

COPING SEBAGAI STRATEGI MENGATASI DAN MEMECAHKAN
MASALAH DALAM KONTEKS BIMBINGAN KONSELING ISLAM

Oleh: Slamet

Abstrak

Dalam kehidupan individu ada berbagai cara untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi, secara umum ada 3 strategi, yaitu (1) *emotion-focused coping*, (2) *problem-focused coping*, dan (3) *avoidance coping*. Sementara itu, agama memberikan peran bagi individu dalam proses coping yaitu (a) menawarkan makna kehidupan, (b) memberikan *sense of control* terbesar dalam mengatasi situasi, dan (c) membangun *self esteem*.

Pendahuluan

Setiap orang pasti memiliki masalah dalam kehidupannya, yang bagi individu satu berbeda dengan yang lainnya. Terkadang, suatu masalah bagi seseorang begitu sederhana diatasi atau diselesaikan, tetapi bagi orang lain masalah tersebut begitu sulitnya untuk dihadapi. Tidak setiap orang mampu mengatasinya dengan baik.

Pertanyaan yang menarik untuk dikemukakan adalah mengapa seseorang mampu mengatasi, sementara yang lain tidak?

Memahami Hakekat Masalah

Secara umum, sesuatu disebut sebagai masalah manakala terjadi adanya kesenjangan atau ketidak sesuaian antara sesuatu yang diharapkan dengan realitas (kenyataan).

Permasalahan itu sendiri bagi manusia begitu banyaknya, yaitu sebanyak kebutuhan hidup keseharian, misal antarlain: kegagalan studi, putu cinta, sakit yang berat, terkena musibah hingga menyebabkan cacat fisik, mengalami PHK, perceraian, kematian anggota keluarga dan sebagainya. Dalam konteks kehidupan yang normal, permasalahan itu sendiri sebagai sebuah keniscayaan, karena hal itu akan menjadi sarana bagi seseorang untuk berkembang, memiliki pengalaman, berjiwa kuat dan mampu memahami arti kehidupan. Sebagaimana lengkapnya kehidupan selalu ada pasang surut, suka duka yang keduanya berfungsi saling melengkapi.

Sementara itu, dalam konteks ajaran Islam diisyaratkan tentang hakikat ujian, sebagaimana ayat:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ
 ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿١٠٠﴾ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا
 يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿١٠١﴾

Artinya “ Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauh Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.

(Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang

diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri,” (Qs. Al-Hadid: 22-23)

Satu ayat lagi yang menyatakan bahwa ujian kehidupan sebagai kehendak Allah atas setiap manusia:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ
الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

“ 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, Qs. Al-Baqarah: 155

Dengan demikian, maka sesungguhnya masalah adalah bagian dari kehidupan yang harus dihadapi dan diatasi, bukan untuk dihindari. Di sinilah arti penting bagaimana seseorang memahami permasalahannya untuk kemudian dicarikan solusi pemecahannya.

Pengertian Coping

Coping berasal dari kata *cope* (bahasa Inggris) yang berarti menanggulangi, mengatasi dan menguasai¹. Strategi coping menunjuk pada berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Dengan perkataan lain *coping* merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya.

MacArthur & MacArthur mendefinisikan strategi coping sebagai upaya-upaya khusus, baik behavioral maupun psikologis, yang digunakan orang untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalkan dampak kejadian yang menimbulkan stress². Stress itu timbul sebagai akibat dari adanya tuntutan internal dan/atau eksternal yang melebihi sumber-sumber yang dimiliki individu. Coping sebagai serangkaian upaya kognitif dan behavioral yang dikembangkan individu guna mengatasi tuntutan eksternal dan/atau internal yang dinilai sebagai berlebihan atau terlalu besar dalam kaitannya dengan sumber-sumber yang dimilikinya. Strategi

¹ John M. Echols & Hassan Shadily, Kamus Inggris Indonesia, Jakarta, 1996: Gramedia Pustaka Utama, hlm,147

² Didi Tarsidi, Strategi Coping untuk Beradaptasi dengan Ketunanetraan, <http://d-tarsidi.blogspot.com/2008/11/strategi-coping-untuk-beradaptasi.html>

coping adalah strategi yang dipergunakan individu untuk melakukan penyesuaian antara sumber-sumber yang dimilikinya dengan tuntutan yang dibebankan lingkungan kepadanya. Terdapat dua jenis umum strategi coping, yaitu *problem-solving coping* dan *emotion-focused coping*.

