

Pengaruh Konflik Peran Gender Laki-Laki Dewasa terhadap Strategi Koping

The Influence of Adult Men's Gender Role Conflict on Coping Strategies

Taqiya Puteri Prawiranegara^{1*}, Asti Meiza², Witrin Gamayanti³.

^{1,2,3}, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati

*e-mail: taqiya.putri11@gmail.com

Abstrak: Konflik peran gender pada laki-laki menuntut laki-laki menjadi tangguh, unggul, dan pantang menangis sehingga laki-laki fokus mengejar kesuksesan, mengutamakan kekuasaan, membatasi emosi, dan memiliki konflik antara kegiatannya dengan hubungan keluarga. Hal tersebut kemudian memunculkan *stress* dan *Toxic Masculinity* pada laki-laki dikarenakan konsep maskulinitas yang negatif dalam masyarakat. Dibutuhkan strategi koping yang efektif untuk dapat menangani masalah tersebut. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh konflik peran gender laki-laki dewasa terhadap strategi koping. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif menggunakan teknik *accidental sampling* dengan 385 responden mahasiswa laki-laki usia 18-25 tahun. Pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner skala *Gender Role Conflict Scale I (GRCS-1)* dan *The Ways of Coping Questionnaire (WCQ)* untuk mengukur skala konflik peran gender dan strategi koping. Hasil analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana ($p < 0.05$) menunjukkan bahwa konflik peran gender laki-laki dewasa berpengaruh sebesar 10.7 % terhadap strategi koping dengan nilai signifikansi 0.000.

Kata kunci: Konflik Peran Gender, Strategi Koping, Laki-laki.

Abstract: Gender role conflict in men requires men to be tough, superior and never cry so that men focus on pursuing success, prioritizing power, limiting emotions and having conflicts between their activities and family relationships. This then leads to stress and Toxic Masculinity in men due to the negative concept of masculinity in society. Effective coping strategies are needed to be able to deal with these problems. The purpose of this study was to determine the effect of adult male gender role conflict on coping strategies. This study uses a quantitative approach using accidental sampling technique with 385 male student respondents aged 18-25 years.. Research data collection used the Gender Role Conflict Scale I questionnaire (GRCS-1) and The Ways of Coping Questionnaire (WCQ) to measure the scale of gender role conflict and coping strategies. The results of data analysis using a simple linear regression test ($p < 0.05$) showed that gender role conflict in adult males had an effect of 10.7% on coping strategies with a significance value of 0.000.

Keyword: Gender Roles Conflict, Coping Strategies, Early Adulthood Male.

Submitted: 22 Januari 2023; Accepted: 26 januari 2024; Published: 30 November 2023

Pendahuluan

Seiring berjalannya waktu, manusia akan mengalami proses pematangan dan memasuki fase dewasa. Pada tahap awal dewasa, individu memiliki tanggung jawab yang semakin bertambah, dituntut untuk menjadi mandiri, mengalami perubahan nilai, terjadinya pergantian peran, serta

menghadapi periode penyesuaian diri sebagai persiapan untuk mengemban peran dalam kehidupan sosial dan keluarga. Fase dewasa, yang berlangsung antara usia 18 hingga 25 tahun, dianggap sebagai periode produktif dan kreatif, sekaligus sebagai tahap pendidikan yang signifikan bagi mahasiswa dalam pengembangan diri (Santrock, 2011, dalam Putri, 2018).

Adanya peran dan tuntutan baru pada masa dewasa awal dapat menyebabkan munculnya perasaan stres dan tertekan. Mahasiswa yang pada umumnya berada pada usia dewasa awal rentan mengalami stres akibat transisi dari remaja akhir ke dewasa awal. Pada mahasiswa laki-laki, muncul berbagai tekanan berkenaan dengan tuntutan lingkungan terkait peran laki-laki di masa dewasa awal. Menurut Ross dkk. (dalam Musabiq & Karimah, 2018), mahasiswa menghadapi empat sumber stres, yakni faktor interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. Faktor interpersonal melibatkan konflik dalam hubungan dengan individu lain, seperti teman, orang tua, anggota keluarga, atau pasangan. Di sisi lain, faktor intrapersonal mencakup tantangan finansial, perubahan pola makan dan tidur, serta menurunnya kondisi kesehatan. Faktor akademik dapat menyebabkan stres yang dapat menyebabkan ketidaksesuaian prestasi akademis dengan target yang ditetapkan, beban tugas yang berat, dan kesulitan dalam memahami materi perkuliahan. Faktor lingkungan juga dapat menjadi sumber stres, seperti kurangnya waktu untuk berlibur, kesulitan menemukan waktu luang, dan ketidaknyamanan tempat tinggal (Ross dkk., 2008, dalam Musabiq & Karimah, 2018). Laki-laki pada masa dewasa awal mulai mengalami pergantian peran, menentukan karier, mandiri dari segi finansial dan psikologis, dan berkurangnya waktu luang akibat kesibukan kuliah atau bekerja yang rentan berpengaruh pada stres. Selain itu, tuntutan yang tinggi dari lingkungan terhadap laki-laki dewasa sering kali menjadi sumber kekhawatiran pada laki-laki dewasa awal. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa tingkat stres negatif atau distress yang tinggi pada mahasiswa dapat berhubungan dengan isu-isu seperti depresi, kecemasan,

keinginan untuk bunuh diri, pola hidup yang tidak teratur, gangguan tidur, dan perasaan tidak berdaya (Oman dkk., 2008, seperti yang dikutip dalam Musabiq & Karimah, 2018).

