bahkan dalam beberapa kali dalam sehari. Wanita berpikir tentang seks hanya beberapa kali dalam seminggu atau sebulan. Perkawinan akan mengatur perilaku seksual dewasa awal. Brod & Costa mengungkapkan bahwa Frekuensi hubungan seksual akan berkaitan dengan kepuasan hidup baik pada pria maupun Wanita²⁹.

D. Perkembangan Kognitif Masa Dewasa Awal

Menurut anggapan Piaget bahwa kapasitas kognitif memasuki dewasa awal tergolong dalam tahapan Operasional formal, tahap ini menyebabkan dewasa awal mampu memecahkan masalah yang kompleks dengan kapasitas berfikir abstrak, logis, dan rasional.

Berikut tabel tahapan perkembangan kognitif menurut Piaget³⁰

Tabel 2.1 Tahapan perkembangan Kognitif

Tahap Perkembangan	Usia	Capaian Kemampuan Kognitif
Sensorimotorik	0-2 tahun	Bayi mampu membentuk konsep objek dan membangun suatu pemahaman tentang dunia melalui pengkoordinasian pengalaman-pengalaman sensor dan tindakan fisik. Bayi mulai beranjak dari Tindakan refleks lahiriah hingga permulaan simbolis

²⁹ Ibid. Hlm. 426

³⁰ Ibid. Hlm. 28

Pra operasional	2- 7 tahun	Anak mampu menggunakan symbol untuk melambangkan objek di dunia dengan mempresentasikannya dengan kata-kata dan gambar. Pemikiran masih bersifat egosentris dan terpusat
Operasional kongkrit	7 – 11 Tahun	Anak mampu berpikir logis mengenai peristiwa-peristiwa dan mampu mengklasifikasikan benda ke dalam bentuk yang berbeda dan dapat berpikir dalam sudut pandang individu di luar dirinya
Operasional formal	11- dewasa	Kemampuan berfikir secara abstrak, idealis dan logis. Penyelesaian masalah dapat dilakukan dengan eksperimen. Lebih sistematis dan terampil dan memiliki kuantitas pengetahuan lebih luas

Menurut para ahli perkembangan, individu dewasa awal mengalami perubahan dalam idealisme berpikir menuju berpikir yang lebih realistis dan pragmatis karena menghadapi paksaan dalam realitas pekerjaan. Selanjutnya pemikiran di masa remaja yang absolut dan dualistik berubah menjadi pemikiran yang reflektif dan relativistic karena pengaruh kompleksitas budaya. John dewey

menjelaskan bahwa Pemikiran reflektif merupakan pemikiran terus-menerus serta mempertanyakan hal-hal yang sudah dianggap fakta, menarik kesimpulan dan membuat hubungan-hubungan.

Berdasarkan tahap operasional formal Piaget, pemikiran reflektif dapat menciptakan system intelektual yang rumit, mempertemukan ide-ide atau pertimbangan yang saling berseberangan. Contohnya: menggabungkan teori fisika modern atau perkembangan manusia menjadi satu teori yang menyeluruh yang dapat menjelaskan berbagai perilaku.

Beberapa ahli mengusulkan adanya tahapan kognitif kelima, yakni pemikiran *postformal*. Orang dewasa memiliki cara berpikir yang reflektif, realistis, pragmatis dan bervariasi dalam memecahkan berbagai permasalahan. Pemikiran postformal bersifat fleksibel, terbuka, adaptif dan individualistis. Pemikiran ini dilandasi intuisi dan emosi juga logika untuk membantu seseorang mengatasi dunia yang tampak berantakan. Seperti berpikir reflektif, pemikiran postformal memungkinkan orang dewasa untuk melampaui satu sistem logika. Berpikir postformal seringkali berkembang sebagai respons terhadap berbagai kejadian dan interaksi yang membuka cara melihat yang tidak biasa dan menantang pandangan yang sederhana dan terpusat terhadap dunia.

Fase-fase kognitif masa dewasa menurut K. Warner Schaie yaitu antara lain sebagai berikut³¹:

1. *Achieving Stage*

Merupakan fase mencapai prestasi di masa dewasa awal yang melibatkan penerapan kemampuan intelektual pada situasi yang memiliki kemungkinan konsekuensi besar dalam mencapai tujuan jangka panjang, misalnya mencapai puncak karir dan dalam pergaulan.

2. *Responsibility Stage*

Fase ini terjadi ketika individu mulai membentuk keluarga dan memberikan perhatian kepada kebutuhan pasangan serta keturunannya. Fase bertanggung jawab kerap dimulai pada

³¹ Andi Thahir, *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN I* (www.aura-publishing.com., 2018). Hlm. 162

masa dewasa awal dan akan terus berlangsung sampai masa dewasa tengah.

3. *Executive Stage*

Fase ini terjadi pada masa dewasa tengah ketika seseorang merasa telah memiliki tanggung jawab kepada masyarakat dan organisasi sosialnya seperti pemerintah atau perusahaan tempatnya bekerja.

4. *Reintegratif Stage*

Fase dalam perkembangan kognitif pada dewasa awal ini terjadi ketika orang dewasa yang sudah lebih tua lebih memilih untuk memfokuskan tenaga pada tugas dan kegiatan yang memiliki arti bagi mereka.

Karakteristik perkembangan kognitif pada dewasa awal untuk pemikiran post formal yang dikemukakan oleh Jan Sinot adalah sebagai berikut³²:

1. *Shifting Gears*

Kemampuan untuk mengaitkan penalaran abstrak dengan berbagai hal yang sifatnya praktis. Ini berarti bahwa individu bukan hanya dapat berpikir abstrak namun juga dapat menjelaskan dan menjabarkan berbagai hal abstrak seperti konsep atau ide menjadi sesuatu yang praktis dan bisa diterapkan secara langsung.

2. *Problem Definition*

Karakteristik ini adalah kemampuan untuk mendefinisikan suatu masalah dengan memasukkannya ke dalam satu kelas atau kategori tertentu untuk masalah logis dan juga menyusun definisi mengenai cakupan masalah tersebut.

3. *Process-Product Shift*

Kemampuan untuk melihat kemungkinan akan menyelesaikan semua masalah dengan baik melalui proses yang menggunakan penerapan umum dari masalah – masalah yang

³² Dariyono, Agoes “Psikologi Perkembangan Dewasa Muda (PDFDrive).Pdf.” Grasindo. Hlm. 57

mirip atau melalui produk dengan solusi konkret terhadap masalah yang khusus.

4. Pragmatism

Pemikiran post formal berarti juga terjadi pada individu yang bersifat pragmatis, yaitu dapat menyadari serta memilih solusi terbaik dalam menyelesaikan masalahnya dengan bertujuan pada hasil akhirnya, dan juga dapat menghargai orang lain yang mempunyai pilihan solusi berbeda dengan dirinya.

5. *Multiple Causality / Multiple Solutions*

Karakteristik perkembangan kognitif pada masa dewasa awal ini mampu memahami suatu masalah dilihat dari berbagai faktor serta mencari dan menghasilkan berbagai alternatif solusi.

6. *Awareness of Paradox*

Adanya kesadaran bahwa memutuskan permasalahan dapat mengakibatkan munculnya hal – hal yang sifatnya paradoks atau bertentangan, misalnya hasil yang untung atau rugi, positif atau negatif. Individu dalam karakteristik ini berani dan tegas dalam menghadapi konflik tanpa perlu melanggar berbagai prinsip kebenaran dan keadilan.

7. *Self Referential Thought*

Adanya kesadaran seseorang bahwa dirinya juga dapat menjadi hakim dari logika apapun yang digunakannya sendiri dengan menggunakan pemikiran post formal.

Selanjutnya terdapat tipe-tipe intelektual yang berkembang yaitu intelegensi kristal (*crystallized intelligence*), fleksibilitas kognitif (*cognitive flexibility*), fleksibilitas visuo-motor (*visuomotor flexibility*) dan visualisasi (*visualization*)³³.

- a. Intelegensi kristal merupakan fungsi keterampilan mental yang dapat dipergunakan individu yang dipengaruhi oleh berbagai pengalaman yang diperoleh melalui proses belajar dalam dunia Pendidikan. Seperti keterampilan pemahaman bahasa (*verbal*),

³³ Ibid.Hlm. 59

penalaran berhitung angka (*numeric skill*) dan penalaran induktif (*inductive reasoning*). Jadi keterampilan kognitif merupakan akumulasi dari pengalaman individu akibat mengikuti kegiatan pendidikan formal ataupun non formal. Sehingga pola-pola pemikiran intelektualnya cenderung bersifat teoritis praktis (*text book thinking*)

- b. Fleksibilitas kognitif merupakan kemampuan individu memasuki dan menyesuaikan diri dari pemikiran yang satu ke pemikiran yang lain. Seperti kemampuan memahami kata-kata sinonim ataupun antonim. Sehingga walaupun individu memperoleh Pendidikan formal yang menekankan pemikiran teoritis, namun individu tersebut juga dapat menerjemahkan pemikiran teoritis agar dapat disesuaikan dengan realitas kehidupan praktis. Hal ini dapat membuat individu tidak terpaku dalam pola-pola dan aturan-aturan cara berpikir yang kaku (*text book thinking*)
- c. Fleksibilitas visuomotor merupakan kemampuan menghadapi suatu masalah dari hal yang mudah ke hal yang sulit, yang memerlukan aspek kemampuan visual maupun motoric (penglihatan, pengamatan, dan keterampilan tangan). Seperti tugas yang bersifat tiga dimensi, Teknik mesin, Teknik sipil, dan desain ruang. Individu yang memiliki kemampuan ini akan menyukai jenis pekerjaan yang melibatkan kemampuan analisis ruang tiga dimensi. Cara berpikir seperti ini bersifat abstrak dan perlu diterjemahkan dalam bentuk yang lebih praktis, seperti gambar-gambar ruang geometris.
- d. Visualisasi merupakan kemampuan individu untuk melakukan proses visualisasi. Seperti bagaimana individu memahami gambar-gambar yang sederhana sampai yang lebih kompleks. Pada kemampuan ini tidak menekankan gambar tiga dimensi namun lebih kepada gambar-gambar bebas walaupun menggunakan gambar geometris namun tidak mendominasi pemikirannya.

E. Perkembangan Sosioemosi Masa Dewasa Awal

Perkembangan sosioemosi pada masa dewasa awal berada dalam integrasi yang adaptif dari pengalaman emosional ke dalam hidup sehari-hari yang memuaskan serta relasi yang baik dengan individu yang lain. Individu dewasa awal dalam kehidupannya terus mengalami tantangan dan pilihan yang beragam mengenai gaya hidup yang akan di pilihnya yang di harapkan dapat memberikan kepuasan secara emosional.

Untuk memahami perkembangan sosioemosi dewasa awal, keadaan emosi dan relasi social di fase sebelumnya tidak boleh di abaikan. Relasi dan kehidupan social di fase sebelumnya akan menentukan individu dewasa awal apakah nantinya dapat menjalin relasi yang akrab atau tidak.

Beberapa factor yang dapat mempengaruhi perkembangan sosioemosi individu dewasa awal seperti³⁴:

1. Temperamen

Temperamen merupakan gaya perilaku dan karakteristik respon emosional yang di tunjukkan oleh masing-masing individu. Pada individu dewasa awal, sebgian besar menunjukkan lebih sedikit perubahan suasana hati dibandingkan Ketika remaja. Hal ini dapat menunjukkan bahwa semakin individu dewasa maka individu tersebut akan lebih stabil dan tidak mudah berubah suasana hatinya.

Temperamen pada individu dewasa awal akan berkaitan dengan temperamennya ketika kecil. Berikut beberapa factor yang dapat mempengaruhi temperamen individu dewasa awal.

a. Temperamen yang di tunjukkan ketika kecil, apakah temperamen yang mudah atau sulit

Dari hasil penelitian terdapat temperamen yang mudah dan temperamen yang sulit, dikatakan pula bahwa individu yang memiliki temperamen yang mudah di usia 3 hingga 5 tahun cenderung lebih mudah menyesuaikan diri Ketika mereka menjadi individu dewasa. Kemudian individu

³⁴ Santrock, *Life-Span Development*. McGraw-Hill, 2010. Hlm. 446

dewasa awal yang memiliki tempramen sulit sejak usia 3-5 tahun akan memiliki penyesuaian yang buruk. Ketika dewasa dan pada anak laki-laki yang memiliki tempramen sulit menunjukkan kecenderungan tidak melanjutkan pendidikan formalnya dan pada Wanita Ketika dewasa cenderung mengalami konflik dalam perkawinan.

b. Tempramen Terkekang

Selanjutnya dikatakan pula bahwa individu yang memiliki tempramen terkekang pada masa anak-anak Ketika dewasa akan cenderung kurang dapat bersikap asertif kurang mendapat dukungan social dan cenderung terlambat dalam memasuki dunia kerja di bandingkan dengan individu yang tidak terkekang.

c. Kemampuan mengendalikan emosi

Jika anak sejak usia 3 tahun telah dapat menunjukkan control emosi yang baik dan tabah Ketika menghadapi stress, pada masa dewasa akan memiliki kecenderungan untuk mampu dan dapat mengatasi permasalahan emosinya secara efektif. Sebaliknya jika inidividu memililiki control emosi yang rendah, maka pada masa dewasa individu tersebut dapat memperlihatkan banyak permasalahan yang di alaminya.

Sehingga dapat di simpulkan bahwa aspek-aspek di atas memiliki kesinambungan antara tempramen di masa anak-anak dengan penyesuaian di masa dewasa awal. Namun tidak menutup kemungkinan bahwa kaitan antara tempramen di masa anak-anak dengan kepribadian di masa dewasa awal akan memiliki banyak variasi tergantung dari konteks yang mengintrvensi pengalaman individu. Seperti lingkungan, gender, budaya, dan pengasuhan orangtua.

Berbagai contoh variasi yang dapat muncul antara tempramen anak-anak, kepribadian pada masa dewasa awal dan konteks yang

dapat mengintervensi pengalaman individu dapat dilihat dalam tabel di bawah ini³⁵:

Tabel 2.2 Kaitan Antara Temperamen di Masa Anak Dengan Kepribadian di Masa Dewasa

Konteks yang Mengintervensi	Anak A	Anak B
Orangtua	Orangtua yang sensitive dan menerima, serta membiarkan anak menentukan sendiri langkahnya	Orangtua yang berusaha memaksakan anak memasuki situasi baru
Lingkungan	Anak memiliki “tempat berlindung” Ketika berhadapan dengan stimulasi yang terlalu banyak	Anak selalu di hadapkan dengan lingkungan yang ramai, kacau balau dan tidak di mungkinkan untuk melepaskan diri dari stimulus yang begitu banyak
Teman Sebaya	Kelompok bermain dengan teman yang memiliki minat yang sama. sehingga anak merasa	Kelompok teman sebaya yang membuat anak tidak diterima dan ditolak

³⁵ Ibid.Hlm. 447

	diterima	
Sekolah	Sekolah memberikan dukungan dan kesempatan pada anak untuk dapat berkontribusi	Sekolah yang memberikan banyak tuntutan pada anak dan kurang memberikan apresiasi pad anak
Kepribadian yang di hasilkan	Ketika dewasa individu cenderung ekstrovert dan secara emosional cenderung lebih stabil	Ketika dewasa individu cenderung introvert dan memiliki masalah emosional lebih banyak

2. Kelekatan

Seperti tempramen, kelekatan muncul sejak masa bayi dan turut memainkan peran penting dalam perkembangan sosioemosi seorang individu. Meskipun relasi dengan pasangan berbeda dari relasi dengan orangtua, pasangan memenuhi sejumlah kebutuhan yang sama seperti yang dipenuhi oleh orangtua pada anak-anaknya.

Dalam penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa individu dewasa yang menunjukkan kelekatan yang aman dalam relasi romantisnya cenderung memiliki kelekatan yang aman dengan kedua orangtuanya. Hazan & shaver mengukur gaya kelekatan menjadi tiga gaya kelekatan yaitu³⁶ ;

³⁶ Ibid.Hlm. 448

- 1). Gaya kelekatan yang aman: individu dewasa dengan kelekatan yang aman memiliki pandangan yang positif terhadap relasi, mudah dekat dengan orang lain, dan tidak khawatir serta stress berlebihan tentang relasi romantic mereka.
- 2). Gaya kelekatan yang menghindar: individu yang menghindar merasa ragu-ragu terlibat dalam relasi romantis dan sering mengambil jarak dari pasangan mereka dalam relasi
- 3). Gaya kelekatan cemas, individu ini menuntut kedekatan dan kurang bisa memercayai orang lain, memiliki sifat yang lenih emosional, pencemburu serta posesif.

3. Ketertarikan

Individu dewasa awal dalam menjalin hubungan social akan memiliki ketertarikan dengan individu lain dan ingin memiliki hubungan dengan individu tersebut. Beberapa aspek yang dapat menyebabkan seorang individu tertarik dengan individu lain adalah sebagai berikut³⁷:

a. Kebiasaan dan kesamaan

Kebiasaan merupakan suatu kondisi yang harus ada jika individu menginginkan suatu hubungan yang akrab. Hubungan dengan teman atau kekasih mungkin saja merupakan hubungan yang terjalin cukup lama seperti telah berada di sekolah yang sama, bermain bersama ataupun bekerja bersama.

Hubungan yang akrab dengan teman atau kekasih menunjukkan bahwa satu individu memiliki banyak kesamaan dengan individu yang lain. Kesamaan tersebut dapat berupa kesamaan sikap, nilai, gaya hidup, dan daya Tarik fisik yang menyerupai antara satu sama lain. Individu tertarik dengan individu lain yang memiliki kesamaan sikap, nilai, gaya hidup adalah untuk mendapatkan validasi konsensual. sikap dan nilai kita memperoleh dukungan jika

³⁷ Ibid.Hlm 450

sikap dan nilai orang lain sama dengan individu tersebut. selain itu individu cenderung menghindari sikap dan nilai yang tidak diketahuinya dan memilih hubungan dekat dengan sikap dan nilai-nilainya dapat diprediksikan. Kemudian individu akan lebih memilih melakukan hal-hal dengan individu yang juga menyukai hal yang sama dan memiliki sikap yang sama.

b. Ketertarikan fisik

Buss & Barner menemukan bahwa Wanita lebih menyukai laki-laki yang memiliki sifat penuh perhatian, kejujuran, dapat diandalkan, baik hati dan berprestasi baik. Sedangkan laki-laki menyukai sifat wanita yang berpenampilan menarik, terampil memasak, dan berhemat³⁸.

Kriteria untuk ketertarikan fisik memiliki standar yang berbeda-beda, tidak hanya antar budaya, perbedaan juga dapat terjadi dalam budaya tersebut namun dalam waktu yang berbeda. Pentingnya kesamaan dalam bentuk fisik juga berlaku bagi Sebagian individu. Individu akan menjalin hubungan dekat dengan seseorang yang sesuai dengan level dengan individu tersebut.

4. Keintiman

Keterbukaan diri dan berbagi pikiran-pikiran personal merupakan tanda dari keintiman. Keintiman merupakan tahapan perkembangan psikososial dalam teori Erik Erickson. Pada usia dewasa awal individu mengembangkan intimacy vs isolasi. Tabel berikut merupakan tahapan perkembangan psikososial erik erikson:³⁹

³⁸ Ibid. Hlm 451

³⁹ Ibid. Hlm 25-26

Tabel 2.3. Tahap Perkembangan Sosioemosi Menurut Erik Erikson⁴⁰

Usia	Komponen yang dipoler
Bayi (0-1 tahun)	Percaya vs tidak percaya
Toddler (1- 3 tahun)	Kemandirian (Otonomi) vs Malu, ragu-ragu
Anak Prasekolah (3-6 tahun)	Inisiatif vs Kesalahan
Anak sekolah (6-11 tahun)	Kerajinan (kemampuan bekerja keras) vs Rendah diri
Remaja (10-12 tahun)	Identitas vs kekacauan identitas
Dewasa muda (21-40 tahun)	Keintiman vs isolasi
Dewasa madya (41-65 tahun)	Generativitas vs Stagnasi
Lanjut usia (65 tahun ke atas)	Integritas vs keputusan

Pada Masa Dewasa Awal merupakan masa yang ditandai dengan adanya kecenderungan intimacy – isolation. Jika pada fase perkembangan sebelumnya, individu telah memiliki ikatan yang kuat dengan kelompok teman sebayanya, namun pada masa dewasa awal ini ikatan dengan kelompok sebaya sudah mulai longgar. Hal ini dapat disebabkan karena individu dewasa awal mulai selektif dalam memilih dan menjalin hubungan pertemanan. Pada masa ini individu akan cenderung memilih teman yang memiliki kesepahaman dengan dirinya. hubungan yang intim yang

terjalin antara individu dewasa awal hanya dengan individu tertentu yang telah di pilihnya dan kurang akrab atau renggang dengan individu yang lain.

Pada tahap ini hubungan sosial yang dibangun individu dewasa awal ialah dengan adanya keinginan memiliki kedekatan dengan individu lain dan berusaha untuk menghindar dari sikap menyendiri. Periode ini dapat terlihat dengan adanya hubungan spesial yang terjalin dengan individu lain yang kemudian diikat dengan istilah yang biasanya disebut dengan pacaran agar dapat memperlihatkan, mencapai kelekatan dan kedekatan dengan individu tersebut. Kedekatan yang terjalin dengan individu lain dapat menunjukkan adanya kerja sama yang dibangun dalam hubungan yang terjalin tersebut. Namun, Keadaan tersebut dapat memiliki pengaruh yang berbeda apabila individu dalam tahap ini tidak memiliki kemampuan dalam menjalin relasi dengan individu lain secara harmonis sehingga dapat tumbuh sifat merasa terisolasi.

Erikson menambahkan adanya kecenderungan maladaptive yang dapat muncul dalam tahap ini seperti munculnya rasa cuek, di mana individu sudah merasa terlalu bebas, sehingga merasa dapat berbuat sesuka hati tanpa memperdulikan dan merasa tergantung pada segala bentuk hubungan misalnya dalam hubungan dengan sahabat, tetangga, bahkan dengan orang yang kita cintai/kekasih sekalipun. Sementara itu Erikson juga menyebutkan ada keterkucilan yang dapat di alami individu, yang memiliki kecenderungan untuk mengisolasi atau menutup diri sendiri dari cinta, persahabatan dan masyarakat, selain itu dapat juga muncul rasa benci dan dendam sebagai bentuk dari kesendirian dan kesepian yang dirasakan.

Sehingga dalam perkembangannya kecenderungan antara keintiman dan isolasi harus berjalan dengan seimbang guna memperoleh nilai yang positif yaitu cinta. Dalam konteks teorinya, cinta berarti kemampuan untuk mengenyampingkan segala bentuk perbedaan dan

keangkuhan lewat rasa saling membutuhkan. Wilayah cinta yang dimaksudkan di sini tidak hanya mencakup hubungan dengan kekasih namun juga hubungan dengan orang tua, tetangga, sahabat, dan lain-lain.

Adanya hubungan yang terjalin pada tahap membutuhkan adanya afiliasi dan elitisme. Afiliasi menunjukkan suatu sikap yang baik dengan mencerminkan sikap untuk mempertahankan cinta yang dibangun dengan sahabat, kekasih, dan lain-lain. Sedangkan elitisme menunjukkan sikap yang kurang terbuka dan selalu menaruh curiga terhadap orang lain.

Selain keintiman yang di bangun dalam hubungan yang dijalin dengan individu lain, individu dewasa awal juga mengembangkan kemandirian. Masa dewasa awal berusaha menyeimbangkan antara keintiman dan komitmen di satu sisi, sementara di sisi lain mengembangkan kemandirian dan kebebasan. Di waktu yang sama Ketika individu berusaha membangun identitas, mereka di hadapkan pada kesulitan untuk mengatasi kemandirian pada orangtua, mengembangkan relasi yang intim, dan meningkatnya keintiman antar persahabant yang di jalin. Individu dewasa awal juga menghadapi tuntutan untuk mampu berpikir secara mandiri dan mengerjakan hal-hal lain tanpa bergantung pada apa yang di katakan dan dilakukan orang lain. Keseimbangan antara keintiman dan komitmen di satu sisi, serta kebebasan dan kemandirian di sisi lain, merupakan hal sulit bagi individu dewasa awal.

Dalam persahabatan yang terjalin pada individu dewasa awal akan selalu di pengaruhi oleh bagaimana hubungan persahabatan sebelumnya dibina. Persahabatan memiliki peran yang penting dalam perkembangan setiap individu. Masa dewasa memberikan kesempatan bagi individu untuk menjalin persahabatan baru ketika individu berpindah ke tempat baru dan mungkin membangun hubungan persahabatan baru di lingkungan tempat tinggal atau

lingkungan kerja mereka. Wanita dikatakan lebih banyak memiliki teman akrab dari persahabatan daripada laki-laki. Wanita juga lebih banyak membuka diri dan saling memberikan dukungan satu sama lain⁴¹.

Wanita cenderung lebih suka mendengarkan apa yang dikatakan oleh seorang teman dan bersimpati. Berbicara merupakan hal yang penting dalam relasi antar Wanita. Persahabatan yang di jalin wanita tidak hanya luas namun mendalam, mereka menceritakan berbagai pengalaman, pikiran dan perasaan. Jika teman-teman Wanita berkumpul, mereka lebih senang bercakap-cakap, namun laki-laki lebih menyukai melakukan aktivitas tertentu bersama-sama, khususnya aktivitas di luar ruangan. Hal tersebut menunjukkan Pola persahabatan pada laki-laki dewasa memiliki jarak sambal membagikan informasi yang berguna di bandingkan dengan Wanita laki-laki cenderung tak suka menceritakan kelemahan mereka. Laki-laki juga lebih memilih solusi praktis pada permasalahan mereka dibandingkan dengan simpati. Persahabatan pria cenderung lebih kompetitif dibanding dengan wanita.⁴²

Persahabatan antar pria dan Wanita pada masa dewasa awal dapat menimbulkan keuntungan dan juga masalah. Keuntungan yang dapat di peroleh adalah memiliki banyak kesempatan untuk mempelajari berbagai perasaan dan minat yang umum serta karakteristik yang dimiliki Bersama, maupun memperoleh pengetahuan dan pemahaman mengenai keyakinan dan aktivitas yang sejak dahulu kala dinyatakan bersifat tipikal salah satu gender. Selanjutnya permasalahan yang dapat timbul antar persahabatan laki-laki dan Wanita adalah adanya perbedaan ekspektasi, selain itu adanya ketidakjelasan sehubungan Batasan-batasan seksual yang dapat menimbulkan ketegangan dan kebingungan.

⁴¹ Santrock, *Life-Span Development*. Hlm. 453

⁴² Ibid.

5. Bentuk-bentuk cinta

Ketertarikan merupakan awal suatu hubungan. Hubungan tersebut jika berlanjut dapat menjadi suatu hubungan cinta. Cinta melibatkan wilayah perilaku manusia yang luas dan kompleks. menjangkau berbagai relasi yang mencakup persahabatan, cinta romantic, cinta afektif, dan bahkan melibatkan altruisme consummate love.⁴³ Tipe-tipe cinta tersebut membutuhkan keintiman untuk dapat berulang kembali.

Selanjutnya beberapa persahabatan dapat berkembang menjadi cinta romatis (*romantic love*) yang disebut juga cinta bergairah. Cinta romantic memiliki komponen seksualitas dan gairah yang kuat di mana kedua hal ini sering kali menonjol di awal relasi cinta. Cinta romantic mengandung berbagai emosi yang saling bercampur -baur secara kompleks- seperti ketakutan, kemarahan, Hasrat seksual, kegembiraan, dan cemburu. Ellen Berscheid menjelaskan bahwa Hasrat seksual adalah hal terpenting dalam cinta romantic. Dan emosi-emosi yang telah disebutkan di atas merupakan sumber dari kesedihan yang mendalam.

Jenis cinta selanjutnya adalah cinta afeksi, cinta ini merupakan cinta yang timbul akibat kedekatan, Hasrat individu untuk dekat dengan orang lain dan mempunyai afeksi yang mendalam dan peduli terhadap orang lain tersebut. Tahap awal dalam hubungan percintaan lebih banyak bernuansa romantic, tetapi bila cinta menjadi lebih matang, gelora cinta berubah menjadi lebih bersifat afektif.

Steinberg mengidentifikasi tiga tipe cinta: gairah, intimasi dan komitmen. Kombinasi dari ketiga hal tersebut menghasilkan gairah, cinta afeksi, cinta buta, dan cinta sempurna⁴⁴.

⁴³ Ibid. hlm. 453

⁴⁴ Ibid. Hlm. 453



Gambar 2.1 Segitiga Cinta Steinberg

Steinberg mengajukan teori *triarchic* cinta dimana cinta dipandang sebagai sebuah segitiga yang terdiri dari tiga dimensi utama yakni gairah, keintiman, dan komitmen. Gairah merupakan daya tarik fisik dan seksual terhadap orang lain, keintiman adalah perasaan emosi yang mengandung kehangatan, kedekatan, dan berbagi dalam sebuah relasi. Komitmen adalah penilaian kognitif mengenai relasi dan intensi untuk mempertahankan relasi meskipun relasi tersebut menghadapi permasalahan. Dalam teori Steinberg, bentuk cinta yang paling kuat dan utuh adalah cinta yang sempurna (*consummate love*) yang melibatkan ketiga dimensi. Relasi yang hanya mengandung unsur gairah, dan tidak terdapat keintiman dan komitmen maka relasi tersebut di sebut dengan *infatuated*. Relasi yang mengandung keintiman dan komitmen namun kurang mengandung gairah disebut cinta afektif. Hal ini dapat dijumpai pada pasangan yang telah menikah selama bertahun-tahun. Relasi yang terdapat gairah dan komitmen namun tidak terdapat keintiman maka disebut cinta buta (*fatuous*). Pasangan

yang memiliki tiga dimensi gairah, keintiman dan komitmen dikatakan memiliki cinta yang sempurna⁴⁵.

6. Beberapa factor yang harus diperhatikan untuk melestarikan hubungan cinta

Upaya membangun hubungan cinta yang relative lestari memerlukan usaha yang harus terus di upayakan oleh individu. Beberapa factor yang perlu di kembangkan untuk dapat melestarikan hubungan cinta antara lain⁴⁶:

1. Kelekatan hubungan saling bergantung

Kelekatan ini ditunjukkan dengan adanya pemahaman timbal balik yang proposional, adanya kondisi saling memberi dan menerima dukungan psikologis maupun sosial, dan merasa nyaman saat berdampingan atau berinteraksi dengan pasangan.

2. Keseimbangan keuntungan

Keseimbangan dalam hubungan cinta dapat ditunjukkan dengan suatu keadaan yang menggambarkan bahwa hasil-hasil balikan yang diperoleh oleh masing-masing pelaku cinta dari sebuah hubungan cinta dapat dinilai oleh seseorang proposional dengan napa yang telah diberikan kepada pasangannya, pengertian proposional tidak berarti bahwa hasil balikan harus sama dengan yang telah diberikan, tapi lebih penting masing-masing pihak memiliki persepsi bahwa sumbangan masing-masing pihak di anggap telah proposional.

3. Keterbukaan (*self disclosure*)

Keterbukaan di antara kedua belah pihak ini ditunjukkan melalui komunikasi yang intens tentang masing-masing

⁴⁵ Fattah Hanurawan, *Psikologi Sosial* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015). Hlm. 161

⁴⁶ Ibid.Hlm. 163

wilayah pribadi kedua belah pihak yang sedang menjalin hubungan cinta

F. Perkembangan Moral Masa Dewasa Awal

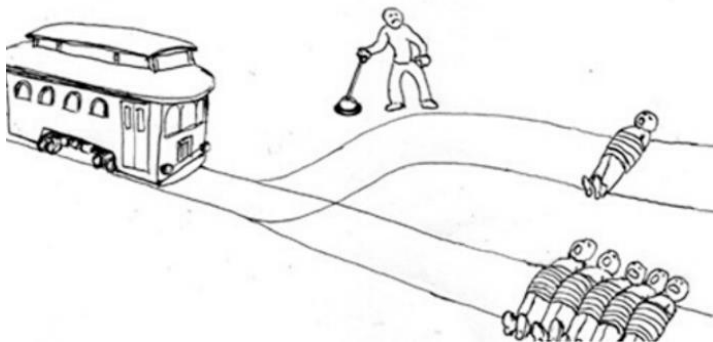
Perkembangan moral pada remaja mencapai kemajuan dalam penilaian moral ketika remaja menekan egosentrisme mereka dan memiliki kemampuan dalam pemikiran abstrak. Kemudian pada masa dewasa, penilaian moral akan menjadi lebih kompleks dari pada usia remaja. Kohlberg menjelaskan penalaran moral individu dewasa awal berada dalam tahap post-konvensional. Pada tahap ini moral sudah menjadi suatu prinsip penuh yang di yakini, dan sebagian besar merupakan fungsi pengalaman. Kesadaran kognitif terhadap prinsip moral sebenarnya telah berkembang sejak masa remaja, namun baru di laksanakan pada masa dewasa. Pengalaman yang mendorong perkembangan moral pada masa dewasa awal adalah saat individu dewasa menghadapi nilai yang bertentangan dengan nilai yang sudah dianut di rumah dan pengalaman dalam bertanggung jawab terhadap kesejahteraan orang lain.

Kohlberg menjelaskan bahwa perkembangan moral di masa dewasa sangat bergantung pada pengalaman. Pengalaman akan mendorong individu dewasa untuk mengevaluasi kembali kriteria yang di yakini sebagai sesuatu yang benar dan salah. Pengalaman yang di peroleh secara personal dapat menjadi solusi permasalahan akan dilema moral yang mereka hadapi. Dilema moral merupakan gesekan antara moralitas individu, bahkan komunitas atau budaya secara umum terhadap budaya lain yang memiliki standar moral berbeda⁴⁷. Kohlberg Menyusun suatu instrumen guna menggolongkan proses penalaran individu dalam mengatasi dilema moral. Hal ini karena dilema moral dianggap sebagai kejadian nyata yang akan dihadapi semua orang untuk membangun perkembangan moralnya. Individu akan dihadapkan pada dilema moral, sehingga muncul minat untuk menjelajahi moralnya, kemudian diberi

⁴⁷ Monks, Knoers, and Haditono, "Psikologi Perkembangan." Gadjah Mada University Press . 2014. Hlm. 312

pertanyaan mengenai solusi terhadap dilema tersebut dan mengapa ia mengambil keputusan itu⁴⁸. Contoh Dilema moral dapat dilihat dalam *trolley problem*. *Trolley problem* merupakan satu contoh situasi yang menghadapkan individu pada satu keadaan yang membutuhkan suatu pertimbangan yang kemudian akan di putuskan tindakan mana yang akan di pilih seperti contoh gambar di bawah ini:

What would you do?



Gambar 2.2. Dilemma Trolley

Dilema moral seperti gambar di atas merupakan situasi yang terjadi dimana kita dihadapkan untuk memilih siapa yang akan kita selamatkan dari kematian. Misalnya, apakah kita akan lebih memilih untuk menyelamatkan 5 orang lanjut usia, atau justru memilih menyelamatkan 1 orang balita?

Kohlberg tidak memperlakukan persoalan benar atau salahnya suatu hal. Perbedaan dalam kematangan moral itu ada pada pertimbangan-pertimbangan yang diberikan oleh mereka. Sebagai contoh, dalam perilaku mencuri, Sebagian besar individu akan berpendapat bahwa mencuri adalah perilaku yang salah namun, alasan dari setiap individu berpendapat bahwa mencuri itu adalah perilaku yang salah mungkin akan berbeda-beda. Individu

⁴⁸ Thahir, *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN I*.

satu berpendapat bahwa mencuri itu salah karena akan berurusan dengan hukum bahkan dijebloskan ke dalam penjara. Sementara individu yang lain dapat memiliki alasan karena mencuri merupakan perbuatan yang akan menyakiti kerja keras individu lain dan akan menimbulkan bahaya bagi kesejahteraan masyarakat.

