

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Strategi *Coping*

1. Pengertian *Coping Stress*

Terjadinya gangguan stres yang berkepanjangan dapat membuat individu merasa tidak nyaman, dimana hal tersebut bersumber dari adanya tuntutan dan beban yang tidak dapat dihadapi. Namun, ada pula individu yang mampu untuk mengatasi, menyelesaikan masalahnya dan membuang rasa tidak nyaman guna mengurangi stres yang dialaminya. Upaya dalam mempertahankan kemampuan diri dalam menghadapi stres disebut dengan *coping*. *Coping* merupakan suatu upaya dalam mengelola perilaku, tingkah laku sebagai pemecahan masalah dengan cara yang sederhana dan realistis masalah, dengan tujuan untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata atau tidak nyata, sedangkan *coping* adalah seluruh upaya kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan menahan tuntutan¹.

Tuntutan tersebut seperti tuntutan internal maupun tuntutan eksternal. Tuntutan internal, seperti konflik peran,

¹ Nur Aliyah, *Penerapan Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah Dan Komunikasi IAIN PAREPARE*. (Skripsi IAIN Pare-Pare: 2018), hal.23.

misalnya seorang perempuan harus memilih antara keluarga dan karier. Tuntutan eksternal, seperti kemacetan lalu lintas, konflik *interpersonal*, stres kerja, dll. Menurut Yuniarti yang dikutip dari buku *Ragam Wacana dan Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Bimbingan Konseling* oleh Lailatul Badriyah dan Asti Haryati menyatakan bahwa *coping* stres merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh manusia dalam mengupayakan teratasinya permasalahan yang ditimbulkan akibat dari suatu keadaan sebagai pemicu stres. Setiap individu akan berbeda-beda dalam menggunakan *coping*nya dalam menghadapi masalah yang sama, semuanya tergantung seberapa baik individu tersebut mengamati perbedaan diantara hubungan antara situasi yang menekan dengan sumber kekuatan dalam dirinya sendiri².

Strategi *coping* merupakan upaya untuk mengurangi atau meminimalkan dampak kejadian yang menimbulkan stres khususnya dalam menghadapi tuntutan peran. Strategi ini memungkinkan individu untuk melanjutkan hidup tanpa harus menghadapi sumber stres. *Coping* dipandang sebagai upaya untuk mengatasi situasi stres tanpa mengkhawatirkan konsekuensi dari

² Badriyah, L., & Haryati, A. (2023). *Ragam Wacana Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Bimbingan Konselin*, (Bengkulu: PT Pena Persada Kerta Utama, 2023), hal 13.

stres tersebut. Namun, *coping* bukanlah upaya untuk mengatasi semua situasi stres, karena tidak semua situasi stres benar-benar dapat diatasi³. Agar strategi *coping* menjadi efektif, harus ada kesesuaian dan kecocokan yang baik antara strategi dan usaha lainnya. Usaha-usaha tersebut mengacu pada nilai-nilai, tujuan, komitmen, keyakinan, dan gaya mengatasi yang disukai yang menyebabkan konflik. Efek jangka pendek adalah perubahan emosional. Orang yang mengalami stres memiliki perubahan emosi yang dialaminya seperti takut, cemas, panik, frustrasi, marah, dan emosi negatif lainnya. *Coping* dapat membantu menenangkan atau mengganti perasaan tersebut dengan emosi positif lainnya⁴.

Berdasarkan beberapa penjelasan mengenai definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa *coping* memiliki arti yang sangat penting karena dengan adanya strategi *coping* kita dapat mengupayakan kemampuan untuk melepaskan diri dan berusaha mencari solusi dari setiap permasalahan. Dalam hal ini, jika seorang individu bisa mengatasi setiap permasalahan yang ada dan

³ Ida Mariana, *Coping Stres Pada Pedagang Sunday Market di Masa Pandemi Covid-19 di Kota Madiun. Skripsi*. Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorog, 2021), hal 40.