Dilansir dari berita *online* Kompas, pada tanggal 8 Oktober 2022 seorang mahasiswa pada salah satu perguruan tinggi negeri tewas jatuh dari lantai 11 Hotel di kawasan Depok, Sleman, diduga karena mengalami depresi yang berujung bunuh diri. Selain itu, masih dilansir dari Kompas, pada tanggal 22 November 2022 seorang mahasiswa asal Jawa Timur melakukan percobaan bunuh diri akibat kekhawatiran yang berlebihan mengenai pekerjaannya dalam suatu kepanitiaan. Dalam kasus diatas, stres dan kekhawatiran yang berlebihan menyebabkan depresi yang berujung pada tindakan percobaan bunuh diri. Hal tersebut disebabkan oleh tekanan dalam pekerjaan dan tekanan lainnya yang diatasi dengan strategi koping yang kurang efektif.

Menurut Brahmana (2019), laki-laki dikenakan tuntutan peran yang mendorong mereka untuk menunjukkan kekuatan, kemandirian, kredibilitas, menahan diri dari ekspresi emosi yang dianggap melemahkan, dan diharapkan untuk bersaing dengan perempuan. Konsep maskulinitas terkait dengan peran gender laki-laki dapat didefinisikan secara sosial, dimana laki-laki diharapkan untuk menunjukkan keberanian, menahan diri dari ekspresi emosi yang dianggap melemahkan, dan memiliki kemampuan untuk mendominasi (Levant, 1995, dalam Rogers dkk., 2020). Persepsi yang kuat pada citra kekuatan dan ketahanan dalam maskulinitas ini seringkali membuat laki-laki kesulitan dalam mengelola emosi sesuai dengan situasi tertentu, yang dapat menghasilkan pola perilaku yang disebut sebagai "*toxic*

masculinity" (Jufanny & Girsang, 2020). Dampak dari *toxic masculinity* dapat menciptakan ketidakmampuan seseorang untuk menggantungkan diri pada orang lain, membuat mereka enggan atau kurang sadar saat memerlukan bantuan profesional psikologi (O'Brien dkk., 2005, dalam Cleary, 2017). Dampaknya, laki-laki kesulitan mengenal dirinya dan emosinya serta berdampak pada pandangan laki-laki terhadap dirinya sendiri yang dapat mempengaruhi hubungannya dengan orang lain. Selain itu, *toxic masculinity* yang parah dapat mempengaruhi bagaimana ia memandang orang lain bahkan memunculkan sikap benci terhadap gender tertentu. Perilaku dominasi berlebihan yang terjadi dalam suatu rumah tangga oleh laki-laki merupakan salah satu contoh dari *toxic masculinity*. Dalam hal inilah diperlukan kesadaran diri dan saling ketergantungan antara satu dan yang lainnya. Dengan demikian, diperlukan strategi koping yang efektif dalam mengatasi terjadinya *toxic masculinity* yang berdampak buruk bagi laki-laki dari segi psikologis.

Mempersempit ekspresi emosi dengan menahan kesedihan dan ketidakmampuan untuk menunjukkan kelemahan, mengutamakan pencapaian target sukses, menganggap kompetisi sebagai parameter dominasi, dan menghadapi konflik antara tuntutan pekerjaan dengan tanggung jawab keluarga serta kesehatan, dikenal sebagai konflik peran gender (*gender role conflict*). Hal tersebut dapat berdampak negatif, membatasi dimensi humanistik bagi individu yang mengalaminya dan juga bagi orang-orang di sekitarnya, mencakup aspek-aspek pribadi, profesional, keluarga, dan kesehatan (O'Neil, 2008, dalam Luís dkk., 2019).

Konflik peran gender dapat diidentifikasi melalui empat dimensi utama : (a) penekanan pada kesuksesan,

kekuasaan, dan kompetisi, (b) keterbatasan dalam ekspresi emosi, yang mencakup ketakutan atau kesulitan mengekspresikan perasaan dan kesulitan menemukan kata-kata untuk menyatakan emosi, (c) pembatasan dalam memberikan perhatian kepada laki-laki lain, yang mencakup kendala dalam mengekspresikan perasaan dan memberikan perhatian kepada laki-laki lain, dan (d) konflik antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga (O'Neil, 1992). Dimensi terakhir ini melibatkan kesulitan dalam mencapai keseimbangan antara tugas akademik, pekerjaan, dan kewajiban keluarga, yang dapat berdampak pada masalah kesehatan, kelelahan, stres, kurangnya waktu luang, dan kurangnya waktu untuk bersantai. Tingginya tingkat maskulinitas menunjukkan adanya konflik peran gender yang intens, yang ditandai oleh penekanan pada keunggulan, kemandirian, pembatasan emosi, ekspresi kemarahan, dan perilaku agresif, yang dapat berkontribusi pada tingginya tingkat pemikiran percobaan bunuh diri (Coleman, Kaplan & Casey, 2011, dalam Coleman, 2015).

Mengingat kecenderungan laki-laki untuk fokus mencapai kesuksesan, menanggung tekanan menjadi dominan, menuntut untuk unggul dari yang lain, kesulitan mengekspresikan emosi—baik secara verbal maupun non-verbal, serta mengalami konflik antara pekerjaan dan hubungan keluarga, diperlukan pendekatan adaptif dalam penanganan masalah untuk mengurangi tekanan psikologis yang dihadapi. Strategi koping yang melibatkan pencarian solusi, mengatasi perasaan cemas, malu, dan distres, serta pemikiran mengenai bagaimana menghadapi masalah atau bahkan menghindar sejenak dari masalah, merupakan langkah-langkah yang diterapkan. Koping dapat diartikan sebagai usaha kognitif dan perilaku untuk

mengatasi tantangan eksternal dan internal yang dianggap sebagai tekanan atau beban bagi individu (Lazarus & Folkman, 1984, dalam Martínez dkk., 2019). Lazarus dan Folkman membagi Strategi koping menjadi dua aspek, yaitu fokus emosi (*emotion-focused coping*) dan fokus pada masalah (*problem-focused coping*).