Pertimbangan-pertimbangan dibalik menyatakan hal itu salahlah yang menjadi indikator dari tingkatan atau tahap perkembangan moral. Penelitian Kohlberg menunjukkan bahwa jika penalaran-penalaran yang diajukan oleh individu memiliki pertimbangan moral tertentu, maka akan tampak jelas adanya perbedaan-perbedaan yang berarti dalam pandangan moral individu tersebut. Pertimbangan yang di gunakan untuk membuat keputusan penilaian moral akan menunjukkan apakah perkembangan moral individu berada pada pada tahap post konvensional. Sehingga penilaian moral pada dewasa sangat bergantung pada pemikiran kognitifnya, jika pemikirannya masih egosentris akan memiliki kecenderungan lebih kecil dalam membuat keputusan moral pada level post-konvensional akan tetapi individu yang dapat berpikir secara abstrak bisa jadi tidak mencapai level tertinggi perkembangan moral kecuali pengalamannya menyatu dengan kognisinya⁴⁹. Individu akan melewati tahap-tahap perkembangan dalam perkembangan moral, individu akan semakin mampu membedakan antara pelanggaran moral (*moral transgressions*) dan pelanggaran konvensional (*conventional transgressions*). Pelanggaran moral adalah perilaku-perilaku yang dianggap benar oleh suatu budaya tertentu. Sementara itu pelanggaran konvensional merupakan perilaku-perilaku yang meskipun etis tetapi melanggar pemahaman yang dianut secara luas.

⁴⁹ Diane E. Papalia, *Menyelami Perkembangan Manusia (Experience Human Development)*.

Selanjutnya tabel tahap-tahap perkembangan moral menurut Kohlberg dapat di lihat di bawah ini⁵⁰:

Tabel: 2. 4 Tahap Perkembangan Moral

Tingkat	Tahap	Deskripsi
Pra konvensional	Orientasi hukuman dan kepatuhan	Perilaku moral dikaitkan dengan hukuman. Apapun yang dihargai adalah baik, apapun yang dihukum adalah buruk, anak-anak mematuhi karena mereka takut dihukum
	Orientasi relativitas dan instrumental	Mengejar kepentingan-kepentingan individual dipandang sebagai hal yang benar untuk dilakukan. Oleh karena itu, perilaku dikatakan baik apabila memberikan keuntungan bagi kepentingan pribadi.
Konvensional	Orientasi kesepakatan antar pribadi	Rasa percaya dan kasih sayang dan kesetiaan dihargai dan dipandang sebagai

⁵⁰ Lawrence Kohlberg, *Tahap-Tahap Perkembangan Moral* (Yogyakarta: Kanisius, 1995).

		basis penilaian moral. Anak-anak dan remaja mungkin mengadopsi standar2 moral orang tua mereka agar dianggap sebagai anak yang baik.
	Orientasi hukum atau ketertiban	“Baik” ditentukan oleh hukum yang ada dalam masyarakat. Hukum harus dipatuhi, bahkan jika itu tidak adil. Aturan dan hukum dipatuhi karena diperlukan untuk menjaga tatanan sosial. Keadilan dipandang sebagai hal yang harus ditegakkan.
Pasca Konvensional	Orientasi kontrak social legalitas	Nilai-nilai, hak-hak, dan prinsip-prinsip melampaui hukum. “Baik” dipahami dalam kaitan dengan nilai-nilai dan prinsip-prinsip yang telah disepakati masyarakat. Validitas hukum dievaluasi dan diyakini bahwa itu harus diubah jika

		tidak mempertahankan dan melindungi hak-hak dan nilai-nilai dasar.
	Orientasi prinsip etika universal	Pada tahap ini individu telah mengembangkan satu kode moral internal yang didasarkan pada nilai-nilai universal dan hak-hak manusia yang mendahului aturan ² dan hukum ² sosial. Ketika dihadapkan pada konflik antara hukum dan nurani, nurani akan diikuti meski ini dapat melibatkan risiko pribadi.

Tugas Perkembangan Dalam Masa Dewasa Awal

Dalam menjalani kehidupannya orang dewasa awal sangat perlu dan penting dalam menyelesaikan tugas perkembangannya, agar dalam kehidupannya tidak mengalami masalah yang berarti dan merasa bahagia menjalani kehidupan yang akan dijalani selanjutnya.

Adapun tugas perkembangan orang dewasa awal menurut R. J. Havighurs, sebagai berikut⁵¹:

- a. memilih teman hidup,
pada masa dewasa awal ini individu sudah mulai berfikir dan memilih pasangan yang cocok dengan dirinya, yang dapat

⁵¹ Hurlock Elisabeth, "Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Hidup." Hlm. 11

mengerti pikiran dan perasaannya, untuk kemudian dilanjutkan dengan pernikahan.

- b.* belajar hidup bersama suami istri, masing-masing individu mulai menyesuaikan baik pendapat, keinginan, dan minat dengan pasangan hidupnya. Mulai hidup dengan keluarga atau hidup dalam keluarga atau hidup bekeluarga.
- c.* mulai hidup dalam keluarga atau hidup bekeluarga, dalam hal ini masing-masing individu sudah mulai mengabaikan keinginan atau hak-hak pribadi, yang menjadi kebutuhan atau kepentingan yang utama adalah keluarga.
- d.* dituntut adanya kesamaan cara serta paham, hal ini dilakukan agar anak tidak merasa bingung harus mengikuti cara ayah atau ibunya. Maka dalam hal ini pasangan suami istri harus menentukan bagaimana pola asuh dalam mendidik anak-anaknya.
- e.* mengelola rumah tangga, dalam mengelola rumah tangga harus ada keterusterangan antara suami istri, hal ini untuk menghindari percecokan dan konflik dalam rumah tangga.
- f.* mulai bekerja dalam suatu jabatan, seseorang yang sudah memasuki masa dewasa awal dituntut untuk dapat memenuhi kebutuhannya sendiri, dengan jalan bekerja. Dalam pekerjaannya tersebut, individu dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.
- g.* mulai bertanggung jawab sebagai warga negara secara layak, seseorang yang dikatakan dewasa sudah berhak untuk menentukan cara hidupnya sendiri, termasuk dalam hal ini hak dan kewajibannya sebagai warga dari suatu negara.
- h.* memperoleh kelompok sosial yang seirama dengan nilai-nilai atau pahamnya,

Setiap individu mempunyai nilai-nilai dan faham yang berbeda satu sama lain. Pada masa ini seorang individu akan mulai mencari orang-orang atau kelompok yang mempunyai faham yang sama atau

serupa dengan dirinya. Setiap individu memiliki tugas-tugas perkembangan pada setiap fase kehidupannya, termasuk orang dewasa awal, dan setiap tugas perkembangan tersebut akan semakin sulit sesuai tahap perkembangan individu tersebut, oleh karena itu individu harus bisa menyelesaikannya dengan sebaik mungkin. Tugas perkembangan yang disebutkan oleh para ahli diatas harus bisa dilaksanakan oleh individu dewasa awal, keberhasilan dalam menjalani tugas-tugas perkembangan tersebut akan membawa dan menimbulkan kebahagiaan dan mengarahkan kepada keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangan pada fase-fase selanjutnya, sebaliknya jika individu tersebut gagal dalam melaksanakan tugas perkembangannya maka akan mengantarkannya pada ketidakbahagiaan dan akan mengacaukan tugas perkembangan yang akan dijalani selanjutnya

G. Kedewasaan Dalam Perspektif Islam

Menurut Islam, Dewasa atau balig adalah pernah bermimpi basah bagi laki-laki dan sudah mengalami haid bagi perempuan. Dewasa secara Fiqih berarti memasuki usia mukallaf lalu kemudian sempurna secara fikiran, matang secara perasaan dan matang secara karakter (kepribadian)⁵². Menurut pendapat para ulama', bahwa seorang anak menjadi balig ialah bila ia mencapai usia lima belas tahun, atau ia mengeluarkan air mani dalam mimpinya⁵³. Menurut Anwar Harjono, ukuran masa aqil balig adalah antara usia 15 tahun, dan masa ini secepat-secepatnya adalah usia 12 tahun bagi laki-laki dan usia 9 tahun bagi perempuan⁵⁴. Jadi, batasan dewasa di dalam fiqih adalah balig, serta kemampuan dirinya secara sadar untuk mengendalikan dirinya untuk mulai berdiri sendiri.

⁵² Nuryadin, "KEDEWASAAN DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN" (Universitas Islam Negeri Alaudin, 2014).

⁵³ Ibn Katsir, *Al-Tafsir Al-Qur'an Al-Azîm, Juz II* (Beirut Riyadh: Dar al-Salam, n.d.).

⁵⁴ Anwar Harjono, *Hukum Islam, Keluasan Dan Keadilan* (Jakarta: PT Bulan Bintang, 1987).

Ukuran kedewasaan menurut islam dapat diukur dari tanda-tanda yang muncul pada dirinya, yaitu yang pertama individu menunjukkan ciri-ciri kedewasaan itu di mulai dari balig; keluar air mani atau sudah bermimpi jima` bagi laki-laki dan menstruasi bagi perempuan, sudah berusia 16 tahun ke atas secara hukum atau sudah menikah, dan mampu mengendalikan dirinya secara sadar untuk bertanggungjawab atas segala tindakan dan prilakunya.

Masa aqil baligh terjadi pada Masa remaja dimana pada masa tersebut mulai terlihat perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Tanda-tanda keremajaan atau aqil balig itu adalah⁵⁵ :

1. Datangnya masa haid bagi wanita,
2. Bermimpi senggama bagi laki-laki,
3. Berubahnya suara
4. Tumbuhnya bulu ketiak dan kemaluan.

Yang kedua, seorang individu mulai merubah sifat, sikap dan pola pikirannya. Biasanya anak tersebut menjadi pemalu dan lebih rajin merawat diri, sedangkan pola pikirnya menjadi semakin jelas, sehingga anak lebih memahami keadaan diri sendiri, ia mulai kritis dan mampu mengambil sintesa antara dunia luar dan dunia intern (dunia bathiniyah sendiri). Secara obyektif anak muda kini mengaitkan dirinya sendiri dengan dunia luar, secara tegas ia berusaha mengarahkan hidupnya danberupaya memberikan isi bagi kehidupannya, ia berusaha memberi bentuk pada diri sendiri dan mencoba mendidik diri sendiri. Maka sampailah ia pada batas kedewasaannya

Yang ketiga ukuran kedewasaan dapat di lihat dari perilaku seseorang secara lahiriyah maupun batiniyahnya, yaitu; bekerja dengan energik, tidak mudah mneyerah ketika mengalami kesulitan, berani menghadapi halangan dan rintangan memiliki cita-cita yang kuat dan selalu optimis bahwa segala sesuatu dapat di rubah. Sikap dan perilaku ini adalah proses dalam mengukur kedewasaan seseorang.

Ukuran kedewasaan ke empat adalah, telah menikah. Orang yang sudah menikah di tuntutan untuk mandiri dan bertanggungjawab

⁵⁵ Helmi Karim, *Problematika Hukum Islam Kontemporer* (Jakarta: PT Bulan Firdaus, n.d.).

dalam segala hal, karena orang yang telah menikah tidak lagi bergantung kepada orang tua atau walinya. Di antaranya, bertanggungjawab atas istri dan anaknya untuk selalu memberikan nafkah dan menyekolahkan anak, karena sesungguhnya perkawinan itu akan memejamkan matanya terhadap orang yang tidak halal dilihatnya, dan akan memeliharanya dari godaan syahwat. Dan barang siapa yang tidak mampu kawin hendaklah ia berpuasa, karena dengan berpuasa hawa nafsunya terhadap wanita akan berkurang⁵⁶.

Selanjutnya Ada beberapa faktor yang mempengaruhi individu untuk dapat memasuki masa kedewasaan, antara lain⁵⁷:

1. Seseorang akan bertambah dewasa ketika dia berhadapan dengan masalah hidup yang dia hadapi,
2. Orang-orang di sekitarnya yang akan mengasah karakternya,
3. Kegagalan yang pernah dia alami.

Tiga hal tersebut adalah faktor pemicu yang utama, yang membuat seseorang bertambah dewasa. berdasarkan pengalaman hidup, seseorang pasti pernah mengalami kesalahan dan kegagalan, oleh karenanya pengalaman itu sangat mempengaruhi perubahan dan pembaharuan kehidupan seseorang ketika mencapai usia-usia dewasa sempurna untuk mendapatkan kembali kesempatan yang pernah terlewatkan dan mampu menghadapi sisa hidupnya dengan penuh semangat dan optimis.

Tanggung Jawab kedewasaan menurut Al-Quran

Muhammad al-Ghazali berkata “alangkah hebatnya jika manusia mau menata kembali dirinya dari waktu ke waktu, mau mengoreksi semua aspek dirinya agar dapat mengetahui kekurangan dan kelemahan pribadinya, mau menyusun strategi jangka pendek dan jangka Panjang agar terlepas dari semua kekurangan yang melemahkannya ini”⁵⁸. Perbaikan diri sangat diperlukan karena hanya dengan inilah seseorang dapat memperoleh kembali kesempatan yang

⁵⁶ Nuryadin, “KEDEWASAAN DALAM PERSPEKTIF AL-QUR’AN.”

⁵⁷ Ibid.

⁵⁸ Ibid.

telah lewat dan melakukan hal penting yang bermanfaat bagi masyarakatnya dan dalam hidupnya yang akan datang. Beberapa aspek yang diperlukan dalam perbaikan diri tersebut adalah⁵⁹ :

1) Pembaharuan aspek keimanan dan keagamaan

Pembaharuan dalam aspek keimanan merupakan pilar pembaruan yang paling penting, pengaruhnya paling baik, dan dampaknya paling mulia. Alangkah baiknya jika interaksi antara seseorang dengan Tuhannya berlangsung dengan sangat harmonis. Menurut Jalaluddin, gambaran dan cerminan tingkah laku keagamaan orang dewasa dapat pula di lihat dari sikap keagamaanya yang memiliki ciri-ciri antara lain:

- a. Menerima kebenaran agama berdasarkan pertimbangan pemikiran yang matang, bukan secara ikut-ikutan.
- b. Bersifat cenderung realistis, sehingga norma-norma agama lebih banyak diaplikasikan dalam sikap dan tingkah laku.
- c. Bersikap positif terhadap ajaran dan norma-norma agama dan berusaha mempelajari dan pemahaman agama.
- b. Tingkat ketaatan agama, berdasarkan atas pertimbangan dan tanggungjawab diri sehingga sikap keberagamaan merupakan realisasi diri dari sikap hidup.
- c. Bersikap yang lebih terbuka dan wawasan yang lebih luas.
- d. Bersikap lebih kritis terhadap materi ajaran agama sehingga kemantapan beragama selain didasarkan atas pertimbangan pikiran juga didasarkan atas pertimbangan hati nurani.
- e. Sikap keberagaman cenderung mengarah kepada tipe-tipe kepribadian masing-masing, sehingga terikat adanya pengaruh kepribadian dalam menerima, memahami, serta melaksanakan ajaran agama yang di yakini.
- f. Terlihat hubungan antara sikap keberagamaan dengan kehidupan sosial, sehingga perhatian terhadap kepentingan organisasi sosial keagamaan sudah berkembang⁶⁰.

2) Pembaruan aspek moral

⁵⁹ Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2005).Hlm.

⁶⁰ Ibid.

Pembaruan dalam aspek moral sangat diperlukan dan termasuk pembaruan yang memang pantas dilakukan, terutama bagi orang-orang yang memiliki moral tercela, tidak pandai bersyukur, atau memiliki watak yang buruk. Pembaruan dalam aspek ini juga termasuk pilar pembaruan diri yang benar-benar dapat dirasakan secara empiris, penuh kesan, dan memungkinkan seseorang melakukan hal yang besar dalam hidupnya. Hal ini tidak lain karena mayoritas orang berasumsi bahwa dirinya tidak dapat merubah sifat, watak, dan kebiasaan yang biasa ia lakukan terus-menerus dari usia mudanya sampai usia dewasa.

3) Pembaruan Dakwah

Sebagian orang ada yang telah melewati usia kedewasaan, namun dia sama sekali belum pernah melibatkan diri dalam aktivitas dakwah secara riil di lapangan. Tidak dipungkiri bahwa melatih skill berdakwah bukanlah hal yang mudah bagi orang yang telah melewati usia dewasa, tetapi ini tidak berarti ia sama sekali tidak bisa berdakwah. Nabi kita yang paling mulia sekalipun harus merahasiakan dakwahnya Ketika telah berusia empat puluh tahun. Beliau baru menyampaikan dakwah secara terangterangan kepada para pemuka masyarakat ketika berusia empat puluh tiga tahun, Rasulullah menjadi juru dakwah yang paling hebat. Dengan dasar ini, orang yang telah melewati usia empat puluh tahun harus memperbarui hidupnya dengan melibatkan diri secara kontinyu dalam aktivitas dakwah di jalan Allah SWT.

4) Pembaruan Intelektual

Orang yang memiliki intelektualitas yang lemah mencoba membuka diri untuk menguatkan dan meningkatkan kebudayaannya serta merefleksi apa yang telah ia peroleh pada masa-masa yang lalu. Pembaruan dalam aspek intelektual akan membuat seseorang mendapatkan motivasi internal yang sangat ia butuhkan pada usia empat puluh tahun ini. Ada sejumlah pilihan yang ditentukan untuk mencapai pembaruan aspek kebudayaan seperti yang diharapkan.

BAB III PREFERENSI PEMILIHAN PASANGAN

A. Pengertian Preferensi Pemilihan Pasangan

Pada usia dewasa awal individu memiliki tugas perkembangan untuk memilih pasangan hidup. Individu dalam memilih pasangan akan menjalin hubungan dengan lawan jenis yang kemudian akan di tentukan dan di pilih mana individu yang akan di jadikan sebagai pasangan untuk di ajak ke jenjang pernikahan. Sebelum memutuskan untuk menikah dengan lawan jenis, inidvidu dewasa awal akan mulai menetapkan kriteria dalam memilih pasangan hidup. Diantara kriteria tersebut terdapat kriteria khusus dan dianggap penting yang disebut sebagai preferensi pemilihan pasangan⁶¹.

Preferensi pemilihan pasangan hidup merupakan sebuah panduan agar individu mampu memilih pasangan yang diharapkan, sebab ketika individu sudah memiliki kriteria khusus, individu dapat melakukan evaluasi terhadap calon yang diinginkan untuk menjadi pasangan hidup mereka, tidak hanya dalam hal kualitas positif tetapi juga dalam hal kualitas negatif. Preferensi tersebut kemudian menjadi pertimbangan bagi individu “apakah kelak dia dapat bertahan dan menerima kualitas positif dan negatif” dari pasangan tersebut atau tidak. Buss juga menjabarkan preferensi pemilihan pasangan sebagai mekanisme psikologis yang berevolusi dalam kaitannya terhadap seleksi seksual yang dilakukan oleh individu dari zaman dahulu sampai saat ini⁶².

Individu yang merupakan nenek moyang terdahulu memilih calon pasangan hidup dengan melihat karakteristik tertentu yang dianggap potensial demi mempertahankan keturunan dan reproduksi.

⁶¹ David M. Buss, “Attractive Women Want It All: Good Genes, Economic Investment, Parenting Proclivities, and Emotional Commitment,” *Evolutionary Psychology* 6, no. 1 (2008): Hlm. 134–146

⁶² Ibid.

Dari penelitian yang telah dilakukan, beberapa jenis preferensi pasangan hidup, yaitu⁶³:

1. Karakteristik yang mutlak diinginkan dan rata-rata di setiap individu memiliki karakteristik tersebut
2. Bersifat khusus berdasarkan perbedaan jenis kelamin
3. Karakteristik yang bervariasi antar individu
4. Karakteristik bervariasi berdasarkan budaya

Beberapa penelitian telah dilakukan terkait dengan preferensi pemilihan pasangan hidup, diantaranya Penelitian yang dilakukan oleh Buss dan Angleitner melakukan penelitian terhadap pria dan wanita German dan Amerika menemukan wanita German maupun Amerika sama-sama memberikan nilai yang tinggi pada karakteristik yang memiliki kapasitas produktivitas yang baik. Sedangkan pria German memberikan penilaian yang tinggi pada karakteristik ibu rumah tangga yang baik, dan pria Amerika memberikan daya tarik fisik pada nilai tertinggi. Sementara itu Todosijevic, Ljubinkovic dan Arancic dalam penelitiannya menemukan bahwa preferensi pemilihan pasangan hidup antara pria maupun wanita memiliki perbedaan, khususnya dalam hal penilaian karakteristik berupa sifat negatif maupun karakteristik fisik. Pria cenderung memilih fisik dan tidak memperlakukan sifat negatif calon pasangannya, sebaliknya wanita memilih melihat sifat positif calon pasangan daripada fisiknya⁶⁴.

Selain antara pria dan wanita memiliki perbedaan preferensi dalam pemilihan pasangan, berdasarkan hasil penelitian juga ditemukan “apa yang menjadi karakteristik preferensi pemilihan pasangan hidup antara pria dan wanita selalu mengalami perubahan pada setiap dekade”.

⁶³ Indah Puji Ratnani, Mukhlis Mukhlis, and Afni Benazir, “Studi Deskriptif Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Antara Pria Dan Wanita Pada Dewasa Awal,” *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 2, no. 1 (2021): Hlm. 7.

⁶⁴ David M Buss, “Sex Differences in Human Mate Preferences : Evolutionary Hypotheses Tested in 37 Cultures .” *Behavioral and Brain Sciences*,” 12, no. 1 (1989): 1–49.

Penelitian tentang preferensi pemilihan pasangan hidup juga sudah pernah diteliti di Indonesia, diantaranya dilakukan oleh Buss, yaitu ketika dia melakukan penelitian dengan mengambil subjek dari 37 kebudayaan di 33 negara pada 6 benua dan 5 negara kepulauan. Indonesia menjadi salah satu negara kepulauan yang dijadikan sampel dalam penelitian itu, namun penelitian itu dilakukan sudah cukup lama yaitu tahun 1989. Sebagaimana telah dikemukakan di atas, hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya menunjukkan bahwa pada setiap dekade, preferensi pemilihan pasangan hidup seringkali mengalami perubahan dari waktu ke waktu.

Penelitian yang dilakukan Buss dan Sprecher menemukan bahwa wanita dianggap cenderung memilih calon pasangan dengan melihat status sosial, jenjang pendidikan, dan pendapatan finansial dari seorang pria. Sedangkan pria cenderung melihat kepada karakteristik yang berhubungan dengan daya tarik fisik seperti kecantikan, kesehatan, bentuk tubuh, dan usia yang jauh lebih muda darinya. Penelitian ini menunjukkan baik pria dan wanita memiliki pertimbangan yang berbeda dalam menentukan preferensi pemilihan pasangan hidupnya, wanita lebih cenderung kepada status sosial, sedangkan pria lebih kepada daya tarik fisik. Perspektif struktur sosial melihat perbedaan jenis kelamin dalam preferensi pemilihan pasangan hidup sebagai hasil dari interaksi kelas dan ketidaksetaraan gender, hubungan dominasi gender, dan ideologi patriarki. Artinya perbedaan yang terjadi dalam preferensi pemilihan pasangan berasal dari perbedaan dalam posisi dan peran sosial antara laki-laki dan perempuan⁶⁵.

Ketertarikan menjalin hubungan dengan lawan jenis berkaitan dengan proses perkembangan manusia, terutama saat manusia berada pada masa dewasa awal. Masa dewasa awal ditandai dengan adanya kecenderungan intimasi versus isolasi, dimana pada tahap ini timbul dorongan untuk membentuk hubungan yang intim dengan orang-

⁶⁵ David M Buss and Michael Barnes, "Preferences in Human Mate Selection Preferences in Human Mate Selection," *Journal Of Personality and Social Psychology* 50, no. 3 (1986): 559–570.

orang tertentu⁶⁶. Pada masa ini, penentuan relasi sangat memegang peranan penting. Biasanya, individu dewasa awal akan memiliki ketertarikan untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis⁶⁷

B. Faktor Yang Mempengaruhi Preferensi Pemilihan Pasangan

De Genova mengatakan, ada dua faktor yang mempengaruhi pemilihan pasangan, yaitu;

1. Latar belakang keluarga,

Latar belakang keluarga mempengaruhi seluruh diri individu. Latar belakang keluarga juga mempengaruhi kepribadian, sifat, sikap, nilai-nilai dan peran. Dalam mempelajari latar belakang keluarga dari calon pasangan, ada empat hal yang akan diperhatikan, yaitu⁶⁸:

a. Status Sosio ekonomi

Status sosioekonomi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas suatu pernikahan. Kemungkinan kepuasan pernikahan akan meningkat bila dua orang yang menikah mempunyai status sosioekonomi yang sama.

A. Pendidikan dan inteligensi

Terdapat kecenderungan pada individu untuk memilih pasangan yang mempunyai perhatian mengenai pendidikan. Pernikahan dengan latar belakang pendidikan yang sama pada kedua pasangan akan lebih stabil dan cocok.

B. Ras atau Suku

Pernikahan antar ras atau antar suku dalam beberapa masyarakat masih menjadi suatu permasalahan. Ada permasalahan yang akan dihadapi ketika seorang individu memilih pasangan yang berbeda ras atau suku dengannya. Permasalahan yang terjadi bukan berasal dari kedua

⁶⁶ Santrock, *Life-Span Development*. Hlm 25-26

⁶⁷ Ibid. Hlm. 450

⁶⁸ DeGenova, *Intimate Relationships, Marriage & Families (7th Ed.)*.

pasangan tersebut, tetapi berasal dari keluarga, teman ataupun masyarakat disekitar.

d. Agama

Masalah keyakinan atau agama juga menjadi faktor yang dipertimbangkan dalam memilih pasangan. Terdapat tekanan dari keluarga atau agama untu menikah dengan individu yang memiliki keyakinan atau agama yang sama. Hal ini didasarkan pada asumsi bahwa pernikahan yang mempunyai latar belakang keyakinan atau agama yang sama akan lebih stabil.

2. Karakteristik Personal

Ketika seorang individu memilih pasangan untuk menghabiskan sisa hidup mereka, kecocokan merupakan sesuatu hal yang penting untuk diperhatikan. Ada empat faktor karakteristik personal yang dapat mendukung kecocokan dari pemilihan pasangan, yaitu:

a. Sikap dan Tingkah Laku Individu

Pemilihan pasangan yang dilakukan oleh setiap individu akan berfokus pada fisik, kepribadian, dan faktor kesehatan mental. Sakit fisik akan memberikan tekanan pada hubungan dan membuat kepuasan dan kestabilan hubungan akan berkurang.

b. Usia

Perbedaan usia merupakan salah satu faktor yang dipertimbangan dalam memilih pasangan. Pada umumnya rata-rata perbedaan usia antar pasangan adalah dua tahun. Memilih pasangan yang usianya lebih tua atau lebih muda dari dirinya juga akan mempengaruhi kualitas pernikahan.

c. Kesamaan Sikap dan Nilai

Kecocokan dalam suatu hubungan pernikahan akan semakin meningkat bila setiap pasangan dapat membangun kesamaan sikap dan nilai di dalam suatu hubungan dan menghargai hal-hal yang penting bagi mereka. Kecocokan dapat dilihat dalam hal tingkat kesepakatan atau ketidaksepakatan tentang isu-isu pekerjaan, tempat tinggal, masalah keuangan, hubungan dengan mertua atau teman,

kehidupan sosial, agama dan filsafat hidup, jenis kelamin, tata krama, kebiasaan hidup, anak dan peran gender.

d. Peran Gender dan Kebiasaan Pribadi

Secara umum, pasangan yang dapat membagi harapan yang sama mengenai peran di dalam pernikahan. Kecocokan dalam suatu pernikahan dapat diukur dari persamaan harapan dari peran pria dan wanita. Kebiasaan pribadi juga dapat menjadi hambatan dalam keharmonisan pernikahan. Masalah dapat diatasi, jika kedua pasangan memberi toleransi, saling peduli, fleksibel dan rela mengubah diri mereka menjadi lebih baik.

Preferensi pemilihan pasangan hidup adalah proses memilih seseorang yang diharapkan dapat menjadi pendamping hidup dan seseorang yang akan menjadi rekan dalam mengasuh anak kelak Blankship mengatakan bahwa pemilihan pasangan adalah proses dimana individu mencari pasangan yang dapat berkomitmen dan dapat menciptakan makna hubungan sampai pada pernikahan⁶⁹.

C. Factor Yang Mempengaruhi Individu Untuk Tertarik Menjadikan Seseorang Menjadi Pasangannya

Individu tentu memiliki preferensi pemilihan pasangan yang dijadikan acuan dalam memilih pasangan, namun ada beberapa factor yang menyebabkan seorang individu tertarik dengan individu lain yang kemudian dapat berlanjut ke dalam hubungan yang lebih serius. Berikut beberapa alasan individu tertarik dan akhirnya mencintai individu tersebut⁷⁰:

1. Kedekatan

⁶⁹ David T. Lykken and Auke Tellegen, "Is Human Mating Adventitious or the Result of Lawful Choice? A Twin Study of Mate Selection," *Journal of Personality and Social Psychology* 65, no. 1 (1993): 56–68.

⁷⁰ Hanurawan, *Psikologi Sosial*. Hlm. 157

Banyak individu memutuskan menikah dengan pasangannya karena mereka telah bertemu di sekitar wilayah hidupnya. Dengan kata lain seorang individu tertarik dengan orang lain karena secara frekuensi mereka banyak berinteraksi dengan orang lain tersebut dalam wilayah hidup yang sama, seperti tinggal dalam kompleks perumahan yang sama, bekerja pada tempat yang sama, kuliah pada jurusan yang sama serta aktif dalam suatu organisasi yang sama.

2. Daya tarik fisik

Daya Tarik fisik dapat menjadi factor penentu seseorang individu mencintai orang lain dan kemudian menjalin suatu hubungan cinta. Hal ini banyak terjadi pada laki-laki. Banyak laki-laki tertarik dengan Wanita karena penampilan fisiknya. Sedangkan Wanita lebih tertarik pada pria yang karena penampilan kepribadiannya. Hal ini dapat di buktikan bahwa Wanita cantik lebih mudah memperoleh teman kencan ketimbang pria yang berwajah tampan. Pemilihan pasangan berdasarkan ciri-ciri fisik juga terkait dengan prinsip keseimbangan (*matching phenomenon*) di antara kedua belah pihak dan stereotip tentang penampilan menarik seseorang yang ada dalam masyarakat. Kaitan dengan konsep stereotip ialah seseorang dianggap cantik atau ganteng lebih karena masyarakat memiliki gambaran umum tentang idela cantik dan ganteng dalam suatu periode tertentu dan untuk kelompok masyarakat tertentu.

3. Kesamaan dan kebutuhan saling melengkapi

Seorang individu menyukai dan mencintai individu lain bisa saja karena memiliki kesamaan atau keserupaan dengan orang tersebut. Banyak pasangan memiliki kesamaan dalam nilai, sikap, perilaku dan memiliki kesempatan untuk menjalani hidup perkawinan yang Bahagia. Namun dapat juga seseorang menjalin hubungan dengan orang lain karena memiliki banyak perbedaan di banding dirinya. Hal ini dapat di sebut dengan komplementer. Seorang individu tertarik dengan orang lain karena memiliki banyak perbedaan dengan dirinya. Dan individu tersebut merasa bahwa

orang tersebut memiliki kelebihan yang melengkapi kekurangan yang ada pada dirinya.

4. Individu akan mencintai seseorang yang mencintai dirinya

Seorang individu yang mencintai oarng lain yang mencintai dirinya secara psikologis akan merasa dirinya memperoleh hadiah (ganjaran) karena memperoleh cinta tersebut dari orang lain yang ia cintai pula. Hal ini sesua dengan teori kebutuhan masow yang menyatakan bahwa manusia perlu dan ingin untuk di cintai dan mencintai. Apabila seseorang dicintai oleh orang lain, maka individu tersebut akan merasa di hargai, terjadi peningkatan penilaian diri, merasa dirinya menarik, dan merasa memperoleh penerimaan sosial.

5. Keuntungan yang diperoleh dari suatu hubungan

Pada teori pertukaran sosial yang mengacu pada hubungan yang bersifat timbal balik maka orang akan mencitai dan terus mencintai orang lain karena orang lain tersebut memberikan banyak keuntungan yang signifikan pada dirinya. keuntungan tersebut dapat berupa keuntungan fisik, psikologis, material dan spiritual. Apabila hubungan timbal balik menjadi tidak seimbang maka aka nada kecenderungan suatu hubungan mengalami kerenggangan dan akhirnya berakhir. Seperti contoh banyak laki-laki yang memilih Wanita cantik sebagai pasangan karena merasa mendapat keuntungan berupa kebanggan dapat Bersama Wanita cantik. Di sisi lain Wanita cantik lebih memilih laki-laki yang memiliki status sosial ekonomi lebih tinggi karena banyak alasan yang menguntungkan darinya secara sosial dan ekonomi.

D. Teori Dalam Pemilihan Pasangan

1. *Developmental Process Theories*

Teori Proses Perkembangan De Genova & Rice, menjelaskan bahwa pemilihan pasangan merupakan proses penyaringan dan penyortiran individu sampai pada akhirnya hanya satu orang yang memenuhi syarat dan kompatibel yang terpilih⁷¹. Selain itu, menurut Buss mendefinisikan preferensi

⁷¹ DeGenova, *Intimate Relationships, Marriage & Families* (7th Ed.).

pemilihan pasangan individu didasarkan pada persamaan dari beberapa karakteristik/aspek yang dimiliki masing-masing individu tersebut⁷².

Developmental Process Theories, pemilihan pasangan adalah suatu proses penyaringan orang yang tidak memenuhi syarat dan tidak sesuai sampai satu orang dipilih untuk menjadi pasangan hidupnya. Proses pemilihan pasangan yang dilakukan oleh setiap individu, pada umumnya didasari dengan memilih calon yang dapat melengkapi kebutuhan dari individu⁷³. Memilih pasangan artinya memilih seseorang yang diharapkan dapat menjadi pasangan hidup, seseorang yang dapat menjadi rekan atau pasangan untuk menjadi suami atau istri dan menjadi orang tua dari anak-anaknya kelak⁷⁴.

Developmental Process Theories merupakan salah satu teori utama pemilihan pasangan, yang dapat menjelaskan proses dan dinamika bagaimana seorang individu memilih pasangan hidupnya. Menurut teori proses perkembangan ini, pemilihan pasangan adalah suatu proses penyaringan orang yang tidak memenuhi syarat dan tidak kompatibel sampai satu orang dipilih untuk menjadi pasangan hidupnya⁷⁵.

1. Area yang ditentukan (*The Field of Eligibles*)

Tahap pertama yang harus dipertimbangkan dalam proses pemilihan pasangan adalah pasangan tersebut sudah memenuhi syarat atau kriteria yang telah ditentukan sebelumnya. Di tahap ini, masing-masing individu akan mulai mencari dan menyaring pasangan yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.

2. Kedekatan (*Proximity*)

Tahap selanjutnya adalah kedekatan atau *proximity*. *Proximity* atau kedekatan juga dapat mempengaruhi proses

⁷² Buss and Barnes, "Preferences in Human Mate Selection Preferences in Human Mate Selection."

⁷³ DeGenova, *Intimate Relationships, Marriage & Families (7th Ed.)*.

⁷⁴ Lykken and Tellegen, "Is Human Mating Adventitious or the Result of Lawful Choice? A Twin Study of Mate Selection."

