

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Subjective Well-Being*

1. Pengertian *Subjective Well-Being*

Diener (2003), mengatakan bahwa *subjective well-being* merupakan suatu bentuk evaluasi mengenai kehidupan seseorang. Bentuk dari evaluasi tersebut meliputi dua cara yaitu penilaian secara kognitif, seperti kepuasan hidup dan respon emosional terhadap suatu kejadian, seperti merasakan emosi yang positif. *Subjective well-being* menarik untuk dipelajari karena dianggap sebagai komponen inti dalam hidup yang baik. Individu yang memiliki level *subjective well-being* yang tinggi, pada umumnya memiliki kualitas yang mengagumkan. Yang akan mampu mengatur emosinya dan mengatasi masalah dalam hidup dengan lebih baik (Khatimah, 2005).

Menurut Pinquart (2009), *subjective well-being* sebagai evaluasi positif dari kehidupan individu terkait dengan perasaan yang baik. Sedangkan Dinner (2003), menerjemahkan *subjective well-being* sebagai suatu bidang dalam ilmu perilaku mengenai evaluasi individu terhadap kehidupan yang dipelajarinya. Diener (2003), menjelaskan lebih lanjut bahwa *subjective well-being* merupakan suatu analisis ilmiah tentang bagaimana individu mengevaluasi kehidupannya, baik pada saat indah pada masa lalunya, seperti kehidupannya di tahun lalu. Evaluasi ini meliputi reaksi emosional individu terhadap peristiwa, suasana hati

individu, dan penilaian individu tentang kepuasan hidup mereka, pemenuhan, dan kepuasan dengan dominan seperti perkawinan dan pekerjaan.

Menurut Eddington (2008), *subjective well-being* dapat diartikan sebagai penilaian individu terhadap kehidupannya yang meliputi penilaian kognitif mengenai kepuasan hidup dan penilaian afektif mengenai *mood* dan emosi seperti perasaan emosional positif dan negatif.

Diener (2009) menjelaskan bahwa *subjective well-being* sebagai penilaian secara positif dan baik terhadap kehidupan. Seseorang dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi apabila mengalami kepuasan hidup dan sering bersuka cita, serta jarang mengalami emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan dan kemarahan. Diener (2003), menjelaskan bahwa *subjective well-being* terdiri dari dua komponen yang saling berhubungan : kepuasan hidup, dan perasaan menyenangkan. Perasaan menyenangkan ini menunjuk pada *mood* dan emosi, sedangkan kepuasan hidup menunjuk pada penilaian kognitif pada kepuasan dalam hidup. (Diener, 2009) menjelaskan bahwa *subjective well-being* merupakan tingkat dimana seseorang menilai kualitas kehidupannya sebagai sesuatu yang diharapkan dan merasakan emosi-emosi yang menyenangkan.

Menurut Compton (2005) *subjective well-being* merupakan persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan afeksi terhadap hidup dan mempresentasikan dalam kesejahteraan psikologis. Compton (2005) menjelaskan bahwa studi

mengenai *subjective well-being*, individu yang memiliki kebahagiaan dan kepuasan hidup yang tinggi akan secara langsung ditunjukkan kedalam perilaku dimana individu tersebut akan terlihat lebih bahagia dan lebih puas. Walaupun terdapat banyak kritik mengenai pengukuran *subjective well-being*, namun pengukuran yang masih diterima adalah dengan reportlangsung dari individu tersebut terkait dengan kebahagiaan dan kepuasan dalam kehidupan.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* adalah pengalaman individu mengenai pengalaman hidupnya berdasarkan penilaian kognitif dan afektif nya.