Emotion-Focused Coping (EFC) efektif dalam mengurangi beban emosional yang dipicu oleh situasi stres. Pendekatan koping yang menitikberatkan pada aspek emosi melibatkan: (a) penilaian positif terhadap situasi (*positive reappraisals*), (b) tanggung jawab penerimaan (*accepting responsibility*), (c) pengendalian diri (*self-controlling*), (d) menjaga jarak sementara dari masalah (*distancing*), dan (e) menghindari diri dari masalah (*escape-avoidant*). Di sisi lain, *Problem-Focused Coping* (PFC) dianggap sebagai metode respons adaptif yang menghasilkan solusi alternatif. Pendekatan koping yang menitikberatkan pada penyelesaian masalah melibatkan: (a) perencanaan penyelesaian masalah (*planful problem solving*), (b) konfrontasi langsung dengan situasi (*confrontative coping*) meskipun berisiko, dan (c) mencari dukungan sosial (*seeking social support*) baik dalam bentuk dukungan konkret maupun dukungan emosional.

Penelitian oleh Folkman dan Lazarus (1980) menunjukkan bahwa laki-laki cenderung mengadopsi strategi koping berfokus pada masalah (*Problem-Focused Coping*/PFC). Individu yang menggunakan *Problem-Focused Coping* (PFC) terbukti lebih efektif dalam mengatasi situasi, seperti yang ditemukan oleh Perlin dan Schooler (1978). Walaupun demikian, tidak semua masalah dapat diatasi secara efektif dengan pendekatan *Problem-Focused Coping* (PFC), karena strategi koping yang berhasil dapat membantu

meminimalkan situasi stres, menyesuaikan diri dengan realitas yang negatif, mengadopsi pandangan dan nilai positif, serta mampu mengelola emosi. Strategi koping yang berhasil juga dapat membantu seseorang untuk menerima aspek positif dari lingkungan dan memiliki dampak positif yang lebih besar pada kesejahteraannya. Menurut Good dan Wood (1995), mahasiswa yang mengalami tingkat konflik peran gender yang tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri, sehingga strategi koping yang mereka gunakan kurang efektif. Fenomena konflik peran gender pada mahasiswa dan urgensi penggunaan strategi koping menjadi poin penting yang perlu diperhatikan.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan kausalitas, yang bertujuan untuk memahami hubungan sebab-akibat antara dua variabel atau lebih. Variabel bebas yang diteliti dalam penelitian ini adalah konflik peran gender, sementara variabel terikatnya adalah strategi koping.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah laki-laki dewasa awal (Usia 18-25 tahun) dan berstatus sebagai mahasiswa aktif dengan jenis populasi *infinite population* karena tidak dapat dipastikan berapa total subjek yang sesuai dengan karakteristik yang ditetapkan, serta teknik sampling *accidental sampling*. Untuk menentukan total sampel dari jumlah populasi yang tidak diketahui supaya sampel yang didapat bisa mewakili populasi, oleh karena itu digunakan rumus Lemeshow (Hatmawan & Riyanto, 2020) sebagai berikut :

$$n = \frac{z_{1-\alpha/2}^2 P(1-P)}{d^2}$$

Keterangan:

- n : Total sampel yang didapatkan
 z : Skor z kepercayaan 95% = 1,96
 P : Maksimal estimasi
 d : Tingkat kesalahan

Contoh perhitungan ukuran sampel menggunakan rumus Lemeshow dengan estimasi maksimal 50% dan tingkat kesalahan 5% menghasilkan hasil perhitungan sebagai berikut:

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,5 \cdot (1 - 0,5)}{0,05^2}$$

$$n = \frac{3,8416 \times 0,25}{0,0025}$$

$$n = \frac{0,9604}{0,0025}$$

$$n = 384,16 \approx 385$$

Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Lemeshow, jumlah keseluruhan sampel yang diperlukan adalah 385 individu. Adapun pendekatan rumus Lemeshow digunakan untuk menentukan besarnya sampel berdasarkan nilai maksimal estimasi yang digunakan dan tingkat kesalahan. Dimana rekomendasi jumlah sampel akan meningkat seiring berkurangnya nilai maksimal estimasi dan tingkat kesalahan (Hatmawan & Riyanto, 2020).

Instrumen Penelitian

Penelitian ini memakai instrumen pengumpulan data skala Likert. Penelitian ini memakai dua skala yaitu skala konflik peran gender dan skala strategi koping.

Skala Konflik Peran Gender

Penelitian ini menggunakan kuesioner *Gender Roles Conflict Scale-I* (GRCS-I) yang dikembangkan oleh O'Neil (1986) untuk mengukur tingkat konflik peran gender. Setiap pertanyaan dalam GRCS-I dinilai dengan menggunakan skala Likert, dimulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 6 (sangat setuju). Instrumen ini terdiri dari 37 pertanyaan (33 pertanyaan digunakan dan 4 tidak digunakan) yang terbagi ke dalam empat dimensi, yaitu: (1) kesuksesan, kekuasaan, dan kompetisi, (2) pembatasan emosi, (3) pembatasan diri dalam memberikan perhatian pada laki-laki lain, dan (4) konflik antara pekerjaan dan hubungan keluarga. Contoh pertanyaan pada alat ukur ini adalah: "Saya merasa sulit untuk memahami emosi yang mendalam." Validitas masing-masing dimensi diuji, dengan hasil rentang antara .699 hingga .772 (tinggi), sementara koefisien reliabilitas mencapai .881 (sangat tinggi).