⁷⁵ DeGenova, *Intimate Relationships, Marriage & Families (7th Ed.)*.

pemilihan pasangan. Kedekatan ini tidak berarti hanya kedekatan geografis seperti kedekatan perumahan tetapi juga kedekatan institutional seperti kedekatan lingkungan sekolah, tempat kerja dan lainnya.

3. Daya Tarik (*Attraction*)

Tahap selanjutnya berkaitan dengan daya tarik setiap individu. Secara umum, setiap individu akan tertarik pada individu lain yang mereka anggap menarik. Daya tarik artinya ketertarikan dengan individu lain, baik ketertarikan secara fisik, maupun ketertarikan spesifik dari kepribadian individu.

4. *Homogamy* dan *Heterogamy*

Individu cenderung akan memilih pasangan yang mempunyai kesamaan dengannya baik dari hal yang pribadi maupun karakteristik social. Kecenderungan untuk memilih pasangan yang memiliki kesamaan dengan dirinya disebut dengan *homogamy* dan kecenderungan untuk memilih pasangan yang memiliki perbedaan dengan dirinya disebut dengan *heterogamy*.

5. Kecocokan (*Compability*)

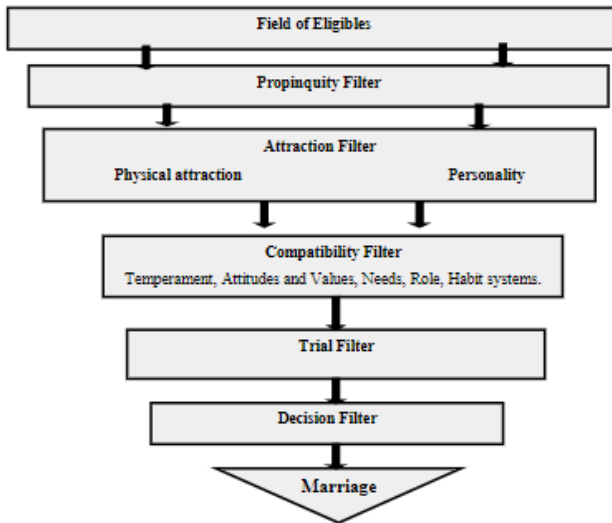
Kecocokan ini mengacu pada kemampuan individu untuk hidup bersama secara harmonis. Kecocokan ini akan lebih mengarah kepada evaluasi dalam pemilihan pasangan menurut tempramen, sikap dan nilai, kebutuhan, peran dan kebiasaan pribadi. Dalam memilih pasangan, seorang individu akan berusaha untuk memilih pasangan yang mempunyai kecocokan dengan dirinya dalam berbagai hal.

6. Proses Penyaringan (*The Filtering Process*)

Terdapat berbagai variasi proses yang akan dilakukan oleh seorang individu dalam melakukan pemilihan pasangan, individu yang tidak sesuai dengan kriteria yang telah mereka tentukan sebelumnya akan dieliminasi, sedangkan individu yang sesuai akan lanjut ke tahap sampai pada keputusan akhir yaitu pernikahan. Sebelum sampai pada keputusan untuk menikah, beberapa individu melanjutkan ke tahap yang lebih serius seperti pertunangan. Namun, ada juga beberapa individu

yang akan langsung berlanjut ke tahap akhir yaitu menikah tanpa melalui tahap trial atau pertunangan.

Gambar 3.1. Proses Penyaringan Pemilihan Pasangan



Sumber: Intimate Relationships, Marriage & Families Seven Edition (Degenova, 2008)

2. *The Stimulus-Value-Role Theory*

Murstein mempopulerkan *Stimulus Value Role theory*. Menurut perspektif ini, seseorang cenderung tertarik pada orang lain karena adanya stimulus awal, kemudian menguji kesesuaian/kecocokan mereka untuk membangun hubungan yang lebih serius dengan cara membandingkan orientasi nilai dan kesepakatan mengenai peran dalam hubungan⁷⁶.

Pada mulanya, seseorang tertarik pada orang lain karena adanya stimulus tertentu yang dimiliki orang lain, seperti ketertarikan fisik (*physical attractiveness*), popularitas seseorang, dan berbagai stimulus lainnya. Mungkin ada orang yang tertarik kepada seseorang karena ada yang melihatnya sebagai sosok yang

⁷⁶ Mashoedi, *Hubungan Interpersonal*.79

cerdas secara intelektual. Tetapi ada juga yang lebih cenderung tertarik kepada seseorang dengan melihat dari segi ketataan dalam menjalankan agama, memiliki empati dan kepedulian sosial yang tinggi, tertarik karena kecantikan/ ketampanan fisiknya dan lain-lain.

Jadi, stimulus yang menarik bagi satu orang bisa jadi tidak menarik menurut orang lain. Stimulus bersifat subjektif dan bertindak sebagai daya tarik yang dapat menyatukan pasangan. Bagaimana cara kita mengetahuinya? Ketika merasakan cinta pada pandangan pertama atau merasa kagum dan tergiila-gila pada seseorang, itu berarti stimulus sedang bekerja dalam diri kita.

Pemilihan pasangan merupakan proses di mana seseorang tertarik pada calon pasangannya berdasarkan stimulus tertentu. Stimulus tersebut berupa daya tarik fisik dan bekerja sebagai magnet yang mendekatkan dua orang sehingga mendorong mereka untuk menjalin hubungan yang dekat. Setelah seseorang menjalin hubungan berdasarkan stimulus tertentu, hubungan tersebut akan berlanjut pada proses dimana pasangan saling menilai, mengevaluasi, dan membandingkan satu sama lain dalam aspek Agama, politik, kecenderungan terhadap uang, pekerjaan, pemilihan gaya hidup, dan perasaan mengenai karakter dan kepribadian satu sama lain⁷⁷. Setelah pasangan saling mengenal dan membandingkan satu sama lain, seseorang akan mulai membandingkan bagaimana peran satu sama lain dalam hubungan, memenuhi harapan satu sama lain, mengetahui perasaan dan tingkah laku satu sama lain agar hubungan dapat bertahan.

Stimulus yang berhasil akan meningkat menuju nilai saling melengkapi satu sama lain. Sehingga, seseorang bisa mengarah ke hubungan yang serius atau tidak, bisa melihatnya dari tahap ini. Tidak hanya berhenti pada daya tarik tertentu. Di sini pasangan mulai menilai kesesuaian keyakinan dan nilai dasar masing-masing. Misalnya dengan mencari tahu bagaimana sikap

⁷⁷ Ibid. Hlm 80

pasangan terkait keuangan dan pekerjaan, preferensi gaya hidup, filosofi dalam beragama, dan sebagainya untuk disesuaikan apakah keyakinan dan nilai dasar pasangan cocok atau bisa kita terima atau tidak. Nilai saling melengkapi menjadi lebih penting dari ketertarikan fisik dalam memilih seseorang untuk hubungan yang langgeng atau menuju ke jenjang pernikahan.

Bersamaan dengan tahap di atas, seseorang juga mulai menilai komplementaritas peran yang dapat dilakukan antara dirinya dan pasangan. Dengan kata lain, mereka mulai mengidentifikasi dan membangun hubungan peran yang kooperatif. Misalnya dengan mengidentifikasi siapa di antara keduanya yang lebih dominan dalam mengambil keputusan terkait hubungan, pembagian peran kerja, dan juga harapan masing-masing terkait hubungan. Ketiga komponen dalam teori *Stimulus Value Role theory* ini dapat membantu mengidentifikasi apakah interaksi yang sudah terjalin akan berlanjut menuju tahap komitmen membangun keluarga atau justru akan berakhir.

3. Teori Psikodinamika

Teori psikodinamika mengatakan bahwa pengalaman di masa kecil dan latar belakang keluarga berpengaruh terhadap pemilihan pasangan⁷⁸. Ada dua teori yang mendasari teori psikodinamika. *Parent Image Theory* dan *Ideal Mate Theory*, *Parent Image Theory* berdasarkan pada konsep psikoanalisis *Oedipus Complex* dan *Electra Complex* milik Freud yang mengatakan bahwa pria cenderung akan menikah dengan orang yang cenderung mirip dengan ibunya dan wanita cenderung akan menikah dengan orang yang mirip dengan ayahnya. *Ideal Mate Theory* mengatakan bahwa seseorang membentuk kriteria mengenai pasangan yang ideal berdasarkan pada masa awal kanak-kanak mereka. Menurut R. Schwartz mengatakan bahwa seseorang membentuk bayangan mengenai hubungan yang ideal berdasarkan pada bagaimana bentuk kedekatan mereka dengan

⁷⁸ Ibid. Hlm. 80

orang disekitarnya ketika mereka masih kecil⁷⁹. Menurut teori ini, seseorang memilih pasangan karena:

- A. *Parent image*, kita cenderung memilih pasangan hidup yang seperti orang tua kita. Misalnya seorang perempuan yang jatuh cinta pada laki-laki yang hampir mirip ayahnya, juga seorang laki-laki yang menikah perempuan yang hampir mirip ibunya. Biasanya mirinya itu tingkah laku, atau cara pemikiran.
- B. *Ideal mate*, kita memilih pasangan berdasarkan kriteria pasangan ideal yang sudah ada di dalam diri kita. biasanya setiap orang memiliki kriteria tertentu tentang pasangan ideal. nah, misalnya saya mau menikah dengan orang yang suka warna biru, atau menurut kita pasangan ideal itu adalah yang sholat subuh nya di masjid

4. Teori Kebutuhan

Konsep Hierarki Kebutuhan yang diungkapkan Maslow beranggapan bahwa kebutuhan-kebutuhan di level rendah harus terpenuhi atau cukup terpenuhi terlebih dahulu sebelum kebutuhan-kebutuhan di level yang lebih tinggi menjadi hal yang memotivasi⁸⁰. Maslow mengungkapkan bahwa kebutuhan dasar manusia terbagi kedalam lima tingkatan. Dari tingkatan yang paling rendah hingga yang paling tinggi ada kebutuhan fisiologis, kebutuhan keamanan, kebutuhan cinta dan keberadaan, kebutuhan penghargaan, dan aktualisasi diri.

Kebutuhan paling dasar manusia adalah kebutuhan fisiologis seperti seseorang membutuhkan makanan, minuman, air, dan udara. Kebutuhan fisiologis berbeda dengan kebutuhan lainnya. Kebutuhan fisiologis selalu terpenuhi. Misalnya saja makan, seseorang akan dengan mudah mendapatkan makanan jika lapar, mendapatkan minuman jika haus, mendapatkan air untuk mandi, dan menghirup

⁷⁹ Ibid.

⁸⁰ G.J Feist, J., & Feist, *Teori Kepribadian*.(Edisi 7 Buku 2) (Jakarta: SalembaHumanika., 2010).Hlm. 331

udara secara bebas. Kebutuhan dasar ini akan terus menerus muncul dalam diri seseorang dan orang tersebut harus segera memenuhinya. Kebutuhan akan keamanan, yang termasuk didalamnya adalah keaman fisik, stabilitas, ketergantungan, perlindungan, dan kebebasan dari kekuatan-kekuatan yang mengancam, seperti perang, terorisme, penyakit, rasa takut, kecemasan, bahaya, kerusakan, dan, bencana alam⁸¹.

Needs theories menjelaskan mengenai pemilihan pasangan yang didasarkan pada pemikiran bahwa seseorang memilih pasangan yang akan memenuhi kebutuhannya⁸². *The complementary needs theory* yang dikemukakan oleh Robert Winch menyatakan bahwa seseorang cenderung memilih pasangan yang kebutuhannya berlawanan tetapi saling melengkapi kebutuhan satu sama lain⁸³. Seperti seseorang yang *dominant* akan memilih pasangan yang *submissive*, seseorang yang introvert akan memilih pasangan yang *ekstrovert*. Berdasarkan hasil studi yang dilakukan Murstein dikatakan bahwa seseorang yang memiliki penerimaan diri yang tinggi merasa bahwa dirinya sama dengan pasangannya. Sedangkan seseorang yang memiliki penerimaan diri yang rendah merasa bahwa dirinya merasa lebih rendah atau sama dengan pasangannya. Murstein percaya bahwa kesamaan kualitas dan karakteristik cenderung menjadi sesuatu hal yang menarik dalam memilih pasangan. Bila perbedaan terlalu besar, mereka biasanya tidak akan memutuskan untuk menikah. Bila ada yang memutuskan untuk menikah, biasanya pernikahan tidak akan bertahan lama⁸⁴.

5. *Exchange Theory*

Menurut Dian Wisnuwardhani dan Sri Fatmawati Mashoedi mengatakan bahwa pada teori ini sumber daya seseorang adalah hal penting dalam menjalin hubungan dengan orang lain⁸⁵. Sumber daya

⁸¹ Ibid.Hlm 333

⁸² DeGenova, *Intimate Relationships, Marriage & Families (7th Ed.)*. Hlm 148

⁸³ Mashoedi, *Hubungan Interpersonal*.

⁸⁴ C. C Murstein, B. I., & Holden, "Sexual Behavior and Correlates among College Students," *Adolescence* 14, no. 56 (1979): 625–639.

⁸⁵ Mashoedi, *Hubungan Interpersonal*.Hlm 81

tersebut dapat berupa pendapatan yang baik dan kepandaian. Karena dengan adanya kepandaian dan pendapatan yang baik orang tersebut akan dihargai oleh orang lain, itu menjadikan pasangannya juga ikut dihargai oleh orang lain. Pasangan ini akan saling menghargai dan tertarik satu sama lain karena adanya persetujuan mengenai apa yang dapat diberi dan apa yang dapat didapatkan dari pasangannya. Asumsi yang paling mendasar dari teori ini adalah bahwa orang termotivasi oleh kepentingan pribadi atau *self-interest*. Sehingga dengan kata lain, pertukaran sosial atau *social exchange* berasumsi bahwa individu ingin memaksimalkan perolehan pribadinya dengan pengorbanan seminimal mungkin dalam suatu hubungan. Dalam teori pertukaran sosial sedikitnya ada empat konsep dasar, yaitu: ganjaran, biaya (*cost*), hasil, dan tingkat perbandingan.

a. Ganjaran (*reward*)

Ganjaran atau *reward* merupakan salah satu unsur dalam sebuah hubungan yang berupa nilai-nilai positif. Dikarenakan konsep ganjaran ini bersifat relatif, maka kerap terjadi perubahan sesuai dengan orang dan waktu dimana terjadinya hubungan itu.

b. Biaya (*cost*)

Biaya atau *cost* merupakan salah satu unsur dalam sebuah hubungan yang identic dengan nilai-nilai negatif. Biaya dalam sebuah hubungan dapat berupa uang, waktu, usaha, konflik, keruntuhan harga diri, maupun kecemasan. Sama seperti ganjaran atau *reward*, biaya bersifat relative yang dapat berubah-ubah sesuai dengan orang dan dimana terjadinya hubungan.

c. Hasil

Hasil atau laba di dalam pertukaran sosial, kerap identik dengan kecenderungan orang untuk memaksimalkan *reward* yang diperoleh dan meminimalisir *cost* yang dikeluarkan.

d. Tingkat perbandingan

Tingkat perbandingan dalam sebuah hubungan menjadi sebuah standar yang digunakan individu untuk mengevaluasi output dari suatu situasi komunikasi. Thibaut dan Kelley membagi dua jenis

tingkat perbandingan untuk membandingkan kepuasan terhadap stabilitas sebuah hubungan, yaitu:

1). Tingkat Perbandingan Evaluasi

Bentuk representasi dari apa yang orang lain rasakan, yang mana hal tersebut seharusnya diterima sebagai bentuk reward dan biaya dari sebuah hubungan tertentu.

2). Tingkat Perbandingan Alternatif

Tingkat perbandingan alternatif merujuk pada tingkatan terendah dari reward suatu hubungan yang akan diterima oleh seseorang dengan memberikan alternatif ganjaran yang tersedia dari beberapa hubungan atau menjadi sendirian.

6. Reiss Wheel Theory of Love

Reiss mengungkapkan empat komponen utama yang mendasari sebuah hubungan cinta yang digambarkan dalam bentuk sebuah roda yaitu *rapport*, *self-revelation*, *mutual dependency*, dan *intimacy need fulfillment*⁸⁶. Menurut teori ini, pemilihan pasangan terdiri atas empat tahap yaitu kepercayaan atau *rapport*, pengungkapan diri atau *self revelation*, ketergantungan timbal balik dan pemenuhan kebutuhan keintiman.

Pertama, agar dua orang yang saling mengenal dapat memiliki hubungan yang baik, maka perlu adanya *building rapport* atau saling membangun kepercayaan. Dengan kata lain, *rapport* mengacu pada ada atau tidaknya *chemistry* antara keduanya. Jika terdapat *chemistry*, maka interaksi akan berlanjut ke tahap saling mengungkapkan diri atau *self revelation*.

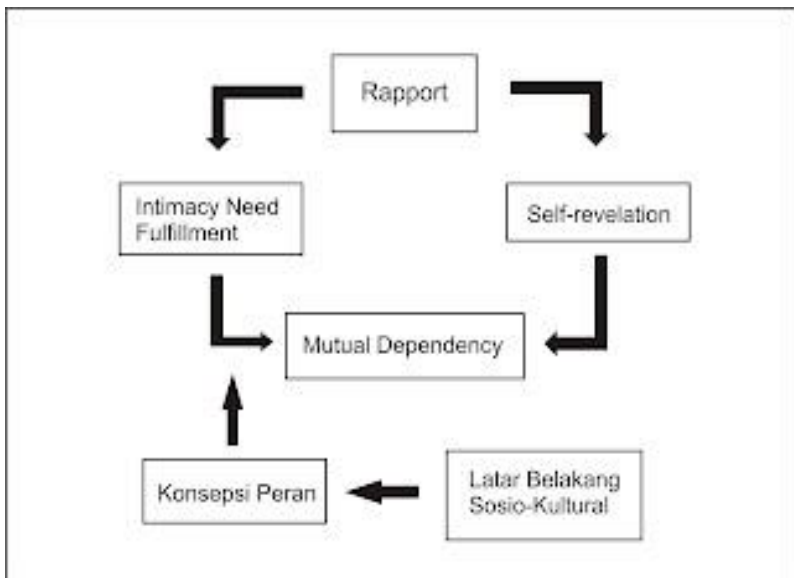
Di sini, satu pihak akan memulai untuk membuka tentang hal-hal yang bersifat pribadi dari dirinya. Maka, pihak yang lain akan mengungkapkan hal yang bersifat lebih pribadi. Sebagai contoh *self revelation* yaitu, ketika seorang laki-laki sudah mulai membicarakan rencana karir masa depannya dengan seorang perempuan, atau ketika seorang perempuan sudah berani bercerita tentang keluarganya kepada seorang laki-laki, ini

⁸⁶ Olson & DeFrain, *Marriage & Families 4th Edition* (New York: Mc Graw Hill, 2003).

mengindikasikan sudah adanya pengungkapan diri dari masing-masing.

Pengungkapan diri yang sukses akan berlanjut pada tahap ketergantungan timbal balik. Mungkin kita pernah merasakan sebuah kondisi di mana kita sudah merasa nyaman dengan seseorang sehingga selalu menjaga keberlanjutan komunikasi melalui *chatting*. Apabila tidak ada *chatting* dengan seseorang tersebut, kemudian kita merasa hampa. Begitu juga sebaliknya yang terjadi pada *partner*. Jika *partner* selalu menanggapi, memberi perhatian-perhatian kecil, bahkan sesekali mengajak bertemu untuk mengobrol, bisa kita katakan situasi ini sudah adanya ketergantungan timbal balik. Apabila dua orang sudah memiliki ketergantungan satu sama lain, tahapan selanjutnya yaitu pemenuhan kebutuhan keintiman.

Gambar. 3.2 Proses Pemilihan Pasangan dalam Reiss Wheel Theory



- a. *Rapport* adalah proses komunikasi yang dilakukan oleh dua orang untuk membangun kedekatan dan kepercayaan

satu sama lain. *Rapport* yang baik akan mengarah pada *self-revelation*.

- b. *Self-revelation* adalah keterbukaan terhadap segala informasi yang bersifat personal. Dengan kata lain jika dua orang pada awal pertemuan masih saling canggung dan merasa asing maka ketika keduanya mampu memecahkan kekakuan tersebut dengan menjalin komunikasi yang baik, lambat laun mereka akan dapat menjalin kedekatan dan kepercayaan, yang diikuti kemauan untuk saling membuka diri dan berbagi cerita yang bersifat personal.
- c. *Mutual dependency* adalah suatu keadaan dimana pasangan sudah saling membuka diri dan hubungannya semakin erat, maka akan menumbuhkan keinginan dan kebutuhan yang lebih tinggi terhadap pasangannya.
- d. *Intimacy need fulfillment* merupakan suatu keadaan dimana rasa ketergantungan satu sama lain antar pasangan dapat terpenuhi maka akan timbul rasa puas terhadap keberadaan pasangannya.

Reiss juga mengungkapkan bahwa adanya pengaruh dari lingkungan sekitar terhadap proses empat komponen di atas. Pengaruh lingkungan tersebut dibedakan menjadi dua yaitu konsepsi peran dan latar belakang sosio-kultural. Latar belakang sosio-kultural akan mempengaruhi konsepsi peran yang akan dianut oleh pasangan terhadap hubungan yang dibangun dan selanjutnya akan berpengaruh terhadap keempat komponen yang telah dijelaskan sebelumnya.

Empat komponen dalam teori roda cinta ini sama-sama penting, apabila terdapat hambatan dalam salah satu tahap, maka tahap selanjutnya juga akan terhambat. Misalnya, ketika dua orang berada dalam tahap menjalin hubungan yang baik/ *rapport* kemudian mereka bertengkar, maka proses pengungkapan diri juga akan terganggu. Begitu juga tahapan selanjutnya.

Teori roda cinta menunjukkan kepada kita bahwa pergerakan cinta bisa ke arah positif atau bisa negatif. Cinta

itu sendiri bersifat pasang surut, ada masa-masa sulit yang harus dijalani. Namun, dalam hubungan yang sehat, bertahan dan berkembang, pergerakan cinta umumnya ke arah positif menuju peningkatan keintiman yang lebih besar.

7. Teori evolusioner

Konsep evolusioner ini dipopulerkan oleh Darwin yang mengungkapkan tentang seleksi alami dimana salah satu komponennya adalah seleksi seksual yang memiliki peran terhadap keberhasilan organisme untuk kawin⁸⁷. Dijelaskan dalam Buss, menurut seleksi seksual di kebanyakan organisme, sang betina memilih pasangan kawinnya dengan menilai sifat-sifat yang mencerminkan kesehatan genetik pejantan. Perilaku ini misalnya dapat diamati pada merak, dimana sang jantan memiliki ekor lebih panjang daripada badannya serta berhiaskan pola mata berwarna-warni. Jumlah pola mata ini mungkin terkait dengan mutu gen pejantan, sehingga sang betina diduga akan memilih pasangan yang memiliki jumlah corak mata terbanyak pada ekornya. Pada manusia, menurut teori evolusioner sehubungan dengan kapasitas reproduksinya maka pria dan wanita mendambakan hal-hal berbeda dalam masalah seksual dan pasangan hidup (Townsend, 1989).

Berdasarkan *Parental Investment Theory* yang merupakan pengembangan dari pendekatan evolusioner, perbedaan ini dikarenakan pria dan wanita harus menginvestasikan sumber penghasilan, waktu dan energi yang berbeda dalam memproduksi dan mengasuh keturunannya. Dibandingkan pria, wanita lebih selektif dalam memilih pasangannya. Wanita cenderung memilih pria yang menunjukkan potensi tinggi dalam *Parental Investment* yaitu pria yang dapat mencurahkan lebih banyak energi dan mencukupi kebutuhan mereka dan keturunannya (Trivers (1972 dalam Townsend, 1989).

⁸⁷ Buss, "Sex Differences in Human Mate Preferences: Evolutionary Hypotheses Tested in 37 Cultures ." Behavioral and Brain Sciences."

Penelitian Buss mengenai perbedaan jenis kelamin dalam mencari pasangan menunjukkan bahwa wanita lebih memperhatikan sumber pendapatan ekonomi dan sosial serta kesiapan mereka untuk berbagi dengannya, sedangkan pria lebih memperhatikan *physical attractiveness*. Apabila dicermati lebih dalam sebenarnya pria dan wanita sama-sama peduli dengan daya tarik (*attractiveness*) dan kemampuan dalam mencukupi kebutuhan, tetapi relatif berbeda dalam pembobotannya. Dikatakan wanita memiliki keterbatasan dalam mereproduksi keturunan dimana evolusi hanya akan terjadi bila wanita bisa menjamin sumber penghasilan yang cukup untuk mengasuh keturunannya. Oleh karena itu bagian dari strategi reproduktivitas wanita adalah mendapatkan pasangan yang bisa dan mau memberikan sumber penghasilan yang dibutuhkan. Buss juga menyimpulkan bahwa kriteria wanita dalam mencari pasangan adalah mencakup kontrol atas sumber penghasilan yang dibutuhkan dan berhubungan dengan sifat kepribadian seperti ambisi, dominasi dan ketekunan⁸⁸.

8. Bibit, Bebet dan Bobot pada suku jawa

Kontrol pemilihan pasangan oleh orangtua cukup ketat pada suku jawa, bahkan terkadang menggunakan paksaan-paksaan tertentu dan peraturan- peraturan yang keras. Pada suku jawa pemilihan pasangan di landaskan atas pertimbangan bibit, bebet dan bobot⁸⁹. Konsep tersebut telah menjadi patokan dan tolak ukur bagi orangtua untuk memilih calon menantu. Bibit di pandang sebagai siapakah dia, apakah pejabat, Menteri atau orang penting, bobot di pandang sebagai gelar atau jabatan calon menantu. Bebet dianggap sebagai

⁸⁸ Ibid.

⁸⁹ Kartini Kartono, *Psikologi Wanita, Mengenal Gadis Remaja Dan Wanita Dewasa* (Bandung: Mandar Maju, 1992).Hlm 199

seberapa kaya dan tidak dan dari mana asal kekayann tersebut di dapat oleh calon menantu.

Keadaan ini menunjukkan seakan-akan hak pengambilan keputusan tidak ada dalam keluarga jawa. Adanya budaya nrimo keputusan keluarga adalah yang utama dalam keluarga jawa. Perkataan dan perintah orang tua adalah suatu keharusan yang harus diikuti oleh anak-anak mereka. Pemilihan pasangan berbeda suku akan menimbulkan konsekuensi. Konsekuensi yang timbul berupa konflik internal dari dalam diri sendiri, dan konflik eksternal yang berasal dari keluarga, hal tersebut dapat mempengaruhi proses pengambilan keputusan. Tujuannya adalah untuk memastikan, bahwa si calon mempelai pria siap meminang sepenuhnya. Sanggup menafkahi, sanggup mengimami, serta sanggup mengasihi. Pertimbangan bobot ini meliputi⁹⁰;

a. *Jangkeping Warni/Bhagus Robanah* (Lengkapnya Warna).

Merupakan istilah yang merujuk pada sempurnanya fisik seorang calon menantu. Kiranya tidak bisu, buta, tuli, lumpuh atau impoten.

b. *Rabayu ing Mana/Bhagus Atenah* (Baik Hati).

Bisa diartikan sebagai 'inner beauty' dalam bahasa sekarang. Termasuk di dalamnya adalah kecakapan agama seseorang.

c. *Ngertos Unggab-Unggab/Andheb Ashor* (Mengerti Tata Krama).

d. *Wasis/Cakang* (Ulet). Menantu yang baik haruslah rajin dan siap bekerja keras demi masa depan rumah tangga yang dinahkodainya.

Makna dari bibit adalah asal usul atau garis keturunan. Bukan berarti bahwa seorang calon menantu harus berdarah biru. Tetapi bermakna bahwa orang tersebut harus jelas latar belakangnya. Dari mana ia berasal, dengan cara apa dan oleh siapa ia dididik. Karena meski bagaimanapun, watak atau karakter adalah sesuatu yang berpotensi diturunkan dalam

⁹⁰ Desi Wulandari, "Memahami Makna Bobot, Bibit Dan Bebet," n.d.

keluarga. Sehingga watak seorang calon menantu dapat dilihat secara kurang lebih dari watak orang tua yang membesarkannya.

Bebet memiliki asal kata bebedan, atau cara berpakaian. Setiap orang wajar dinilai berdasarkan caranya berbusana. Karena cara seseorang menampilkan dirinya merupakan penggambaran dari apa yang ada dalam sejatinya orang tersebut. Pertimbangan untuk memilih calon suami yang ideal harus mampu: *Hangayomi*, *Hangayemi* dan *Hanyayangi*. *Hangayomi* artinya mampu melindungi keluarga dari rintangan dan kesukaran hidup dalam keluarga. Dia mampu melindungi keluarga dari rintangan dan kesukaran hidup dalam keluarga, dia tempat berlindung dan bergantung. *Hangayemi* artinya membuat suasana tenang dan tenteram, sehingga kehidupan rumah tangga menjadi bahagia. *Hanyayangi* berarti sanggup dan mampu memberi nafkah kepada istri dan keluarganya.

Sedangkan pertimbangan untuk memilih calon istri yang baik adalah: *Mugen*, *Tegen*, dan *Rigen*. *Mugen* artinya tidak sering meninggalkan rumah kalau tidak perlu, kalau senang ketetangga ngobrol ini namanya tidak *mugen*, hal ini dapat berakibat munculnya persoalan keluarga. *Tegen* adalah suka bekerja dan mau mengerjakan semua pekerjaan orang perempuan dengan baik seperti, mengasuh anak, memasak, mengatur lingkungan, rumah tangga dan sebagainya. *Rigen* adalah pandai mengelola (*ngecakake* nafkah) yang diberikan oleh suami. Meskipun penghasilan suami tidak banyak, tetapi dapat mengatur kebutuhan rumah tangganya⁹¹.

⁹¹ Sudarto, *Makna Filosofi Bobot, Bibit, Bebet Sebagai Kriteria Untuk Menentukan Jodoh Perkawinan Menurut Adat Jawa* (Semarang: Pusat Penelitian IAIN Walisongo, 2010).

E. Pemilihan Pasangan dalam Islam

Pernikahan yang bukan saja karena dorongan hasrat nafsu seksual semata, akan tetapi didasari nilai luhur mengikuti Sunnah Rosullah; "Nikah itu adalah sunnahku, barang siapa yang mengingkari sunnahku maka ia tidak termasuk ke dalam golonganku". (HR. Bukhori Muslim) Karena dari sinilah akan terbentuk keluarga yang sakinah, mawaddah dan rahmah, tersalurkannya dorongan dan hasrat kasih sayang melalui jiwa manusia. Ikatan lahir batin yang lahir dari sesuatu yang suci yang tidak terlepas dari ketentuan Allah pasti akan memiliki implikasi dan tanggung jawab.

Dalam Islam perkawinana ideal adalah perkawinan yang mempunyai arti sederajat, setara atau semisal, dimana suami istri *sekuifu*⁹². Dalam sebuah hadits, juga disebutkan ada kriteria yang bisa digunakan sebagai preferensi dalam memilih pasangan, yaitu hadits dari Abu Hurairah RA, Rasulullah SAW bersabda yang artinya: "*Perempuan dinikahi karena empat faktor. Karena hartanya, nasabnya, kecantikannya dan karena agamanya. Maka menangkanlah wanita yang mempunyai agama, engkau akan beruntung.*" (HR. Bukhari, Muslim, al-Nasa'i, Abu Dawud Ibn Majah Ahmad ibn Hanbal, dan al-Darimi).

Mengacu pada hadits nabi di atas, walaupun dalam memilih pasangan hidup dibolehkan menjadikan penampilan fisik, keturunan dan harta kekayaan sebagai preferensi dalam memilih pasangan hidup, namun sangat dianjurkan menjadikan agama sebagai prioritas utama, baik pada pria maupun wanita. Dengan konsep ini seharusnya bias gender dalam preferensi pemilihan pasangan hidup antara pria dan wanita yang beragama islam sebagaimana ditemukan dalam beberapa penelitian sebelumnya tidak akan terjadi. Bukan hal yang dilarang jika memilih karena kecantikan, namun kecantikan fisik itu tidak ada standarnya bahkan setiap etnis atau negara memiliki standar masing-masing.

⁹² Zurifah Nurdin, "Etika Mencari Pendamping Hidup Menurut Islam," *Syiar* (2017).

Selain itu, masing-masing laki-laki memiliki persepsi yang berbeda tentang kecantikan.

Nabi Saw telah memberikan petunjuk tentang sifat-sifat perempuan yang baik, yaitu⁹³:

1. Yang beragama dan menjalankannya
2. Keturunan orang yang subur (mempunyai keturunan yang sehat)
3. Yang masih perawan

Menurut mazhab Maliki selain agama, selamat dari cacat,, sebagiannya lagi menambahkan kemerdekaan dan profesi. Dan mazhab Hanafi serta Hanbali menambahkan dengan harta atau kekayaan. Ulama berpendapat demikian dengan tujuan agar kedua belah pihak saling berkomunikasi dengan bahasa yang dimengerti terutama dalam ilmu pengetahuan. Sebab Allah swt akan mengangkat orang yang beriman dan berilmu pengetahuan kepada derajat yang paling tinggi dari yang lainnya. Mazhab Hanafi, sebagaimana juga Hasan al Basri, as Sauri dan al Karkhi berpendapat bahwa kesetaraan atau keseimbangan bukan syarat utama perkawinan dan tidak pula menjadi syarat sah perkawinan, bahkan bukan menjadi syarat lazim. Jadi sah saja perkawinan *seknfu* atau tidak *seknfu*, kecuali berbeda agama.

Selanjutnya tujuan pernikahan dalam islam adalah sebagai berikut:

1. Mentaati perintah Allah swt dan mengikuti jejak para Nabi dan Rasul, terutama meneladani Sunnah Rasulullah Muhammad saw., karena hidup beristeri, berumah tangga dan berkeluarga adalah termasuk Sunnah beliau.
2. Memelihara pandangan mata, menentramkan jiwa, memelihara nafsu seksualita, menenangkan fikiran, membina kasih sayang serta menjaga kehormatan dan memelihara kepribadian.
3. Melaksanakan pembagunan materiil dan spiritual dalam kehidupan keluarga dan rumah tangga sebagai sarana

⁹³ Beni Ahmad Saebani, *Fikih Munakahat* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2013).

- terwujudnya keluarga sejahtera dalam rangka pembangunan masyarakat dan bangsa.
4. Memelihara dan membina kualitas dan kuantitas keturunan untuk mewujudkan kelestarian kehidupan keluarga di sepanjang masa dalam rangka pembinaan mental spiritual dan fisik materiil yang diridhai Allah Tuhan Yang Maha Esa.
 5. Mempererat dan memperkokoh tali kekeluargaan antara keluarga suami dan keluarga istri sebagai sarana terwujudnya kehidupan masyarakat yang aman dan sejahtera lahir batin di bawah naungan rahmat Allah swt⁹⁴.

F. Cinta dalam sebuah pernikahan

Seorang individu yang menjalin hubungan cinta dengan orang lain umumnya akan bermuara pada suatu pernikahan. Bamister & leary menjelaskan bahwa manusia memiliki kebutuhan dasar untuk memili dalam kehidupan pernikahan terwujud melalui hubungan dekat, saling mendukung, dan hubungan yang stabil di antara suami dan istri.

Pemenuhan kebutuhan dasar tersebut melalui pernikahan kemudian memberikan kebahagiaan dalam diri individu. Hal tersebut dapat terjadi karena dalam kehidupan pernikahan terdapat potensi memberikan kehadiran eksistensi pertemanan, keintiman, cinta, afeksi, dan dukungan social pada saat individu mengalami situasi krisis. Selain itu pernikahan memberi kesempatan kepada individu untuk mengalami perkembangan potensi baru yang mampu meningkatkan penghargaan diri dan kepuasan diri⁹⁵.