2. Aspek *Subjective Well Being*

Aspek-aspek *subjective well-being* menurut Diener (2009) adalah sebagai berikut :

a. Kepuasan hidup

Kepuasan hidup merupakan penilaian individu mengenai kehidupannya, apakah kehidupan yang dijalannya berjalan dengan baik. Kepuasan hidup dapat diukur dengan melihat derajat kepuasan individu terhadap hidupnya.

b. Afeksi Positif

Individu dapat dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi jika individu seringkali merasakan emosi positif seperti penuh perhatian, tertarik, waspada, bersemangat, antusias, terinspirasi, bangga, ditentukan, kuat dan aktif.

c. Afeksi Negatif

Individu dapat dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi jika individu jarang sekali mengalami emosi yang negatif seperti sedih, bermusuhan, mudah marah-marah, takut, malu, bersalah, dan gelisah.

Menurut Diener (2009) *subjective well-being* terbagi dalam dua komponen utama yaitu :

a. Komponen Kognitif (Kepuasan Hidup)

Komponen kognitif adalah evaluasi terhadap kepuasan hidup. Kepuasan hidup adalah kondisi subyektif dari keadaan pribadi seseorang sehubungan rasa senang atau tidak senang sebagai akibat dari adanya dorongan atau kebutuhan yang ada dari dalam dirinya dan dihubungkan dengan kenyataan yang dirasakan (Chaplin, 2011).

Komponen kognitif *subjective well-being* ini juga mencakup area kepuasan/dominan satisfaction individu di berbagai bidang kehidupan seperti bidang yang berkaitan dengan diri sendiri, keluarga, kelompok, teman sebaya, kesehatan, keuangan, pekerjaan dan waktu luang.

b. Komponen Afektif

Komponen dasar *subjective well-being* adalah afek, dimana di dalamnya termasuk *mood* dan emosi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan. Orang bereaksi dengan emosi yang menyenangkan ketika mereka menganggap sesuatu yang baik terjadi pada diri mereka, dan bereaksi dengan emosi bukan hanya menyenangkan dan

tidak menyenangkan tetapi juga mengindikasikan apakah kejadian itu diharapkan atau tidak. Afek negatif mempresantikan *mood* dan emosi yang tidak menyenangkan, dan merefleksikan respon negatif yang dialami seseorang sebagai reaksinya terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan, dan peristiwa yang mereka alami (Diener, 2009)

Diener (2003), mengatakan dimensi afektif ini merupakan hal yang sentral untuk *subjective well-being*. Komponen afektif memiliki peranan dalam mengevaluasi *well-being* karena memberi kontribusi perasaan menyenangkan dan perasaan tidak menyenangkan. Kedua afek berkaitan dengan evaluasi seseorang karena emosi muncul dari evaluasi yang dibuat oleh orang tersebut. Afek positif meliputi simptom-simptom optimisme, kebahagiaan atau keceriaan aktif dalam segala bidang kehidupan. Sedangkan afek negatif merupakan kehadiran simptom yang menyatakan bahwa hidup tidak menyenangkan ditandai dengan emosi-emosi spesifik seperti sedih, susah, kecewa, gelisah dan khawatir. Komponen afektif ini menekankan pada pengalaman emosi menyenangkan baik yang pada saat ini sering dialami oleh seseorang ataupun hanya berdasarkan penilaiannya. Keseimbangan tingkat afek merujuk pada banyaknya perasaan positif yang dialami dibandingkan dengan perasaan negatif.

Berbagai tinjauan dan literatur secara menyeluruh oleh para ahli menghasilkan kesepakatan mengenai prediktor terkuat *subjective well-being* (Compton, 2005). Aspek-aspek *subjective well-being* adalah sebagai berikut :

a. Harga Diri Positif

Chambell (dalam Compton, 2005) menyatakan bahwa harga diri merupakan prediktor yang menentukan kesejahteraan subjektif. Harga diri yang tinggi membuat individu memiliki beberapa kelebihan termasuk pemahaman mengenai arti dan nilai hidup. Harga diri yang tinggi akan menyebabkan seseorang memiliki kontrol yang baik terhadap rasa marah, mempunyai hubungan yang baik dengan orang lain, serta mempunyai kapasitas produktif dalam pekerjaan.