Skala Strategi Koping

Penelitian ini menggunakan *The Ways of Coping Questionnaire* (WCQ) yang telah direvisi oleh Folkman (1986) sebagai alat ukur untuk menilai skala strategi koping. Setiap pertanyaan dievaluasi dengan menggunakan skala Likert dengan penilaian 0 (tidak pernah), 1 (jarang), 2 (kadang-kadang), dan 3 (sering). Instrumen ini terdiri dari 50 pertanyaan (48 pertanyaan digunakan dan 2 pertanyaan tidak digunakan) yang dibagi menjadi dua dimensi, yaitu *problem focused coping* (PFC) dan *emotion focused coping* (EFC). Dalam kedua dimensi tersebut, teridentifikasi indikator seperti: (1) *Problem focused coping* (PFC) yang mencakup *confrontative coping*, *seeking social support*, dan *planful problem solving*, dan (2) *Emotion focused coping* (EFC) yang mencakup *distancing*, *self-controlling*, *accepting responsibility*, *escape-*

avoidant, dan *positive reappraisals*. Sebagai contoh, salah satu pertanyaan pada alat ukur ini adalah: "Saya mencoba agar tidak terluka." Hasil uji validitas untuk setiap dimensi menunjukkan rentang antara .597 hingga .829 (dari tingkat sedang hingga sangat tinggi), sementara koefisien reliabilitas mencapai .919 (tingkat sangat tinggi).

Teknik Analisis Data

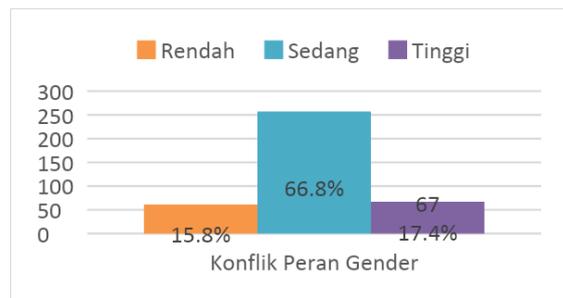
Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis regresi linear sederhana, untuk mengidentifikasi dampak dari variabel bebas, yaitu konflik peran gender, terhadap variabel terikat, yaitu strategi koping. Adapun langkah-langkah dalam melakukan analisis regresi linear sederhana melibatkan uji asumsi klasik, yang mencakup uji normalitas dan uji linearitas.

Setelah dilakukan uji asumsi klasik dan data telah memenuhi syarat untuk persamaan regresi, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis regresi linear sederhana. Selain mendapatkan model regresi, peneliti juga mendapatkan hasil koefisien determinasi (R Square) dan uji parsial (uji t).

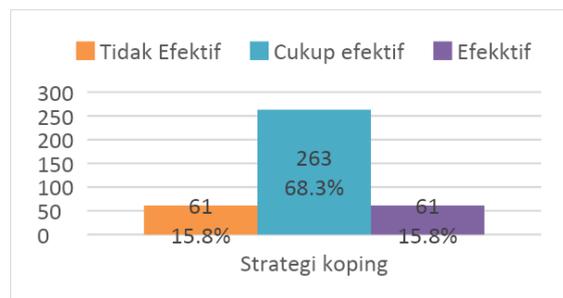
Hasil

Berdasarkan analisis data, ditemukan bahwa rata-rata nilai variabel konflik peran gender adalah 140.8623, sementara strategi koping memiliki rata-rata sebesar 100.6468. Standar deviasi variabel konflik peran gender adalah 21,82743, sedangkan strategi koping memiliki standar deviasi sebesar 15,56655. Peneliti kemudian mengelompokkan hasil ini ke dalam tiga kategori yaitu, rendah, sedang, dan tinggi. Sedangkan strategi koping kemudian dikelompokkan menjadi tidak efektif, cukup efektif, dan efektif. Kategori tinggi dan efektif diterapkan jika skor subjek

melebihi total rata-rata ditambah standar deviasi, kategori sedang dan cukup efektif jika skor subjek berada di bawah total rata-rata ditambah standar deviasi tetapi melebihi rata-rata dikurangi standar deviasi, dan kategori rendah dan tidak efektif jika skor subjek di bawah rata-rata dikurangi standar deviasi. Kategorisasi tersebut dapat dilihat pada gambar 1 sampai dengan gambar 2.

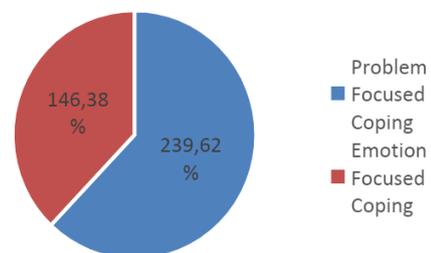


Gambar 1 Kategorisasi konflik peran gender.



Gambar 2 Kategorisasi strategi koping.

Berikut ini kategorisasi data responden berdasarkan gambaran strategi koping yang dilakukan, disajikan dalam bentuk diagram lingkaran.



Gambar 3 Gambaran strategi koping.

Data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, seperti yang ditunjukkan oleh

hasil uji Kolmogorov-Smirnov dengan nilai p sebesar $.120 > .05$. Uji linearitas juga menunjukkan nilai *deviation from linearity* sebesar $.63 > .05$, sehingga memungkinkan penggunaan analisis regresi klasik. Langkah selanjutnya melibatkan sejumlah pengujian yang diperlukan pada analisis regresi linear sederhana.