Strategi problem-solving adalah upaya untuk melakukan suatu aktivitas untuk menghilangkan keadaan yang menimbulkan stress. Strategi ini biasanya dipergunakan untuk menghadapi masalah-masalah yang cenderung dapat dikendalikan. Misalnya, ketika penyebab stress seorang individu tunanetra itu adalah kesulitan orientasi dan mobilitas di sebuah lingkungan baru, untuk mengatasinya jangka panjang, dia dapat meminta orang lain untuk mengorientasikannya di lingkungan itu, dan untuk keperluan mendesak, dia dapat meminta orang untuk mendampinginya ke tempat yang ingin ditujunya. Di pihak lain, strategi *emotion-focused coping* adalah upaya untuk mengontrol konsekuensi emosional dari peristiwa yang menimbulkan stress atau berpotensi menimbulkan stress. Strategi ini biasanya dipergunakan untuk menghadapi stressor yang dipersepsi sebagai kurang dapat dikendalikan.

Pada umumnya orang menggunakan kedua jenis strategi coping tersebut untuk menghadapi peristiwa-peristiwa yang menimbulkan stress. Lebih menonjolnya penggunaan satu jenis strategi dibanding jenis lainnya sebagian ditentukan oleh gaya personal (misalnya ada orang yang lebih aktif daripada yang lainnya) dan juga oleh jenis peristiwa yang menimbulkan stress itu. Berbicara tentang strategi coping yang

lebih adaptif, *problem-solving coping* jelas merupakan yang akan berhasil dalam jangka panjang; *emotion-focused coping* dapat digunakan hanya apabila masalah yang dihadapi tidak dapat diatasi dengan memuaskan.

Coping juga dapat diklasifikasikan sebagai *active coping strategies* dan *avoidant coping strategies*. *Active coping strategies* adalah upaya *behavioral* atau psikologis yang dirancang untuk mengubah hakikat stressor itu sendiri atau mengubah cara berpikir tentang penyebab stress itu, sedangkan *avoidant coping strategies* adalah upaya untuk menghindari berhubungan langsung dengan peristiwa penyebab stress dengan melakukan aktivitas seperti penggunaan alkohol atau secara psikologis menjauhkan diri dari sumber stress.

Dodds³ mengidentifikasi tiga jenis coping, yaitu (1) *emotion-focused coping*, (2) *problem-focused coping*, dan (3) *avoidance coping*. *Emotion-focused coping* yang umumnya digunakan adalah teknik relaksasi seperti latihan pernafasan; mendengarkan musik; meditasi dan self-talk. *Problem-focused coping* ditandai dengan kegiatan individu dalam melakukan tugas-tugas seperti mencari informasi tentang ketunetraan, belajar keterampilan untuk kemandirian, dan sebagainya. *Avoidance coping* ditandai dengan perbuatan melamun atau berkhayal, menyangkal bahwa sedang menghadapi masalah, tidak mau mengerjakan apa pun, atau melarikan diri dari situasi dengan minum alkohol atau narkoba.

³ ibid

Dalam konteks strategi coping yang lebih adaptif, Dodds (1993) mengemukakan bahwa *problem-solving coping* jelas merupakan yang akan berhasil dalam jangka panjang; sedangkan *emotion-focused coping* dapat digunakan hanya apabila masalah yang dihadapi tidak dapat diatasi secara memuaskan.

Dengan menggunakan pendekatan “*Grounded Theory*”, Horowitz (2004)⁴ meneliti strategi coping yang paling banyak dipergunakan di kalangan individu tunanetra dewasa. Dia menemukan bahwa terdapat tiga jenis strategi utama, yaitu: (a) *psychological coping* (yang mencakup kognitif dan emotif); (b) *behavioral coping*, yaitu tindakan-tindakan yang *overt* dan dapat diobservasi; dan (c) *social coping*, yaitu melibatkan individu lain untuk beradaptasi dengan kondisi baru - kondisi ketunanetraan.

Berdasarkan dampaknya terhadap kehidupan keluarga, Dodds (1993) mengidentifikasi dua orientasi strategi coping dalam keluarga, yaitu *functional coping* dan *disfunctional coping*. *Functional coping* cenderung menurunkan tingkat stress yang dialami, sedangkan *disfunctional coping* cenderung meningkatkannya. *Functional coping* membantu memelihara keutuhan sistem keluarga dengan menjaga kepuasan seluruh anggota keluarga; sedangkan *disfunctional coping* cenderung merusak keutuhan sistem keluarga karena para anggotanya mendapatkan sedikit saja kepuasan dari situasi yang dialami dan membuat para anggotanya menjadi tidak bahagia.