b. Kontrol Diri

Kontrol diri diartikan sebagai keyakinan individu bahwa ia akan mampu berperilaku dalam cara yang tepat ketika menghadapi suatu peristiwa. Kontrol diri akan mengaktifkan proses emosi, motivasi, perilaku dan aktivitas fisik. Dengan kata lain, kontrol diri akan melibatkan proses pengambilan keputusan, mampu mengerti, memahami serta mengatasi konsekuensi dari keputusan yang telah diambil serta mencari pemaknaan atas peristiwa tersebut.

c. Keterbukaan

Individu dengan kepribadian ekstrovert akan tertarik pada hal-hal yang terjadi diluar dirinya, seperti lingkungan fisik dan sosial. Penelitian Diener (2003) mendapatkan kepribadian ekstrovert secara signifikan akan memprediksi terjadinya kesejahteraan individual. Orang-orang dengan kepribadian ekstrovert biasanya memiliki teman dan relasi sosial yang lebih banyak, mereka pun memiliki sensitivitas yang lebih besar mengenai penghargaan positif pada orang lain.

d. Optimisme

Secara umum, orang yang optimis mengenai masa depan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Individu yang mengevaluasi dirinya dalam cara yang positif, akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya, sehingga memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan. Schneider (dalam Chompton, 2005) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis akan tercipta bila sikap optimis yang dimiliki oleh individu bersifat realistis.

e. Hubungan Positif

Relasi sosial yang positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial dan keintiman sosial. Hubungan yang didalamnya ada dukungan dan keintiman akan membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik.

f. Nilai Makna dan Tujuan Hidup

Dalam beberapa kajian, arti dan tujuan hidup sering dikaitkan dengan konsep religiusitas. Penelitian melaporkan bahwa individu yang memiliki kepercayaan religi yang besar, memiliki kesejahteraan psikologis yang besar.

g. Penyelesaian konflik diri

Individu yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi secara nyata memiliki lebih sedikit konflik psikologi. Kepribadian yang terintegrasi menandakan koordinasi yang baik antara aspek dari

diri, dan berhubungan pula dengan toleransi yang baik mengenai aspek-aspek yang berbeda pada individu. Individu mampu menyelesaikan konflik dalam dirinya, mampu bekerja keras dalam mencapai tujuan dan mempunyai resiliensi yang baik.

Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek subjective well being meliputi Kepuasan hidup dan afeksi.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being*

Firmansyah, I., & Widuri, E. L. (2014) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* meliputi :

a. Agama

Yaitu agama diduga memberikan pengaruh subjective well-being.

Meyakini adanya surga sesuai dengan agama yang dianutnya dan meyakini bahwa apapun yang dikerjakan dengan tulus akan masuk surga dan meyakini takdir sebagai rencana tuhan.

b. Gaji

Penghasilan yang diperoleh membuat seseorang mensyukuri apa yang telah didapatkannya dan berpengaruh terhadap kebahagiaan yang dirasakan.

c. Latar belakang pendidikan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa latar belakang pendidikan mempengaruhi kebahagiaan yang dirasakan, ilmu pengetahuan yang diperolehnya berdampak positif pada pekerjaan yang dijalannya.