Hasil analisis data untuk uji parsial atau uji T diperoleh nilai signifikansi untuk konflik peran gender adalah $0.00 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti bahwa konflik peran gender memiliki pengaruh secara signifikan terhadap strategi koping pada mahasiswa laki-laki dalam rentang usia 18-25 tahun. Dalam Uji t atau uji parsial juga terdapat t_{hitung} konflik peran gender adalah 6.760. Dengan derajat bebas (df) = $N - 2 = 385 - 2 = 383$, dari tabel t ditemukan bahwa t_{tabel} sebesar, 1.648. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa, $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti, konflik peran gender memiliki pengaruh terhadap strategi koping.

Hasil uji model dengan menggunakan koefisien determinasi (R-Square) menunjukkan bahwa nilai korelasi atau tingkat hubungan antar variabel (R) mencapai 0.326. Selain itu, nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.107 juga ditemukan, yang berarti bahwa pengaruh konflik peran gender terhadap strategi koping adalah sebesar 10.7%, sedangkan sebanyak 89.3% sisanya disebabkan oleh faktor-faktor lain yang tidak diinvestigasi oleh peneliti.

Hasil analisis data memberikan estimasi koefisien regresi yang dapat digunakan untuk merumuskan model regresi. Terbentuk persamaan regresi linear sederhana sebagai berikut:

$$\hat{Y} = 67.849 + 0.233X$$

Adapun maksud dari penjelasan di atas yaitu, nilai konstanta (α) adalah 67.849 yang berarti jika nilai konflik peran gender adalah 0, maka nilai dari strategi koping pada laki-laki dewasa awal adalah 67.849. Koefisien (β) mempunyai nilai sebesar 0.233, yang berarti bahwa jika konflik peran gender mengalami kenaikan 1 satuan, maka strategi koping akan mengalami kenaikan sebesar 67.849. Adanya koefisien yang positif berarti terjadi hubungan yang positif antara konflik peran gender dengan strategi koping. Hasil persamaan regresi tersebut menjelaskan bahwa nilai koefisien untuk variabel konflik peran gender sebesar + 0.233, artinya setiap kenaikan 1% konflik peran gender akan meningkatkan strategi koping sebesar 0.233%.

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara konflik peran gender terhadap strategi koping.

Diskusi

Fase dewasa awal dengan rentang usia 18-25 menyebabkan munculnya pendapat yang berkembang di masyarakat bahwa laki-laki harus kuat, tidak boleh lemah dan harus lebih dominan. Pandangan mengenai bagaimana seharusnya perilaku laki-laki dihasilkan oleh konstruksi gender yang dibentuk oleh masyarakat. Pemahaman individu dan pembentukan peran gender terjadi karena pengaruh budaya dan dipengaruhi oleh pandangan masyarakat sebelumnya, yang menciptakan harapan sosial bahwa laki-laki harus menunjukkan kegagahan, independensi, dan superioritas dibandingkan perempuan. Tuntutan peran ini mendorong laki-laki untuk berfokus pada pencapaian kesuksesan, melihat prestasi laki-laki plain sebagai standar atau ajang

kompetisi, mengekang ekspresi emosional, dan mengalami konflik antara keterlibatan dalam aktivitas sosial dan tanggung jawab keluarga serta kesehatan pribadi. Saat laki-laki menitikberatkan perhatian pada pencapaian, kekuasaan, dan persaingan, mereka cenderung menahan ekspresi emosi, mengurangi interaksi sosial dengan sesama laki-laki, dan mengalami konflik dalam menjalankan peran gender mereka.

Hasil analisis deskriptif untuk kategorisasi konflik peran gender lebih banyak berada pada kisaran kategori sedang dengan persentase sebesar 66.8%. Hasil analisis deskriptif konflik peran gender tersebut didukung oleh pernyataan O'Neil dan Egan (1992) bahwa laki-laki dewasa awal tidak menunjukkan emosi mereka dan kasih sayang kepada laki-laki yang lain. Sejalan dengan hasil penelitian Cournoyer dan Mahalik pada tahun 1995 (dalam Theodore & Llyod, 2000) didapat bahwa laki-laki dewasa awal atau mahasiswa lebih fokus mengejar kesuksesan, kekuasaan dan kompetisi dibandingkan laki-laki dewasa madya.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Cournoyer dan Mahalik (1995) menunjukkan bahwa laki-laki dewasa madya mulai kurang berambisi dan berjuang terkait pekerjaan tetapi lebih mempunyai dorongan intrinsik misalnya kenikmatan dalam hidup, memaknai pengalaman, serta hubungan emosional bersama keluarga. Hasil penelitian tersebut didukung juga oleh hasil penelitian yang dilakukan Levinson dkk., (1978) dan Neugarten (1965). Selain itu semakin bertambahnya usia laki-laki cenderung lebih terbuka dengan emosi rentan yang dia miliki dan tidak ragu dalam menunjukkan kasih sayang pada laki-laki lain (Mahalik dkk., 1998). Selaras hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Moreland pada tahun 1980 (dalam Theodore &

Llyod, 2000) mengatakan bahwa pria seiring bertambahnya usia juga tidak terlalu homofobik terhadap pria yang lain.