⁴ Sherly Rosita Edi Sentani, Achmad Djunaidi, & R.Urip Purnowo, *Pengaruh Derajat Stres Sebagai Mediator Pada Hubungan antara Coping dan Kesehatan Mental*, (Jurnal Psikologi Sains dan Profesi (Journal Psychology of science and Profession), Universitas Padjadjaran, 2020), hal. 174.

mampu menata kembali setiap inti permasalahan yang dihadapi, maka ia akan mampu memberikan kontribusi untuk mencari solusi terbaik. Strategi *coping* stres mungkin menyangkut apa yang dilakukan seseorang untuk mengatasi situasi penuh tekanan atau menuntut individu secara emosional dalam mengelola berbagai tuntutan, konflik yang muncul, sehingga mengurangi kesenjangan antara tuntutan situasi stres dan kemampuan individu dalam merespons tuntutan tersebut.

2. Jenis-jenis Strategi *Coping Stress*

Dalam strategi *coping* sebagai upaya mengurangi tekanan dan beban yang ditimbulkan dari adanya gangguan stres. Ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan, individu memiliki dua pilihan alternatif untuk mengatasi masalah yakni dengan melakukan strategi *coping* yang berfokus pada masalah dan strategi *coping* yang berfokus pada emosi⁵. Seperti halnya yang dikatakan oleh Lazarus dan Folkman bahwasanya ada 2 jenis strategi *coping* yakni sebagai berikut:

⁵ Ida Mariana, *Coping Stres Pada Pedagang Sunday Market di Masa Pandemi Covid-19 di Kota Madiun*. Skripsi, (Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo, 2021), hal 41

a) *Coping* yang berfokus untuk mengatur emosi (*Emotion-focused coping*).

Strategi yang berfokus pada emosi adalah upaya untuk mengendalikan respons emosional seseorang terhadap situasi yang penuh tekanan. *Coping* yang berfokus pada emosi cenderung terjadi ketika seseorang merasa tidak mampu mengubah situasi yang penuh tekanan dan mengatur emosinya. Misalnya, jika orang yang dicintai meninggal dunia, dalam situasi seperti itu, individu biasanya mencari dukungan emosional untuk mengalihkan perhatian mereka atau menyibukkan diri dengan pekerjaan rumah tangga atau kantor.

Coping yang berfokus pada emosi meliputi melihat aspek positif (hikmah) dari sebuah peristiwa, mengharapkan simpati dan pengertian dari orang lain, dan berusaha melupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang membuat emosi tertekan, yang sifatnya hanya sementara⁶. Strategi *coping* yang berfokus pada emosi merupakan upaya yang ditujukan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan upaya untuk mengubah penyebab stres secara langsung. Perilaku *coping* yang

⁶ Ismiati, *Problematika dan Coping Stress Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi*, (Jurnal Al-Bayan, Vol. 21, No. 32, Desember, 2015), hal 21.

berfokus pada emosi cenderung digunakan ketika seseorang merasa tidak mampu mengubah situasi yang penuh tekanan dan hanya dapat menerima situasi tersebut. Pendekatan ini efektif ketika seseorang merasa tidak memiliki kendali atas penyebab stres. Mekanisme ini dilakukan dengan mengatur emosi melalui proses berpikir secara sadar⁷.

Lazarus dan Folkman mengidentifikasi ada beberapa aspek pada strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*) yang didapat dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut sebagai berikut:

- a. *Seeking social emotional support* , yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
- b. *Distancing* , yaitu melepaskan diri dari masalah atau mengembangkan harapan positif.
- c. *Escape avoidance* , yaitu berfantasi tentang situasi, bertindak atau menghindari situasi yang tidak nyaman. Berfantasi tentang apa yang akan mereka lakukan jika masalahnya

⁷ Gusti Yuli Asih, Hardani Widhiastuti, dan Rusmalia Dewi, *Stres Kerja* , (Semarang: Semarang University Press, 2018), hal 59.

selesai, tidur atau menggunakan alkohol secara berlebihan untuk menghindari memikirkan masalah tersebut.

- d. *Self control*, yaitu mengatur emosi dan perilaku seseorang dalam kaitannya dengan penyelesaian masalah.
- e. *Positive reappraisal*, yaitu upaya untuk memahami situasi secara positif dalam proses pengembangan kepribadian⁸.