Fitrianur, F., Situmorang, N. Z., & Tentama, F. (2018) mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being yaitu :

a. Pendapatan

Pendapatan seseorang berpengaruh pada tingkat subjective well-being yang dimilikinya

b. Religiusitas

Individu yang memiliki kualitas ketaatan beribadah dan hubungan dengan Tuhan yang baik cenderung memiliki tingkat subjective well-being yang tinggi.

c. Kebersyukuran

Kebersyukuran memiliki hubungan korelasi positif terhadap subjective well-being.

d. Kepribadian

Tatarkiewicz (Diener 1984) menyatakan bahwa kepribadian merupakan hal yang paling berpengaruh terhadap subjective well-being dibandingkan dengan faktor lainnya. Hal ini dikarenakan beberapa variabel kepribadian menunjukkan kekonsistenan dengan subjective well-being, diantaranya self esteem. Pada saat orang mengalami ketidakbahagiaan ternyata self esteem ini juga dalam keadaan menurun (Laxer dalam Diener, 1984).

e. Dukungan sosial

Li, Yu, dan Zhou (2014) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan langsung yang signifikan dengan subjective well-being.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* meliputi

pendapatan, religiusitas, kepribadian dan kebersyukuran yang memiliki korelasi positif secara signifikan terhadap *subjective well-being*. Yang membuat terbentuknya *subjective well being* pada individu sesuai dengan keadaan yang dialaminya.

B. Strategi *Coping*

1. Pengertian Strategi *Coping*

Menurut Lazarus (1984), *Coping* menunjukkan pada berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Dalam penelitian ini, *coping stress* mengacu pada suatu upaya yang dilakukan individu untuk mengurangi, mentoleransi, atau mengatasi stres yang ditimbulkan oleh sumber stres yang dianggap membebani individu.

Lebih lanjut menyatakan bahwa usaha *coping* umumnya dianggap lebih sukses jika bisa mereduksi kegelisahan psikologis dan indikatornya, seperti detak jantung, denyut nadi atau gejala lainnya. Kriteria kedua dari *coping* yang sukses adalah seberapa cepat orang dapat kembali keaktifitas normal sehari-hari. Apabila *coping* bisa mengembalikan kesituasi semula, maka dapat dikatakan coping itu sukses. Terakhir, dan yang paling umum, *coping* dinilai berdasarkan efektifitasnya dalam mengurangi tekanan psikologis, seperti kecemasan dan depresi.

Individu akan menggunakan strategi untuk mengatasi situasi yang menimbulkan stres, strategi tersebut dikenal dengan *problem focused coping* yaitu strategi dengan cara menyelesaikan masalah yang dihadapi,

sehingga individu segera terbebas dari masalahnya tersebut (Lazarus, 1984).

Lazarus (1984), mengatakan bahwa strategi *coping* merupakan cara yang digunakan untuk menghadapi stres atau upaya yang digunakan untuk mengatasi kondisi yang membahayakan, mengancam, dan juga tantangan ketika respon langsung tidak dapat dilakukan. Tujuannya adalah untuk mengurangi keadaan sumber stress yang penuh tekanan dari individu dan mempengaruhi pikiran serta perilaku individu.

Strategi *coping* didefinisikan sebagai suatu proses tertentu yang disertai dengan suatu usaha dalam rangka merubah domain kognitif dan atau perilaku secara konstan untuk mengatur dan mengendalikan tuntutan dan tekanan eksternal maupun internal yang diprediksi akan dapat membebani dan melampaui kemampuan dan ketahanan individu yang bersangkutan (Lazarus, 1984).

Perilaku dan pemikiran yang dimunculkan individu merupakan bentuk penyesuaian diri baik secara fisik maupun secara psikis yang tujuannya adalah meningkatkan perkembangan diri individu yang mengalami stres. Strategi *coping* termasuk dalam rangkaian dari kemampuan untuk bertindak pada lingkungan dan mengelola gangguan emosional kognitif, serta reaksi psikis Lazarus (1984).

Menurut Billings (1984) mengatakan bahwa tanggapan individu terhadap stres juga beragam, ada yang menggunakan strategi aktif dan berorientasi pada permasalahan yang ada, namun ada pula yang berusaha mengurangi tekanan dengan melakukan penghindaran terhadap masalah

Berdasarkan pendapat beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* adalah cara yang digunakan oleh individu dalam menyelesaikan masalah dari berbagai tuntutan dan situasi yang menekan dan mengancam supaya mampu mengelola stress.