Ditemukan bahwa tingkat konflik peran gender pada laki-laki berkorelasi positif dengan tekanan psikologis (Good dkk., 1995), peningkatan tingkat depresi (Good & Mintz, 1990), rendahnya tingkat keintiman sosial (Sharpe & Heppner, 1991), peningkatan keluhan somatik (Stillson dkk., 1991), dan menunjukkan respons negatif atau perilaku yang tidak menguntungkan dalam layanan konseling atau bantuan psikologis (Good & Wood, 1995). Untuk menghindari dampak negatif ini, diperlukan strategi koping agar individu dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan atau harapan yang ditemui. Lazarus (1993) menyatakan bahwa kemampuan mengatasi masalah secara efektif memiliki peran krusial dalam kesejahteraan psikologis seseorang. Mampu mengatasi tantangan hidup dengan efektif cenderung menghasilkan strategi koping yang adaptif (Ebata & Moos, 1991).

Hasil analisis deskriptif pada strategi koping lebih banyak pada level cukup efektif, sebesar 68.3%. Persentase tersebut menunjukkan bahwa strategi koping yang dilakukan sebagian besar laki-laki pada masa dewasa awal terkadang dapat mengatasi emosi dan masalah yang dihadapi dengan mereduksi perasaan dari sumber masalah dan merubah persepsi sumber masalah tersebut. Bagaimana seseorang mempersepsikan suatu situasi dapat mempengaruhi kadar strategi koping yang cukup efektif (Lazarus & Folkman, 1984, dalam Feldman, 2009). Hasil analisis deskriptif strategi koping tersebut sejalan dengan penelitian Bergen tahun 1997 (dalam Wester dkk., 2006) bahwa laki-laki yang memiliki konflik peran gender tinggi atau rendah melakukan

Emotion focused coping (EFC) atau *Problem focused coping* (PFC) artinya, laki-laki akan melakukan strategi koping untuk mereduksi perasaan stres dan cemas yang dimilikinya. *Problem focused coping* (PFC) berorientasi pada memodifikasi sumber stres dan penyelesaian masalah yang dapat diarahkan pada lingkungan atau dirinya sendiri sedangkan *Emotion focused coping* (EFC) berorientasi untuk meredakan atau mengatur stres emosional saat ada interaksi antara individu dengan lingkungan (Bakhtiar & Asriani, 2015).

Pada gambar 4.3 hasil analisis deskriptif strategi koping diperoleh sebanyak 239 responden (62%) melakukan *Problem focused coping* (PFC) dan 146 responden (38%) melakukan *Emotion focused coping* (EFC). *Problem focused coping* terdiri dari, yaitu: (a) *planful problem solving*, (b) *confrontative coping* dan, (c) *seeking social support* (Maryam, 2017), artinya responden menilai sesuatu yang konstruktif dapat dilakukan dan merasa bahwa dirinya dapat mengubah situasi masalah yang dihadapi. Misalnya, responden akan melakukan sesuatu yang dapat menangani masalahnya dengan konsentrasi serta perencanaan yang baik, mau mengubah diri agar masalah yang dimiliki dapat selesai, mau melakukan sesuatu yang dapat mengatasi masalah walau memiliki risiko dan mencari bantuan orang lain.

Emotion focused coping (EFC) terdiri dari yaitu: (a) *Positive reappraisal*, (b) *Accepting responsibility*, (c) *Self controlling*, (d) *Distancing* dan (e) *Escape avoidance*, artinya responden merasa tidak bisa mengubah situasi yang membuatnya tertekan sehingga berupaya mengontrol emosinya saat memiliki masalah. Misalnya, responden akan berpikir positif dan mengambil hikmah dari masalah yang dimiliki, tidak

menyalahkan orang lain, bersyukur, menerima apa pun yang terjadi, mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang dialaminya, berpikir sebelum melakukan sesuatu tidak akan gegabah dalam bertindak, melupakan sejenak masalahnya seakan tidak terjadi apa-apa dan menghindar menyelesaikan masalah (Maryam, 2017). Folkman dan Lazarus (1980) menemukan bahwa laki-laki pada umumnya melakukan *Problem focused coping* (PFC). Laki-laki lebih cenderung untuk menggunakan strategi Penyelesaian Masalah Berpusat (PFC) karena mereka merasa bahwa strategi Penyelesaian Masalah Emosi (EFC) dianggap kurang sesuai dengan gambaran maskulinitas (Brittian dkk., 2013).

Dari hasil analisis inferensial, dapat ditarik kesimpulan bahwa konflik peran gender memiliki pengaruh yang signifikan terhadap strategi koping, dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 yang lebih kecil dari nilai batas 0.05 Pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen mencapai 10.7%, sedangkan sebanyak 89,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diselidiki dalam penelitian ini. Hasil temuan ini sejalan dengan pandangan O'Neil (1990) yang menyatakan bahwa pemilihan strategi koping dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti gender, kepribadian, keterampilan individu yang dipengaruhi oleh norma dan pengalaman, serta tingkat efikasi terhadap stresor tertentu. Konflik peran gender pada pria diidentifikasi sebagai faktor krusial yang memengaruhi proses koping (O'Neil, 1990).

Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat konflik peran gender, semakin efektif strategi koping yang diterapkan, dan sebaliknya. Temuan ini bertentangan dengan penelitian Good et al. (1995),

yang menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki dengan konflik peran gender tinggi cenderung memiliki kemampuan penyesuaian yang buruk di perguruan tinggi dan menggunakan strategi koping yang kurang efektif. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat konflik peran gender, semakin efektif strategi koping yang digunakan, terutama melalui pendekatan *Problem focused coping* (PFC) untuk mengatasi permasalahan konflik peran gender. Sebanyak 239 orang (62%) cenderung melakukan *Problem focused coping* (PFC) sedangkan sebanyak 146 orang (39%) melakukan *Emotion focused coping* (EFC). Perlin dan Schooler (1978) menyatakan bahwa individu dengan *Problem focused coping* (PFC) lebih efektif untuk mengendalikan situasi.