Strategi *coping* yang berpusat pada emosi berfungsi untuk mengatur respons emosional terhadap stres, mengatur respons emosional terhadap masalah. *Coping* ini terdiri dari proses kognitif yang bertujuan untuk mengukur tekanan emosional serta proses kognitif yang ditujukan untuk mengukur tekanan emosional. Strategi-strategi yang termasuk di dalamnya adalah:

- 1) Penghindaran, minimalisasi, dan menjaga jarak
- 2) Perhatian yang selektif
- 3) Membuat penilaian positif dalam menanggapi peristiwa negatif Peristiwa negatif⁹.

⁸ Nur Aliyah, *Penerapan Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah Dan Komunikasi IAIN PAREPARE*. (IAIN PAREPARE, 2018), hal 27.

⁹ Ida Mariana, *Coping Stres Pada Pedagang Sunday Market di Masa Pandemi Covid-19 di Kota Madiun*. Skripsi, (Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo, 2021), hal 47

Peran emosi positif dalam mengatasi masalah saat ini menjadi perhatian para peneliti. Emosi positif dapat menyertai munculnya emosi negatif dalam situasi yang penuh tekanan dan juga dapat memberikan manfaat. Sebagai contoh, emosi positif dapat menghilangkan beberapa efek yang tidak menyenangkan dari emosi negatif, khususnya efek fisiologis¹⁰.

b) *Coping* yang berfokus pada inti permasalahan (*Problem-focused coping*).

Strategi yang berfokus pada masalah adalah strategi untuk mengatasi stres dan mengatasi kesulitan. yang berfokus pada akar masalah. Strategi ini mengacu pada individu yang berusaha langsung menghadapi penyebab masalah dan menemukan sumber masalah, mengubah lingkungan yang menyebabkan stres, dan berusaha untuk menyelesaikan masalah¹¹. Dalam strategi yang berfokus pada masalah, orang menilai pemicu stres yang ada di hadapannya dan melakukan sesuatu untuk mengubah pemicu stres atau memodifikasi

¹⁰ Nur Aliyah, *Penerapan Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah Dan Komunikasi IAIN PAREPARE*. (IAIN PAREPARE, 2018), hal 27.

¹¹ Ibid, Ida Mariana, 2021, Hal 41.

reaksi pribadinya untuk mengurangi dampak dari pemicu stres tersebut¹².

Lazarus mendefinisikan *problem-focused coping* sebagai strategi kognitif untuk mengatasi stres dan penanggulangan yang digunakan oleh individu yang dihadapkan pada suatu masalah dan berusaha untuk menyelesaikannya. *Problem-focused coping* termasuk mengambil tindakan langsung untuk mengatasi masalah dan mencari informasi yang relevan untuk menyelesaikan masalah¹³. Perilaku *coping* yang berpusat pada masalah cenderung dilakukan ketika orang tersebut merasa bahwa sesuatu yang konstruktif dapat dilakukan untuk mengatasi situasi dan individu percaya bahwa ia dapat mengubah suatu situasi¹⁴. Folkman dan Lazarus mengidentifikasi beberapa aspek dari *coping* yang berfokus pada masalah dari penelitian mereka, diantaranya:

1) *Planful problem solving*

Planful problem solving yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah

¹² Gusti Yuli Asih, Hardani Widhiastuti, & Rusmalia Dewi, *Stres Kerja*. (Semarang: Semarang University Press, 2018), hal 60

¹³ Ibid.

¹⁴ Siti Maryam, *Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya*, (Jurnal Konseling Andi Matappa, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, 2017), hal 103

keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah. Individu yang melakukan *Planful problem solving*, akan bekerja dengan perencanaan yang baik, dan bersedia mengubah gaya hidup. Dan mereka bersedia mengubah gaya hidup mereka agar masalah yang mereka hadapi dapat diselesaikan secara bertahap.

2) *Confrontative coping*

Confrontative coping yakni bereaksi terhadap perubahan keadaan yang dapat merepresentasikan tingkat risiko yang harus diambil. Individu yang melakukan coping konfrontatif menyelesaikan masalah dengan melakukan hal-hal yang bertentangan dengan aturan yang berlaku, meskipun terkadang mengalami risiko yang cukup besar.

3) *Seeking social support*

Seeking social support yaitu sebuah respon untuk mencari bantuan eksternal dalam bentuk informasi, dukungan praktis, atau dukungan emosional. Orang yang mencari dukungan sosial selalu berusaha menyelesaikan masalah mereka dengan mencari bantuan dari orang lain di

luar keluarga, seperti teman, tetangga, pembuat kebijakan, dan profesional¹⁵.