Pernikahan yang berhasil merupakan sesuatu yang penting dalam kehidupan individu. Baumgardner & Clothiers menjelaskan bahwa keberhasilan pernikahan merupakan salah satu penyumbang penting bagi terjadinya penguatan Kesehatan individu dan kebahagiaan individu. Penelitian psikologi positif tentang pernikahan yang

⁹⁴ Zahri Hamid, *Pokok-Pokok Hukum Perkawinan Islam Dan Undang-Undang Perkawinan Di Indonesia* (Yogyakarta: Binacipta, 1978).

⁹⁵ Hanurawan, *Psikologi Sosial*.Hlm 164

berbahagia oleh Laurer & Laurer terhadap pasangan yang telah menikah 15 tahun atau lebih menunjukkan bahwa pertemanan dan komitmen merupakan factor utama terjadinya pernikahan yang berbahagia. Pertemanan yang erat dan mendalam menjadi alasan utama pasangan suami istri untuk tetap hidup dalam ikatan pernikahan dalam penelitian tersebut pasangan suami istri yang berbahagia memberikan penjelasan bahwa pasangan mereka adalah teman terbaik bagi mereka.

Pasangan pernikahan yang berbahagia memiliki pendapat bahwa komitmen yang kuat dan berjangka waktu lama merupakan dasar yang bagus untuk kelestarian sebuah pernikahan. Komitmen kuat membantu pasangan pernikahan yang berbahagia memecahkan masalah pernikahan mereka secara baik dan berkelanjutan.

Selain kedua factor tersebut, faktor humor juga memiliki kontribusi yang kuat bagi terciptanya pernikahan yang berbahagia. dalam kehidupan pernikahan kenikmatan pernikahan dapat diperoleh melalui tertawa Bersama sebagai konsekuensi dari humor. Hal ini menjadi dasar bagi seorang individu yang memilih calon pasangan terkait dengan kualitas perasaan humor yang dimiliki oleh individu tersebut.

Dalam kehidupan pernikahan, frekuensi hubungan seks akan menurun seiring berjalannya waktu. Apabila di bandingkan dengan hubungan seks ternyata fenomena menunjukkan bahwa aktivitas humor dalam kehidupan pernikahan tidak mengalami penurunan. Kenyataan menjelaskan bahwa salah satu alasan pasangan tetap lestari dalam kehidupan pernikahan pasca 50 tahun adalah mereka sering tertawa Bersama karena mereka melakukan kegiatan-kegiatan yang bermuatan humor di dalamnya. Selain itu humor juga dapat menetralkan konflik antara suami istri dan sekaligus menyembuhkan stress akibat konflik dalam suatu hubungan pernikahan. Lebih lanjut humor dapat membuat suami istri berbagi hal-hal personal dalam diri mereka, seperti kesesuaian kepribadian dan orientasi emosional. Hal ini dapat terjadi karena tertawa merupakan reaksi emosional alamiah maka orang akan mengalami kesulitan untuk mencoba mengelabui orang lain pada saat tertawa. Perilaku tertawa bersifat alamiah adalah

ekspresi jujur dari perasaan sebenarnya dalam diri seseorang . ekspresi jujur dari perasaan sebenarnya dalam diri seseorang menggambarkan aspek-aspek asli dari kepribadian seseorang.

Kesamaan antara pasangan juga membantu pasangan suami istri untuk tetap lestari dalam kehidupan pernikahan. Kesamaan merupakan suatu dasar yang esensial bagi suatu hubungan dekat agar mampu mencapai keberhasilan sesuai dengan tujuan hubungan yang telah ditetapkan. Terkait dengan humor, kesamaan dalam selera humor merupakan basis bagi daya Tarik awal dalam berinteraksi dengan orang lain. Dalam hal ini individu cenderung tertarik kepada orang yang mampu berbagi humor dengan dirinya. Orang merasa jika ia mampu berbagi humor maka individu tersebut juga mampu berbagi nilai, keyakinan, dan kualitas yang lain dengan individu tersebut.

Secara lebih spesifik, Myers mengungkapkan beberapa factor yang dapat diperhatikan agar cinta tetap ada dalam pernikahan sehingga pernikahan dapat berlangsung lestari⁹⁶:

1. Menikah dalam usia yang cukup matang untuk menjalin hubungan suami istri. Umumnya usia yang di anggap matang adalah di atas 20 tahun
2. Menikah dengan individu yang di besarkan dalam pengasuhan keluarga yang lengkap. Pengasuhan keluarga yang lengkap berarti memiliki figure ayah dan ibi dalam keluarga
3. Memiliki hubungan yang cukup lama sebelum pernikahan. Hal tersebut menunjukkan perlu adanya pengenalan yang mendalam terhadap karakteristik masing-masing pihak yang akan membentuk keluarga
4. Memiliki pendidikan yang baik. Pendidikan yang baik dan seimbang dapat membantu pasangan mengembangkan visi dan misi pernikahan. Selain tu pendidikan yang baik dapat membantu pasangan memecahkan masalah pernikahan secara lebih rasional.

⁹⁶ Ibid.Hlm 167

5. Memiliki penghasilan yang mencukupi. Faktor ekonomi perlu diperhatikan agar pernikahan tidak memiliki permasalahan ekonomi yang signifikan. Masalah ekonomi dapat menyebabkan konflik dalam pernikahan.
6. Tinggal dalam kota kecil. Hal ini bermaksud bahwa dalam kota kecil terdapat norma-norma yang ketat mengatur tentang pernikahan. Norma-norma yang ketat ini dapat membantu pasangan yang hidup di kota kecil untuk banyak melakukan pertimbangan sebelum memutuskan melakukan perceraian.
7. Tidak hidup Bersama terlebih dahulu, atau hamil sebelum menikah
8. Memiliki komitmen religious di antara kedua belah pihak. Komitmen ini dapat membantu pasangan suami istri untuk menghormati pernikahan.
9. Pendidikan, keyakinan dan usia yang seimbang. Keseimbangan dalam Pendidikan, keyakinan, dan usia membantu proses komunikasi yang efektif antara suami dan istri.

C. Manfaat Pernikahan

Manfaat dari pernikahan yang ungkapkan Olson & Olson antara lain⁹⁷:

1. Orang yang menikah memiliki gaya hidup yang lebih sehat
Orang yang menikah cenderung menghindari perilaku yang berbahaya daripada lajang, bercerai, atau duda. Misalnya orang yang menikah lebih sedikit memiliki masalah minuman keras, yang sering kali terkait dengan masalah kecelakaan, konflik antarpribadi, dan depresi.
2. Orang yang menikah hidup lebih lama. Hal ini dapat terjadi karena mereka memiliki dukungan emosi dari pasangan dan akses terhadap sumber daya ekonomi.

⁹⁷ Rizqi Maulida Amalia and Muhammad Yudi Ali Akbar, "Konseling Islam Perannya Bagi Pemilihan Pasangan Dan Kesiapan Pernikahan," *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 125.

3. Orang yang menikah memiliki kepuasan relasi seksual yang lebih baik. Sekitar 54% dari laki-laki yang menikah dan 43% dari perempuan yang menikah merasa sangat puas dengan relasi seksualnya. Angka ini lebih tinggi bila dibandingkan dengan pelaku kohabitasi, dengan angka 44% laki-laki dan 35% perempuan. Angka-angka tersebut merupakan temuan di Amerika, sayangnya angka-angka yang berlaku di Indonesia belum terungkap.
4. Orang yang menikah lebih sejahtera secara ekonomi. Orang yang menikah dapat menggabungkan pendapatannya sehingga dapat meningkatkan kemampuan ekonominya.
5. Anak-anak pada umumnya tumbuh lebih baik bila diasuh oleh orang tua lengkap. Anak-anak dengan kedua orang tua yang tinggal serumah cenderung lebih baik secara emosi dan akademik. Sebagai remaja, mereka lebih sedikit yang mengalami hamil sebelum menikah. Anak-anak dapat memperoleh perhatian yang lebih dari kedua orang tua, misalnya dalam hal pendampingan, bantuan untuk menyelesaikan tugas sekolah, dan kualitas kebersamaan

BAB IV

PERKEMBANGAN KARIR PADA MASA DEWASA AWAL

Problematika dalam pemilihan jurusan, dalam akademik dan dalam karir pada individu dewasa awal terjadi sejak individu hendak menuju jenjang perguruan tinggi, bahkan dapat terjadi sejak Sekolah Menengah Atas (SMA). Dalam menghadapi problematika yang muncul akibat tugas perkembangan yang harus di selesaikan oleh individu dewasa awal, maka sangat diperlukan adanya penyesuaian yang di lakukan oleh individu dewasa awal. Penyesuaian pertama yang penting untuk dilakukan oleh individu dewasa awal adalah memilih bidang yang cocok dengan bakat, minat dan faktor psikologis.

Banyak kasus yang terjadi ketika individu memilih bidang kerja yang tidak cocok dengan bakat dan minat (suara hati kecil) tetapi dipilih karena besarnya pengaruh lingkungan di sekitar individu yang ikut dalam proses pengambilan keputusan individu, dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap hasil karyanya, tidak merasa mencintai tugasnya dan akhirnya prestasi kerjanya menurun sangat drastis⁹⁸. beberapa orang dewasa telah menentukan pilihannya jauh – jauh hari sebelum mereka bekerja sehingga jauh – jauh hari pula mereka melatih diri sesuai dengan prasyarat yang diperlukan untuk jenis tugas yang mereka anggap cocok dengan minat dan bakatnya. Sebaliknya, masih banyak juga orang dewasa muda yang bingung tentang apa yang akan mereka kerjakan dalam hidupnya setelah selesai dari pendidikan tinggi SLTA, akademi bahkan yang tamat dari perguruan tinggi.

Situasi yang lebih memperburuk adalah mereka sering menjumpai kenyataan dalam hidup bahwa apa yang mereka pikirkan, apa yang mereka inginkan untuk dilakukan ternyata tidak tersedia di masyarakat, kantor dan bidang kerja lainnya. Bisa juga terjadi karena mereka memang tidak mempunyai cukup bekal ilmu dan ketrampilan serta pengalaman yang sesuai dengan persyaratan pekerjaan yang

⁹⁸Siska Adinda and Prabowo Putri, “Karir Dan Pekerjaan Di Masa Dewasa Awal Dan Dewasa Madya,” *Majalah Ilmiah Informatika* 3, no. 2 (2012): 193–212.

ditawarkan, padahal sekolah atau kursus yang diikutinya sesuai dengan bidang pekerjaan yang ditawarkan. Banyak orang dewasa muda yang tidak atau kurang memiliki ketrampilan untuk pekerjaan tertentu serta tidak sesuai pula dengan ketrampilan dan pengetahuan yang dimiliki. Masa ini disebut “masa berharap bekerja (job hopping)” yang biasa terjadi pada waktu orang dewasa berusia 20an – 30an.

Memilih bidang pekerjaan yang cocok dengan minat dan bakatnya dapat dilihat dari beberapa faktor umum seperti apakah dirinya menyukai jenis pekerjaan yang dipilihnya, mampu menyelesaikan tugas-tugas tertentu dengan baik, dan keharusan membayar uang atau tanggung jawab lainnya. Orang dewasa muda yang mempunyai tanggung jawab untuk menanggung beban keluarga sering lebih cepat dalam menentukan bidang pekerjaan yang diminati dibandingkan dengan orang dewasa muda yang tidak mempunyai tanggungan keluarga. Banyak juga orang dewasa muda yang tidak tertarik pada jenis pekerjaan yang selama ini telah diketuki oleh orangtua atau sanak keluarganya. Walaupun dalam kenyataannya ada individu yang memperoleh pekerjaan pertamanya mirip atau ada hubungannya dengan pekerjaan orangtuanya. Kecuali bila orang dewasa muda tersebut memiliki tingkat pendidikan dan pelatihan yang jauh diatas pendidikan dan pelatihan yang diperoleh orangtuanya atau sanak keluarganya, sehingga dirinya mungkin akan memperoleh pekerjaan yang lain.

A. Stabilitas Pilihan Pekerjaan

Penyesuaian kedua yang dianggap penting bagi orang dewasa muda adalah pilihan jurusan harus dilakukan dengan mantap. Cara ini tidak selalu dapat dilakukan baik oleh pria maupun wanita untuk berpindah pekerjaan. Bagaimanapun juga kalau perubahan jenis pekerjaan sebagai karier dilakukan pada saat seseorang menjelang akhir usia 30-an maka tindakan ini dianggap terlambat. Seberapa jauh tingkat kemandapan pemilihan jurusan bagi seseorang bergantung

pada tiga faktor, yaitu pengalaman kerja, daya tarik pribadi terhadap pekerjaan dan nilai yang terkandung pada pekerjaan yang dipilih⁹⁹.

Orang dewasa yang mempunyai cukup pengalaman kerja dapat memperoleh kepuasan yang jauh lebih sesuai dengan pekerjaan yang dipilih dibandingkan dengan mereka yang kurang mempunyai pengalaman kerja. Bahkan pengalaman kerja sambilan yang diperoleh pada waktu seseorang masih sekolah ditingkat SMA atau perguruan tinggi dapat digunakan seseorang untuk menilai jenis pekerjaan yang dianggap cocok dari berbagai alternative pekerjaan yang tersedia demi hari depan kelak. Apabila seseorang memilih jenis pekerjaan yang berhubungan dengan ketrampilan pribadi yang tercermin dalam jurusan yang diambil dalam tingkat SMA atau akademis atau pilihannya terhadap kegiatan ekstrakurikuler, biasanya mereka lebih merasa puas dengan keputusannya dibandingkan dengan pilihan yang tidak atau kurang dengan minat dan selernya. Apabila daya tarik seseorang terhadap pekerjaan digunakan sebagai pertimbangan penting dalam memilih pekerjaan maka sebagai orang dewasa mereka biasanya kurang berminat untuk menukar pekerjaan tersebut dengan jenis pekerjaan lain walaupun faktor lain mempengaruhi motivasi seseorang untuk memilih pekerjaan.

Ada beberapa factor yang mempengaruhi individu dalam Stabilitas Pilihan Pekerjaannya antara lain¹⁰⁰:

1. Usia Individu akan memiliki kestabilan dalam pekerjaan seiring dengan bertambahnya usia
2. Terdapat alasan secara ekonomis, dimana pekerjaan baru memberi penghasilan yang meningkat dari pekerjaan sebelumnya
3. Adanya perubahan Daya Tarik terhadap pekerjaan atau keinginan untuk memiliki pekerjaan yang lebih terhormat
4. Keluarga diharuskan untuk berpindah ke tempat baru

⁹⁹ Hurlock Elisabeth, "Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Hidup." Hlm. 280

¹⁰⁰ Ibid.Hlm. 281

B. Penyesuaian Diri dengan Pekerjaan

Bagi sebagian besar orang dewasa muda, terutama mereka yang kurang mempunyai pengalaman kerja atau bahkan bagi yang belum pernah bekerja selama masih sekolah sering mengalami banyak kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan pekerjaan yang diembannya. Havighurst dalam studinya tentang sikap pekerja terhadap pekerjaannya menyimpulkan bahwa mereka dapat dikelompokkan menjadi dua kategori umum yaitu sikap kerja yang menopang masyarakat dan sikap kerja yang melibatkan ego¹⁰¹.

1. Sikap kerja yang menopang masyarakat

Pekerja yang bersikap menopang masyarakat dalam dirinya kurang atau tidak berminat akan kerjanya dan hanya memperoleh sedikit kepuasan kerja. Tipe pekerja semacam ini orang yang mementingkan besarnya gaji yang diterima. Orang semacam ini seringkali memandang pekerjaannya sebagai beban yang berat dan tidak menyenangkan dan memandang hari depan hanya agar cepat menjalani masa pensiun

2. Sikap kerja yang melibatkan ego

Para pekerja yang dalam bekerja melibatkan ego, biasanya memperoleh kepuasan pribadi yang lebih besar. Bagi beberapa orang, bekerja merupakan dasar harga diri dan kebanggaan. Bagi sejumlah orang lainnya bekerja dianggap sebagai *prestise* yang diperoleh, tempat untuk melakukan partisipasi sosial atau sebagai sumber kesenangan intrinsik atau merupakan ekspresi dari pribadi yang kreatif dan juga merupakan cara memanfaatkan waktu dengan cara yang rutin menyenangkan.

Menurut Hurlock kondisi yang berkaitan dengan penyesuaian terhadap pekerjaan pada pria dan Wanita memiliki perbedaan dalam berbagai aspek. Dimana dalam proses penyesuaian pria lebih mudah

¹⁰¹ Ibid. Hlm.282

menyesuaikan diri di banding Wanita, hal tersebut selanjutnya akan di uraikan di bawah ini¹⁰²:

1. Penyesuaian Diri Pria

Ada sejumlah kondisi yang penting bagi pria, yang mempengaruhi proses penyesuaian pria terhadap pekerjaannya. Pertama, apabila pekerjaannya memungkinkannya untuk berperan maka ia akan memainkan perannya, ia akan merasa sangat puas dan proses penyesuaiannya berjalan dengan sangat harmonis. Kedua, kepuasan dapat diperoleh apabila pria merasa bahwa pekerjaannya menuntut banyak kemampuan yang dimiliki dan hasil pendidikannya. Ketiga, proses penyesuaian dengan pekerjaan dipengaruhi oleh cara pria menyesuaikan dirinya dengan wewenang. Keempat, penyesuaian terhadap pekerjaan dipengaruhi oleh meningkat tidaknya gaji yang diterima.

2. Penyesuaian Diri Wanita

Ada enam faktor penting yang mempengaruhi penyesuaian diri wanita terhadap pekerjaannya.

- a. Pertama, bila wanita tidak mampu lagi untuk memperoleh pekerjaan yang cocok dan sesuai dengan tingkat kemampuan, pendidikan dan latihan yang pernah diperoleh serta impian dirinya, maka mereka akan mengalami frustrasi.
- b. Kedua, apabila wanita merasa bahwa mereka melakukan pekerjaan yang tidak berkembang (pasif) khususnya bila mereka mendekati usia madya, mereka sering merasa menjadi “Boss Betina yang Jalang” yang selalu melampiaskan kekesalannya kepada bawahannya.
- c. Ketiga, apabila telah membentuk aspirasi kerja yang sesuai, mereka cenderung menjadi frustrasi bila mereka menemukan bahwa kemampuan dan pelatihan mereka membenarkan aspirasi yang lebih tinggi.

¹⁰² Ibid.Hlm. 282-283

- d. Keempat, apabila peran kepemimpinan wanita ditolak khususnya ditempat kerja, sekolah, kantor maka mereka tidak hanya frustrasi tetapi juga akan marah bila peran tersebut diambil oleh pria.
- e. Kelima, banyak wanita tidak menyukai kalau harus melaksanakan beban tugas ganda satu tugas dalam dunia kerja perkantoran dan satu lagi tugas rumah tangga.
- f. Keenam, banyak wanita yang setelah lama bekerja di kantor mereka merasa pasrah dan tidak sanggup lagi apabila mereka diharapkan untuk berperan sebagai ibu **rumah tangga dan ibu dari anak-anaknya.**

C. Penilaian terhadap Penyesuaian Pekerjaan

Sampai sejauhmana keberhasilan seseorang menyesuaikan diri terhadap pekerjaan yang dipilihnya dapat dinilai dengan 3 kriteria yaitu prestasi dalam bekerja, berapa kali dirinya pindah kantor atau berapa kali dirinya berhasil untuk dapat pindah kantor dengan sukarela atas kemauan sendiri dan tingkat kepuasan yang dapat dinikmatinya dan oleh keluarganya yang dirinya peroleh dari pekerjaannya beserta status sosio ekonomi yang dicapai.

1. Prestasi kerja

Keinginan untuk maju dan berhasil bagi kaum remaja sangat besar dan umumnya terus dibawa sampai masa dewasanya. Ada banyak stereotype tentang keberhasilan dan kegagalan pria dan wanita dalam pekerjaan yang dihubungkan dengan jenis kelamin, misalnya wanita dianggap tidak cocok untuk bekerja pada bidang yang dianggap tugas pria seperti ahli hukum dan penerbang, perawat dsb. stereotype ini melukiskan orang yang mendekati usia madya sebagai kurang potensial bekerja dan nampaknya kurang kreatif dan motivasinya lemah daripada mereka yang masih muda. Beberapa orang dewasa mungkin takut akan kesuksesan, karena mereka tidak mampu untuk diberi tanggungjawab dan tugas yang berat. Perasaan takut berhasil pada wanita jauh lebih sering terjadi karena perasaan bahwa berhasil dalam karie akan merusak citra mereka dan bahkan mengarah ke situasi penolakan sosial.

2. Perubahan pekerjaan dengan sukarela

Artinya jumlah perubahan yang dilakukan seseorang terhadap bidang kejuruan atau pekerjaannya. Jumlah ini dapat digunakan sebagai kriteria atau indikator kegagalan atau keberhasilan seseorang dalam menyesuaikan dirinya dengan jurusan dan bidang yang ditekuninya selama ini. Makin tua usia seseorang yang melakukan perubahan karier, semakin kuat bukti-bukti yang menunjukkan bahwa penyesuaian diri mereka semakin membawa kesulitan besar bagi pekerja itu sendiri maupun keluarganya.

3. Kepuasan kerja

Daur usia kepuasan kerja pada wanita/pria

- a. Usia 20-an sebagian orang merasa senang kalau memperoleh pekerjaan, walaupun pekerjaan tsb tidak seluruhnya menyenangkan sebab pekerjaan ini telah memberinya kebebasan yang diinginkan sehingga memungkinkannya untuk menikah. Pada masa ini mereka beranggapan bahwa kepuasan itu akan dicapainya seiring waktu.
- b. Usia 20-an-menjelang 30-an, ketika orang muda tidak dapat menajak secepat yang mereka harapkan maka ketidakpuasan pun meningkat. Periode ini akan menghilang pada usia awal hingga pertengahan 30-an. Setelah masa ini biasanya rasa puas mereka meningkat, sehingga prestasi dapat meningkat dan imbalan keuangan juga semakin besar.

Pekerja yang puas dengan pekerjaannya akan menjadi lebih berdedikasi terhadap pekerjaannya dan lebih loyal terhadap organisasinya.

D. Teori – Teori Perkembangan Karier

Terdapat tiga teori yang menggambarkan bagaimana cara individu membuat pilihan menyangkut karier, yaitu teori perkembangan (*developmental theory*) dari Ginzerg, teori konsep diri (*self concept theory*) Donald Super dan teori tipe kepribadian (*personality type theory*) dari John Holland.

1. Teori Developmental

Menurut pandangan Eli Ginzerg bahwa individu melalui 3 fase pemilihan karier yaitu fantasi, tentative dan realistik. Dulu ketika kita ditanya ingin menjadi apa jika dewasa nanti, anak kecil mungkin akan menjawab “ingin jadi dokter, pahlawan, guru, bintang film” dan masih banyak lagi. Pada masa anak-anak, masa depan tampaknya memiliki kesempatan yang tidak terbatas. Ginzerg berpendapat bahwa sampai usia \pm 11 tahun, anak masih berada pada fase fantasi dari pemilihan karier. Mulai usia 11-17 tahun remaja berada dalam fase tentative dalam pemilihan karier, sebuah transisi dari fase fantasi pada masa anak-anak menuju pengambilan keputusan yang realistic pada masa dewasa muda. Perubahan cara berpikir dari yang subjektif menjadi pemilihan karier yang lebih realistic terjadi sekitar usia 17-18 tahun. Periode dari 17-18 tahun menuju awal 20-an disebut sebagai fase realistik dari pemilihan karier. Pada fase ini individu mengeksplorasi lebih luas karier yang ada, kemudian memfokuskan diri pada karier tertentu dan akhirnya memilih pekerjaan tertentu dalam karier tersebut (seperti ahli bedah tulang dan sebagainya)

a. Proses Pemilihan Karir

Menurut Ginzberg, Ginzburg, Axelrad, dan Herna (1951), perkembangan dalam pemilihan pekerjaan mencakup tiga tahapan utama yaitu fantasy, tentatif, dan realistik. Dua tahap daripadanya, yaitu masa tentatif dan realistik masing-masing dibagi lagi menjadi beberapa tahap. Masa tentatif meliputi empat tahap yaitu minat, kapasitas, nilai, dan transisi. Sedangkan masa realistik terdiri dari tahap eksplorasi, kristalisasi, dan spesifikasi. Pembahasan lebih lengkap mengenai masa-masa pemilihan pekerjaan diuraikan di bawah ini¹⁰³.

1. Masa fantasy

Masa ini berlangsung pada individu dengan tahap usia sampai kira-kira 10 tahun atau 12 tahun (masa sekolah dasar).

¹⁰³ Megarizky Hotmauli, “Implementasi Teori Ginzberg Dalam Bimbingan Konseling Karir: Literature Review,” *Jurnal Cahaya Mandalika* 3, no. 2 (2022): 98–104.

Pada masa ini, proses pemilihan pekerjaan masih bersifat sembarangan atau asal pilih, tanpa didasarkan pada pertimbangan yang masak (rasional dan objektif) mengenai kenyataan yang ada dan hanya berdasarkan pada kesan dan khayalan belaka. Pilihan pekerjaan pada masa ini hanya didasari atas kesan yang dapat melahirkan kesenangan semata, dan diperolehnya dari/ mengenai orang-orang yang bekerja atau lingkungan kerjanya. Anak seperti ini percaya bahwa dia bisa menjadi apa saja berdasarkan kesan yang timbul pada orang-orang yang bekerja disekitarnya. Menurut Ginzberg, kegiatan bermain pada masa fantasi secara bertahap menjadi berorientasi kerja dan merefleksikan preferensi awal untuk jenis aktifitas tertentu.

Berbagai peran okupasional tercermin dalam kegiatan bermain, yang menghasilkan pertimbangan nilai dalam dunia kerja. Atau dengan kata lain selama periode fantasi, kegiatan bermain secara bertahap menjadi berorientasi kerja dan merefleksikan preferensi awal untuk jenis aktivitas tertentu. Umpamanya anak umur lima tahun ingin menjadi tentara karena kegagahannya atau menjadi dokter karena dokter itu bermobil mewah dan penghasilannya besar dari praktek swasta. Anak seperti ini percaya bahwa ia bisa menjadi apa saja dan ini berdasarkan kesan yang diperolehnya mengenai orang-orang yang bekerja atau keadaan lingkungan kerjanya.

2. Masa tentatif

Pada masa tentatif, pilihan karir anak mengalami perkembangan. Mula-mula pertimbangan karier itu hanya berdasarkan kesenangan, ketertarikan, dan minat saja tanpa pertimbangan apapun sedangkan faktor-faktor lainnya tidak dipertimbangkan. Menyadari bahwa minatnya berubah-ubah maka anak mulai memikirkan dan bertanya kepada dirinya sendiri apakah dia memiliki kemampuan (kapasitas) melakukan pekerjaan yang dia inginkan, dan apakah pekerjaan itu cocok dengan minatnya.

Tahap berikutnya, waktu anak bertambah besar anak menyadari bahwa di dalam suatu pekerjaan yang dilakukan oleh seseorang itu mengandung sebuah kandungan nilai yaitu nilai pribadi dan nilai kemasyarakatan, bahwa kegiatan yang satu lebih mempunyai nilai daripada kegiatan lainnya. Masa tentatif berlangsung mencakup anak usia lebih kurang 11 tahun sampai 18 tahun atau pada masa anak bersekolah di SMP dan SMA. Pada masa ini, pilihan pekerjaan seseorang mengalami perkembangan. Masa ini oleh Ginzberg diklasifikasikan menjadi empat tahap, yaitu:¹⁰⁴

a. Tahap minat terjadi pada usia 11-12 tahun.

Individu membuat keputusan yang lebih definitif tentang suka atau tidak suka. Individu cenderung melakukan pekerjaan/kegiatan hanya yang sesuai minat dan kesukaan mereka saja. Pertimbangan karier pun juga didasari atas kesenangan, ketertarikan atau minat individu terhadap objek karier, tanpa mempertimbangkan banyak faktor. Akan tetapi, setelah menyadari bahwa minatnya berubah-ubah (sebagai reaksi perkembangan dan interaksi lingkungannya), maka individu akan menanyakan kepada dirinya tentang kemampuan yang dimilikinya untuk melakukan suatu pekerjaan. Keadaan ini disebut sebagai tahap kapasitas.

b. Tahap kapasitas yaitu individu menjadi sadar akan kemampuan sendiri yang terkait dengan aspirasi vokasional. Tahap ini berlangsung antara pada usia 13-14 tahun yakni masa dimana individu mulai melakukan pekerjaan/kegiatan didasarkan pada kemampuannya masing-masing. Orientasi pilihan pekerjaan juga pada masa ini berbentuk upaya mencocokkan kemampuan yang dimiliki dengan minat dan kesukaannya.

¹⁰⁴ Didi Tarsidi, "Teori Perkembangan Karir Diintisarikan Dari Zunker , Vernon G . (1986). Career Counseling : Applied Concepts of Life Planning . Second Edition . Chapter 2 : Theories of Career Development . Monterey , California : Brooks / Cole Publishing Company" (2007): 1–31.

- c. Tahap nilai yaitu masa terbentuknya persepsi yang lebih jelas tentang gaya-gaya okupasional. Tahap ini berlangsung pada usia 15-16 tahun yaitu tahap dimana minat dan kapasitas itu akan diinterpretasikan secara sederhana oleh individu yang mulai menyadari bahwa terdapat suatu kandungan nilai-nilai tertentu dari suatu jenis pekerjaan, baik kandungan nilai yang bersifat pribadi maupun serangkaian nilai yang bersifat kamasyarakatan. Kesadaran akan serangkaian kandungan nilai ini pula yang membuat individu dapat mendiferensiasikan nilai suatu pekerjaan dengan pekerjaan lainnya.
- d. Tahap transisi berlangsung pada usia 17-18 tahun. Pada usia ini individu menyadari keputusannya tentang pilihan karir serta tanggung jawab yang menyertai karir tersebut. Individu akan memadukan orientasiorientasi pilihan yang dimiliki sebelumnya (minat, kapasitas, dan nilai) untuk dapat direalisasikan dalam kehidupannya. Tahap ini dikenal juga dengan tahap pengenalan secara gradual terhadap persyaratan kerja, pengenalan minat, kemampuan, imbalan kerja, nilai, dan perspektif waktu. Keputusan yang menjadi pilihan itu sudah merupakan bentuk tanggung jawab dan konsekuensi pola karier yang dipilih.

3. Masa realistik

Pada tahap realistik anak melakukan eksplorasi dengan memberikan penilaian atas pengalaman-pengalaman kerjanya dalam kaitan dengan tuntutan sebenarnya, sebagai syarat untuk bisa memasuki lapangan pekerjaan atau kalau tidak bekerja, untuk melanjutkan ke perguruan tinggi. Masa ini mencakup anak usia 18- 24 tahun atau pada masa perkuliahan atau mulai bekerja. Pada masa ini, okupasi terhadap pekerjaan telah mengalami perkembangan yang lebih realistis. Orientasi minat, kapasitas, dan nilai yang dimiliki individu terhadap pekerjaan akan direfleksikan dan diintegrasikan secara runtut

dan terstruktur dalam frame vokasional (kristalisasi pola-pola okupasi) untuk memilih jenis pekerjaan dan atau memilih perguruan tinggi yang sesuai dengan arah tentatif mereka (spesifikasi). Masa ini pun dibedakan menjadi tiga tahap yaitu:

- a. Tahap eksplorasi, yakni tahap dimana individu akan melakukan eksplorasi (menerapkan pilihan-pilihan yang dipikirkan pada masa tentatif akhir dan belum berani mengambil keputusan) dengan memberikan penilaian atas pengalaman atau kegiatan yang berhubungan dengan pekerjaan dalam keterkaitannya terhadap tuntutan kerja yang sebenarnya. Penilaian ini pada hakikatnya berfungsi sebagai acuan dan atau syarat untuk bisa memasuki lapangan pekerjaan atau untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Tahap ini berpusat pada saat masuk ke perguruan tinggi. Pada tahap ini, individu mempersempit pilihan karir menjadi dua atau tiga kemungkinan tetapi pada umumnya masih belum menentu
- b. Tahap kristalisasi, yakni tahap dimana penilaian yang dilakukan individu terhadap pengalaman atau kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan pekerjaan baik yang berhasil ataupun yang gagal akan mengental dalam bentuk pola-pola vokasional yang jelas. Pada tahap ini, individu akan mengambil keputusan pokok dengan mengawinkan faktor-faktor internal dan eksternal dirinya untuk sampai pada spesifikasi pekerjaan tertentu, termasuk tekanan keadaan yang ikut memaksa pengambilan keputusan itu. Tahap kristalisasi terjadi saat komitmen pada satu bidang karir tertentu sudah terbentuk. Jika ada perubahan arah, itu disebut "*pseudo-crystallization*".
- c. Tahap spesifikasi, yaitu tahap pilihan pekerjaan yang spesifik atau khusus.

Pada tahap ini, semua segmen dalam orientasi karier yang dimulai dari orientasi minat, kapasitas, dan nilai,

sampai tahap eksplorasi dan kristalisasi telah dijadikan pertimbangan (kompromi) yang matang (determinasi tugas-tugas perkembangan yang optimal) dalam memilih arah dan tujuan karier dimasa yang akan datang. Tahap spesifikasi terjadi bila individu sudah memilih suatu pekerjaan atau pelatihan profesi untuk karir tertentu. Berdasarkan tahap-tahap tersebut, setelah anak melakukan eksplorasi dan memadukan faktor-faktor internal dan eksternal, selanjutnya anak memasuki fase kristalisasi dengan mengambil keputusan, dan selanjutnya mengambil keputusan yang lebih spesifik.

Berdasarkan teori ini, maka semakin dewasa, proses pemilihan pekerjaan semakin meningkat ke arah yang lebih realistik. Dari berbagai tahapan yang diklasifikasikan Ginzberg di atas, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pemilihan pekerjaan yang terjadi pada individu merupakan suatu pola pilihan karier yang bertahap dan runtut, yang dinilai subjektif oleh individu dalam sosiokulturalnya sejak masa kanak-kanak hingga awal masa dewasanya¹⁰⁵. Artinya, pada saat keputusan vokasional tentatif dibuat, pilihan-pilihan yang lain akan dicoret. Sehingga individu yang berhasil dalam karier/pekerjaan (memiliki kepuasan kerja) adalah individu yang mampu mengidentifikasi, mengarah, dan mengakomodir semua orientasi minat, kapasitas, dan nilai ke dalam proses kompilasi yang tepat dan dinamis.

3. Teori Donald Super

Menurut Super, pengembangan karir manusia dapat dibagi menjadi lima fase, yaitu¹⁰⁶:

- a) Tahap Pengembangan (*Growth*), usia 14 tahun

¹⁰⁵ Robert I. Gibson & Marianne h. Mitchell, *Bimbingan Dan Konseling* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016). Hlm. 454

¹⁰⁶ Tarsidi, "Teori Perkembangan Karir Diintisarikan Dari Zunker , Vernon G . (1986). *Career Counseling : Applied Concepts of Life Planning . Second Edition . Chapter 2 : Theories of Career Development . Monterey , California : Brooks / Cole Publishing Company.*"Hlm.12

Pada awal tahap ini, kebutuhan dan fantasi merupakan hal yang dominan. Konsep diri yang dimiliki seseorang terbentuk melalui identifikasi terhadap figur-figur kunci dalam keluarga dan sekolah. Tahap pengembangan terdiri dari tiga sub tahap, yaitu:

- Sub tahap Fantasi, usia 4-10 tahun yang ditandai dengan minat anak yang berangan-angan atau berfantasi menjadi seseorang yang diinginkan.
- Sub tahap Minat, usia 11-12 tahun yang ditandai dengan tingkah laku yang berhubungan dengan karir sudah mulai dipengaruhi oleh kesukaan anak.
- Sub tahap Kapasitas, usia 13-14 tahun yang ditandai individu mulai mempertimbangkan kemampuan pribadi dan persyaratan pekerjaan yang diinginkan.

b) Tahap Eksplorasi, usia 15-24 tahun.