Konflik peran gender yang tinggi artinya, responden memiliki kekhawatiran perihal kesuksesan, ingin dominan lebih unggul dari orang lain, membandingkan diri dengan orang lain supaya terlihat superior, memiliki ketakutan dalam mengekspresikan emosi, sulit dalam mengungkapkan kata-kata, membatasi diri memberikan perhatian pada laki-laki lain serta kesulitan mengimbangi antara kuliah, kegiatan yang dimiliki dan hubungan keluarga (Naily, 2002). Strategi koping yang efektif artinya, responden mampu beradaptasi dengan keadaan buruk, menanamkan hal positif pada diri sendiri, dan mampu menjaga keseimbangan emosi. Strategi koping yang efektif menghasilkan perilaku yang adaptif, mencapai tujuan, membantu proses belajar yang berguna untuk menyelesaikan masalah (Rogers & Rippetor, 1987, dalam Kertamuda & Haris, 2009).

Menurut Lazarus dan Folkman (sebagaimana disebut dalam Maryam, 2017), strategi koping tiap individu

bervariasi karena dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, kondisi lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial, dan faktor lain yang dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tantangan. Strategi koping dianggap sebagai respons adaptasi individu terhadap permasalahan yang dihadapi. Penilaian individu terhadap suatu masalah dipengaruhi oleh aspek-aspek tertentu yang bersumber dari karakteristik individu itu sendiri (Lazarus & Folkman, 1980).

Peneliti berasumsi, alasan hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian sejenis yang dilakukan sebelumnya yaitu, perbedaan budaya dapat menghasilkan pandangan berbeda pada konflik peran gender yang dimilikinya. Hasil penelitian Kim (1996) yaitu terdapat perbedaan yang signifikan pada konflik peran gender terutama aspek membatasi emosi dan konflik antara kuliah dan hubungan keluarga pada mahasiswa China-Amerika dan Jepang-Amerika. Kesimpulan dari hasil tersebut adalah semakin mengikuti budaya Amerika maka secara signifikan berkaitan dengan konflik peran gender yang tinggi pada aspek fokus kesuksesan, kekuasaan dan kompetisi serta rendah pada aspek membatasi emosi (Kim dkk., 1996). Norma maskulinitas laki-laki Eropa-Amerika adalah menghindari emosi verbal (Wester, 2008). Bahkan sejak anak laki-laki sudah diajarkan untuk menghindari pengungkapan karena apabila berani mengungkapkan diri maka dianggap melanggar norma maskulinitas mereka. Mayoritas laki-laki Eropa-Amerika menganggap bahwa mereka harus memiliki prestise atau pencapaian dan citra tubuh maskulin. Hasil penelitian Yeh dan Wang (2000) terdapat pendapat orang Asia lebih mengutamakan hubungan dan komitmen dengan keluarga

namun tidak mau mencari bantuan psikologis profesional ketika mempunyai masalah dibandingkan orang Amerika. Meski begitu, orang Amerika selain tidak mengutamakan keluarga saat memiliki masalah, mereka juga cenderung enggan mencari bantuan psikologis profesional.

Ada beberapa hal yang bisa dilakukan agar strategi koping menjadi efektif. Ada beberapa upaya untuk membuat strategi koping baik dan efektif yaitu dengan cara mengendalikan diri, berpikir positif, selalu mengerjakan kebaikan dan juga memperhatikan diri sendiri. Selain itu Rositoh, Sajuningsih & Sa'adati (2017) dalam penelitiannya juga mengemukakan bahwa dengan melakukan upaya mengontrol diri, dapat menjadi upaya agar tidak terpengaruh atau terlalu larut terhadap permasalahan yang tengah dihadapi dengan melakukan penyesuaian diri dan menerima dengan keadaan yang ada.

Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi dampak konflik peran gender terhadap strategi koping pada laki-laki dewasa. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, kesimpulan dapat diambil sebagai berikut: (a) tingkat konflik peran gender responden cenderung berada pada kategori sedang, sementara tingkat efektivitas strategi koping responden lebih dominan pada kategori cukup efektif; (b) berdasarkan uji koefisien determinasi (R-Square), variabel konflik peran gender secara umum mempengaruhi variabel strategi koping, sementara faktor-faktor lain yang tidak diuji dalam model juga turut memengaruhi; dan (c) melalui uji parsial, terungkap bahwa terdapat pengaruh signifikan konflik peran gender terhadap strategi koping pada laki-laki dewasa awal. Adapun laki-laki pada masa dewasa awal dominan menggunakan strategi koping *Problem focused coping* (PFC)

dikarenakan koping strategi *Emotion focused coping* (EFC) dirasa tidak sesuai dengan konsep maskulinitas.

Referensi

- Bakhtiar, M. I., & Asriani, A. (2015). Efektivitas Strategi Problem Focused Coping Dan Emotion Focused Coping Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa Di Sma Negeri 1 Barru. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 69. <https://doi.org/10.24127/gdn.v5i2.320>
- Brahmana, K. M. B. (2019). Pengaruh Ideologi Maskulin Terhadap Konflik Peran Gender Pada Laki-Laki Suku Batak Karo. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, 6(1), 10–20. <https://doi.org/10.36655/psikologi.v6i1.71>
- Brittian, A. S., Toomey, R. B., Gonzales, N. A., & Dumka, L. E. (2013). Perceived Discrimination, Coping Strategies, and Mexican Origin Adolescents' Internalizing and Externalizing Behaviors: Examining the Moderating Role of Gender and Cultural Orientation. *Applied Developmental Science*, 17(1), 4–19. <https://doi.org/10.1080/10888691.2013.748417>
- Cleary, A. (2017). Help-seeking patterns and attitudes to treatment amongst men who attempted suicide. *Journal of Mental Health*, 26(3), 220–224. <https://doi.org/10.3109/09638237.2016.1149800>