2. Aspek-Aspek Strategi *Coping*

Lazarus (1984), mengatakan bahwa terdapat perbedaan antara strategi *problem- focused coping* dengan *emotion- focused coping* yang menjadi konseptualisasi yang paling berpengaruh dan banyak digunakan dalam penelitian. Berikut adalah definisi konseptual mengenai strategi *coping* yang termasuk dalam *problem- focused coping*. Konsep ini terdiri dari tiga aspek. Yakni :

- a. *Confrontive coping*, merupakan cara mengubah situasi dengan melakukan tindakan asertif untuk mengubah keadaan dan adanya keberanian mengambil risiko. Hal ini dilakukan individu dengan cara bertahan pada apa yang diinginkan.
- b. *Planful problem solving*, memikirkan suatu rencana tindakan untuk mengubah dan memecahkan situasi dengan tenang dan hati- hati. Ketika menghadapi situasi yang menekan, individu mengetahui apa yang harus dilakukannya, maka salah satu langkah yang dilakukan adalah dengan melipatgandakan usaha agar berhasil menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Langkah lain yang bisa dilakukan adalah membuat rencana dari hal- hal yang akan dilakukan untuk mengatasi masalah dan secara konsekuen akan menjalankan rencana tersebut.
- c. *Seeking social support*, merupakan upaya mencari nasihat informasi,

atau dukungan sosial dari orang lain. Upaya yang biasa dilakukan adalah dengan cara membicarakan masalah yang dihadapi dengan orang lain yang dapat memberi saran maupun alternatif pemecahan masalah secara konkret.

Selanjutnya, strategi *coping* yang termasuk dalam *emotion-focused coping* terdiri dari lima aspek. Yakni :

- a. *Accepting responsibility*, menerima untuk menjalani masalah yang dihadapi, memikirkan jalan keluar dan mengambil tanggung jawab penyelesaian masalah. Individu mengakui dan menerima bahwa dirinya memiliki peran dalam permasalahan yang ada.
- b. *Self control*, mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah. Umumnya individu menggunakan strategi ini akan berusaha menyimpan masalah yang dihadapi agar tidak diketahui oleh orang lain.
- c. *Distancing*, merupakan upaya untuk menjauhi atau tidak melibatkan diri dalam permasalahan dan mengabaikan permasalahan yang dihadapi. Individu yang menggunakan cara ini secara sadar menolak untuk memikirkan masalah yang ada dan menganggap seakan-akan permasalahan tidak pernah terjadi.
- d. *Positive reappraisal*, mencoba untuk membuat suatu makna positif dari suatu situasi dan terlibat dalam hal-hal yang bersifat religius. Individu berusaha menemukan keyakinan baru yang difokuskan pada perkembangan pola pikir pribadi.

- e. *Escape aviodance*, merupakan upaya melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi dan sering berkhayal. Individu yang melakukan *esccape aviodance* akan berharap bahwa situasi buruk yang dihadapi akan segera berakhir.

Carver (1989), menyatakan bahwa aspek-aspek strategi pengatasan masalah yang berorientasi pada masalah (*problem focus coping*) adalah:

- a. Perilaku aktif (*active coping*), merupakan proses pengambilan langkah-langkah aktif untuk mencoba memindahkan, menghindari tekanan dan memperbaiki dampaknya.
- b. Perencanaan (*planning*), adalah memikirkan bagaimana mengatasi tekanan, memikirkan tindakan yang diambil dan menentukan cara penanganan terbaik untuk memecahkan masalah.
- c. Penyempitan dalam wilayah bidang fenomena individu (*Suppresion of competing*). Individu dapat menahan diri untuk menahan alur informasi yang bersifat kompetitif agar bisa berkonsentrasi penuh pada masalah yang dihadapi.
- d. Pengekangan diri (*restraint coping*), merupakan suatu respon yang bersifat menahan diri yang bermanfaat dan diperlukan untuk mengatasi tekanan.
- e. Mencari dukungan sosial (*seeking social support for instrumental reasons*), adalah upaya untuk mencari dukungan sosial, seperti mencari nasihat, informasi, dan bimbingan.
- f. Mencari dukungan sosial secara emosional (*seeking social support for*

emotional reasons), merupakan upaya untuk mencari dukungan sosial, seperti mendapat dukungan moral, simpati atau pengertian.