⁴ ibid

McCubbin dan Figley⁵ mengidentifikasi sebelas karakteristik yang membedakan antara keluarga yang mempraktekkan *functional coping* dan keluarga yang mempraktekkan *disfunctional coping* untuk mengatasi stress, dan analisis ini sangat bermanfaat dalam memprediksi hasil akhirnya dan menentukan seberapa banyak bantuan yang mereka butuhkan. Kesebelas karakteristik itu adalah sebagai berikut.

1. Secara jelas mengakui bahwa ada permasalahan yang harus diatasi. Ini berarti bahwa masalah itu tidak dihindari, dan semua anggota keluarga mengakui bahwa mereka bertanggung jawab untuk mengatasi masalah itu.
2. “*Family-centred locus of problem*” . Ini berarti mengalihkan fokus permasalahan dari satu anggota keluarga menjadi tantangan bagi seluruh keluarga.
3. “*Problem-solving coping*” . Ini berarti bahwa keluarga yang efektif segera memobilisasi sumber-sumber yang tersedia guna mengatasi situasi krisis.
4. Tingginya tingkat toleransi, yaitu bahwa anggota keluarga yang mengalami krisis itu tidak hanya mendapatkan dukungan material tetapi seluruh anggota keluarga juga menunjukkan keramahan, kesabaran, pengertian dan kerjasama.
5. Secara langsung dan jelas menunjukkan komitmen dan afeksi. Orang-orang yang memiliki komitmen mampu mengkomunikasikan afeksi meskipun situasi yang dihadapi sangat sulit.

⁵ ibid

6. Komunikasi yang terbuka dan efektif. Para anggota dari sebuah keluarga yang efektif mampu berkomunikasi secara efektif dalam berbagai macam topik, dan interaksi yang dihasilkannya berkualitas tinggi.
7. Tingkat kohesi yang tinggi. Dalam keluarga dengan karakteristik ini, setiap anggotanya merasa senang dengan kehadiran anggota lainnya dan merasa kehilangan dengan ketidakhadirannya.
8. Fleksibilitas peran keluarga. Setiap anggota keluarga mampu memainkan bermacam-macam peran, sehingga apabila ada satu anggota keluarga yang tidak dapat melaksanakan perannya, yang lainnya dapat menggantikannya.
9. Efisien dalam menggunakan sumber-sumber yang tersedia.
10. Tidak pernah terjadi kekerasan dalam keluarga.
11. Tidak ada anggota keluarga yang suka menggunakan narkotik dan zat-zat terlarang lainnya.

Sementara itu, keluarga dengan *disfunctional coping*, gambarannya sering kali kebalikan dari gambaran di atas.

Meskipun keluarga dengan *disfunctional coping* akan menunjukkan beberapa dari karakteristik di atas, tetapi ini tidak berarti bahwa mereka akan menunjukkan semua karakteristik itu sekaligus. Demikian pula halnya dengan keluarga dengan

functional coping, mereka tidak akan fungsional dalam semua aspek pada saat yang sama.

Faktor yang Mempengaruhi Strategi Coping

Secara spesifik, sumber-sumber yang memfasilitasi coping itu mencakup sumber-sumber personal (yaitu karakteristik pribadi yang relatif stabil seperti self-esteem atau keterampilan sosial) dan sumber-sumber lingkungan seperti dukungan sosial dan keluarga atau sumber financial.

Cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi kesehatan fisik/energi, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial dan dukungan sosial dan materi⁶.

a. Kesehatan Fisik

Kesehatan merupakan hal yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar. Kondisi fisik yang sehat dan dalam keadaan stamina yang stabil akan sangat mempengaruhi individu dalam menghadapi dan mengatasi masalahnya. Tetapi ketika kondisi fisiknya lemah, maka kemampuan dan daya juangnya akan berkurang.

b. Keyakinan atau pandangan positif

⁶ Zainun Mutadin, Pentingnya Strategi Coping dalam Pemecahan Masalah, <http://www.e-psikologi.com/epsi/search.asp>

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengarahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi coping tipe : *problem-solving focused coping*.