Pada tahap ini individu banyak melakukan penjajagan atau pencarian terhadap karir apa yang cocok buat dirinya. Tahap ini terdiri dari tiga sub tahap, yaitu¹⁰⁷:

1). Kristalisasi (*crystallization*) 14-18 tahun

Periode proses kognitif untuk memformulasikan sebuah tujuan vokasional umum melalui kesadaran akan sumber-sumber yang tersedia, berbagai kemungkinan, minat, nilai, dan perencanaan untuk okupasi yang lebih disukai. Kristalisasi dari preferensi vokasional mengharuskan individu untuk merumuskan ide-ide tentang pekerjaan yang sesuai untuk dirinya sendiri. Hal ini juga mensyaratkan perkembangan pekerjaan dan konsep diri yang akan membantu memediasi pilihan vokasional yang bersifat sementara dengan cara pengambilan keputusan pendidikan yang relevan.

2) Spesifikasi (*specification*): 18-21 tahun

¹⁰⁷ Nina Fitriyani et al., "Implementasi Teori Donald E. Super Pada Program Pelayanan Bimbingan Karir Untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama," *Jurnal Ilmu Dan Budaya* 41, no. 65 (2019): 7795–7808.

Periode peralihan dari preferensi vokasional tentatif menuju preferensi vokasional yang spesifik. Di sini, individu diharuskan untuk mempersempit arah karier umum menjadi satu tertentu dan mengambil langkah yang diperlukan untuk melaksanakan keputusan tersebut.

3) Pelaksanaan (*implementation*): 21-25 tahun

Tugas vokasional ketiga adalah pelaksanaan preferensi vokasional. Tugas ini mengharuskan individu untuk menyelesaikan pendidikan/pelatihan dan mulai bekerja yang relevan. Dibutuhkan sikap dan perilaku untuk panggilan tugas, pengakuan individu akan kebutuhan “berguna” untuk merencanakan pelaksanaan preferensi dan pelaksanaan rencana ini.

4). Stabilisasi (*stabilization*): 25-35 tahun

Stabilisasi adalah tugas perkembangan karier yang keempat. Periode mengkonfirmasi karier yang disukai dengan pengalaman kerja yang sesungguhnya dan penggunaan bakat untuk menunjukkan bahwa pilihan karier sudah tepat. Perubahan posisi individu selama periode stabilisasi ada, akan tetapi jarang terjadi perubahan pekerjaan.

c). Tahap Pemantapan/Kemantapan, usia 25-44 tahun.

Pada tahap ini ditandai dengan masuknya individu ke dalam dunia pekerjaan yang sesuai dengannya sehingga ia akan bekerja keras untuk mempertahankan pekerjaannya tersebut. Merupakan masa paling produktif dan kreatif. Tahap ini terdiri dari dua sub tahap, yaitu:

- Sub tahap *Trial with Commitment*, usia 25-30 tahun. Individu sudah merasa nyaman dengan pekerjaannya sehingga akan terus mempertahankannya. Tugas perkembangan pada tahap ini adalah menstabilisasi pilihan pekerjaannya.

- Sub tahap *Advancement*, usia 31- 44 tahun. Ada dua tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh individu pada masa ini. Pertama, individu mengkonsolidasi pilihan pekerjaannya. Pada fase ini, keamanan dan kenyamanan dalam bekerja menjadi tujuan utama. Tugas kedua adalah melakukan peningkatan dalam dunia pekerjaannya.

d) Tahap Pemeliharaan (*Maintenance*) usia 45-59 tahun.

Individu telah menetapkan pilihan pada satu bidang karir sehingga mereka tinggal menjaga atau memelihara pekerjaan. Super menjelaskan bahwa ada tiga tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh individu pada tahap ini yaitu mempertahankan, keeping-up, dan menginovasi pekerjaannya.

e) Tahap Penurunan (*Decline Stages*), dimulai pada usia 60 tahun. Tahap ini terdiri dari dua sub tahap, yaitu:

- Sub tahap Perlambatan, usia 60-64 tahun. Adapun tugas perkembangan pada tahap ini yaitu mengurangi tingkat pekerjaan secara efektif serta mulai merencanakan pensiun. Hal ini ditandai dengan adanya pendelegasian tugas atau kaderisasi sebagai salah satu langkah mempersiapkan diri menghadapi pensiun.

- Sub tahap Pensiun, usia 70 tahun. Fase ini ditandai dengan masa pensiun dimana individu akhirnya mulai menarik diri dari lingkungan kerjanya¹⁰⁸.

4. Teori kepribadian John Holland

Menurut John Holland bahwa penting membangun keterkaitan atau kecocokan antara tipe kepribadian individu dan pemilihan karir tertentu. Holland percaya bahwa ketika individu menemukan karir yang cocok dengan kepribadiannya, mereka lebih mungkin menikmati pekerjaan dan bertahan dengan pekerjaannya lebih lama

¹⁰⁸ Mitchell, *Bimbingan Dan Konseling*.Hlm. 455

daripada rekan mereka yang bekerja pada pekerjaan yang tidak cocok dengan kepribadian mereka. Holland mengajukan enam tipe kepribadian dasar yang berhubungan dengan karir yaitu realistic, investigative, artistic, social, wiraswasta dan konvensional¹⁰⁹.

a. Realistik.

Individu yang memiliki tipe minat pekerjaan seperti ini menyukai aktivitas diluar ruangan dan bekerja dalam kegiatan – kegiatan manual. Mereka seringkali tidak bersosialisasi, mengalami kesulitan dalam situasi yang menuntut dan lebih suka bekerja sendirian atau dengan orang yang memiliki tipe minat yang sama.

Holland menggambarkan orang dengan tipe realistik sebagai sehat secara fisik, praktis dan terkadang tidak intelektual atau anti intelektual. Daftar pekerjaan yang berkaitan dengan tipe realistic menunjukkan banyak kesesuaian dengan posisi pekerja seperti buruh, petani, sopir truk dan pekerja konstruksi dengan beberapa pekerjaan teknik seperti ahli mesin dan pilot. Tipe realistic memiliki prestise paling rendah dari enam tipe yang diajukan.

b. Investigatif.

Tipe investigatif lebih tertarik pada gagasan daripada kepada orang. Tidak menyukai hubungan social dan merasa terganggu oleh situasi yang sangat emosional serta biasanya dipandang oleh orang lain sebagai penyendiri dan sangat cerdas. Tingkat pendidikan dan tingkat prestise tipe investigasi adalah tertinggi diantara keenam tipe. Sebagian besar dari profesi intelektual yang berorientasi ilmiah termasuk dalam kategori ini.

c. Artistik.

Tipe artistik memiliki orientasi kreatif. Individu – individu ini menikmati bekerja dengan ide-ide dan bahan-bahan untuk mengekspresikan dirinya dengancara yang baru. Tipe artistic seringkali tidak memiliki selera untuk

¹⁰⁹ Tarsidi, “Teori Perkembangan Karir Diintisarikan Dari Zunker , Vernon G . (1986). Career Counseling : Applied Concepts of Life Planning . Second Edition . Chapter 2 : Theories of Career Development . Monterey , California : Brooks / Cole Publishing Company.”Hlm. 17

konformitas, sangat menghargai kebebasan dan ambiguitas dan terkadang mengalami kesulitan dalam hubungan interpersonal. Mereka cenderung memiliki tingkat pendidikan yang tinggi dan merasakan kebanggaan yang cukup tinggi sampai yang tinggi. Keberadaan pekerjaan yang artistik relative sedikit dibandingkan dengan jumlah individu yang termasuk dalam tipe artistik. Akibatnya beberapa orang dengan tipe artistik memilih tipe karir kedua atau ketiga dan menunjukkan kecenderungan artistik mereka dalam hobi dan kegiatan dalam waktu luang

d. Sosial.

Orientasi terhadap bekerja untuk dan dengan orang lain. Tipe sosial cenderung memiliki orientasi menolong. Mereka menikmati kegiatan memelihara dan mengembangkan orang lain, mungkin bekerja mendampingi orang lain yang membutuhkan, terutama yang kurang beruntung. Menunjukkan ketertarikan lebih kuat kepada orang daripada tujuan-tujuan intelektual dan sering kali memiliki kemampuan hubungan pribadi yang sangat baik. Mereka tampaknya memiliki modal paling baik untuk memasuki profesi “yang berhubungan dengan orang” seperti mengajar, pekerja sosial, konseling dan sebagainya. Tipe sosial ini juga memiliki tingkat prestise yang tinggi.

e. Wiraswasta.

Tipe lain yang lebih berorientasi pada orang daripada terhadap hal atau gagasan adalah tipe wiraswasta. Individu semacam ini akan cenderung mendominasi oranglain, terutama ketika mereka ingin mencapai tujuannya. Dengan demikian, orang dengan tipe wiraswasta pintar dalam mengatur kerja orang lain untuk mencapai suatu tujuan. Kemampuan mereka mencakup kemampuan mempersuasi oranglain untuk melakukan sesuatu dan mengadopsi sika dan pilihan mereka sendiri. Rangkaing keempat dari enap tipe dalam hal tingkat pendidikan dan prestise mereka sangat

cocok dengan karir seperti tenaga penjualan, manajemen dan politik.

f. Konvensional.

Tipe semacam ini biasanya berfungsi paling baik dalam lingkungan dan pekerjaan yang terstruktur dengan baik dan terlatih dengan pekerjaan yang memerlukan ketelitian. Individu yang konvensional menyukai bekerja dengan angka dan mengerjakan tugas-tugas administrasi, tidak suka bekerja dengan ide-ide dan orang. Mereka biasanya tidak menginginkan posisi yang tinggi dalam organisasi. Mereka paling cocok untuk pekerjaan yang terstruktur seperti teller di bank, sekretaris dan pengetik dokumen. Dalam keenam tipe, mereka muncul dan menduduki tingkat kelima dalam hal tingkat pendidikan dan prestise.

Evaluasi atas teori Holland. Jika semua individu sesuai dengan teori tipe kepribadian dari Holland, penasehat karir akan memiliki pekerjaan yang mudah. Namun masing-masing individu biasanya lebih beragam. Tetapi gagasan dasar menyesuaikan antara kemampuan dan sikap dari individu terhadap karir tertentu adalah kontribusi yang sangat penting pada pengembangan karir. Tipe kepribadian Hillan telah digabungkan dengan *Strong Campbell Interest Inventory*, pengukuran yang digunakan secara luas dalam bimbingan karir.

BAB V

COPING STRESS YANG DI GUNAKAN DALAM MENGHADAPI PERMASALAHAN DEWASA AWAL

A. Stress

Stress dalam bahasa latin berasal dari kata “*stringere*” yang berarti tekanan, dalam kamus Bahasa Indonesia kata stress berarti gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh factor luar yang menimbulkan ketegangan pada individu. Lazarus & Folkman menyatakan bahwa stress terjadi saat terjadinya hubungan antar individu dengan lingkungannya yang dirasakan individu di luar dari kemampuannya sehingga dapat membahayakan kesejahteraannya¹¹⁰. Berbeda dengan Kaplan menyatakan bahwa stress merupakan pengalaman emosional individu yang dapat terjadi ketika tuntutan lebih besar daripada kapasitas yang dimiliki individu tersebut¹¹¹.

Lebih lanjut Lazarus & Folkman membagi stress dalam tiga pendekatan yaitu stress dipandang sebagai stimulus, sebagai tanggapan psikologis atau fisiologis terhadap situmulus, atau interaksi antara keduanya. Pendekatan stress sebagai stimulus terfokus pada lingkungan, yakni bila individu yang bersangkutan mengidentifikasi sumber atau penyebab stress yang dialaminya adalah karena kejadian-kejadian atau peristiwa-peristiwa di sekitarnya. Kejadian atau peristiwa yang dianggap mengancam atau merugikan, dengan sendirinya akan menghasilkan perasaan tertekan yang disebut stressor. Jenis stressor yang terjadi misalnya kejadian kehancuran yang tiba-tiba (*catastrophic* atau *calamity event*) seperti kehilangan orang yang dicintai, pengalaman dalam lingkungan kronik seperti menderita penyakit kanker.

¹¹⁰ Richard S. Lazarus & Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984). Hlm. 12

¹¹¹ Riry Ambarsarie, Elvira Yunita, and Mardhatillah Sariyanti, “Buku Saku Coping Stres Pada Mahasiswa Generasi Z,” *Upp Fkip Unib*, no. June (2021): 1–26, <https://www.researchgate.net/publication/353945593>.

Fokus pendekatan stress, sebagai respons atau tanggapan, adalah reaksi individu terhadap stressor. Ketika seseorang menggunakan kata stress, maka yang dimaksudkannya adalah keadaan tegangnya sendiri. Respons atau reaksi individu tersebut mengandung dua komponen yang saling berhubungan, yaitu psikologis dan fisiologis. Reaksi psikologis meliputi perilaku, pola pikir, dan emosi dalam ruang lingkup yang luas. Sementara, reaksi fisiologis meliputi reaksi tubuh yang meningkat seperti jantung berdebar-debar, mulut terasa kering, perut kembung, dan sebagainya. Kedua jenis respons ini juga disebut ketegangan.

Stress yang terjadi dalam kehidupan individu tidak selalu bersifat negative, ada stress yang menimbulkan dampak positif sehingga stress dilihat dari manfaat atau dampak yang di timbulkan pada diri individu terdiri dari 2 (dua jenis) yaitu¹¹²:

- a. *Eustress* merupakan stress yang baik yang dapat menimbulkan dampak positif bagi diri individu. *Eustress* juga dikatakan dapat menjaga keseimbangan tubuh dengan baik, karena *eustress* atau stress positif mampu membuat denyut jantung berdetak lebih cepat dan meningkatkan produksi hormone. Seperti; stress saat naik *roller coaster*, rasa deg-degan saat bertemu dengan pasangan, tantangan yang menyenangkan serta pengalaman-pengalam menarik lainnya dalam kehidupan sehari-hari merupakan stress positif yang dapat memberikan motivasi menuju tujuan dan merasa nyaman dengan kehidupan.
- b. *Distress* atau stress yang buruk adalah stress yang dapat memberikan dampak buruk atau negative yang kemudian dapat menimbulkan tekanan bagi individu. Contoh distress seperti rasa tertekan dan kebingungan yang ditimbulkan saat memiliki tugas kuliah yang datang secara bersamaan, rasa sedih Ketika hubungan berakhir, dan lain sebagainya yang dapat membuat gairah dan semangat individu menurun, tekanan darah tinggi serta gangguan pada system pencernaan.

¹¹² Ibid.Hlm 5

Kedua jenis stress tersebut dalam kehidupan individu tidak dapat di hindari dan dapat datang secara bergantian. Beberapa sumber yang dapat menimbulkan stress seperti:¹¹³

- a. Peristiwa-peristiwa dalam kehidupan yang dapat terjadi seperti; kehilangan anggota keluarga, mengidap suatu penyakit tertentu, perceraian, konflik di dalam keluarga atau pertemanan, masalah keuangan,
- b. Kesulitan yang datang secara konsisten atau berulang secara terus menerus seperti: tekanan akademik dalam perkuliahan, tekanan dalam dunia kerja,
- c. Masalah kecil yang timbul dalam rutinitas sehari-hari yang menyebabkan kejengkelan dan memicu frustrasi seperti kemacetan lalu lintas, kebisingan di sekitar lingkungan tempat tinggal, kedatangan pendatang baru yang tidak diharapkan.

Berbagai sumber stress di atas merupakan hal yang tidak dapat di hindari dalam kehidupan keseharian individu. Setiap individu akan terus menghadapi stress yang berganti secara terus menerus. Berbagai stress tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak bagi diri individu. Dampak tersebut dapat berupa gejala fisik, emosional dan perilaku. Bahkan menurut Abdulgani gejala tersebut dapat mempengaruhi Kesehatan pada diri individu yang berbeda-beda. Seperti pada satu individu dapat menyebabkan tekanan darah tinggi namun pada individu lain berupa gangguan pada sistem pencernaan.

Berbagai sumber stress tidak semua memberikan dampak yang sama pada diri setiap individu. Perbedaan dampak yang di timbulkan pada diri individu dapat di sebabkan karena adanya perbedaan fisiologis antar individu seperti system kardiovaskuler, endokrin, kekebalan tubuh yang berbeda pada masing-masing individu, kemudian adanya perbedaan pada Faktor psikologis individu seperti sikap, emosi, kepribadian, persepsi terhadap stressor, dan yang terakhir bergantung pada bagaimana perilaku atau respon individu terhadap sumber stress. Perilaku dan respon individu terhadap sumber stress dapat berupa respon emosional, fisiologis dan perilaku.

¹¹³ Ibid. Hlm. 6

B. Pengertian Coping Stress

Ketidakmampuan individu dalam menyelesaikan tugas perkembangan akan berpengaruh terhadap psikis seseorang dan dapat menghambat perkembangan pada fase selanjutnya, oleh karena itu individu perlu mengembangkan *coping stress* yang tepat agar dapat menjaga kesehatan mentalnya sehingga dapat menyelesaikan tugas perkembangan pada fase selanjutnya tanpa menimbulkan suatu permasalahan.

Coping stress merupakan sebuah proses yang terjadi saat individu menghadapi masalah dengan mengelola perbedaan perasaan yang timbul antara sumber stress dan tuntutan-tuntutan akibat tekanan yang ditimbulkan atau dapat dikatakan pula bahwa coping stress merupakan pengelolaan respon emosional individu dari situasi yang penuh stresor¹¹⁴. Sedangkan chaplin berpendapat *coping stress* merupakan suatu bentuk perilaku yang ditunjukkan individu saat melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan tugas atau masalah¹¹⁵.

Coping stress berasal dari kata stress dan coping. Coping stress merupakan suatu proses dinamis yang terjadi secara terus menerus untuk mengubah pikiran dan perilaku individu sebagai respon dari berbagai perubahan dalam suatu penilaian terhadap kondisi yang menimbulkan stress dan tuntutan-tuntutan dalam situasi tersebut¹¹⁶. *Coping* merupakan perilaku yang terlihat ataupun tersembunyi yang dilakukan individu untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stress¹¹⁷. Sarafino menjelaskan bahwa *coping* merupakan suatu usaha untuk menetralisasi atau mengurangi stress yang terjadi¹¹⁸. Menurut pandangan Haber

¹¹⁴ Sarafino, Edwar P. (1998). *Health Psychology (Bio Psychosocial Interaction. 3th Ed)*. John Willey and Sons. Inc.hal. 133

¹¹⁵ Chaplin, J.P. (2000) *Kamus Lengkap Psikologi*. (Terjemahan Kartini dan Kartono). Jakarta: Raja Grafindo Persada Hlm. 122

¹¹⁶ E.P. Sarafino, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions 5th Ed*, (New York: John Wiley & Sons, Inc, 2006).

¹¹⁷ A. S. Yani, "Analisis Konsep Koping: Suatu Pengantar," *Jurnal Keperawatan Indonesia* (1997).

¹¹⁸ Sarafino, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions 5th Ed*,.

dan Runyon *coping* adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres¹¹⁹. Selanjutnya Maryam menyimpulkan bahwa *coping* merupakan:

- (1) suatu respon perilaku dan pikiran terhadap situasi yang menimbulkan stres;
- (2) suatu penggunaan sumber yang dapat berasal dari diri individu atau lingkungan sekitarnya;
- (3) dalam pelaksanaan coping dilakukan secara sadar oleh individu
- (4) coping memiliki tujuan untuk mengurangi atau mengatur konflik-konflik yang muncul dalam diri pribadi dan dari luar dirinya yang (*internal or external conflict*), sehingga dapat memiliki kehidupan yang lebih baik¹²⁰.

Coping stress bertujuan untuk mengatasi suatu situasi atau tuntutan yang memberikan tekanan, tantangan, membebani individu dan dirasa melebihi atau melampaui kemampuan yang dimiliki oleh individu¹²¹. Menurut Lazarus & Folkman *coping* mempunyai fungsi untuk mengatur emosi yang menekan dan mengubah hubungan atau tuntutan yang bermasalah antara individu dan lingkungan yang menimbulkan tekanan¹²².

Konsep strategi coping memang hanya menunjuk pada usaha yang dilakukan untuk menghadapi tekanan psikologis yang dirasakan, tanpa memperhatikan apakah usaha tersebut berhasil atau tidak. Namun demikian tidak dapat dipungkiri bahwa pemilihan strategi coping akan menentukan efektif tidaknya pengatasan suatu masalah.

¹¹⁹ R.P Haber, A. & Runyon, *Psychology of Adjustment* (Homewood, Illinois: The Dorsey Press., 1984).

¹²⁰ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya," *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 101.

¹²¹ Ibid.

¹²² Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*.

C. Jenis strategi coping

Lazarus dan Folkman mengategorikan *Coping Stress* ke dalam dua jenis yaitu *Problem Focussed Coping* yang berpusat pada masalah dan *Emotion Focussed Coping* yang berpusat pada emosi¹²³:

1. *Problem Focussed Coping*

Problem focused coping merupakan upaya yang dilakukan untuk mengatasi stres/tekanan dengan fokus pada penyelesaian masalah – masalah yang menimbulkan situasi stres. Dalam *problem focussed coping* bila individu mampu menyelesaikan masalah yang di hadapi, maka hal tersebut dapat mengurangi tekanan/stres. Badrun, dkk menjelaskan pula bahwa *problem focussed coping* merupakan tindakan yang dilakukan untuk mengubah situasi yang kemudian dapat menghilangkan atau mengurangi stres¹²⁴.

Bentuk-bentuk dari *problem focus coping* ini menurut Lazarus & Folkman adalah¹²⁵ :

1. *Exercised Caution (Cautiousness)*

Merupakan bentuk strategi coping dimana individu berusaha untuk berpikir, mencari dan mempertimbangkan berbagai alternatif pemecahan masalah yang dapat dilakukan. Bentuk penerapan strategi coping *exercised caution* yaitu dengan adanya usaha dari individu untuk meminta pendapat orang lain, berusaha untuk berhati-hati dalam memutuskan suatu masalah serta melakukan evaluasi terhadap strategi yang pernah dilakukan sebelumnya.

2. *Instrumental Action* merupakan bentuk strategi coping dimana tindakan individu akan diarahkan pada penyelesaian masalah secara langsung, kemudian menyusun langkah -langkah yang akan dilakukannya.

¹²³ Ibid. Hlm 150

¹²⁴ Dkk Badrun Susanto, *Pemetaan Strategi COPING Keluarga Penerima Manfaat Program Keluarga Harapan Menghadapi Wabah Covid-19* (Jakarta Timur: puslitbangkesos kementerian sosial, 2020).

¹²⁵ Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*.Hlm. 152

3. *Negotiation* (Negosiasi), merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh individu yang ditujukan kepada individu lain yang terlibat atau merupakan penyebab masalah dari individu tersebut untuk dapat ikut serta menyelesaikan permasalahan.

Sedangkan menurut Stuart dan Sundeen (1991) yang termasuk ke dalam *problem focussed coping* adalah:

1. Konfrontasi adalah usaha-usaha untuk mengubah keadaan atau menyelesaikan masalah secara agresif dengan menggambarkan tingkat kemarahan serta pengambilan resiko.
2. Isolasi yaitu individu berusaha menarik diri dari lingkungan atau tidak mau tahu dengan masalah yang dihadapi.
3. Kompromi yaitu mengubah keadaan secara hati-hati, meminta bantuan kepada keluarga dekat dan teman sebaya atau bekerja sama dengan mereka.

Carver, dkk., (1989), mengemukakan 5 macam *problem focussed coping*:

- 1) menghadapi masalah secara aktif, yaitu proses menggunakan langkah-langkah aktif untuk mencoba menghilangkan stressor atau memperbaiki akibatnya. Strategi ini meliputi memulai tindakan langsung, meningkatkan usaha, dan menghadapi masalah dengan cara-cara yang bijaksana;
- 2) perencanaan, adalah berpikir mengenai bagaimana menghadapi stressor. Perencanaan meliputi mengajukan strategi tindakan, berpikir mengenai langkah untuk mengurangi masalah dan bagaimana mengatasi masalah;
- 3) mengurangi aktifitas-aktifitas persaingan, berarti mengajukan rencana lain, mencoba menghindari gangguan orang lain, tetap membiarkan orang lain sebagai cara untuk menangani stressor. Seseorang mungkin mengurangi keterlibatan dalam aktifitas persaingan atau menahan diri dari perebutan sumber informasi, sebagai cara untuk memusatkan perhatian pada tantangan atau ancaman yang ada;
- 4) pengendalian, yaitu menunggu kesempatan yang tepat untuk bertindak, menahan diri, dan tidak bertindak secara prematur.

Pada dasarnya strategi ini tidak dianggap sebagai suatu strategi menghadapi masalah yang potensial, tetapi terkadang responnya cukup bermanfaat dan diperlukan untuk mengatasi tekanan, karena perilaku seseorang yang melakukan strategi pengendalian diri difokuskan untuk menghadapi tekanan secara efektif;

- 5) mencari dukungan sosial karena alasan instrumental, yaitu mencari nasehat, sbantuan atau informasi;

Adapun aspek-aspek strategi *coping* yang berfokus pada masalah yang dibagi oleh Carver, Scheier dan Weintraub (dalam Andriyani, 2019) adalah sebagai berikut:

- 1) Keaktifan diri, yaitu upaya dalam mengurangi atau menghilangkan sumber stres atau memperbaiki keadaan dengan tindakan aktif secara langsung. Individu secara aktif melakukan penyelesaian masalah yang terjadi.

- 2) Perencanaan, yaitu bertindak dengan memikirkan suatu rencana tindakan untuk mengubah keadaan dan menyelesaikan masalah. Individu menyusun siasat dan perencanaan menangani stres dengan sikap yang lebih teliti dan berhati-hati, disertai pendekatan analitis dalam menangani stresnya.

- 3) Penekanan kegiatan bersaing, yaitu bertindak dengan mengubah keadaan secara agresif dan adanya kesiapan mengambil resiko. Individu menggunakan cara yang dapat menghilangkan stresor secara paksa bahkan mengabaikan hal-hal lain yang terjadi bila mengganggu proses penyelesaian masalah.

- 4) Kontrol diri, yaitu upaya mengurangi keikutsertaan dalam kegiatan kompetisi atau pertarungan dan bertindak dengan hati-hati. Individu menahan dirinya untuk terlibat aktif dalam kegiatan yang dapat memberikan tekanan.

- 5) Dukungan sosial instrumental, yaitu bertindak dengan berusaha menemukan bantuan dari luar individu, baik berupa bantuan nyata, informasi, nasihat, maupun dukungan sosial agar dapat menyelesaikan masalah-masalah yang berkaitan psikologis ataupun pelayanan kesehatan. Individu akan berusaha mencari bantuan dari orang lain seperti keluarga, teman, dokter, tetangga, psikolog atau dosen untuk menyelesaikan masalah.

2. *Emotion Focussed Coping*

Emotion focussed coping merupakan upaya yang dilakukan untuk mengatasi stress atau tekanan dengan focus pada menghilangkan atau meredakan emosi-emosi yang muncul seperti marah, kecewa, sedih, cemas akibat situasi yang menimbulkan tekanan atau stress. Dalam strategi ini individu berusaha untuk meredakan emosi yang ditimbulkan oleh sumber stres atau situasi yang menimbulkan tekanan bagi individu tersebut, tanpa adanya usaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung¹²⁶.

Bentuk *Emotion focussed coping* seperti:

1. *Escape* atau Menghindar.

Bentuk coping stress ini di tunjukkan dengan perilaku individu yang menghindari masalah dengan cara membayangkan seandainya berada dalam suatu situasi lain yang lebih menyenangkan, dapat juga dilakukan dengan melakukan aktivitas menghindari masalah yang menyenangkan dengan makan ataupun tidur, bisa juga dengan merokok ataupun meneguk minuman keras.

2. Pengabaian atau *Minimization*

Coping stress dengan *minimization* menunjukkan suatu tindakan individu yang menghindari masalah dengan menganggap seakan-akan masalah yang tengah dihadapi itu jauh lebih ringan daripada yang sebenarnya. Sehingga masalah besar tersebut menjadi di abaikan dengan menganggap bahwa masalah yang ada tersebut merupakan masalah kecil yang tidak akan mengganggu kehidupannya.

3. Menyalahkan Diri atau *Self Blame*

Bentuk coping stress ini merupakan salah satu strategi coping yang bersifat pasif yang lebih diarahkan ke dalam diri individu, daripada usaha untuk keluar dari masalah. Pada strategi ini individu cenderung mengarahkan kesalahan pada diri sendiri dan menyalahkan diri sebagai penyebab dari permasalahan yang kemudian menyebabkan stress.

¹²⁶ Ibid. Hlm 150

4. Berdoa atau *Seeking Meaning*

Merupakan suatu proses dimana individu mencoba mencari arti kegagalan dan permasalahan yang sedang dialami pada diri individu serta mencoba mencari segi-segi yang menurutnya penting dalam hidupnya. Dalam hal ini individu coba mencari hikmah atau pelajaran yang bisa dipetik dari masalah yang telah dan sedang dihadapinya.

Sedangkan menurut Stuart dan Sundeen yang termasuk ke dalam *emotion focussed coping* adalah¹²⁷:

1. *Denial* yaitu menolak masalah dengan mengatakan hal tersebut tidak terjadi pada dirinya.
2. Rasionalisasi yaitu 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 demikian secara adil.
3. Kompensasi yaitu menunjukkan tingkah laku untuk menutupi ketidakmampuan dengan menonjolkan sifat yang baik, karena frustrasi dalam suatu bidang maka dicari kepuasan secara berlebihan dalam bidang lain. Kompensasi timbul karena adanya perasaan kurang mampu.
4. Represi yaitu dengan melupakan masa-masa yang tidak menyenangkan dari ingatannya dan hanya mengingat waktu-waktu yang menyenangkan.
5. Sublimasi yaitu mengekspresikan atau menyalurkan perasaan, bakat atau kemampuan dengan sikap positif.
6. Identifikasi yaitu meniru cara berfikir, ide dan tingkah laku orang lain.
7. Regresi yaitu sikap seseorang yang kembali ke masa lalu atau bersikap seperti anak kecil.
8. Proyeksi yaitu menyalahkan orang lain atas kesulitannya sendiri atau melampiaskan kesalahannya kepada orang lain

¹²⁷ Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya." JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa. Vol. 1 No.2 Agustus 2017 Hlm. 101-107

9. Konversi yaitu mentransfer reaksi psikologi ke gejala fisik.
10. Displacement yaitu reaksi emosi terhadap seseorang kemudian diarahkan kepada seseorang lain

Menurut Carver terdapat 8 (delapan) strategi yang termasuk dalam kategori *Emotion Focussed Coping*, yaitu¹²⁸:

- 1) Mencari dukungan sosial karena alasan emosional, yaitu mencari dukungan moral, simpati atau pengertian
- 2) Pelepasan emosi, yaitu kecenderungan untuk memusatkan pada gangguan apapun dan melepaskan emosi yang dirasakannya
- 3) Tindakan pelarian, yaitu mengurangi usaha seseorang untuk berhadapan dengan stressor, menghentikan usaha mencapai tujuan menghilangkan stressor yang mengganggu
- 4) Pelarian secara mental, merupakan variasi dari tindakan pelarian, terjadi ketika kondisi pada saat itu menghambat munculnya tindakan pelarian. Strategi yang menggambarkan pelarian secara mental ini adalah melakukan tindakan-tindakan alternatif untuk melupakan masalah, melamun, melarikan diri dengan tidur, membenamkan diri nonton televisi
- 5) Reinterpretasi dari perkembangan yang positif, yaitu mengatur emosi yang berkaitan dengan distress, bukannya menghadapi stressor itu sendiri. Kecenderungan ini oleh Lazarus dan Folkman disebut dengan penilaian kembali secara positif. Namun demikian, kecenderungan ini tidak terbatas pada mengurangi distress. Menafsirkan transaksi yang penuh stres secara positif mungkin akan membuat seseorang melanjutkannya dengan tindakan yang aktif, atau menggunakan *Problem Focussed Coping*
- 6) Penolakan, yaitu menolak untuk percaya bahwa suatu stressor itu ada, atau mencoba bertindak seolah-olah stressor tersebut tidak nyata. Kadang-kadang penolakan

¹²⁸ Siti Rohmah Nurhayati, "Problem Focused Coping Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga," *Ilmu pendidikan* (2014): 1–21.

menjadi pemicu masalah baru jika tekanan yang muncul diabaikan, karena dengan menyangkal suatu kenyataan dari masalah yang dihadapi seringkali mempersulit upaya menghadapi masalah yang seharusnya lebih mudah untuk pemecahan masalah;

- 7) Penerimaan, yaitu individu menerima kenyataan akan situasi yang penuh stress, menerima bahwa kenyataan tersebut pasti terjadi. Penerimaan dapat memiliki dua makna, yaitu sebagai sikap menerima tekanan sebagai suatu kenyataan dan sikap menerima karena belum adanya strategi menghadapi masalah secara aktif yang dapat dilakukan;
- 8) Mengalihkan pada agama, individu mencoba mengembalikan permasalahan yang dihadapi pada agama, rajin beribadah dan memohon pertolongan Tuhan.

Strategi *Coping* Menurut Friedman terdapat dua tipe strategi *coping* keluarga, yaitu internal atau *intrafamilial* dan eksternal atau *ekstrafamilial*. Ada tujuh strategi *coping* internal, yaitu¹²⁹:

- (1) Mengandalkan kemampuan sendiri dari keluarga.

Untuk mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya, keluarga seringkali melakukan upaya untuk menggali dan mengandalkan sumberdaya yang dimiliki. Keluarga melakukan strategi ini dengan membuat struktur dan organisasi dalam keluarga, yakni dengan membuat jadwal dan tugas rutinitas yang dipikul oleh setiap anggota keluarga yang lebih ketat. Hal ini diharapkan setiap anggota keluarga dapat lebih disiplin dan patuh, mereka harus memelihara ketenangan dan dapat memecahkan masalah, karena mereka yang bertanggung jawab terhadap diri mereka sendiri.

- (2) Penggunaan humor.

Menurut Hott perasaan humor merupakan aset yang penting dalam keluarga karena dapat memberikan perubahan sikap keluarga terhadap masalah yang dihadapi. Humor juga

¹²⁹ Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya."

diakui sebagai suatu cara bagi seseorang untuk menghilangkan rasa cemas dan stres.

(3) Musyawarah bersama (memelihara ikatan keluarga).

Cara untuk mengatasi masalah dalam keluarga adalah: adanya waktu untuk bersama-sama dalam keluarga, saling mengenal, membahas masalah bersama, makan malam bersama, adanya kegiatan bersama keluarga, beribadah bersama, bermain bersama, bercerita pada anak sebelum tidur, menceritakan pengalaman pekerjaan maupun sekolah, tidak ada jarak diantara anggota keluarga. Cara seperti ini dapat membawa keluarga lebih dekat satu sama lain dan memelihara serta dapat mengatasi tingkat stres, ikut serta dengan aktivitas setiap anggota keluarga merupakan cara untuk menghasilkan suatu ikatan yang kuat dalam sebuah keluarga.

(4) Memahami suatu masalah.

Salah satu cara untuk menemukan coping yang efektif adalah menggunakan mekanisme mentadengan memahami masalah yang dapat mengurangi atau menetralkan secara kognitif terhadap bahaya yang dialami. Menambah pengetahuan keluarga merupakan cara yang paling efektif untuk mengatasi stresor yaitu dengan keyakinan yang optimis dan penilaian yang positif. Menurut Folkman et al. keluarga yang menggunakan strategi ini cenderung melihat segi positif dari suatu kejadian yang penyebab stres.