Menurut Carver (1989) aspek yang termasuk dalam strategi pengatasan masalah yang berorientasi pada emosi adalah sebagai berikut:

- a. Berpikir positif dan pertumbuhan (*positive reinterpretation and growth*), adalah penanggulangan masalah yang ditujukan untuk mengatasi tekanan emosi daripada dengan tekanan itu sendiri.
- b. Penerimaan (*acceptance*), merupakan sebuah respon SMM secara fungsional, dengan dugaan bahwa individu yang menerima kenyataan yang penuh tekanan dipandang sebagai individu yang berupaya untuk menghadapi situasi yang terjadi.
- c. Kembali pada agama (*turning to religion*), merupakan upaya yang dilakukan individu untuk kembali pada agama, ketika berada pada tekanan.
- d. Berfokus pada pengekspresian perasaannya (*focus on and venting emotion*), merupakan upaya yang dilakukan individu dengan cara mengekspresikan perasaannya.
- e. Penyangkalan (*denial*), merupakan respon SMM individu dengan menolak atau menyangkal suatu realita.
- f. Penyimpangan perilaku (*behavioral disengagement*), yaitu kecenderungan untuk menurunkan upaya dalam mengatasi tekanan, bahkan menyerah atau menghentikan upaya untuk mencapai tujuan.
- g. Penyimpangan mental (*mental disengagement*), yang terjadi melalui

suatu variasi aktivitas yang luas yang memungkinkan terhalangnya individu untuk berfikir tentang dimensi perilaku dan tujuan. Menggunakan aktivitas alternatif untuk melupakan permasalahan, seperti melamun, tidur atau menenggelamkan diri dengan menonton TV.

- h. Penyimpangan dalam penggunaan alkohol (*alcoholdrug disengagement*), merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk menghilangkan tekanan melalui pemakaian obat-obatan atau minum minuman keras.

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa aspek-aspek strategi *coping* meliputi *Confrontive coping*, *Planful problem solving*, *Seeking social support*, *Accepting responsibility*, *Self control*, *Distancing*, *Positive reappraisal*, *Escape aviodance*.

3. Faktor-Faktor Strategi *Coping*

★ Menurut Mutadin (dalam Ahyar, 2010) cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi kesehatan fisik/energi, keterampilan memecahkan masalah, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan sosial dan dukungan sosial dan materi.

a. Kesehatan fisik

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

b. Keterampilan memecahkan masalah

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

c. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping*.

d. Keterampilan sosial

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

e. Dukungan sosial

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

f. Materi

Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli. Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi coping adalah

kesehatan fisik/energi, keterampilan memecahkan masalah, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan sosial dan dukungan sosial dan materi.

C. Ibu

1. Definisi Ibu

Gunarsa (2000) menjelaskan bahwa, ibu adalah sebagai sentral dalam perkembangan awal anak sedangkan kedudukan ayah hanya bersifat peran sekunder saja, suami semata-mata sebagai pendorong moral bagi istri, ibu bisa memberikan air susunya dan memiliki hormon keibuan, yang menentukan tingkah laku terhadap anak.

Setiawan (2008) menjelaskan, struktur keluarga menggambarkan peran masing-masing anggota keluarga baik didalam keluarganya sendiri maupun perannya dilingkungan masyarakat. Semua tindakan dan perilaku yang dilakukan oleh anggota keluarga menggambarkan nilai dan norma yang dipelajari dan diyakini dalam keluarga. Bagaimana cara dan pola komunikasi diantara orangtua, orangtua dan anak, diantara anggota keluarga ataupun dalam keluarga besar.