Seseorang yang memiliki optimism yang tinggi akan menghadapi setiap masalah sebagai sebuah kewajiban, dan dia yakin akan mampu melampauinya dengan baik. namun sebaliknya, apabila individu memiliki pandangan negative (pesimis) masa seberapapun kadar masalahnya akan selalu dianggap sebagai masalah yang serius, sehingga hal ini akan sangat mempengaruhi kemampuannya untuk memecahkan masalah. Walaupun memang kemudian mampu teratasi, akan tetapi hasilnya jelas tidak bisa optimal. Berbeda apabila sejak dari awal dia memiliki optimism, maka dirinya akan mampu mengoptimalkan segenap potensinya, dan juga menjalani proses dengan sepenuh hati.

c. Keterampilan Memecahkan masalah

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

d. Keterampilan sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat. Seseorang yang sedang menghadapi masalah mungkin harus bertanya pada orang lain yang pernah mengalami hal serupa; sehingga dia akan mampu mengidentifikasikannya dan diselesaikan dengan cara yang cepat dan tepat.

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. Seseorang yang memperoleh dukungan (*backup*) dari lingkungannya maka akan merasakan dirinya masih diterima dan dibantu lingkungannya. Hal ini akan berpengaruh bagi individu untuk memiliki sikap positif dalam menghadapi setiap masalah yang ada. Lain halnya manakala seseorang yang sedang memiliki masalah, sementara lingkungannya tidak mau tahu dan bahkan dirinya dianggap sebagai sumber masalah; hal tersebut akan mengakibatkan individu merasa dimusuhi, tidak dibutuhkan lingkungannya dan teralienasi. Masalah yang dihadapi tidak akan mampu diatasi, bahkan kemungkinan semakin berat.

f. Materi

Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli. Seringkali, seseorang dalam rangka

mengatasi masalahnya membutuhkan beberapa sarana untuk melaksanakan tindakannya, sehingga ketersediaan sarana juga perlu untuk diupayakan pemenuhannya.

Pemecahan Masalah Secara Analitis dan Kreatif

Pemecahan masalah merupakan suatu proses penghilangan perbedaan atau ketidak-sesuaian yang terjadi antara hasil yang diperoleh dan hasil yang diinginkan. Salah satu bagian dari proses pemecahan masalah adalah pengambilan keputusan (*decision making*), yang didefinisikan sebagai memilih solusi terbaik dari sejumlah alternatif yang tersedia. Pengambilan keputusan yang tidak tepat, akan mempengaruhi kualitas hasil dari pemecahan masalah yang dilakukan.

Kemampuan untuk melakukan pemecahan masalah adalah ketrampilan yang dibutuhkan oleh hampir semua orang dalam setiap aspek kehidupannya. Jarang sekali seseorang tidak menghadapi masalah dalam kehidupannya sehari-hari. Dengan demikian, penguasaan atas metode pemecahan masalah menjadi sangat penting, agar kita terhindar dari tindakan *jump to conclusion*, yaitu proses penarikan kesimpulan terhadap suatu masalah tanpa melalui proses analisa masalah secara benar, serta didukung oleh bukti-bukti atau informasi yang akurat. Pemecahan masalah yang tidak optimal ini, bukan tidak mungkin dapat memunculkan masalah baru yang lebih rumit dibandingkan dengan masalah awal.

Pemecahan masalah dapat dilakukan melalui dua metode yang berbeda, yaitu analitis dan kreatif. Untuk dapat memberikan gambaran yang lebih baik tentang pemecahan masalah secara analitis dan kreatif, serta perbedaan-perbedaan yang ada diantara keduanya, maka pada bagian berikut , saya akan menjelaskan secara singkat hal tersebut di atas.

1. Pemecahan Masalah Secara Analitis

Metode penyelesaian masalah secara analitis merupakan pendekatan yang cukup terkenal dan digunakan oleh banyak perusahaan, serta menjadi inti dari gerakan peningkatan kualitas (*quality improvement*). Secara luas dapat diterima bahwa untuk meningkatkan kualitas individu dan organisasi, langkah penting yang perlu dilakukan adalah mempelajari dan menerapkan metode pemecahan masalah secara analitis. Seseorang perlu mengetahui cara mengumpulkan dan mengevaluasi informasi yang dapat menerangkan tentang masalah yang terjadi, mengetahui manfaatnya bila dia memiliki lebih dari satu alternatif pemecahan masalah, dan memberikan bobot kepada semua implikasi yang dapat terjadi dari sebuah rencana, sebelum menerapkan rencana yang bersangkutan. Langkah ada 4 tahap, yaitu: mendefinisikan masalah, membuat

alternative pemecahan masalah, mengevaluasi alternative, dan menerapkan solusi dan tindaklanjuti.⁷

a. Definisikan Masalah

Langkah pertama yang perlu dilakukan dengan metode analitis adalah mendefinisikan masalah yang terjadi. Pada tahap ini, seseorang perlu melakukan diagnosis terhadap sebuah situasi, peristiwa atau kejadian, untuk memfokuskan perhatiannya pada masalah sebenarnya, dan bukan pada gejala-gejala yang muncul.