(5) Pemecahan masalah bersama.

Pemecahan masalah bersama dapat digambarkan sebagai suatu situasi dimana setiap anggota keluarga dapat mendiskusikan masalah yang dihadapi secara bersama-sama dengan mengupayakan solusi atas dasar logika, petunjuk, persepsi dan usulan dari anggota keluarga yang berbeda untuk mencapai suatu kesepakatan.

(6) Fleksibilitas peran.

Fleksibilitas peran merupakan suatu strategi coping yang kokoh untuk mengatasi suatu masalah dalam keluarga.

Pada keluarga yang berduka, fleksibilitas peran adalah sebuah strategi coping fungsional yang penting untuk membedakan tingkat berfungsinya sebuah keluarga.

(7) Normalisasi.

Salah satu strategi coping keluarga yang biasa dilakukan untuk menormalkan keadaan sehingga keluarga dapat melakukan coping terhadap sebuah stressor jangka panjang yang dapat merusak kehidupan dan kegiatan keluarga. Knafl dan Deatricks mengatakan bahwa normalisasi merupakan cara untuk mengkonseptualisasikan bagaimana keluarga mengelola ketidakmampuan seorang anggota keluarga, sehingga dapat menggambarkan respons keluarga terhadap stres.

Sedangkan strategi *coping* eksternal ada empat yaitu¹³⁰:

(1) Mencari informasi.

Keluarga yang mengalami masalah memberikan respons secara kognitif dengan mencari pengetahuan dan informasi yang berhubungan dengan stresor. Hal ini berfungsi untuk mengontrol situasi dan mengurangi perasaan takut terhadap orang yang tidak dikenal dan membantu keluarga menilai stresor secara lebih akurat.

(2) Memelihara hubungan aktif dengan komunitas.

Coping berbeda dengan coping yang menggunakan sistem dukungan sosial. Coping ini merupakan suatu coping keluarga yang berkesinambungan, jangka panjang dan bersifat umum, bukan sebuah coping yang dapat meningkatkan stresor spesifik tertentu. Dalam hal ini anggota keluarga adalah pemimpin keluarga dalam suatu kelompok, organisasi dan kelompok komunitas.

(3) Mencari pendukung sosial.

Mencari pendukung sosial dalam jaringan kerja sosial keluarga merupakan strategi coping keluarga eksternal yang

¹³⁰ Ibid.

utama. Pendukung sosial ini dapat diperoleh dari sistem kekerabatan keluarga, kelompok profesional, para tokoh masyarakat dan lain-lain yang didasarkan pada kepentingan bersama. Menurut Caplan (dalam Friedman, 1998), terdapat tiga sumber umum dukungan sosial yaitu penggunaan jaringan dukungan sosial informal, penggunaan sistem sosial formal, dan penggunaan kelompok-kelompok mandiri. Penggunaan jaringan system dukungan sosial informal yang biasanya diberikan oleh kerabat dekat dan tokoh masyarakat. Penggunaan sistem sosial formaldilakukan oleh keluarga ketika keluarga gagal untuk menangani masalahnya sendiri, maka keluarga harus dipersiapkan untuk beralih kepada profesional bayaran untuk memecahkan masalah. Penggunaan kelompok mandiri sebagai bentuk dukungan sosial dilakukan melalui organisasi.

(4) Mencari dukungan spiritual.

Beberapa studi mengatakan keluarga berusaha mencari dukungan spiritual anggota keluarga untuk mengatasi masalah. Kepercayaan kepada Tuhan dan berdoa merupakan cara paling penting bagi keluarga dalam mengatasi stres.

Berikut adalah aspek-aspek strategi *coping* yang berfokus pada emosi menurut Carver, Scheier dan Weintraub¹³¹:

- 1) Dukungan sosial emosional, yaitu upaya dalam mencari dukungan sosial baik berupa dukungan moral, simpati atau pengertian. Individu akan menemukan rasa nyaman dan aman dari dukungan orang-orang di sekitarnya.
- 2) Interpretasi positif, yaitu membangun harapan positif agar tidak terjebak dalam permasalahan. Seseorang akan berusaha untuk selalu berpikir positif dan memetik hikmah atas peristiwa yang dialami serta selalu mensyukuri segala yang dimilikinya dan tidak pernah menyalahkan orang lain.

¹³¹ Juli Andriyani, "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis," *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2019): 37.

- 3) Penerimaan, yaitu melakukan penerimaan untuk menjalani keadaan dengan tekanan sementara mencari solusi pemecahan masalahnya. Seseorang akan berusaha menerima segala keadaan yang dialaminya atau pasrah, berserah diri, dan beranggapan tidak dapat melakukan hal lain untuk menyelesaikan masalahnya. Dengan *coping* ini juga, seseorang menerima stres yang dialaminya secara penuh dan keadaan memaksanya untuk menyelesaikan masalahnya.
- 4) Penolakan, yaitu upaya penghindaran individu dari masalah yang sedang terjadi atau melepaskan diri dari masalah. Dengan *coping* ini, seseorang cenderung menjauhi stresor dan bahkan terlibat dengan kegiatan negatif seperti minum obat-obatan terlarang, tidur terlalu lama dan menarik diri dari lingkungan sosial.
- 5) Religiusitas, yaitu usaha pengembangan diri termasuk ikut serta dalam kegiatan religius agar tercipta makna positif. Dengan menggunakan *coping* ini, seseorang menyikapi permasalahan secara keagamaan.

D. Faktor yang mempengaruhi strategi coping yang di gunakan

Jenis coping mana yang akan digunakan dan bagaimana dampaknya, sangat tergantung pada jenis stres atau masalah yang dihadapi. Pada situasi yang masih dapat berubah secara konstruktif (seperti mengalami kelaparan akibat bencana) strategi yang digunakan adalah *problem focused*. Pada situasi yang sulit seperti kematian pasangan, strategi coping yang dipakai adalah *emotion focused*, karena diharapkan individu lebih banyak berdo'a, bersabar dan tawakkal. Keberhasilan atau kegagalan dari coping tersebut akan menentukan apakah reaksi terhadap stres akan menurun dan terpenuhinya berbagai tuntutan yang diharapkan.

Faktor yang dianggap sangat berpengaruh terhadap strategi coping adalah penilaian kognitif. Menurut Folkman, pemilihan strategi yang akan digunakan oleh individu dalam menghadapi suatu masalah dipengaruhi oleh penilaian individu terhadap

masalah tersebut dan penilaiannya terhadap potensi yang dimilikinya untuk menghadapi masalah itu. Penilaian itu disebut sebagai penilaian kognitif¹³². Penilaian kognitif digunakan jika penggunaan suatu strategi dirasa tidak sesuai atau mengalami kegagalan, maka individu akan melakukan penilaian kembali terhadap situasi yang ada dan mengevaluasi strategi mana yang lebih sesuai dan lebih cepat.

Lebih lanjut Folkman menjelaskan bahwa penilaian individu terhadap situasi yang dihadapinya dan penilaian terhadap potensi yang dimilikinya untuk menghadapi masalah yang ada, mempengaruhi pemilihan strategi yang akan digunakan. Hal ini disebabkan karena pada dasarnya setiap individu akan selalu berusaha menyesuaikan strategi yang akan digunakan dengan situasi yang dihadapinya.

Menurut pendapat yang lain Billings dan Moos menyatakan bahwa faktor usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, kesadaran emosional, tingkat pendidikan, dan kesehatan fisik akan berpengaruh terhadap kecenderungan penggunaan strategi coping. Kepribadian juga terbukti mempengaruhi pemilihan strategi coping. Williams, dkk menemukan bahwa individu yang tabah cenderung menggunakan strategi coping yang aktif dan efektif seperti *Problem Focussed Coping* dan mencari dukungan sosial. Optimisme juga menyebabkan individu dapat mengatasi masalah secara lebih efektif dan adaptif¹³³. Selain itu penelitian S. Cohen dan Edwards menemukan bahwa perasaan mampu mengontrol peristiwa yang menekan dapat membantu seseorang menghadapi stress secara lebih efektif. Sementara itu individu yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung lebih banyak menggunakan *Problem Focussed Coping*¹³⁴.

Sumber daya coping dapat diartikan segala sesuatu yang dimiliki keluarga baik bersifat fisik dan non fisik untuk membangun perilaku coping. Sumberdaya coping tersebut bersifat

¹³² Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*. Hlm. 126

¹³³ Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya."

¹³⁴ Andriyani, "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis."

subjektif sehingga perilaku coping bisa bervariasi pada setiap orang. Menurut Lazarus dan Folkman cara seseorang atau keluarga melakukan strategi coping tergantung pada sumberdaya yang dimiliki. Adapun sumberdaya tersebut antara lain¹³⁵:

1. Kondisi kesehatan.

Sehat didefinisikan sebagai status kenyamanan menyeluruh dari jasmani, mental dan sosial, dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau kecacatan. Kesehatan mental diartikan sebagai kemampuan berfikir jernih dan baik, dan kesehatan sosial memiliki kemampuan untuk berbuat dan mempertahankan hubungan dengan orang lain. Kesehatan jasmani adalah dimensi sehat yang nyata dan memiliki fungsi mekanistik tubuh. Kondisi kesehatan sangat diperlukan agar seseorang dapat melakukan coping dengan baik agar berbagai permasalahan yang dihadapi dapat diselesaikan dengan baik.

2. Kepribadian adalah perilaku yang dapat diamati dan mempunyai ciri-ciri biologi, sosiologi dan moral yang khas baginya yang dapat membedakannya dari kepribadian yang lain. Pendapat lain menyatakan bahwa kepribadian adalah ciri, karakteristik, gaya atau sifat-sifat yang memang khas dikaitkan dengan diri seseorang. Dapat dikatakan bahwa kepribadian itu bersumber dari bentukan- bentukan yang terima dari lingkungan, misalnya bentukan dari keluarga pada masa kecil dan juga bawaan sejak lahir misalnya orang tua membiasakan anak untuk menyelesaikan pekerjaannya sendiri, menyelesaikan setiap permasalahan bersamasama, tidak mudah tersinggung/marah dan harus selalu bersikap optimis. Menurut Maramis (1998), kepribadian dapat digolongkan menjadi dua yaitu:

- (a) *Introvert*, adalah orang yang suka memikirkan tentang diri sendiri, banyak fantasi, lekas merasakan kritik, menahan ekspresi emosi, lekas tersinggung dalam diskusi, suka

¹³⁵ Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*. Hlm. 157-164

membesarkan kesalahannya, analisis dan kritik terhadap diri sendiri dan pesimis; dan

(b) *Eksstrovert*, adalah orang yang melihat kenyataan dan keharusan, tidak lekas merasakan kritikan, ekspresi emosinya spontan, tidak begitu merasakan kegagalan, tidak banyak mengadakan analisis dan kritik terhadap diri sendiri, terbuka, suka berbicara dan optimis.

3. Konsep diri.

Menurut Maramis konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian seseorang yang diketahui dalam berhubungan dengan oranglain. Konsep diri dipelajari melalui kontak sosial dan pengalaman berhubungan dengan orang lain misalnya orang tua yang menginginkan anak-anaknya tetap sekolah walaupun dalam keadaan darurat, sehingga berupaya keras mencarikan sekolah untuk anaknya.

4. Dukungan sosial adalah adanya keterlibatan orang lain dalam menyelesaikan masalah. Individu melakukan tindakan kooperatif dan mencari dukungan dari orang lain, karena sumberdaya sosial menyediakan dukungan emosional, bantuan nyata dan bantuan informasi. Menurut Holahan dan Moos orang yang mempunyai cukupsumberdaya sosial cenderung menggunakan strategi *problem-focused coping* dan menghindari strategi *avoidance coping* dalam menyelesaikan berbagai masalah.

5. Aset ekonomi. Keluarga yang memiliki aset ekonomi akan mudah dalam melakuk-kan *coping* untuk penyelesaian masalah yang sedang dihadapi. Namun demikian, tidak berimplikasi terhadap bagaimana keluarga tersebut dapat menggunakannya. Menurut Bryant aset adalah sumberdaya atau kekayaan yang dimiliki keluarga. Aset akan berperan sebagai alat pemuas kebutuhan. Oleh karena itu, keluarga yang memiliki banyak aset cenderung lebih sejahtera jika dibandingkan dengan keluarga yang memilki aset terbatas.

E. Kajian Islam Strategi *Coping Stress*

Dalam Al-Quran terdapat beberapa ayat yang menunjukkan bahwa setiap manusia pasti akan mendapatkan masalah yang dapat menyebabkan ia merasa tertekan, seperti dalam Surah Al-Baqarah ayat 155 sebagai berikut:

Surah Al-Baqarah ayat 155 :

إِنَّ الَّذِينَ تَوَلَّوْا مِنْكُمْ يَوْمَ الْتَقَى الْجَمْعَانِ إِنَّمَا اسْتَزَلَّهُمُ الشَّيْطَانُ بِبَعْضِ
مَا كَسَبُوا ۗ وَلَقَدْ عَفَا اللَّهُ عَنْهُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ حَلِيمٌ

Artinya :

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”

Ayat tersebut menyatakan bahwa Allah SWT memberikan ujian berupa rasa takut, lapar, kekurangan dalam hal kebutuhannya, serta mengungkapkan bahwa orang yang senantiasa bersabar atas ujian tersebut akan mendapatkan ganjaran. Di dalam Al-Qur'an juga memiliki ayat yang menyatakan anjuran mengatasi

perasaan tertekan atau stress, seperti dalam Surah Ali Imron ayat 139 :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا ۗ وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ ۗ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya :

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.”

Ayat di atas menegaskan bahwa Allah SWT melarang hamba-hambaNya untuk bersikap lemah dan bersedih hati atas ujian atau permasalahan yang menimpanya.

Surah Ar-Rad ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya :

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”

Allah SWT. menawarkan cara untuk mengatasi masalah yang membuat manusia tertekan dengan mengingat-Nya. Dengan mengingat Sang Pencipta, maka hati seorang manusia akan menjadi tenang dan tenteram.

E. Strategi Coping yang digunakan dalam Menyelesaikan Permasalahan Dewasa Awal

Dinamika perubahan penggunaan strategi coping yang digunakan terjadi sejak individu berada pada masa remaja. Perubahan dalam penggunaan strategi coping yang paling banyak terjadi pada masa remaja. Hal ini dimungkinkan oleh faktor internal dan eksternal. Dari factor internal, adalah terjadinya perubahan cara berpikir menjadi operasional formal di mana remaja sudah mampu berpikir secara logis dan tidak egosentris lagi. Selain itu, pada masa remaja, terjadi perubahan di mana individu akan bergerak dari keluarga menuju *peer group*. Dari faktor eskternal, munculnya berbagai informasi dari lingkungan yang kemudian dengan kemampuan yang dimiliki individu memproses informasi dengan lebih baik dan Bergeraknya menuju *peer group* akhirnya memunculkan keberanian dalam diri inidividu untuk berbagi dengan orang lain.

Pada tahap dewasa awal individu masih banyak yang menggunakan *emotional focused coping* berupa menangis. Berteriak, Namun *emotion focused coping* sudah didukung dan di kombinasikan dengan oleh kemampuan *problem focused* dan mencari dukungan sosial. Misalnya pada beberapa stresor di mana individu awalnya menghadapi dengan *emotional focused coping*, misalnya dengan menangis atau berteriak, tapi kemudian berubah menjadi *reframing*, di mana individu mencoba untuk memahami, dan pada akhirnya menjadi *problem focused coping*, di mana individu akan fokus pada masa depan atau fokus pada orang lain. Menurut Lazarus & Folkman individu menggunakan kedua jenis *coping* secara simultan pada diri masing-masing individu yang dapat saja berbeda jenisnya¹³⁶.

Problem focused coping diketahui dapat membantu individu untuk menanggulangi tekanan yang sedang dihadapi. Wijndaele et al., menemukan bahwa individu yang menggunakan *problem focused coping* cenderung berhasil mengurangi stress dan depresi dibanding individu yang menggunakan strategi coping lain. Walker menemukan bahwa mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* cenderung berhasil mengurangi dan mengontrol kebiasaan minum alkohol untuk menghindari stress akademik yang dialaminya. Selain itu *Problem focused coping* terbukti dapat mengembangkan potensi yang dimiliki individu¹³⁷.

Delahaij menemukan bahwa *problem focused coping* sangat efektif digunakan dalam pekerjaan yang memiliki resiko tinggi. *Problem focused coping* menjadikan para pekerja ini memiliki keyakinan akan kemampuan yang mereka miliki dan melihat sebuah tugas yang dapat memicu stress sebagai tantangan yang harus diselesaikan. Veresova et al. menemukan bahwa *problem focused coping* memiliki efek yang bagus dalam hal kesehatan tubuh dan juga meningkatkan kemampuan pengaturan kualitas hidup yang lebih baik. Hal ini dikarenakan *problem focused coping* berorientasi pada masa depan,

¹³⁶ Ibid.

¹³⁷ Qudsi Iftikar Wahyudhi, Tulus Winarsunu, and Sofa Amalia, "Kematangan Sosial Dan Problem Focused Coping Pada Laki-Laki Usia Dewasa Awal," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 7, no. 1 (2019): 52.

sumber daya internal yang dimiliki individu yang memungkinkan individu untuk menguatkan tujuan dan rencana hidupnya dan memungkinkan individu untuk memahami masalah sebagai sebuah tantangan yang harus diselesaikan. Chinaveh melakukan penelitian terhadap mahasiswa di Iran yang diberikan training mengenai *problem focused coping* sebagai salah satu metode mengatasi stress, menemukan hasil bahwa *problem focused coping* secara positif mempengaruhi penyesuaian psikologis¹³⁸.

¹³⁸ Ibid.

BAB VI

PERAN GENDER PADA MASA DEWASA AWAL

A. Tuntutan peran gender di masyarakat pada masa dewasa awal

Gender adalah pembedaan peran, atribut, sifat, sikap dan perilaku yang tumbuh dan berkembang dalam masyarakat. Dan peran gender terbagi menjadi peran produktif, peran reproduksi serta peran sosial kemasyarakatan. Kata gender dapat diartikan sebagai peran yang dibentuk oleh masyarakat serta perilaku yang tertanam lewat proses sosialisasi yang berhubungan dengan jenis kelamin perempuan dan laki-laki. Ada perbedaan secara biologis antara perempuan dan laki-laki-namun kebudayaan menafsirkan perbedaan biologis ini menjadi seperangkat tuntutan sosial tentang kepantasan dalam berperilaku, dan pada gilirannya hak-hak, sumber daya, dan kuasa¹³⁹.

Kendati tuntutan ini bervariasi di setiap masyarakat, tapi terdapat beberapa kemiripan yang mencolok. Misalnya, hampir semua kelompok masyarakat menyerahkan tanggung jawab perawatan anak pada perempuan, sedangkan tugas kemiliteran diberikan pada laki-laki. Sebagaimana halnya ras, etnik, dan kelas, gender adalah sebuah kategori sosial yang sangat menentukan jalan hidup seseorang dan partisipasinya dalam masyarakat dan ekonomi. Tidak semua masyarakat mengalami diskriminasi berdasarkan ras atau etnis, namun semua masyarakat mengalami diskriminasi berdasarkan gender dalam bentuk kesenjangan dan perbedaan-dalam tingkatan yang berbeda-beda. Seringkali dibutuhkan waktu cukup lama untuk mengubah ketidakadilan ini. Suasana ketidakadilan ini terkadang bisa berubah secara drastis karena kebijakan dan perubahan sosial-ekonomi¹⁴⁰.

¹³⁹ Sekretariat Nasional SDGS, “Kesetaraan Gender,” [https://sdgs.bappenas.go.id/tujuan-5/#:~:text=Gender adalah pembedaan peran%2C atribut,reproduksi serta peran sosial kemasyarakatan](https://sdgs.bappenas.go.id/tujuan-5/#:~:text=Gender%20atribut,reproduksi%20serta%20peran%20sosial%20kemasyarakatan).

¹⁴⁰ Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak, “MENCAPAI KESETARAAN GENDER DAN MEMBERDAYAKAN KAUM PEREMPUAN,” last modified 2017,

Diskriminasi berdasarkan gender masih terjadi pada seluruh aspek kehidupan, di seluruh dunia. Ini adalah fakta meskipun ada kemajuan yang cukup pesat dalam kesetaraan gender dewasa ini. Sifat dan tingkat diskriminasi sangat bervariasi di berbagai negara atau wilayah. Tidak ada satu wilayah pun di negara dunia ketiga di mana perempuan telah menikmati kesetaraan dalam hak-hak hukum, sosial dan ekonomi. Kesenjangan gender dalam kesempatan dan kendali atas sumber daya, ekonomi, kekuasaan, dan partisipasi politik terjadi di mana-mana. Perempuan dan anak perempuan menanggung beban paling berat akibat ketidaksetaraan yang terjadi, namun pada dasarnya ketidaksetaraan itu merugikan semua orang. Oleh sebab itu, kesetaraan gender merupakan persoalan pokok suatu tujuan pembangunan yang memiliki nilai tersendiri¹⁴¹.

Menurut Abram dalam keragaman budaya dan tatanan sosial, perbedaan gender sebenarnya dapat dilihat sebagai hal yang wajar sebab setiap budaya dan komunitas mempunyai ekspresi-ekspresi yang khas. Perbedaan gender baru menjadi masalah ketika perbedaan itu mengakibatkan ketimpangan perlakuan dalam masyarakat serta munculnya ketidakadilan dalam hubungan antara laki-laki dan perempuan. Fakih menyatakan bahwa dalam hal ini pihak yang mengalami banyak ketidakadilan adalah perempuan. Ketidakadilan tersebut muncul dalam kasus-kasus pelecehan seksual, perkosaan, eksploitasi perempuan, beban kerja ganda maupun kekerasan suami terhadap isteri. Karena peran gender secara sosial telah terkonstruksi secara turun temurun dalam suatu sistem masyarakat, maka anggota masyarakat tersebut sering menganggap pengkotak-kotakan peran, pelabelan sifat dan karakteristik pada laki-laki maupun perempuan sebagai suatu keharusan yang pada akhirnya menganggap ketimpangan dan ketidakadilan gender menjadi suatu kewajaran¹⁴².

<https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/31/1439/mencapai-kesetaraan-gender-dan-memberdayakan-kaum-perempuan>.

¹⁴¹ Ibid.

¹⁴² Nurhayati, "Problem Focused Coping Perempuan Korban."

Konsep peran gender yang telah berkembang di masyarakat turut mempengaruhi individu pada masa dewasa awal. Konsep peran gender yang berkembang di masyarakat antara lain¹⁴³:

a. Konsep tradisional

Dalam hal ini, ditekankan suatu pola perilaku tertentu yang tidak memperhitungkan minat dan kemampuan individual. Peran-peran ini menekankan superioritas maskulin dan tidak dapat mentolerir setiap sifat yang memberi kesan kefeminiman bagi pria.

b. Konsep egalitarian

Konsep ini merupakan konsep persamaan derajat antara pria dan wanita. Suatu peran harus mendatangkan rasa kepuasan pribadi dan seharusnya tidak dinyatakan cocok hanya bagi satu jenis kelamin tertentu saja.

c. Pria

Di luar rumah, pria menduduki posisi yang berwenang dan berprestise dalam masyarakat. Di rumah ia pencari nafkah, pembuat keputusan, penasehat, dan model maskulinitas bagi putra-putranya.

d. Wanita

Dimanapun juga peran wanita berorientasi pada orang lain. Mereka tidak diharapkan bekerja di luar rumah, kecuali bilamana keadaan finansial memaksanya, dan apabila ini terjadi ia melakukan pekerjaan di bidang pelayanan seperti sebagai perawat, guru, atau sekretaris.

Kesadaran terhadap kesetaraan gender akan memperkuat kemampuan negara untuk berkembang, mengurangi kemiskinan, dan memerintah secara efektif. Dengan demikian mempromosikan kesetaraan gender adalah bagian utama dari strategi pembangunan dalam rangka untuk memberdayakan masyarakat (semua orang)-perempuan dan laki-laki-untuk mengentaskan diri dari kemiskinan dan meningkatkan taraf hidup mereka.

¹⁴³ Hurlock Elisabeth, "Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Hidup." Hlm. 267

B. Peran gender dalam pemilihan strategi coping dalam menyelesaikan permasalahan masa dewasa awal

Helmiton dan Fagot yang menyatakan bahwa pria cenderung menggunakan *problem focused coping* karena pria biasanya menggunakan rasio atau logika, selain itu pria terkadang kurang emosi sehingga mereka lebih memilih untuk langsung menyelesaikan masalah yang dihadapi (menghadapi sumber stress). Sedangkan wanita lebih cenderung menggunakan *emotion focused coping* karena mereka lebih menggunakan perasaan atau emosional sehingga jarang menggunakan logika untuk mengatur emosi dalam menghadapi sumber stress atau melakukan coping religius dimana wanita lebih merasa dekat dengan Tuhannya dibanding pria¹⁴⁴.

Penelitian Fawcett, dkk (1999), bahwa para perempuan korban kekerasan melakukan beberapa strategi antara lain dengan bersikap sabar, bertoleransi, diam, berhubungan seks dengan pasangan atau melakukan apapun perintah pasangan. Tidak satupun dari mereka membuat rencana untuk menghadapi keadaan-keadaan berbahaya yang mungkin menimpa mereka atau anak-anak mereka akibat kekerasan pasangan. *emotion focused coping* untuk menghadapi kekerasan dari suaminya. Strategi ini memang paling efektif untuk mengurangi tekanan emosional yang muncul pada saat itu¹⁴⁵.

Lenore dan Walker menyatakan bahwa para perempuan yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga justru berkonsentrasi pada cara-cara untuk beradaptasi dengan keadaan kekerasan dibanding mencari cara untuk keluar dari keadaan kekerasan. Mereka biasanya menyangkal terjadinya kekerasan, mematikan rasa dan bahkan pada kasus-kasus tertentu justru proaktif terhadap kekerasan. Dengan bersikap sabar, mencoba mengambil hikmah dari peristiwa kekerasan yang dialaminya, atau mencoba melupakannya dengan mengerjakan

¹⁴⁴ Prety Lestarianita and M Fakhrurrozi, "Pengatasan Stress Pada Perawat Pria Dan Wanita," *Jurnal Psikologi*, no. 100 (2007): 47–51, <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/283/222>.

¹⁴⁵ Siti Partini, "DUKUNGAN SOSIAL DAN STRATEGI MENGHADAPI MASLAH PADA PEREMPUAN KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA," *Jurnal Penelitian Humaniora* 15, no. 1 (2010): 23–38.

aktifitas-aktifitas lain, para perempuan tersebut dapat membuat dirinya merasa nyaman¹⁴⁶.

Strategi-strategi semacam itu akan tetap membuka peluang terjadinya kekerasan. Peluang tersebut sangat mungkin terjadi karena dari banyak kasus-kasus kekerasan suami terhadap isteri, seringkali terjadi siklus kekerasan yang mengikuti pola tertentu. Siklus itu terdiri atas tahap pertama, berupa ketegangan yang meningkat; tahap kedua, berupa terjadinya kekerasan atau penganiayaan; tahap ketiga, penyesalan dan kemesraan atau bulan madu; dan tahap keempat, siklus mulai kembali, yang artinya kekerasanpun berulang kembali ketika muncul ketegangan¹⁴⁷.

Perempuan yang memiliki kesadaran terhadap kesetaraan gender mampu memandang secara positif dirinya sebagai perempuan. Dengan kesadaran akan kesetaraan gender, seseorang tidak lagi memegang pandangan yang menilai peran laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan, serta mempunyai kontrol dan dominasi terhadap perempuan. Dengan demikian, hal ini akan membantu dia untuk memilih cara-cara pengatasan yang lebih aktif melalui bentuk-bentuk *problem focused coping* pada saat ia mengalami ketidakadilan gender berupa tindak kekerasan dari suaminya. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurhayati bahwa para perempuan yang memiliki kesadaran terhadap kesetaraan gender tinggi cenderung untuk menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi kekerasan dari suaminya. Sebaliknya ketika seorang perempuan kurang memiliki kesadaran terhadap kesetaraan gender akan memandang dirinya secara negatif sebagai seorang yang lebih rendah dibandingkan suaminya, serta merasa tidak berhak atas kontrol terhadap dirinya sendiri maupun keluarganya. Oleh karena itu akan cenderung memandang dirinya sebagai orang yang tidak berdaya, sehingga ia akan menerima

¹⁴⁶ Siti Rohmah Nurhayati, "Peningkatan Kemampuan Menggunakan Problem Focused Coping Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga," *Ilmu pendidikan* (2014): 1–21.

¹⁴⁷ Ibid.

keadaan tanpa berusaha berbuat sesuatu yang dapat merubah situasi kekerasan yang dialaminya menjadi lebih baik¹⁴⁸.

Mengacu pada pendapat Kertamuda & Herdiansyah terdapat faktor perbedaan individu dalam penentuan menggunakan *problem focused coping*. Hal ini sesuai dengan penelitian Matud yang menemukan bahwa perbedaan gender dapat menentukan pemilihan strategi coping pada individu. penelitian ini menemukan bahwa wanita cenderung menggunakan emosi ketika menghadapi situasi stress sedangkan pria cenderung menggunakan strategi pemecahan masalah yang mengindikasikan penggunaan *problem focused coping* untuk mengeliminasi stressor yang ada. Whittle dalam penelitiannya menemukan bahwa laki-laki dalam penelitiannya menjaga kesehatannya dan juga melakukan tindakan pemecahan masalah terhadap persoalan yang berpengaruh pada moodnya¹⁴⁹. Lebih lanjut di jelaskan bahwa subjek laki-laki pada penelitian tersebut menjelaskan bahwa mereka memiliki pandangan bahwa mereka harus dapat menyelesaikan masalahnya dan membantu dirinya agar tidak mengalami stress/depresi yang berkepanjangan. Beberapa penelitian juga menemukan bahwa beberapa laki-laki mengekspresikan/ menanggulangi permasalahannya dalam bentuk yang sama sekali tidak membantu, tidak pantas dan tidak tepat. Laki-laki dapat mengekspresikan stress nya dalam bentuk amarah, menarik diri, agresi, pengambilan resiko, dan perilaku lainnya yang tidak berorientasi pada penyelesaian masalah seperti mengkonsumsi alkohol, bekerja berlebihan dan menyakiti diri sendiri.

Dari paparan diatas, gender dapat mempengaruhi penggunaan strategi coping dan laki-laki akan cenderung menyelesaikan permasalahannya dengan menyusun strategi penyelesaian, mencari informasi, dukungan dan lain sebagainya yang merupakan aspek dari *problem focused coping*. Namun masih belum ada penelitian yang secara jelas menjelaskan karakteristik laki-laki seperti apa yang cenderung menggunakan *problem focused coping* sebagai cara untuk menanggulangi

¹⁴⁸ Ibid.

¹⁴⁹ Wahyudhi, Winarsunu, and Amalia, "Kematangan Sosial Dan Problem Focused Coping Pada Laki-Laki Usia Dewasa Awal."

stress, maka dalam penelitian ini diajukan gagasan bahwa kematangan sosial dapat mempengaruhi *problem focused coping* pada laki-laki.

C. Peran gender dan budaya patriarki di Indonesia

Pekerjaan yang ada dalam rumah tangga sangatlah beragam mulai mengatur keuangan memasak, kepiawaian belanja dengan menyesuaikan selera masing-masing anggota keluarga, menjaga kebersihan dan keasrian lingkungan rumah, mendidik anak, serta keperluan lain. Semua hal itu menjadi sebuah hal yang mutlak dikuasai oleh perempuan. Sedangkan untuk laki-laki, mereka hanya dituntut untuk bekerja mencari nafkah. Laki-laki yang mana pemimpin keluarga merasa bukanlah kewajibannya melakukan pekerjaan rumah¹⁵⁰.

Jika melihat sejarahnya memang peran perempuan sejak dahulu lebih dominan pada pekerjaan domestik sedangkan laki-laki lah yang keluar rumah mencari pundi-pundi uang. Hal ini merupakan hal yang wajar jika memang ada pembagian tugas yang disepakati. Namun dalam prakteknya banyak perempuan yang dituntut bekerja untuk menambah penghasilan suami sembari menanggung beban pekerjaan rumah. Namun bagaimanapun juga, hal ini tidak berarti laki-laki tidak perlu memiliki kemampuan dalam melakukan pekerjaan domestik¹⁵¹.

Pengertian kesetaraan gender merujuk kepada suatu keadaan setara antara laki-laki dan perempuan dalam pemenuhan hak dan kewajiban. Kesetaraan gender akan memperkuat kemampuan negara untuk berkembang, mengurangi kemiskinan, dan memerintah secara efektif. Dengan demikian mempromosikan kesetaraan gender adalah bagian utama dari strategi pembangunan dalam rangka untuk memberdayakan masyarakat (semua orang)-perempuan dan laki-laki-

¹⁵⁰ Gita Rama Mahardhika, "Belenggu Budaya Patriarki Terhadap Kesetaraan Gender Di Indonesia," *ITS News*, last modified 2020, <https://www.its.ac.id/news/2020/04/22/belenggu-budaya-patriarki-terhadap-kesetaraan-gender-di-indonesia/>.

¹⁵¹ Ibid.

untuk mengentaskan diri dari kemiskinan dan meningkatkan taraf hidup mereka¹⁵².

Kesetaraan gender akan memperkuat kemampuan negara untuk berkembang, mengurangi kemiskinan, dan memerintah secara efektif. Dengan demikian mempromosikan kesetaraan gender adalah bagian utama dari strategi pembangunan dalam rangka untuk memberdayakan masyarakat (semua orang)-perempuan dan laki-laki-untuk mengentaskan diri dari kemiskinan dan meningkatkan taraf hidup mereka.

Perempuan yang dibesarkan dalam budaya patriarki cenderung memiliki nilai-nilai tertentu dalam kaitannya dengan hubungan laki-laki dan perempuan, khususnya dalam hubungan suami isteri. Oleh karena itu pada saat ia mengalami tindak kekerasan dari suaminya, bentuk-bentuk pengatasan yang dilakukan akan dipengaruhi oleh nilai-nilai yang diyakininya tersebut. Sebagai contoh keyakinan bahwa perempuan harus bersikap lemah lembut dan mengorbankan kepentingan pribadi atau aspirasi lainnya untuk menjaga harmoni keluarga, akan menghalangi perempuan tadi untuk melakukan perlawanan pada saat ia mengalami tindak kekerasan dari suaminya¹⁵³.

D. Kesetaraan Gender dalam Al-Qur'an dan Hukum

Banyak yang berkata bahwa agama menjadi salah satu faktor budaya patriarki ini kental tertanam pada kehidupan manusia. Sebagaimana tertuang dalam Al-Quran Surah Al-Baqarah ayat 30 yang menyebutkan “Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat: Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi.” Khalifah pada surat tersebut bermakna menggantikan Allah dalam menegakkan kehendak-Nya. Al-Zamakhsyari menafsirkan makna khalifah pada surah ini tidak hanya berarti Adam (mewakili laki-laki).

¹⁵² Anak, “MENCAPAI KESETARAAN GENDER DAN MEMBERDAYAKAN KAUM PEREMPUAN.”

¹⁵³ Nurhayati, “Problem Focused Coping Perempuan Korban.”

Senada dengan argumen tersebut, Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbah menyebutkan bahwa yang dimaksud makhluk yang diberi tugas adalah Adam dan anak cucunya. Al-Quran sendiri pun tidak memberi petunjuk bahwa khalifah hanya ditujukan kepada kaum laki-laki. Dalam ajaran Islam, terdapat empat sifat yang harus dimiliki seseorang dalam melaksanakan kepemimpinan, yakni berkata dan berbuat yang benar, dapat dipercaya, cerdas, dan tidak menyembunyikan sesuatu.