Sering dikatakan bahwa ibu adalah jantung dari keluarga. Jantung merupakan alat dalam tubuh yang sangat penting bagi kehidupan seseorang. Apabila jantung berhenti berdenyut maka orang itu tidak bisa melangsungkan hidupnya. Perumpamaan ini menyimpulkan bahwa kedudukan seorang ibu sebagai tokoh sentral dan sangat penting untuk melaksanakan kehidupan. Pentingnya seorang ibu terutama terlihat sejak kelahiran anaknya (Gunarsa, 2000).

Berdasarkan uraian diatas ibu adalah seorang wanita yang menikah dan melahirkan anak, menjadi orang pertama yang menjalin ikatan batin dan emosi pada anak dan juga sebagai sentral dalam perkembangan awal anak dengan memiliki sifat-sifat keibuan yaitu memelihara, menjaga dan merawat anak.

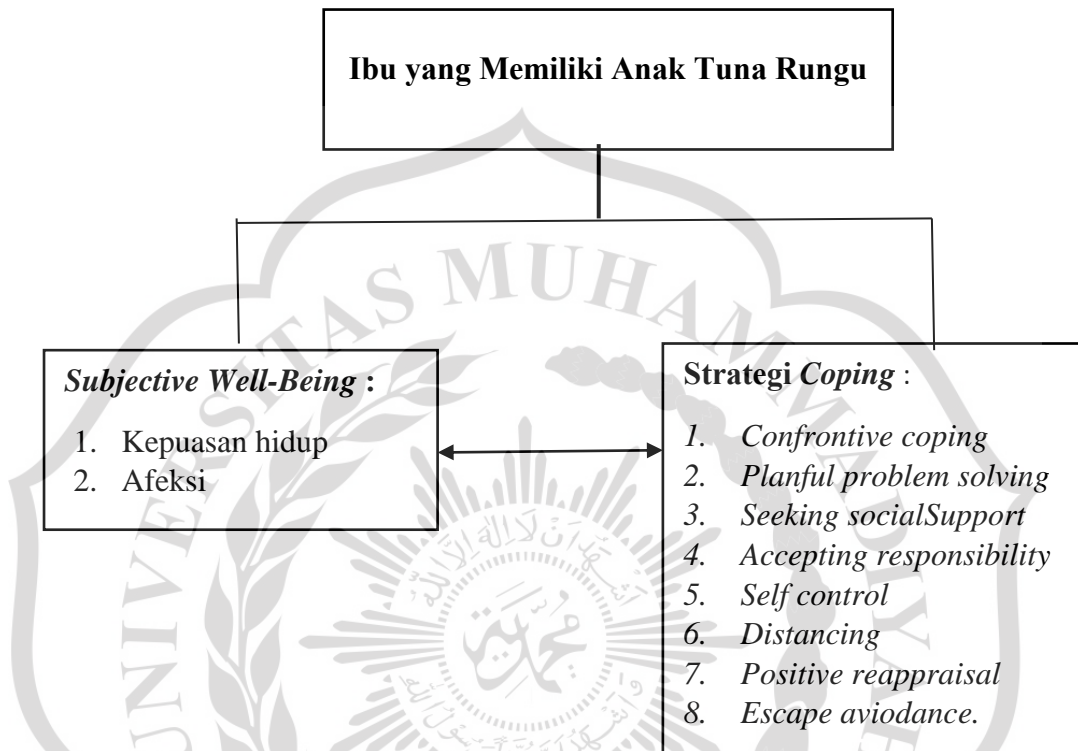
2. Peran Ibu

Peran dan tanggungjawab seorang ibu adalah memelihara dan menjaga kesehatan anggota keluarganya. Hal tersebut terdapat dalam firman Allah SWT yang artinya