- Duara, R., Hugh-Jones, S., & Madill, A. (2022). Photo-elicitation and time-lining to enhance the research interview: exploring the quarterlife crisis of young adults in India and the United Kingdom. *Qualitative Research in Psychology*, 19(1), 131–154. <https://doi.org/10.1080/14780887.2018.1545068>
- Ebata, A. T., & Moos, R. H. (1991). Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 12(1), 33–54. [https://doi.org/10.1016/0193-3973\(91\)90029-4](https://doi.org/10.1016/0193-3973(91)90029-4)
- Feldman, P.O.(2009). *Human Development: Perkembangan Manusia*. Penerbit Salemba Humanika.
- Feng, H., & Xiu, L. (2016). The Effects of Sex and Gender Role Orientation on Approach-Based Coping Strategies Across Cultures: A Moderated Mediation Model. *Communication Quarterly*, 64(5), 596–622. <https://doi.org/10.1080/01463373.2016.1176940>
- Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen. (1986). Ways of Coping Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 992–1003.
- Good, G. E., & Mintz, L. B. (1990). Gender Role Conflict and Depression in College Men: Evidence for Compounded Risk. *Journal of Counseling & Development*, 69(1), 17–21. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1990.tb01447.x>
- Good, G. E., & Wood, P. K. (1995). Male Gender Role Conflict, Depression, and Help Seeking: Do College Men Face Double Jeopardy? *Journal of Counseling & Development*, 74(1), 70–75. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1995.tb01825.x>
- Hatmawan, A. A., & Riyanto, S., (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen*. CV Budi Utama.
- Kertamuda, F., & Haris, H. (2009). Pengaruh Strategi Coping Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Fatchiah Kertamuda Haris Herdiansyah. *Jurnal Universitas Paramadina*, 6, 11–23.
- Kim, E. J., Neil, J. M. O., & Owen, S. V. (1996). *Asian-American Men ' S Acculturation And Gender-Role Conflict ' . 95–104.*
- Lazarus, R. S., Kanner, A., & Folkman, S. (1980). *Emotions: A cognitive-phenomenological analysis*. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Theories of emotion* (pp. 189-217). Academic Press.
- Luís, C., Canavarro, M. C., & Fonseca, A. (2019). Men's intentions to recommend professional help-seeking to their partners in the postpartum period: The direct and indirect effects of gender-role conflict. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(20). <https://doi.org/10.3390/ijerph16204002>
- Mahalik, J. R., Cournoyer, R. J., DeFranc, W., Cherry, M., &

- Napolitano, J. M. (1998). Men's Gender Role Conflict and Use of Psychological Defenses. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 247–255.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.247>
- Martínez, I. M., Meneghel, I., & Peñalver, J. (2019). Does Gender Affect Coping Strategies Leading to Well-being and Improved Academic Performance? *Revista de Psicodidáctica (English Ed.)*, 24(2), 111–119.
<https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2019.01.002>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101.
<https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74.
[Psychology 20i2.240](https://doi.org/10.24020/insight.v20i2.240)
- Naully, M. (2002). *Konflik Peran Gender pada Pria : Teori dan Pendekatan Empirik*. January 2002.
<http://library.usu.ac.id/download/fk/psikologi-Meutia.pdf>
- O'Neil, J. M. (1990). *Assessing men's gender role conflict*. In D. Moore & F. Leafgren (Eds.). *Problem solving strategies and interventions for men in conflict* (pp. 23-38). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- O'Neil, J. M., Helms, B. J., Gable, R. K., David, L., & Wrightsman, L. S. (1986). Gender-role conflict scale: College men's fear of femininity. *Sex Roles*, 14(5–6), 335–350.
<https://doi.org/10.1007/BF00287583>
- O'Neil, J. M., & Egan, J. (1992). Men's gender role transitions over the life span: Transformations and fears of femininity. *Journal of Mental Health Counseling*, 14, 305-324
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35.
<https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rogers, A. A., Ha, T., Byon, J., & Thomas, C. (2020). Masculine gender-role adherence indicates conflict resolution patterns in heterosexual adolescent couples: A dyadic, observational study. *Journal of Adolescence*, 79(January), 112–121.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.004>
- Rositoh, F., Sarjuningsih., & Saadati. (2017). Strategi Coping Stres Mahasiswi Yang Telah Menikah Dalam Menulis Tugas Akhir. *Journal of Psychology and Islamic*, 1(2):5974
- Sharpe, M. J., & Heppner, P. P. (1991). Gender role, gender-role conflict, and psychological well-being in men. *Journal of Counseling Psychology*, 38(3), 323–330.
<https://doi.org/10.1037//0022-0167.38.3.323>

Wester, S. R. (2008). Male Gender Role Conflict and Multiculturalism: Implications for Counseling Psychology. *The Counseling Psychologist*, 36(2), 294–324. <https://doi.org/10.1177/0011000006286341>

Wester, S. R., Kuo, B. C. H., & Vogel, D. L. (2006). Multicultural coping: Chinese Canadian adolescents, male gender role conflict, and psychological distress. *Psychology of Men and Masculinity*, 7(2), 83–100. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.7.2.83>

Yeh, C., & Wang, Y. W. (2000). Asian American coping attitudes, sources, and practices: Implications for indigenous counseling strategies. *Journal of College Student Development*, 41(1), 94–103.