Agar seseorang dapat memfokuskan perhatiannya pada masalah sebenarnya, dan bukan pada gejala-gejala yang muncul, maka dalam proses mendefinisikan suatu masalah, diperlukan upaya untuk mencari informasi yang diperlukan sebanyak-banyaknya, agar masalah dapat didefinisikan dengan tepat. Berikut ini adalah beberapa karakteristik dari pendefinisian masalah yang baik:

1. Fakta dipisahkan dari opini atau spekulasi. Data objektif dipisahkan dari persepsi

⁷ *Arbono Lasmahadi, Pemecahan Masalah Secara Analitis & Kreatif: Jakarta*
<http://www.e-psikologi.com/epsi/search.asp>

2. Semua pihak yang terlibat diperlakukan sebagai sumber informasi
3. Masalah harus dinyatakan secara eksplisit/tegas. Hal ini seringkali dapat menghindarkan kita dari pembuatan definisi yang tidak jelas
4. Definisi yang dibuat harus menyatakan dengan jelas adanya ketidaksesuaian antara standar atau harapan yang telah ditetapkan sebelumnya dan kenyataan yang terjadi.
5. Definisi yang dibuat harus menyatakan dengan jelas, pihak-pihak yang terkait atau berkepentingan dengan terjadinya masalah.
6. Definisi yang dibuat bukanlah seperti sebuah solusi yang samar.

b. Buat Alternatif Pemecahan Masalah

Langkah kedua yang perlu dilakukan adalah membuat alternatif penyelesaian masalah. Pada tahap ini, kita diharapkan dapat menunda untuk memilih hanya satu solusi, sebelum alternatif solusi-solusi yang ada direncanakan.

Berikut adalah karakteristik-karakteristik dari pembuatan alternatif masalah yang baik:

1. Semua alternatif yang ada sebaiknya direncanakan dan dikemukakan terlebih dahulu sebelum dilakukan evaluasi.

2. Alternatif-alternatif yang direncanakan harus sejalan dengan tujuan atau kebutuhan pokok dirinya.
3. Alternatif-alternatif yang dibuat perlu mempertimbangkan konsekuensi yang muncul dalam jangka pendek, maupun jangka panjang.
4. Alternatif-alternatif yang ada saling melengkapi satu dengan lainnya.
5. Gagasan yang kurang menarik, bisa menjadi gagasan yang menarik bila dikombinasikan dengan gagasan-gagasan lainnya.
6. Alternatif-alternatif yang dibuat harus dapat menyelesaikan masalah yang telah didefinisikan dengan baik. Masalah lainnya yang muncul, mungkin juga penting. Namun dapat diabaikan bila, tidak secara langsung mempengaruhi pemecahan masalah utama yang sedang terjadi.

c. Evaluasi Alternatif-Alternatif Pemecahan Masalah

Langkah ketiga dalam proses pemecahan masalah adalah melakukan evaluasi terhadap alternatif-alternatif yang diusulkan atau tersedia. Dalam tahap ini, kita perlu berhati-hati dalam memberikan bobot terhadap keuntungan dan kerugian dari masing-masing alternatif yang ada, sebelum membuat pilihan akhir. Seorang yang terampil dalam melakukan pemecahan masalah, akan memastikan bahwa dalam memilih alternatif-alternatif yang ada dinilai berdasarkan:

1. Tingkat kemungkinannya untuk dapat menyelesaikan masalah tanpa menyebabkan terjadinya masalah lain yang tidak diperkirakan sebelumnya.
2. Tingkat penerimaan dirinya sendiri dan juga orang yang di lingkungan hidupnya
3. Tingkat kemungkinan penerapannya
4. Tingkat kesesuaiannya dengan batasan-batasan yang ada di dalam lingkungan masyarakatnya.