Selain itu, seorang pemimpin juga harus penuh rasa sabar dan tabah, membawa masyarakatnya kepada tujuan yang sesuai dengan petunjuk Allah, membudayakan kebaikan, taat beribadah, optimis, dan kuat serta terpercaya. Dari beberapa kriteria tersebut, maka konsep kepemimpinan dalam Islam dapat dilakukan oleh siapapun baik laki-laki maupun perempuan yang memiliki kapasitas dan kapabilitas¹⁵⁴.

Banyak ulama yang menjadikan firman Allah dalam Surah An-Nisa ayat 34 yang mengatakan bahwa laki-laki adalah pemimpin perempuan. Ayat ini diartikan perempuan berada dalam posisi yang dipimpin dan penafsiran klasik ini sering dijadikan argumen penguatan supremasi laki-laki atas perempuan. Laki-laki memiliki kekuasaan lebih besar dan status lebih tinggi dari pada perempuan, sehingga pola kekuasaan dan status ini berpengaruh secara universal dalam menentukan kebijakan dan aturan yang berlaku di tengah kehidupan bermasyarakat.

Mawlana Utsmani menanggapi penafsiran ini berpendapat bahwa seandainya Allah bermaksud menegaskan superioritas laki-laki atas perempuan, Allah akan menggunakan ungkapan yang lebih jelas seperti “karena Dia (Allah) telah melebihkan laki-laki atas mereka perempuan”. Sehingga Surah An-Nisa ayat 34 tidak bisa dijadikan landasan superioritas laki-laki. Dalam Al-Quran juga dicontohkan bagaimana perempuan memimpin sebuah negara.

Dalam Al-Quran Surah An-Naml ayat 23, Allah berfirman “Sesungguhnya aku menjumpai seorang wanita yang memerintah

¹⁵⁴ Mahardhika, “Belenggu Budaya Patriarki Terhadap Kesetaraan Gender Di Indonesia.”

mereka, dan dia dianugerahi segala sesuatu serta mempunyai singgasana yang besar.” Perempuan yang dimaksud tak lain adalah ratu yang memerintah kaum Saba yang dikenal dalam sejarah dengan nama Balqis. Dalam kepemimpinannya, Balqis sanggup membawa rakyatnya kepada kemakmuran dan ketentraman. Ayat ini mempertegas pula posisi wanita mampu menjadi pemimpin ketika memang memiliki kapasitas dan kapabilitas.

Selain dalam A-Quran, isu kesetaraan hak antara laki-laki dan perempuan juga telah diformalkan di Indonesia salah satunya pada Undang-Undang Hak Asasi Manusia Nomor 39 Pasal 15, yang berbunyi “Setiap orang berhak memperjuangkan hak pengembangan dirinya, baik secara pribadi maupun kolektif, untuk membangun masyarakat, bangsa, dan negaranya”. Akhirnya, selain dari sisi hukum, praktek mengenai cara membangun tradisi kehidupan yang tidak bias gender perlu digalakkan.

Sebagai negara republik, perlu ditumbuhkan budaya demokratis dalam segala aspek akan menjamin keharmonisan diantara sesama. Dengan begitu pikiran dan perbuatan yang patriarkis dapat perlahan dihilangkan.

BAB VII KONSELING PADA MASA DEWASA AWAL

A. Tujuan Konseling pada Dewasa Awal

Masa dewasa adalah masa untuk bekerja dan mengelola kehidupan keluarga, kedua hal tersebut terkadang menyisakan sedikit waktu untuk diri individu dewasa. Terkadang individu dewasa masih bertanya pada diri sendiri mengenai siapa dirinya dan merasa khawatir jika tidak cukup mampu untuk menjadi yang terbaik baik diri sendiri maupun keluarga. Individu dewasa masih memiliki mimpi yang berlanjut dan memiliki pikiran yang semakin dalam, namun pada titik tertentu individu dewasa berpikir secara lebih pragmatis. Seks dan cinta adalah hasrat yang kuat dalam hidup dewasa awal, dan memberikan sebuah kenikmatan, namun di sisi lain dapat memberikan sebuah siksaan. Individu dewasa awal mungkin tidak pernah tahu bagaimana cinta orangtua sampai individu tersebut menjadi orangtua.

Dunia sosial pada masa dewasa menjadi lebih luas lagi dan kompleks dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya. Pada masa dewasa ini, individu memasuki kehidupan yang lebih luas. Pola dan tingkah laku sosial orang dewasa berbeda dalam beberapa hal dari orang yang lebih muda. Perbedaan-perbedaan tersebut tidak disebabkan oleh perubahan perubahan fisik dan kognitif yang berkaitan dengan penuaan, tetapi lebih disebabkan oleh peristiwa peristiwa kehidupan yang dihubungkan dengan keluarga dan pekerjaan.

Ketidaksiapan seseorang menjalani masa dewasa berpotensi memunculkan perasaan negatif seperti kebingungan, gangguan kecemasan, ketidakberdayaan, dan ketakutan akan kegagalan. Jika perasaan ini tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan krisis emosional mulai dari frustrasi hingga Depresi dan gangguan psikologis lainnya. Hal tersebut dapat saja terjadi pada individu yang berada dalam fase perkembangan dewasa awal, sehingga dalam menghadapi

berbagai persoalan yang muncul, individu dewasa awal membutuhkan konseling dalam menyelesaikan berbagai permasalahannya¹⁵⁵.

Konseling pada individu dewasa tentunya berbeda dengan konseling yang di berikan pada anak atau remaja. Bentuk dan cara konseling berbeda penerapannya pada individu berdasarkan tingkat usia. konseling pada orang dewasa adalah dengan menggunakan komunikasi verbal langsung dalam kelompok atau secara individual, karena perkembangan orang dewasa sudah sedemikian rupa sehingga bahasa adalah sarana komunikasi yang efektif.

Menurut Lesmana, orang dewasa datang untuk konseling karena ingin mendapatkan bantuan dalam hal berikut¹⁵⁶ :

- a. Pemecahan masalah dan pengambilan keputusan misalnya masalah perkawinan, keluarga, masalah dalam pekerjaan
- b. Pertumbuhan yang maksimum mengoptimalkan potensi yang dimiliki
- c. Adaptasi terhadap perubahan misalnya perceraian, usia tua, menurunnya potensi
- d. Hubungan interpersonal yang efektif misalnya menjalin hubungan intim dengan orang lain, dengan atasan, bawahan, sejawat.

Sesuai dengan permasalahan yang berkaitan dengan permasalahan orang dewasa awal maka konselor dapat memberikan bantuan pada individu dewasa seperti¹⁵⁷:

- (a) Memaksimalkan perkembangan dan kemampuan memecahkan masalah pada orang dewasa awal dan membantu orang dewasa awal tersebut mengeksplorasi berbagai kemampuan yang dimiliki.
- (b) Konselor dapat mencari informasi yang dapat dibagikan kepada orang dewasa awal, misalnya dalam hal pekerjaan, maka konselor dapat mencari informasi yang seakurat

¹⁵⁵ Riscka Fujiastuti, "Konseling Dewasa," *Wahana Bahagia Psikologi Consultant*, last modified 2021, <https://www.wahanabahagia.com/konseling-dewasa/>.

¹⁵⁶ Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-Dasar Konseling* (Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia, 2013). Hlm. 179

¹⁵⁷ Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya."

mungkin mengenai lapangan pekerjaan yang tersedia dan yang sesuai dengan individu tersebut, cara pemberiannya informasi tersebut yaitu melalui layanan informasi, baik dilakukan secara individu maupun klasikal.

- (c) Konselor harus memiliki pemahaman yang luas mengenai orang dewasa awal, baik mengenai perkembangan fisik, kognitif dan fisiologisnya, misalnya orang dewasa tersebut ingin menikah tapi masih bingung akan keputusan menikah tersebut maka konselor harus memiliki pemahaman yang luas mengenai pernikahan tersebut dan hal apa saja yang akan ditemui oleh individu tersebut setelah menikah.

B. Bentuk Layanan konseling bagi dewasa awal

Bentuk konseling yang dapat di gunakan pada individu dewasa yaitu menggunakan komunikasi verbal langsung dalam kelompok atau secara individual yang meliputi permainan atau aktivitas yang dapat menimbulkan efek terapeutik, penggunaan seni, musik, dan literatur. Standar konseling secara umum adalah melalui bahasa, karena bahasa adalah sarana komunikasi yang efektif dalam konseling orang dewasa.

Layanan konseling yang diberikan pada dewasa awal tentunya berkaitan dengan tugas perkembangan pada fase dewasa awal. Berbagai bentuk layanan konseling yang diberikan merupakan bantuan yang di berikan agar individu dewasa awal mampu menyelesaikan tugas perkembangan masa dewasa awal. Berbagai permasalahan dan hambatan banyak di temui oleh individu dewasa awal selama proses penyelesaian tugas perkembangannya. Berikut beberapa bentuk layanan konseling yang di berikan bagi individu dewasa awal.

A. Bimbingan dan Konseling Pranikah

Bimo Walgito, mengartikan bahwa bimbingan pranikah merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada seseorang untuk mengembangkan kemampuan dengan baik, agar orang tersebut dapat

memecahkan masalahnya sendiri dan dapat mengadakan penyesuaian diri dengan baik, sedangkan konseling atau penyuluhan dapat diartikan sebagai bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah dengan intensif¹⁵⁸. Syubandono, bimbingan pranikah ialah suatu proses pelayanan sosial berupa suatu bimbingan penasehatan, pertolongan yang diberikan kepada calon suami istri, sebelum melaksanakan pernikahan, agar mereka memperoleh kesejahteraan dan kebahagiaan dalam pernikahan serta kehidupan kekeluargaan¹⁵⁹.

Sedangkan tujuan bimbingan pranikah meliputi sebagai¹⁶⁰:

- a. Membantu pasangan mencegah timbulnya masalah yang berkaitan dengan pernikahan yang diantaranya:
 1. Memahami arti dan tujuan dari pernikahan menurut islam.
 2. Memahami dan melaksanakan pernikahan dengan ketentuan syariat islam
 3. Memahami persyaratan dalam pernikahan menurut islam.
 4. Memahami kesiapan diri dalam menjalankan pernikahan

- b. Membantu memecahkan masalah-masalah yang berkaitan dengan pernikahan dan kehidupan rumah tangga dengan melalui :
 1. Memahami problem-problem yang dihadapinya
 2. Memahami kondisi dirinya, keluarganya serta lingkungan sekitarnya
 3. Menetapkan pilihan upaya serta cara-cara memecahkan masalah yang mungkin dihadapi sesuai ajaran islam

- c. Membantu memelihara situasi serta kondisi pernikahan dan rumah tangga agar tetap baik serta mengembangkan agar jauh lebih baik dengan cara :
 1. Memelihara situasi dan kondisi pernikahan serta kehidupan rumah tangga yang semula telah terkena masalah namun dapat teratasi atau

¹⁵⁸ Bimo Walgito, *Bimbingan Dan Konseling Perkawinan* (Yogyakarta: Andi Yogyakarta, 2000).hlm. 5-7

¹⁵⁹ Syubandono, *Pokok-Pokok Pengertian Dan Metode Penasehatan Perkawinan: Marriage Counseling* (Jakarta: Pustaka Hidayah, 2005). Hlm. 5

¹⁶⁰ Agus Riyadi, *Bimbingan Konseling Perkawinan* (Yogyakarta: Ombak, 2013).

menemukan jalan keluar agar tidak terulang kembali menjadi masalah dikemudian hari

2. Mengembangkan situasi dan kondisi pernikahan/pernikahan dan juga kehidupan berumah tangga menjadi jauh lebih baik (*sakinnah, mawaddah, wa rahmah*)

Menurut Diamond fungsi dari bimbingan pranikah meliputi¹⁶¹:

a. Mempunyai pandangan ke depan

Diamond mengungkapkan bahwa, saat pasangan merasakan jatuh cinta, banyak dari mereka tidak akan memikirkan apa yang akan terjadi kedepan. Sebab, mereka akan lebih fokus pada apa yang mereka alami dan terjadi saat ini dengan menikmati perasaan jatuh cinta yang mereka rasakan pada saat itu.

b. Hubungan lebih terarah

Pasangan yang sama-sama memiliki cukup banyak pengetahuan baik mengenai pernikahan ataupun yang berhubungan dengan dunia pernikahan untuk bekal menjalani sebuah pernikahan, akan lebih mampu menjalani serta mempertahankan hubungan untuk waktu jangka panjang.

c. Mempermudah penyatuan visi dan misi pernikahan

Dua pribadi serta latar belakang yang berbeda nan unik akan bersatu dalam sebuah ikatan pernikahan. Maka bisa dipastikan bahwa setiap masing-masing pribadi akan memiliki cara pandang sendiri-sendiri, hal ini sangat memungkinkan mereka menghadapi sebuah pertentangan.

d. Mengulas finansial lebih terarah

Isu finansial merupakan hal krusial yang perlu di diskusikan dengan pasangan sebelum memutuskan menikah, yang dapat dimulai dengan bagaimana kondisi dan perencanaan finansial dimasa lalu, saat ini serta masa yang akan datang meliputi anggaran, tabungan dan pengeluaran.

e. Mengasah kemampuan komunikasi

¹⁶¹ Lilis Satriah, *Bimbingan Konseling Keluarga* (Bandung: Fokus Media, 2018). Hlm. 112-115

Hubungan yang sehat berangkat dari komunikasi yang baik, hal ini dapat dilihat dari bagaimana pasangan menghadapi serta mengatasi sebuah konflik yang datang karena hal itu bergantung pada kekuatan komunikasi satu sama lain.

f. Mengurangi resiko perceraian

Didalam Studi yang dilakukan oleh tokoh yang bernama tanley dan amato pada tahun 2006, mengungkapkan bahwa pasangan yang menjalani konseling pranikah kecil kemungkinan memutuskan untuk bercerai sekitar 31% saat menghadapi masalah atau konflik dalam pernikahannya, faust juga menyebutkan bahwa konseling pranikah mempunyai pengaruh besar untuk mengurangi resiko perceraian dari 50% hanya menjadi 20% setelah mengikuti bimbingan dan konseling pranikah.

g. Memiliki kemampuan menyelesaikan konflik

Hubungan yang sehat berawal dari komunikasi yang baik, masalah atau konflik apapun yang datang dalam hubungan pernikahan berakar dari masalah komunikasi. Selain rendahnya kemampuan pasangan mencari solusi untuk mengatasi masalah yang ada dan menyelesaikan konflik, pasangan bisa belajar cara berkomunikasi yang baik dan meningkatkan kemampuan menyelesaikan konflik sebelum menikah melalui bimbingan dan konseling pranikah.

Berdasarkan dari teori tahapan pelaksanaan bimbingan menurut Tohari Musnawar, yang selanjutnya disetarakan dengan pranikah sehingga menghasilkan beberapa hal yang mencangkup sebagai berikut¹⁶²:

a. Tahap persiapan, didalam tahap ini yang lebih berperan aktif adalah obyek atau yang di bimbing membuka hubungan kepada pembimbing sehingga terciptanya komunikasi yang baik antara pembimbing dan yang dibimbing.

¹⁶² Andika Febriando, "Pelaksanaan Bimbingan Pranikah Dalam Meningkatkan Kesiapan Mental Menuju Keluarga Sakinah Di Badan Penasehatan Pembinaan Dan Pelestarian Perkawinan (Bp4) Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi" (UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2021).

b. Tahap keterlibatan (*the joining*), merupakan tahapan dimana pembimbing mulai menerima yang dibimbing secara isyarat (non verbal) maupun secara verbal, dimulai dengan merefleksi perasaan, melakukan klarifikasi yang mencakup segala hal tentang pernikahan.

c. Tahap menyatakan masalah, dimana didalam tahap ini pembimbing mulai membuka komunikasi terkait masalah pernikahan dan rumah tangga yang kelak akan dihadapi dan dilalui sehingga dapat membuka pemikiran serta komunikasi yang dibimbing untuk mengeluarkan dan menanyakan berbagai pendapatnya tentang apa saja permasalahan pernikahan dan rumah tangga yang sering terjadi pada pasangan yang menikah.

d. Tahap interaksi, merupakan pembimbing menetapkan pola interaksi untuk menyelesaikan masalah, dimana tahap ini individu yang dibimbing mendapatkan informasi yang dibutuhkan untuk menghadapi masalah-masalah yang berkaitan dengan pernikahan serta hidup berumah tangga dan pembimbing juga dapat melatih yang dibimbing untuk berinteraksi melalui cara- cara yang dapat diikuti dan dipraktikkan kelak.

e. Tahap konferensi, dimana pada tahapan ini bertujuan untuk mencermati keakuratan hipotesis serta merumuskan langkah- langkah pemecahan dan penyelesaian sebuah konflik, yang mana pembimbing akan mendesain serta memberikan pekerjaan rumah yang selanjutnya diterapkan untuk merubah ketidakberfungsinya sebuah pernikahan.

f. Tahap penentu tujuan, pada tahap ini yang mereka yang dibimbing mulai mencapai perilaku normal dimana mereka mampu memahami fungsi sebuah pernikahan dengan melalui cara berkomunikasi yang baik untuk meningkatkan mental serta pemahaman mereka yang ikut bimbingan.

g. Terakhir yaitu tahap akhir, yang diakhiri dengan mengakhiri hubungan bimbingan setelah tujuan bimbingan tersebut telah tercapai.

Asesmen yang diperlukan dalam konseling pranikah

Berikut aspek yang perlu di pahami dan diasesmen oleh konselor dalam memberikan layanan konseling pranikah, sebagai berikut¹⁶³:

a. Riwayat pengenalan

Konselor perlu mengetahui Riwayat pengenalan pasangan pranikah, dimana mulai berkenalan, seberapa lama perkenalannya berlangsung, bagaimana mereka saling mengetahui satu dengan lainnya, misalnya tentang pembicaraan tentang nilai, tujuan, dan harapannya terhadap hubungan pernikahan dan alasan mengapa pasangan berkeinginan untuk melanjutkan hubungan kepernikahan.

b. Perbandingan latar belakang pasangan

Keberhasilan membangun keluarga seringkali dihubungkan dengan latarbelakang pasangan. Kesetiaan latar belakang lebih baik penyesuaian pernikahannya disbanding dengan yang berasal dari latar belakang yang berbeda. Konselor perlu mengungkapkan latar belakang pendidikan, budaya keluarga setiap partner dan status social ekonominya sepenuhnya harus dieksplorasi, dan perbedaan agama, serta adat istiadat keluarganya.

c. Sikap keluarga keduanya

Sikap keluarga terhadap rencana pernikahan yang akan di laksanakan termasuk bagaimana sikap mertua dan sanak keluarga terhadap calon pasangan yang hendak menikah. Apakah keluarga menyetujui rencana pernikahan atau bahkan memberikan dorongan dan mungkin saja memaksa untuk menikah dengan orang lain yang disenangi. Sikap keluarga keduanya ini sangat penting diketahui terutama untuk mempersiapkan pasangan dalam menyikapi masing-masing keluarga calon pasangan.

d. Perencanaan terhadap pernikahan

¹⁶³ Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: UMM Press, 2015). Hlm 168

Perencanaan terhadap pernikahan meliputi rumah yang akan ditempati, system keuangan keluarga yang hendak disusun dan apa yang dipersiapkan menjelang pernikahan. Kemampuan pasangan untuk memperkirakan tanggungjawab keluarga ditunjukkan oleh persiapan dan perencanaan yang dilakukan. Sehingga perlu dipahami apakah perencanaan yang dilakukan cukup realistis atau tidak.

- e. Factor psikologis dan kepribadian
Factor psikologis dan kepribadian yang perlu di asesmen adalah sikap mereka terhadap peran seks dan bagaimana peran yang hendak dijalankan di keluarganya. Bagaimana penilaian dan perasaan mereka terhadap diri mereka sendiri, dan usaha apa yang akan dilakukan untuk keperluan dalam keluarga nantinya.
- f. Sifat prokreatif
Sifat prokreatif menyangkut sikap mereka terhadap hubungan seksual dan sikapnya jika memiliki anak. Bagaimana cara pengasuhan terhadap anaknya kelak.
- g. Kesehatan dan kondisi fisik
Hal lain yang sangat penting adalah perlunya diketahui tentang kesesuaian usia untuk mengukur kematangan emosionalnya secara usia kronologis, kesehatan secara fisik dan mentalnya, dan factor-faktor genetic.

B. Konseling Perkawinan

Konseling perkawinan adalah cabang dari konseling keluarga dengan tujuan agar komunikasi suami-isteri menjadi harmonis. Dengan kata lain, konseling perkawinan adalah upaya konselor profesional untuk membantu pasangan suami-isteri yang mengalami kesulitan dalam komunikasi karena adanya problem di antara mereka. Fokus perhatian konseling perkawinan adalah masalah yang muncul dalam hubungan antarpribadi antara suami dan isteri. Konseling perkawinan menetapkan sasaran konseli adalah suami-isteri dan calon suami isteri, Konseling perkawinan digunakan untuk

mengembangkan system perawatan kesehatan mental untuk suami isteri yang terlibat dalam proses konseling, Konseling perkawinan pada awalnya berorientasi kepada bantuan terhadap masalah-masalah yang ada hubungannya dengan permasalahan suami-isteri, khususnya masalah hubungan seksual, dan problem perkawinan pada umumnya¹⁶⁴.

Suatu pasangan dapat mempertimbangkan untuk melakukan konseling pernikahan bila mengalami masalah berikut ini¹⁶⁵:

1. Masalah komunikasi, termasuk akibat hubungan jarak jauh yang harus dijalani
2. Masalah seksual
3. Konflik dalam mengasuh anak
4. Konflik keluarga campuran (duda atau janda menikah kembali dan membawa anak dari pernikahan sebelumnya)
5. Penyalahgunaan obat-obatan terlarang
6. Pengendalian emosi
7. Ketidaksetiaan atau ketidakpercayaan
8. Ada perubahan besar dalam kehidupan rumah tangga, seperti kematian anggota keluarga, pindah rumah, kelahiran anak, atau kondisi ekonomi

Perez menyatakan terdapat empat tujuan umum konseling perkawinan dan keluarga, sebagai berikut¹⁶⁶:

1. Membantu pasangan suami-isteri dan anggota keluarga belajar dan memahami bahwa dinamika perkawinan keluarga merupakan hasil pengaruh hubungan antaranggota keluarga.
2. Membantu pasangan suami-isteri dan anggota keluarga agar dapat menerima kenyataan bahwa apabila salah seorang dari pasangan suami-isteri dan anggota keluarga memiliki permasalahan, hal itu akan berpengaruh terhadap persepsi, harapan, dan interaksi pasangan

¹⁶⁴ Kustiah Sunarty & Alimuddin Mahmud, *Konseling Perkawinan Dan Keluarga* (Makasar: badan Penerbit UNM, 2016). Hlm. 54

¹⁶⁵ Sienny Agustin, "Manfaat Konseling Pernikahan Dalam Mengatasi Konflik Rumah Tangga," last modified 2021, <https://www.alodokter.com/mengikuti-konseling-untuk-mengatasi-konflik-pernikahan>.

¹⁶⁶ Mahmud, *Konseling Perkawinan Dan Keluarga*. Hlm 59

suami-isteri dan anggota keluarga lainnya.

3. Memperjuangkan (dalam konseling), sehingga setiap pasangan suami-isteri dan anggota keluarga dapat tumbuh dan berkembang guna

mencapai keseimbangan dan keselarasan.

4. Mengembangkan rasa penghargaan dari pasangan suami-isteri dan seluruh anggota keluarga terhadap anggota keluarga yang lain.

Fungsi konseling perkawinan dan keluarga, seperti halnya dengan

fungsi konseling pada umumnya, oleh Hatcher digolongkan menjadi fungsi; Remedial atau rehabilitasi, preventif, dan edukatif atau pengembangan¹⁶⁷

- a. Fungsi remedial berfokus pada penyesuaian diri, penyelesaian masalah-masalah psikologis, mengembalikan Kesehatan mental, dan mengatasi gangguan-gangguan emosional yang timbul pada diri individu dalam kaitannya dengan perkawinan dan keluarga.
- b. Fungsi preventif adalah suatu upaya untuk melakukan intervensi mendahului kesadaran akan kebutuhan pemberian bantuan. Intervensi haruslah mendahului kebutuhan akan konseling atau terjadinya masalah pada diri individu dalam kehidupan perkawinan dan berkeluarga. Upaya preventif meliputi pengembangan strategi-strategi dan program-program yang dapat digunakan untuk mengantisipasi dan mengelakkan risiko-risiko hidup yang tidak perlu terjadi. Misalnya, pemberian informasi tentang proses pembentukan keluarga, pemilihan jodoh, pacaran yang sehat, masalahmasalah dinamika kehidupan keluarga, dan sebagainya.
- c. Fungsi edukatif/pengembangan dalam konseling perkawinan dan keluarga berfokus pada membantu pasangan suami-isteri dan anggota keluarga meningkatkan atau mengembangkan keterampilan-keterampilan dalam kehidupan perkawinan dan

¹⁶⁷ Ibid. Hlm 61

keluarga, membantu mengidentifikasi dan memecahkan masalah-masalah perkawinan dan keluarga, dan membantu pasangan suami-isteri dan anggota keluarga melalui rentang kehidupan berkeluarga.

Jenis-jenis konseling pasangan¹⁶⁸

1. Terapi Individual (pasangan memiliki konselor yang terpisah)

Terapis bisa saling mendiskusikan masalah klien atau mungkin pula tidak. Bentuk ini paling cocok jika yang menjadi fokus masalah individual dan bukan masalah relasi. Cara ini juga dapat digunakan bila salah satu individu sudah mengikuti terapi terlebih dahulu dan masalah perkawinan baru muncul setelah terapi berjalan beberapa waktu. Dalam hal ini, pasangan yg datang belakangan sering memandang situasi ini sebagai mengandung bias, karena pasangannya sudah ada dulu di situ, sehingga lebih baik bila terapi yang dilakukan terpisah dengan terapis berbeda, selain itu, para terapis yang menganut pendekatan orientasi pada individu akan cenderung menggunakan cara ini.

2. *Concurrent Terapi*

Dalam tatanan (setting) ini, masing-masing pasangan menjalani terapi individual dengan terapis yang sama. Kadang-kadang juga dilakukan pertemuan dengan kedua pasangan. Bentuk terapi ini biasanya dilakukan bila terdapat isu-isu yang lebih utama dibandingkan masalah perkawinan. Misalnya salah satu pasangan menunjukkan ciri-ciri tidak matang atau nerotik. Pertemuan secara terpisah juga membantu para terapis yang merasa kurang kompeten untuk melakukan terapi pasangan.

3. *Conjoint terapi*

Disini kedua pasangan melakukan terapi bersama. Cara ini paling tepat bila masalah yang dikemukakan pasangan amat relevan terkait dengan relasi mereka, bila masih ada komunikasi meskipun minimal di antara pasangan,

¹⁶⁸ Lesmana, *Dasar-Dasar Konseling*. Hlm 184

dan bila mereka memiliki motivasi untuk mengatasi masalah perkawinan mereka. *Conjoint therapy* akan paling berhasil bila kedua pasangan menyadari perlunya bantuan orang lain, bukan karena salah satu dipaksa untuk mengikuti terapi. Cara ini juga tidak cocok bila salah satu pasangan ingin mencari pembenaran untuk meninggalkan perkawinan dan menghindari tanggungjawab pribadi untuk terjadinya masalah dalam perkawinan tersebut, atau ingin mencari pembenaran bahwa pasangannya adalah penyebab dari semua kesulitan mereka

4. Koterapi

Pasangan bertemu bersama dengan dua terapis. Cara ini sering kali memberikan fleksibilitas yang besar dalam sesi terapi. Misalnya salah satu terapis melakukan konfrontasi, yang lainnya memainkan peran yang lebih mendukung. Pasangan terapis laki-laki dan perempuan dapat menjadi model bagi pasangan, baik sebagai model individual maupun sebagai model kerja sama pasangan yang efektif. Di samping itu, untuk terapis sendiri, hubungan yang saling mendukung dan juga saling memberi masukan ini akan membantu dalam proses terapi. Penerapan cara ini terutama direkomendasikan pada penanganan masalah seksual pada pasangan.

5. Terapi Kelompok untuk Pasangan (*Couples group Therapy*)

Beberapa pasangan menjalani terapi bersama-sama dengan satu terapis atau lebih, format terapi seperti ini sering digunakan sebagai cara untuk mengurangi intensitas emosional dalam hubungan perkawinan. Bila berada dalam kelompok dengan orang lain, pasangan akan bertingkah laku lebih rasional dan juga dapat mengobservasi dan mendengarkan orang lain secara lebih tepat. Bila di dalam kelompok terdapat pasangan yang dapat menjadi model, dalam cara mereka melakukan adaptasi-tatanan kelompok akan merupakan konteks sosial yang bernilai dimana rasa

percaya dapat berkembang dan dari mana dapat diperoleh dukungan. Berbagai model relasi yang ditemui dalam terapi kelompok dapat memberi perspektif yang lebih jelas kepada pasangan-pasangan ini tentang masalah-masalah dalam perkawinan mereka.

Selanjutnya Capuzzi dan gross membedakan empat tipe konseling perkawinan, yaitu concurrent, collaborative, conjoint, dan couples group counselling. Tipe-tipe tersebut akan di uraikan sebagai berikut¹⁶⁹:

a. Concurrent marital counselling

Konselor yang sama melakukan konseling secara terpisah pada setiap partner. Metode ini di gunakan Ketika salah seorang partner memiliki masalah psikis tertentu untuk di pecahkan tersendiri, selain juga mengatasi masalah yang berhubungan dengan pasangannya. pada pendekatan ini konselor mempelajari kehidupan masing-masing yang dijadikan bahan dalam pemecahan "asalah"pribadi" maupun masalah yang berhubungan dalam pernikahannya.

b. Collaborative marital counselling

Setiap partner secara individu menjumpai konselor yang berbeda. Konseling ini terjadi Ketika seorang partner lebih suka menyelesaikan masalah hubungan perkawinannya, sementara konselor yang lain menyelesaikan masalah-masalah lain yang juga menjadi perhatian konseli. Konselor kemudian bekerja sama lain membandingkan hasil konselingnya dan merencanakan strategi intervensi yang sesuai.

c. Conjoint marital counselling

Suami istri Bersama-sama dating ke seorang konselor atau beberapa konselor. Pendekatan ini

¹⁶⁹ Latipun, *Psikologi Konseling*.Hlm 164-165

digunakan ketika kedua partner dimotivasi untuk bekerja dalam hubungan, penekanan pada pemahaman dan modifikasi hubungan. Dalam conjoint counselling konselor secara simultan melakukan konseling terhadap kedua partner.

C. *Coulpes group counselling*

Beberapa pasangan secara Bersama-sama dating ke seorang atau beberapa konselor. Pendekatan ini digunakan sebagai pelengkap conjoint counselling. Cara ini dapat mengurangi kedalaman suasana emosional antara pasangan, selanjutnya mereka belajar dan memelihara perilaku yang lebih rasional dalam kelompok.

Peranan konselor dalam konseling pernikahan

Dalam konseling pernikahan terdapat beberapa peran yang harus dilakukan konselor agar konseling berlangsung secara efektif, yaitu:

- a. Menciptakan hubungan rapport dengan konseli
- b. Memberi kesempatan kepada konseli untuk melakukan ventilasi atau membuka perasaannya secara leluasa di hadapan pasangannya
- c. Memberikan dorongan dan menunjukkan penerimannya kepada konseli
- d. Melakukan diagnosis terhadap kesulitan-kesulitan yang di alami konseli
- e. Membantu konseli untuk menguji kekuatan-kekuatannya, dan mencari kemungkinan alternatif dalam menentukan tindakannya.

D. Konseling Keluarga

Thantawy mendefinisikan konseling keluarga sebagai bantuan yang berkenaan dengan masalah-masalah keluarga, meliputi hubungan antaranggota keluarga (ayah, ibu, anak), peranan dan tanggung jawab masing-masing anggota keluarga. konseling keluarga ialah proses interaktif untuk membantu keluarga mencapai

keseimbangan agar setiap anggota keluarga merasa senang. Fokus perhatian konseling keluarga adalah kesulitan yang muncul dalam hubungan-hubungan antarpribadi di antara anggota keluarga. konseling keluarga menetapkan sasaran konseli adalah keluarga (ibu, bapak, anak, dan bahkan anggota keluarga lainnya), sedangkan konseling individual menetapkan pribadi sebagai konseli. konseling keluarga digunakan untuk mengembangkan system perawatan kesehatan mental untuk seluruh anggota keluarga yang terlibat dalam proses konseling, sedangkan konseling individual digunakan untuk mengembangkan sistem perawatan kesehatan mental seseorang sebagai individu dan sebagai pribadi¹⁷⁰.

Perez menyatakan terdapat empat tujuan umum konseling keluarga, sebagai berikut¹⁷¹:

1. Membantu pasangan suami-isteri dan anggota keluarga belajar dan memahami bahwa dinamika perkawinan keluarga merupakan hasil pengaruh hubungan antaranggota keluarga.
2. Membantu pasangan suami-isteri dan anggota keluarga agar dapat menerima kenyataan bahwa apabila salah seorang dari pasangan suami-isteri dan anggota keluarga memiliki permasalahan, hal itu akan berpengaruh terhadap persepsi, harapan, dan interaksi pasangan suami-isteri dan anggota keluarga lainnya.
3. Memperjuangkan (dalam konseling), sehingga setiap pasangan suami-isteri dan anggota keluarga dapat tumbuh dan berkembang guna mencapai keseimbangan dan keselarasan.
4. Mengembangkan rasa penghargaan dari pasangan suami-isteri dan seluruh anggota keluarga terhadap anggota keluarga yang lain.

Tujuan khusus konseling keluarga¹⁷²: s

1. Untuk meningkatkan toleransi dan dorongan anggota-anggota keluarga terhadap cara-cara yang istimewa (*idiosyncratic ways*) atau

¹⁷⁰ Mahmud, *Konseling Perkawinan Dan Keluarga*. Hlm 54

¹⁷¹ Ibid. Hlm. 59

¹⁷² Sestuningsih Margi Rahayu, "Konseling Keluarga Dengan Pendekatan Behavioral: Strategi Mewujudkan Keharmonisan Dalam Keluarga," *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2017* 2, no. 0 (2017): 264–272, <http://journal2.um.ac.id/index.php/sembk/article/view/1295>.

keunggulan-keunggulan anggota lain.

2. Mengembangkan toleransi terhadap anggota-anggota keluarga yang mengalami frustrasi/kecewa, konflik dan rasa sedih yang terjadi karena factor system keluarga atau diluar system keluarga.

3. Mengembangkan motif dan potensi-potensi, setiap anggota keluarga dengan cara mendorong (men-support), memberi semangat, dan mengingatkan anggota tersebut.

4. Mengembangkan keberhasilan persepsi diri orang tua secara realistik dan sesuai dengan anggota-anggota lain.

b. Tahapan perkembangan Siklus Kehidupan Keluarga

Perkembangan setiap keluarga melalui proses, tahap-tahap dan transisi perkembangan yang sama. Misalnya, transisi pada masa pengantin baru, menanti kelahiran bayi pertama, ketika mempunyai remaja yang ingin mandiri, anak muda yang ingin membentuk keluarga sendiri, dan pada masa memasuki usia menjelang pensiun. Namun demikian setiap keluarga mempunyai keunikan, ritme, dan tempo dalam proses perkembangannya. gejala psikiatrik seperti stres, ketidakberdayaan (*burnout*), kecemasan, dan depresi merupakan simpton bahwa keluarga sedang mengalami problem yang berhubungan dengan penguasaan tugas-tugas perkembangan dalam siklus keluarga. Seperti yang dikemukakan Hartly (Goldenberg, 2004) bahwa simptom-simptom pada anggota keluarga merupakan pertanda bahwa keluarga mengalami kesulitan untuk menuju tahap-tahap siklus kehidupan keluarga selanjutnya.