“Kewajiban seorang ibu untuk menyusukan anak-anaknya selama dua tahun dan kewajiban ayah memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara yang makruf. Sesungguhnya seseorang tidak dibebani melainkan menurut kadar kesanggupannya” (QS. Al Baqarah: 233)

Peran ibu adalah tingkah laku yang dilakukan seorang ibu terhadap keluarganya untuk merawat suami dan anak-anaknya (Santoso,2009). Menurut Effendy (1998), peran ibu didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengasuh, mendidik, dan menentukan nilai kepribadian anaknya. Peran ibu dalam keluarga sangat penting bahkan dapat dikatakan bahwa kesuksesan dan kebahagiaan keluarga sangat ditentukan oleh peran ibu. Bisa dikatakan jika seorang ibu yang baik akan baik pula keluarganya, apabila ibu itu kurang baik akan hancur keluarganya (Karim,2006). Menurut Hawari (2007), ibu merupakan peran dan posisi yang penting dan pusat bagi tumbuh kembang anaknya.

D. Kerangka Berpikir



Gambar 1. Alur kerangka berpikir

Ibu merupakan jantung kehidupan bagi keluarganya yang merupakan alat dalam tubuh yang sangat penting. Dari perumpamaan tersebut dapat disimpulkan bahwa kedudukan seorang ibu sebagai tokoh sentral dan sangat penting untuk melaksanakan kehidupan. Pentingnya seorang ibu terutama terlihat sejak kelahiran anaknya.

Ibu adalah sebagai sentral dalam perkembangan awal anak sedangkan kedudukan ayah hanya bersifat peran sekunder saja, suami

semata-mata sebagai pendorong moral bagi istri, ibu bisa memberikan air susunya dan memiliki hormon keibuan, yang menentukan tingkah laku terhadap anak (Gunarsa, 2000).

Namun tidak semua ibu dikaruniai anak yang terlahir dengan sempurna. Ada beberapa ibu yang melahirkan atau mempunyai anak dengan kebutuhan khusus tertentu yaitu tunarungu. Anak dengan gangguan pendengaran merupakan stres sehingga orangtua dari anak dengan gangguan pendengaran (terutama ibu) memiliki tingkat level stres, depresi dan sifat kecemasan yang lebih tinggi dari pada orangtua dari anak dengan pendengaran normal (Dogan, 2010).

Diener (2009) menjelaskan ibu yang dapat menerima kondisi anaknya cenderung memiliki penilaian yang lebih positif terhadap kehidupannya. Sedangkan ibu yang kurang mampu menerima kondisi anaknya lebih berfokus pada peristiwa-peristiwa yang ia alami. Pengalaman setiap individu yang merupakan penilaian positif atau negatif secara khas mencakup pada penilaian dari seluruh aspek kehidupan seseorang disebut *subjective well-being*.

Agar dapat terpenuhinya sejahtera ibu yang dihadapkan dengan permasalahan tersebut memerlukan pemecahan sebagai upaya untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah dan tekanan yang menimpa mereka. Konsep untuk memecahkan permasalahan ini disebut strategi *coping*.

Manfaat dari strategi coping adalah intinya agar seseorang tetap dapat melanjutkan kehidupan selanjutnya walaupun memiliki masalah,

yaitu untuk mempertahankan keseimbangan emosi, mempertahankan *self image* yang positif, mengurangi tekanan lingkungan atau menyesuaikan diri terhadap kajian negatif dan tetap melanjutkan hubungan yang memuaskan dengan orang lain (Firdaus, 2004).

E. Hipotesis

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka pemikiran diajukan hipotesis sebagai berikut :

Adanya Hubungan Antara Strategi *Coping* dengan *Subjective Well-Being* pada Ibu yang memiliki Anak Tunarungu Di SLB B Yakut Purwokerto.