Berikut adalah karakteristik-karakteristik dari evaluasi alternatif-alternatif pemecahan masalah yang baik:

1. Alternatif- alternatif yang ada dinilai secara relatif berdasarkan suatu standar yang optimal, dan bukan sekedar standar yang memuaskan
2. Penilaian terhadap alternatif yang ada dilakukan secara sistematis, sehingga semua alternatif yang diusulkan akan dipertimbangkan,
3. Alternatif-alternatif yang ada dinilai berdasarkan kesesuaiannya dengan tujuan organisasi dan mempertimbangkan preferensi dari orang-orang yang terlibat didalamnya.
4. Alternatif-alternatif yang ada dinilai berdasarkan dampak yang mungkin ditimbulkannya, baik secara langsung, maupun tidak langsung
5. Alternatif yang paling dipilih dinyatakan secara eksplisit/tegas.

d. Terapkan Solusi dan Tindak- Lanjuti

Langkah terakhir dari metode ini adalah menerapkan dan menindak-lanjuti solusi yang telah diambil. Dalam upaya menerapkan berbagai solusi terhadap suatu masalah, seseorang perlu lebih sensitif terhadap kemungkinan terjadinya resistensi dari orang-orang yang mungkin terkena dampak dari penerapan tersebut. Hampir pada semua perubahan, terjadi resistensi. Karena itulah seorang yang piawai dalam melakukan pemecahan masalah akan secara hati-hati memilih strategi yang akan meningkatkan kemungkinan penerimaan terhadap solusi pemecahan masalah oleh orang-orang yang terkena dampak dan kemungkinan penerapan sepenuhnya dari solusi yang bersangkutan

Berikut adalah karakteristik dari penerapan dan langkah tindak lanjut yang efektif:

1. Penerapan solusi dilakukan pada saat yang tepat dan dalam urutan yang benar. Penerapan tidak mengabaikan faktor-faktor yang membatasi dan tidak akan terjadi sebelum tahap 1, 2, dan 3 dalam proses pemecahan masalah dilakukan.
2. Penerapan solusi dilakukan dengan menggunakan strategi "sedikit-demi sedikit" dengan tujuan untuk meminimalkan terjadinya resistensi dan meningkatkan dukungan.

3. Proses penerapan solusi meliputi juga proses pemberian umpan balik.
Berhasil tidaknya penerapan solusi, harus dipantau dan dikomunikasikan ,
sehingga terjadi proses pertukaran informasi
4. Keterlibatan dari orang lain yang akan terkena dampak dari penerapan
solusi dianjurkan dengan tujuan untuk membangun dukungan pihak lain
5. Adanya sistim monitoring yang dapat memantau penerapan solusi secara
berkesinambungan. Dampak jangka pendek, maupun jangka panjang
diukur.

Penilaian terhadap keberhasilan penerapan solusi didasarkan atas terselesaikannya masalah yang dihadapi, bukan karena adanya manfaat lain yang diperoleh dengan adanya penerapan solusi ini. Sebuah solusi tidak dapat dianggap berhasil bila masalah yang menjadi pertimbangan yang utama tidak terselesaikan dengan baik, walaupun mungkin muncul dampak positif lainnya.

Peran Agama dalam Proses Coping

Spika, Shaver, dan Kirkpatrick⁸ mencatat tiga peran religi dalam coping process yaitu (a) menawarkan makna kehidupan, (b) memberikan sense of control terbesar dalam mengatasi situasi, dan (c) membangun self esteem.

Beberapa studi menunjukkan bahwa religi memainkan peran yang penting dalam mengatasi stress. Dua sumber coping yang biasanya dilakukan adalah prayer dan faith in God (berdoa dan berserah diri pada tuhan).

DAFTAR PUSTAKA

Arbono Lasmahadi, Pemecahan Masalah Secara Analitis & Kreatif: *Jakarta*
<http://www.e-psikologi.com/epsi/search.asp>

Didi Tarsidi , Strategi Coping untuk Beradaptasi dengan Ketunanetraan, <http://d-tarsidi.blogspot.com/2008/11/strategi-coping-untuk-beradaptasi.html>

John M. Echols & Hassan Shadily, Kamus Inggris Indonesia, Jakarta, 1996:
 Gramedia Pustaka Utama, hlm,147

RR. Ardiningtyas Pitaloka, Religi Dan Spiritualitas Sebagai Coping Stres,
<http://www.e-psikologi.com/epsi/search.asp>

Zainun Mutadin, Pentingnya Strategi Coping dalam Pemecahan Masalah,
<http://www.e-psikologi.com/epsi/search.asp>

⁸ *RR. Ardiningtyas Pitaloka*, Religi Dan Spiritualitas Sebagai Coping Stres,
<http://www.e-psikologi.com/epsi/search.asp>