Siklus kehidupan keluarga pada inividu dewasa awal akan mempengaruhi permasalahan yang timbul akibat perubahan pada kehidupan keluarga. Setiap tahap dapat memiliki kecenderungan permasalahan pada individu dewasa, berikut tapan siklus kehidupan keluarga pada dewasa¹⁷³:

¹⁷³ Lesmana, *Dasar-Dasar Konseling*. Hlm. 181

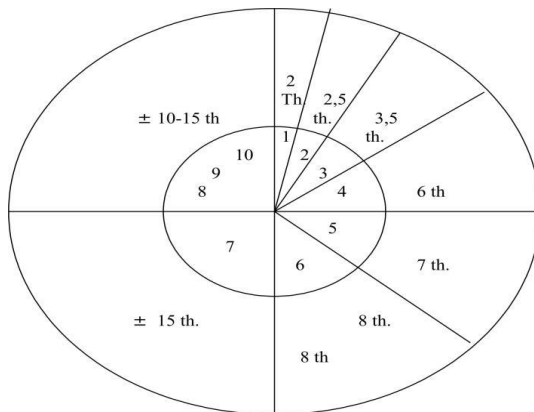
Tabel 7.1. tahapan Siklus kehidupan Keluarga

Tahapan siklus kehidupan keluarga	Transisi emosional yang muncul	Perubahan dalam status keluarga yang di butuhkan agar dapat terus berkembang
Di antara keluarga: Dewasa muda yang belum terikat	Menerima perpisahan antara orangtua dengan anak	<ul style="list-style-type: none"> a. Membuat perbedaan diri dalam hubungannya dengan keluarga asal b. Mengembangkan hubungan dekat dengan teman sebaya c. Memantapkan diri dalam pekerjaan
Penggabungan keluarga melalui pernikahan; pasangan yang baru menikah	Komitmen pada sistem baru	<ul style="list-style-type: none"> a. Membentuk sistem perkawinan b. Membentuk hubungan kembali dengan keluarga besar dan teman, dengan melibatkan pasangan
Keluarga dengan anak kecil	Menerima anggota keluarga baru kedalam sistem	<ul style="list-style-type: none"> a. Menyesuaikan sistem perkawinan untuk menerima kehadiran anak b. Menjalankan peran sebagai orangtua c. Menjalin hubungan dengan keluarga besar dan melibatkan peran sebagai orangtua dan kakek/nenek
. Keluarga dengan	Meningkatkan	a. Pergeseran dalam

<p>anak remaja</p>	<p>fleksibilitas batas-batas keluarga utk mendukung kemandirian anak</p>	<p>hubungan orgtua-anak sehingga remaja dapat keluar masuk sistem</p> <ul style="list-style-type: none"> b. Memfokuskan kembali pada perkawinan dan karier c. Mulai memperhatikan generasi yang lebih tua
<p>Melepaskan anak - anak dan meneruskan kehidupan; keluarga dengan anggota keluarga dewasa muda</p>	<p>Menerima perubahan yang menyangkut banyak keluar-masuk dalam sistem keluarga</p>	<ul style="list-style-type: none"> a. Negosiasi kembali sistem perkawinan sebagai dyad b. Mengembangkan hubungan dewasa-dewasa dengan anak yang sudah dewasa dan orangtuanya c. Menerima kehadiran menantu dan cucu d. Berhadapan dengan kemunduran dana kematian orangtua
<p>Keluarga pd tahun-tahun selanjutnya; pasangan usia lanjut</p>	<p>Menerima pergantian peran generasi</p>	<ul style="list-style-type: none"> a. Mempertahankan fungsi dan minat pribadi serta pasangan dlm kondisi penurunan fisiologis, eksplorasi dari peran-peran baru b. Memberi dukungan pada generasi selanjutnya untuk memegang peran sentral c. Memberi ruang dalam

		<p>sistem untuk pengalaman dan kebijaksanaan dari manula</p> <p>d. Menghadapi kematian pasangan, saudara sekandung, dan teman, mempersiapkan diri menghadapi kematian. Reviu terhadap kehidupan dan integrasi</p>
--	--	---

Duvall memformulasi delapan tingkat perkembangan keluarga, dari sepasang remaja memasuki perkawinan, hingga mereka memasuki usia tua. Formulasi Duvall dalam bentuk lingkaran yang dibagi menjadi delapan bidang dapat dilihat pada gambar 7.1 berikut ini¹⁷⁴.



Gambar. 7.1 Delapan tingkat perkembangan keluarga

¹⁷⁴ Mahmud, *Konseling Perkawinan Dan Keluarga*.Hlm. 41

Dari gambar 3.1 tersebut terlihat adanya delapan bidang siklus kehidupan keluarga dan perkiraan rentang waktunya masing-masing sebagai berikut:

1. Masa pengantin baru (kawin muda) tanpa anak, atau masa dua tahun pertama dari usia perkawinan/pernikahan
2. Masa pemeliharaan anak, dimana anak tertua berusia 2,5 tahun atau 30 bulan
3. Masa keluarga dengan anak usia prasekolah, usia 3 tahun, dan 5-6 tahun
4. Masa keluarga dengan usia anak sekolah atau anak tertua berusia 6-13 tahun
5. Masa keluarga dengan anak usia remaja, atau anak tertua berusia 13-20 tahun
6. Masa keluarga sebagai pusat peluncuran (*launching centers*). Anak pertama sampai anak terakhir meninggalkan rumah untuk membentuk keluarga baru atau keluarga sendiri. Usia keluarga kurang lebih 15 tahun perkawinan
7. Masa kedua orangtua berusia setengah baya atau menjelang usia pensiun. Lama perkawinan kurang lebih 15 tahun
8. Masa usia lanjut (manula) yaitu usia pensiun sampai meninggalnya pasangan suami-isteri, rentang waktu 15 tahun.

Menurut Duvall, durasi dari setiap bidang kehidupan tersebut mempunyai implikasi terhadap anggaran belanja keluarga, kebutuhan keluarga, perawatan, kesehatan, rekreasi, pendidikan, pengelolaan keluarga dan berbagai aspek, sumber-sumber, dan layanan terhadap keluarga. Carter & McGoldrik mengembangkan model enam tingkat dari perkembangan keluarga. Keenam tingkat perkembangan keluarga itu adalah¹⁷⁵:

- (1) pasangan anak muda yang belum kawin,
- (2) membentuk keluarga baru melalui perkawinan/pernikahan,
- (3) keluarga dengan anak-anak yang masih kecil,
- (4) keluarga dengan anak-anak yang masih remaja,

¹⁷⁵ Ibid. Hlm. 42

- (5) keluarga dengan anak yang mulai satu persatu meninggalkan rumah untuk membina keluarga sendiri, dan
- (6) keluarga di akhir-akhir kehidupan.

Carter dan McGoldrik juga mengemukakan pendapat yang lain dalam memahami siklus kehidupan keluarga. Dalam pandangan mereka sistem keluarga sekurang-kurangnya meliputi tiga generasi, yaitu: (1) kakek-nenek, (2) ayah-ibu, dan (3) anak-anak. Setiap anggota keluarga dituntut untuk bisa merespon dengan baik kehidupan masa lalu, masa kini, dan masa yang akan datang dalam hubungannya dengan sistem keluarga tiga generasi tersebut. Semua transisi dan siklus kehidupan memengaruhi semua anggota keluarga, pengaruh tersebut bersifat simultan. Misalnya, kakek-nenek berhubungan dengan masalah usia tua, ayah-ibu berkaitan dengan anak yang akan membentuk keluarga baru, dan anak-anak yang ingin menjadi orang dewasa mandiri.

1. Pendekatan Konseling Keluarga

Untuk mengetahui bagaimana permasalahan yang dapat timbul dalam keluarga serta mengetahui cara yang efektif untuk membantu penyelesaian permasalahan dalam keluarga perlu menggunakan suatu pendekatan dalam memberikan pelayanan konseling keluarga, beberapa pendekatan dalam konseling keluarga sebagai berikut¹⁷⁶:s

a. Pendekatan system keluarga

Pada pendekatan system keluarga, Murray Bowen menjelaskan bahwa keluarga bermasalah jika keluarga tersebut tidak berfungsi atau mengalami *disfunction family*. Keadaan ini terjadi karena anggota keluarga tidak dapat membebaskan dirinya dari peran dan harapan yang mengatur dalam hubungan mereka. Menurut bowen dalam keluarga terdapat kekuatan yang dapat membuat anggota keluarga Bersama-sama dan kekuatan itu dapat pula membuat anggota keluarga melawan yang mengarah pada individualitas. Sebagian anggota keluarga tidak dapat menghindari sistem

¹⁷⁶ Latipun, *Psikologi Konseling*. Hlm 179-180

keluarga yang emosional yaitu yang mengarahkan anggota keluarganya mengalami kesulitan (gangguan). Jika hendak menghindari dari keadaan yang tidak fungsional itu, anggota keluarga harus memisahkan diri dari system keluarga. Dengan demikian dia harus membuat pilihan berdasarkan rasionalitasnya bukan emosional.

b. Pendekatan conjoint

Satir (1967) masalah yang dihadapi oleh anggota keluarga berhubungan dengan self esteem dan komunikasi. Lebih lanjut satir menjelaskan bahwa keluarga adalah fungsi penting bagi keperluan komunikasi dan Kesehatan mental. Masalah terjadi jika self esteem yang di bentuk oleh keluarga itu sangat rendah dan komunikasi yang terjadi di keluarga tersebut juga berjalan tidak baik. Hal tersebut merupakan dasar asumsi bahwa anggota keluarga menjadi bermasalah jika tidak mampu melihat dan mendengarkan keseluruhan yang dikomunikasikan anggota keluarga lain.

c. Pendekatan structural

Minuchin (1976) beranggapan bahwa masalah keluarga sering terjadi karena struktur keluarga dan pola interaksi yang dibangun tidak tepat. Seringkali keluarga membangun struktur dan batas-batas antara sub system keluarga tidak jelas. Mengubah struktur keluarga berarti Menyusun Kembali keutuhan dan menyembuhkan perpecahan antara dan seputar anggota keluarga. Sehingga jika menemui suatu keluarga yang bermasalah perlu dirumuskan Kembali struktur keluarga dengan memperbaiki transaksi dan pola hubungan yang baru yang lebih sesuai dengan anggota keluarga.

Berbagai pandangan tentang keluarga akan memperkaya pemahaman konselor untuk melihat masalah apa yang seang terjadi apakah soal struktur, pola komunikasi atau Batasan yang ada di keluarga. Berdasarkan analisis terhadap permasalahan yang terjadi dalam keluarga konselor

dapat menetapkan strategi yang tepat untuk membantu keluarga.

2. Peranan konselor dalam konseling keluarga

Satir menjelaskan beberapa peranan konselor dalam membantu konseli dalam layanan konseling keluarga adalah sebagai berikut¹⁷⁷:

1. Koselor berperan sebagai *facilitative a comfortable* membantu konseli melihat secara jelas dan objektif dirinya dan tindakan -tindakannya sendiri.
2. Konselor menggunakan perlakuan atau treatment melalui setting peran interaksi
3. Berusaha menghilangkan pembelaan diri dan keluarga
4. Membimbing konseli untuk belajar bertindak secara dewasa dan bertanggungjawab dalam melakukan *self control*
5. Konselor menjadi penengah dari pertentangan atau kesenjangan komunikasi dan menginterpretasi pesan-pesan yang disampaikan konseli ataupun anggota keluarga yang lain.
6. Konselor menolak untuk membuat penilaian dan membantu menjadi congruence dalam respon-respon keluarga

3. Konseling di Perguruan Tinggi (PT)

Bimbingan dan konseling di perguruan tinggi selain bermanfaat untuk mahasiswa juga sangat bermanfaat bagi perguruan tinggi itu sendiri. Fungsi dan layanan bimbingan dan konseling terintegrasi dengan struktur perguruan tinggi, yang artinya bahwa upaya meningkatkan kesehatan pribadi seluruh sivitas melalui bimbingan dan konseling perguruan tinggi adalah untuk meningkatkan keberhasilan akademik sebagai tujuan dari perguruan tinggi itu sendiri Hal tersebut juga sejalan dengan pendapat Beiter dkk yang

¹⁷⁷ Ibid.

menyatakan bahwa program bimbingan dan konseling di perguruan tinggi akan membantu mendorong kemajuan perguruan tinggi¹⁷⁸.

Yusuf dan Sugandhi (2020) memberikan sebuah konsep tentang tujuan dari bimbingan dan konseling di perguruan tinggi yang disebut dengan catur sukses. Yaitu terdiri dari (1) sukses pribadi, (2) sukses sosial, (2) sukses akademik dan (4) sukses karir. Catur sukses tersebut kemudian menjadi dasar pengadaan jenis layanan yang diselenggarakan. Yusuf (2017) menjabarkan tentang jenis layanan bimbingan dan konseling perguruan tinggi yang bisa dilakukan, yaitu terdiri dari¹⁷⁹:

- 1) bimbingan dan konseling pribadi,
- 2) bimbingan dan konseling sosial,
- 3) bimbingan dan konseling akademik, dan
- 4) bimbingan dan konseling karir.

Konseling di perguruan tinggi mengembangkan program berbasis personalisasi mahasiswa yang semakin kompleks hingga dapat mencakup banyak biro layanan. Adapun mahasiswa sebagai individu yang masuk dalam kategori dewasa awal memiliki berbagai hal untuk dipahami sebelum melaksanakan program layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, terutama oleh petugas ahli layanan/konselor. Hal penting yang perlu untuk dipahami adalah berkenaan dengan tugas perkembangan mahasiswa sebagai individu dewasa awal untuk mengukur apakah individu tersebut sudah mencapai Koperkembangan maksimal atau belum.

Good menjelaskan bahwa bimbingan akademik juga merupakan salah satu bentuk bimbingan dan konseling pada perguruan tinggi. Bimbingan ini di arahkan bagi tercapainya keberhasilan belajar mahasiswa di perguruan tinggi. Dalam hal ini dosen wali atau dosen pembimbing akadeik dapat memberikan saran,

¹⁷⁸ Dody Hartanto, Caraka Putra Bhakti, and Cucu Kurniasih, "Urgensi Bimbingan & Konseling Di Perguruan Tinggi," *Posiding Seminar Nasional "Bimbingan dan Konseling Islami"* 1 (2021): 40–41.

¹⁷⁹ Ibid.

masukan, pengumuman, informasi, dan penilaian untuk keberhasilan belajar para mahasiswa yang di bimbingnya. Selanjutnya Ahmad menjelaskan bahwa bimbingan di perguruan tinggi merupakan layanan bimbingan dan konseling bagi mahasiswa yang mencakup bimbingan pengembangan diri, bimbingan akademik, konseling akademik, dan konseling pribadi¹⁸⁰.

Bimbingan di perguruan tinggi diarahkan untuk memberi layanan bimbingan kepada mahasiswa dalam menemukan cara belajar yang efektif, memilih program studi yang sesuai, mengatasi kesulitan yang timbul berkaitan dengan tuntutan belajar di perguruan tinggi, Winkel menjelaskan bahwa bimbingan untuk mahasiswa memuat unsur-unsur sebagai berikut¹⁸¹:

1. orientasi kepada mahasiswa baru tentang institusional, isi kurikulum pengajaran, struktur organisasi institusi, prosedur belajar yang tepat, penyesuaian diri dengan corak Pendidikan yang berlangsung
2. Penyadaran Kembali secara berkala tentang cara belajar yang tepat, baik untuk belajar di institusi maupun di rumah, secara individu maupun berkelompok.
3. Bantuan dalam memilih program studi yang sesuai, memilih beraneka ragam kegiatan non-akademik yang menunjang usaha belajar, memilih program studi lanjutan yang lebih tinggi, termasuk memberi informasi visi program studi yang tersedia di jenjang pendidikan tersebut, baik dalam bentuk brosur, pedoman, kliping iklan di surat kabar, status akreditasi, system tes seleksi masuk, dan lain-lain yang di butuhkan oleh mahasiswa.
4. Pengumpulan data mengenai kemampuan intelektual, bakat khusus, arah minat, serta cita-cita hidup.
5. Bantuan dalam mengatasi kesulitan belajar, seperti kurang mampu Menyusun dan menaati jadwal belajar di rumah.

¹⁸⁰ Eti Nurhayati, *Bimbingan, Konseling & Psikoterapi Inovatif* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016). Hlm. 79

¹⁸¹ Ibid. Hlm. 80

Kurang menguasai cara belajar yang tepat di berbagai bidang studi.

6. Bantuan dalam membentuk kelompok belajar agar berjalan efektif.

Berdasarkan penjelasan Winkel tersebut jelaslah betapa pentingnya bimbingan dan konseling untuk membantu mahasiswa merencanakan studi untuk jenjang studi selengkapnyapun maupun tiap semester, membantu memilih atau menentukan program belajar, kegiatan ekstrakurikuler yang di ikuti dan memantau perkembangan kemajuan studi mahasiswa, membangkitkan dan mengembangkan motivasi belajarnya¹⁸².

Bimbingan akademik secara umum bertujuan untuk:

1. Membantu mahasiswa dalam mencapai tujuan Pendidikan
2. Membantu mahasiswa menyelesaikan studi agar tepat waktu dengan cara belajar yang efektif dan efisien
3. Meningkatkan pencegahan agar mahasiswa terhindar dari kesulitan yang menghambat studinya.

Adapun tujuan bimbingan akademik secara khusus adalah:

1. Membantu mahasiswa dalam memilih, menyusun, dan merencanakan program studi jangka pendek maupun jangka Panjang.
2. Memberikan gambaran tentang kemungkinan, alternatif dan peluang yang dapat dipilih mahasiswa dalam merencanakan belajar dan konsekuensinya, khususnya beban studi tiap semester dan mata kuliah yang akan ditempuhnya
3. Membantu mengembangkan Teknik belajar yang sesuai dengan minat dan potensinya, baik secara mandiri maupun kelompok
4. Membantu mahasiswa memahami dan mengamalkan peraturan yang berlaku
5. Membantu mahasiswa mengembangkan kemandirian dan kemampuannya sehingga dapat bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri.

¹⁸² Ibid. Hlm. 81

Meskipun dosen pembimbing akademik hanya mempunyai tugas memberikan bimbingan akademik, namun bila mahasiswa mempunyai masalah non akademik, dosen pembimbing akademik berkewajiban membantu mahasiswa untuk memecahkan masalahnya sebatas kemampuannya. Apabila tidak mampu maka dapat menyerahkan persoalan yang sedang dihadapi mahasiswa kepada orang/lembaga yang berwenang untuk menangani masalah yang dihadapi mahasiswa.

Dosen pembimbing akademik harus mampu mendeteksi masalah yang timbul pada diri mahasiswanya. Selama masalah tersebut menyakut akademik, maka dosen pembimbing harus lebih intensif memberikan bimbingan kepada mereka, termasuk mencari informasi kepada dosen pengajar matakuliah mengenai keadaan siswa tersebut pada saat mengikuti perkuliahan di dalam kelas. Apabila mahasiswa telah terbuka kepada dosen pembimbing akademiknya akan lebih mudah mendeteksi tetapi jika mahasiswa tertutup pada dosennya maka dapat berhubungan dengan orangtua mahasiswa untuk dapat Bersama-sama memecahkan masalah yang dihadapi mahasiswa tersebut. Dosen pembimbing akademik bertanggung jawab atas kemajuan studi siswa di jurusan. Untuk memantau kemajuan studi siswa, dosen pembimbing akademik harus menjalin hubungan baik dengan mahasiswa, hubungan baik antara dosen pembimbing akademik, hubungan baik dengan orangtua, hubungan baik dengan para dosen pengajar matakuliah, hal tersebut dapat menunjang keberhasilan studi mahasiswa. Hubungan dosen pembimbing akademik dengan mahasiswa dapat dilakukan secara formal maupun nonformal, tergantung situasi dan kondisi, sehingga diharapkan ada keterbukaan dari mahasiswa.

Penyelenggaraan Pendidikan di perguruan tinggi menerapkan SKS, dimana mahasiswa dapat memilih program yang sesuai dengan kemampuannya, juga mahasiswa dapat menilai kemampuannya sendiri sehingga dapat memperkirakandan membatasi jumlah SKS yang harus ditempuh dalam satu semester. Hal tersebut membutuhkan kedewasaan dan kemandirian dari mahasiswa, jika mahasiswa belum mampu mengembangkan kemampua dan kemandirian makan diperlukan bimbingan dari dosen agar dapat menjadi mahasiswa yang mandiri dalam kegiatan belajarnya sehingga dapat berhasil menyelesaikan studinya. Dosen pembimbing akademik dapat memberika pengarahan dan alternatif keputusan yang dapat dipilih oleh mahasiswa dalam kegiatan belajar maupun menentukan waktu penyelesaian studinya.

E. Pelayanan *hot line service*

*Pelayanan ini di per*Untukkan bagi individu yang dalam keadaan darurat. individu yg bermasalah dapat berbicara dengan seseorang yang dapat menampung permasalahan mereka, sebelum meracka pergi ke seorang konselor yang berwenang. Petugas hotli ne akan merujuk mereka pada profesional. petugas-petugas hotline umumnya adalah para sukarelawan yang mendapat pelatihan untuk dapat menampung berbagai keluhan. biasanya pelayanan *hotline* terkait dengan pusat-pusat krisis, yang menangani kasus-kasus gawat darurat¹⁸³.

F. Konseling di perusahaan

Kehidupan modern telah mengubah perilaku kerja, orang-orang yang bekerja hampir tidak mengenal waktu, dimana tuntutan pekerjaan dewasa ini meminta karyawan bekerja lebih lama dan lebih banyak meninggalkan rumah.

¹⁸³ Lesmana, *Dasar-Dasar Konseling*.

Urusan kantor telah banyak menyita seluruh tenaga, perhatian dan waktu, sehingga waktu untuk pendidikan anak menjadi sangat terbatas, keadaan ini akan semakin parah apabila kesibukan seperti itu dialami oleh kedua orang tua. Hubungan antar manusia menjadi sangat terbatas, rasa kekeluargaan dan persahabatan menjadi semakin berkurang, sehingga menjadi kehidupan yang tertutup dan individualistis. Untuk membantu mengatasi berbagai masalah yang muncul maka perlu adanya konseling yang membantu para pekerja dalam menyeimbangkan segala aspek dalam kehidupannya dengan tuntutan pekerjaan yang semakin kompleks.

G. Lembaga-lembaga pelayanan masyarakat

Beberapa lembaga-lembaga yang memberikan pelayanan konseling pada masyarakat bagi individu dewasa yakni pada Lembaga pelayanan masyarakat seperti pada Lembaga Kesehatan mental, Lembaga rehabilitasi, Lembaga yang menyelenggarakan konseling pranikah dan pernikahan, konseling pastoral dan lain-lain¹⁸⁴.

¹⁸⁴ Mitchell, *Bimbingan Dan Konseling*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, Siska, and Prabowo Putri. "Karir Dan Pekerjaan Di Masa Dewasa Awal Dan Dewasa Madya." *Majalah Ilmiah Informatika* 3, no. 2 (2012): 193–212.
- Agustin, Sienny. "Manfaat Konseling Pernikahan Dalam Mengatasi Konflik Rumah Tangga." Last modified 2021. <https://www.alodokter.com/mengikuti-konseling-untuk-mengatasi-konflik-pernikahan>.
- Ajhuri, Kayyis Fithri. *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Penebar Media Pustaka, 2019.
- Amalia, Rizqi Maulida, and Muhammad Yudi Ali Akbar. "Konseling Islam Perannya Bagi Pemilihan Pasangan Dan Kesiapan Pernikahan." *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 125.
- Ambarsarie, Riry, Elvira Yunita, and Mardhatillah Sariyanti. "Buku Saku Coping Stres Pada Mahasiswa Generasi Z." *Upp Fkip Unib*, no. June (2021): 1–26. <https://www.researchgate.net/publication/353945593>.
- Amylia, Puteri, Binti Ulul, Suzana Mohd Hoesni, and Fakultas Psikologi. "Gambaran Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Mahasiswa Universiti Kebangsaan Malaysia." *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi* 13, no. 2 (2019): 96–107.
- Anak, Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan. "MENCAPAI KESETARAAN GENDER DAN MEMBERDAYAKAN KAUM PEREMPUAN." Last modified 2017. <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/31/1439/mencapai-kesetaraan-gender-dan-memberdayakan-kaum-perempuan>.
- Andriyani, Juli. "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema

- Psikologis.” *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2019): 37.
- Badrun Susanto, Dkk. *Pemetaan Strategi COPING Keluarga Penerima Manfaat Program Keluarga Harapan Menghadapi Wabah Covid-19*. Jakarta Timur: puslitbangkesos kementerian sosial, 2020.
- Burke, Monica D. “Falling in Love as a Heuristic for Mate Choice Decisions By” (2007).
- Buss, David M. “Attractive Women Want It All: Good Genes, Economic Investment, Parenting Proclivities, and Emotional Commitment.” *Evolutionary Psychology* 6, no. 1 (2008): 134–146. papers2://publication/uuid/08F1B8CC-3B35-437F-905C-0F376347C5C2.
- Buss, David M. “Sex Differences in Human Mate Preferences : Evolutionary Hypotheses Tested in 37 Cultures .” *Behavioral and Brain Sciences.*” *behavioral and brain Science* 12, no. 1 (1989): 1–49.
- Buss, David M, and Michael Barnes. “Preferences in Human Mate Selection Preferences in Human Mate Selection.” *Journal Of Personality and Social Psychology* 50, no. 3 (1986): 559–570.
- Dariyono, Agoes. “Psikologi Perkembangan Dewasa Muda (PDFDrive).Pdf,” 2014.
- DeFrain, Olson &. *Marriage & Families 4th Edition*. New York: Mc Graw Hill, 2003.
- DeGenova, M. K. *Intimate Relationships, Marriage & Families (7th Ed.)*. New York: The McGraw-Hill companies, Inc., 2008.
- DeVito, J. *Human Communication (9th Ed.)*. USA: Pearson Education Inc., 2003.
- Diane E. Papalia. *Menyelami Perkembangan Manusia (Experience Human Development)*. Jakarta: Salemba Humanika, 2014.

- Febriando, Andika. “Pelaksanaan Bimbingan Pranikah Dalam Meningkatkan Kesiapan Mental Menuju Keluarga Sakinah Di Badan Penasehatan Pembinaan Dan Pelestarian Perkawinan (Bp4) Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi.” UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2021.
- Feist, J., & Feist, G.J. *Teori Kepribadian.(Edisi 7 Buku 2)*. Jakarta: SalembaHumanika., 2010.
- Fitriyani, Nina, Riska Handayani, Dwindia Tiara Putri, and Dede Rahmat Hidayat. “Implementasi Teori Donald E. Super Pada Program Pelayanan Bimbingan Karir Untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama.” *Jurnal Ilmu Dan Budaya* 41, no. 65 (2019): 7795–7808.
- Folkman, Richard S. Lazarus & Susan. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- Fujiastuti, Riscka. “Konseling Dewasa.” *Wahana Bahagia Psikologi Consultant*. Last modified 2021. <https://www.wahanabahagia.com/konseling-dewasa/>.
- Haber, A. & Runyon, R.P. *Psychology of Adjustment*. Homewood, Illinois: The Dorsey Press., 1984.
- Hamid, Zahri. *Pokok-Pokok Hukum Perkawinan Islam Dan Undang-Undang Perkawinan Di Indonesia*. Yogyakarta: Binacipta, 1978.
- Hanurawan, Fattah. *Psikologi Sosial*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015.
- Harjono, Anwar. *Hukum Islam, Keluasan Dan Keadilan*. Jakarta: PT Bulan Bintang, 1987.
- Hartanto, Dody, Caraka Putra Bhakti, and Cucu Kurniasih. “Urgensi Bimbingan & Konseling Di Perguruan Tinggi.” *Posiding Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami”* 1 (2021): 40–41.
- Hotmauli, Megarizky. “Implementasi Teori Ginzberg Dalam Bimbingan Konseling Karir: Literature Review.” *Jurnal Cahaya*

Mandalika 3, no. 2 (2022): 98–104.

Hurlock Elisabeth. “Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Hidup.” *Erlangga*, 2010.

Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2011.

Jalaluddin. *Psikologi Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2005.

Karim, Helmi. *Problematisa Hukum Islam Kontemporer*. Jakarta: PT Bulan Firdaus, n.d.

Kartono, Kartini. *Psikologi Wanita, Mengenal Gadis Remaja Dan Wanita Dewasa*. Bandung: Mandar Maju, 1992.

Katsr, Ibn. *Al-Tafsir Al-Qur’an Al-Azīm, Juz II*. Beirut Riyadh: Dar al-Salam, n.d.

Knapp, M. ., & Anita, V. *Interpersonal Communication and Human Relationship (2nd Ed.)*. Newton: Allyn & Bacon, 1992.

Kohlberg, Lawrence. *Tabap-Tabap Perkembangan Moral*. Yogyakarta: Kanisius, 1995.

Latipun. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press, 2015.

Lesmana, Jeanette Murad. *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia, 2013.

Lestarianita, Prety, and M Fakhrurrozi. “Pengatasan Stress Pada Perawat Pria Dan Wanita.” *Jurnal Psikologi*, no. 100 (2007): 47–51.

<https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/283/222>.

Lykken, David T., and Auke Tellegen. “Is Human Mating Adventitious or the Result of Lawful Choice? A Twin Study of Mate Selection.” *Journal of Personality and Social Psychology* 65, no. 1 (1993): 56–68.

- Mahardhika, Gita Rama. "Belenggu Budaya Patriarki Terhadap Kesetaraan Gender Di Indonesia." *ITS News*. Last modified 2020. <https://www.its.ac.id/news/2020/04/22/belenggu-budaya-patriarki-terhadap-kesetaraan-gender-di-indonesia/>.
- Mahmud, Kustiah Sunarty & Alimuddin. *Konseling Perkawinan Dan Keluarga*. Makasar: badan Penerbit UNM, 2016.
- Maryam, Siti. "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya." *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 101.
- Mashoedi, Dian Wisnuwardhani & Sri Fatmawati. *Hubungan Interpersonal*. Jakarta: Salemba Humanika, 2012.
- Mitchell, Robert I. Gibson & Marianne h. *Bimbingan Dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Monks, F.J, A.M.P Knoers, and Siti Rahayu Haditono. "Psikologi Perkembangan" (2006): 390.
- Murstein, B. I., & Holden, C. C. "Sexual Behavior and Correlates among College Students." *Adolescence* 14, no. 56 (1979): 625–639.
- Nurdin, Zurifah. "Etika Mencari Pendamping Hidup Menurut Islam." *Syiar* (2017).
- Nurhayati, Eti. *Bimbingan, Konseling & Psikoterapi Inovatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Nurhayati, Siti Rohmah. "Peningkatan Kemampuan Menggunakan Problem Focused Coping Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga." *Ilmu pendidikan* (2014): 1–21.
- . "Problem Focused Coping Perempuan Korban." *Ilmu pendidikan* (2014): 1–21.
- Nuryadin. "KEDEWASAAN DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN." Universitas Islam Negeri Alaudin, 2014.
- Partini, Siti. "DUKUNGAN SOSIAL DAN STRATEGI

- MENGHADAPI MASLAH PADA PEREMPUAN KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA.” *Journal Penelitian Humaniora* 15, no. 1 (2010): 23–38.
- Putri, Alifia Fernanda. “Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya.” *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 3, no. 2 (2018): 35.
- Rahayu, Sestuningsih Margi. “Konseling Keluarga Dengan Pendekatan Behavioral: Strategi Mewujudkan Keharmonisan Dalam Keluarga.” *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2017* 2, no. 0 (2017): 264–272. <http://journal2.um.ac.id/index.php/sembk/article/view/1295>.
- Rangkuti, Anna Armeini, and Devi Oktaviani Fajrin. “Preferensi Pemilihan Calon Pasangan Hidup Ditinjau Dari Keterlibatan Ayah Pada Anak Perempuan.” *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi* 4, no. 2 (2015): 59–64.
- Ratnani, Indah Puji, Mukhlis Mukhlis, and Afni Benazir. “Studi Deskriptif Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Antara Pria Dan Wanita Pada Dewasa Awal.” *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 2, no. 1 (2021): 7.
- Riyadi, Agus. *Bimbingan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: Ombak, 2013.
- Robert J Nash & Michele C. Murray. “Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making.” *Journal of College Student Development* 52, no. 4 (2012): 505–507.
- Rosalinda, Irma, and Timothy Michael. “PASANGAN HIDUP PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI QUARTER-LIFE CRISIS” 8, no. April (2019): 20–26.
- Saebani, Beni Ahmad. *Fikih Munakahat*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2013.
- Santrock, John W. *Life-Span Development*. McGraw-Hill, 2010.

- Sarafino, E.P. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions 5th Ed*., New York: John Wiley & Sons, Inc, 2006.
- Satriah, Lilis. *Bimbingan Konseling Keluarga*. Bandung: Fokus Media, 2018.
- SDGS, Sekretariat Nasional. “Kesetaraan Gender.” [https://sdgs.bappenas.go.id/tujuan-5/#:~:text=Gender adalah pembedaan peran%2C atribut,reproduksi serta peran sosial kemasyarakatan](https://sdgs.bappenas.go.id/tujuan-5/#:~:text=Gender%20adalah%20atribut,reproduksi%20serta%20peran%20sosial%20kemasyarakatan).
- Sudarto. *Makna Filosofi Bobot, Bibit, Bebet Sebagai Kriteria Untuk Menentukan Jodoh Perkawinan Menurut Adat Jawa*. Semarang: Pusat Penelitian IAIN Walisongo, 2010.
- Syubandono. *Pokok-Pokok Pengertian Dan Metode Penasehatan Perkawinan: Marriage Counseling*. Jakarta: Pustaka Hidayah, 2005.
- Tarsidi, Didi. “Teori Perkembangan Karir Diintisarikan Dari Zunker , Vernon G . (1986). Career Counseling : Applied Concepts of Life Planning . Second Edition . Chapter 2 : Theories of Career Development . Monterey , California : Brooks / Cole Publishing Company” (2007): 1–31.
- Thahir, Andi. *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN I*. www.aura-publishing.com., 2018.
- Wahyudhi, Qudsi Iftikar, Tulus Winarsunu, and Sofa Amalia. “Kematangan Sosial Dan Problem Focused Coping Pada Laki-Laki Usia Dewasa Awal.” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 7, no. 1 (2019): 52.
- Walgito, Bimo. *Bimbingan Dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta, 2000.
- Wulandari, Desi. “Memahami Makna Bobot, Bibit Dan Bebet,” n.d.
- Yani, A. S. “Analisis Konsep Koping: Suatu Pengantar.” *Jurnal Keperawatan Indonesia* (1997).

BIOGRAFI PENULIS



Dyah Luthfia Kirana, lahir 21 Maret 1989 di Blitar- Jawa Timur, Pendidikan : S1- Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim (UIN Maliki) Malang dan lulus tahun 2013, S2 Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Negeri Malang dan lulus pada tahun 2017. Penulis saat ini aktif sebagai Dosen pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram (2019 - sekarang). Mata kuliah yang diampu : BKI Dewasa dan Lansia, Kode etik konseling, Media BK di Sekolah dan Metodologi penelitian kuantitatif. Penulis telah menulis karya ilmiah yang telah di terbitkan mengenai cybercounseling, gaya belajar dan melakukan penelitian mengenai konseling feminis islam.