Berdasarkan pembahasan di atas disimpulkan bahwa secara garis besar jenis-jenis strategi *coping* stress berdasarkan teori dari Lazarus dan Folkman memfokuskan pada *coping* yang berfokus untuk mengatur emosi (*Emotion-focused coping*), dalam *coping* ini individu cenderung mencari jalan pintas dalam menyelesaikan masalahnya, terlihat dalam perilakunya yang lebih sering menghindari dan terlibat dalam perilaku negatif seperti tidur terlalu lama, mengonsumsi obat-obatan atau tidak bersosialisasi dengan orang lain. Misalnya, mereka tidur terlalu lama, mengonsumsi obat-obatan terlarang, atau enggan bersosialisasi dengan orang lain. Selanjutnya *coping* yang berfokus pada permasalahan (*Problem-focused coping*), dalam strategi yang berfokus pada masalah individu secara aktif berusaha memecahkan masalah dan menghilangkan kondisi dan situasi yang menyebabkan stres. Hal ini dikarenakan individu secara aktif berusaha menyelesaikan masalah dan menghilangkan kondisi atau situasi yang menyebabkan stres. Strategi ini cenderung digunakan

¹⁵ Ibid.

oleh individu yang merasa memegang kendali dalam mengatasi masalah.

3. Dinamika Proses Strategi Coping Stress

Dinamika proses *coping* seperti yang dijelaskan oleh Taylor adalah bahwa proses *coping* dimulai ketika seseorang dihadapkan pada suatu peristiwa yang penuh tekanan. Individu membuat penilaian awal (terutama penilaian subjektif) untuk menentukan makna dari masalah tersebut. Peristiwa tersebut dianggap positif, netral, atau negatif. Setelah penilaian awal terhadap stresor, penilaian kedua (sekunder) adalah menilai potensi reaktif dan penyebabnya untuk menentukan tindakan apa yang perlu diambil.

Keputusan dan reaksi *coping* yang digunakan individu untuk mengatasi situasi stres bergantung pada dua faktor. Pertama, faktor eksternal dan kedua faktor internal. Faktor eksternal meliputi ingatan akan pengalaman dalam situasi yang berbeda, dukungan sosial, dan tekanan keseluruhan dari berbagai situasi kehidupan yang penting. Di sisi lain, faktor internal meliputi gaya *coping* yang biasanya digunakan seseorang dalam kehidupan sehari-hari dan kepribadiannya. Setelah mempertimbangkan faktor eksternal dan internal untuk menentukan strategi *coping* yang akan digunakan, individu

kemudian akan membuat pilihan strategi coping yang sesuai dengan situasi tekanan yang dihadapinya untuk menyelesaikan masalah, dan ada dua strategi *coping* yakni strategi *coping* yang berfokus pada masalah atau pilihan strategi *coping* yang mengatur emosi. Kedua strategi *coping* tersebut bertujuan untuk mengurangi ketegangan yang disebabkan oleh situasi yang penuh tekanan dari lingkungan dan dapat mengatur emosi negatif, sehingga menciptakan suatu fungsi aktivitas yang dapat dibangun kembali sebagai hasil dari proses coping yang dilakukan oleh individu¹⁶

Berdasarkan penjelasan di atas diketahui bahwa proses *coping* terjadi Ketika menghadapi lingkungan baru atau perubahan keadaan (situasi yang penuh tekanan), individu membuat penilaian utama untuk memahami peristiwa tersebut. Setelah menilai, lalu individu mulai mencari bentuk strategi yang tepat guna memperbaiki tekanan serta beban yang dihadapi baik itu melalui penyelesaian dengan jalan memfokuskan pada emosi maupun pada inti permasalahan karena sama-sama bertujuan untuk mencari solusi masalah yang sedang dihadapi.

¹⁶ Nur Aliyah, *Penerapan Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah Dan Komunikasi IAIN PAREPARE*. (IAIN PAREPARE, 2018), hal 25-26.

B. Strategi Coping Stress Menurut Perspektif Islam

Coping yang efektif akan mempengaruhi berkembang atau tidaknya stres yang dialami oleh seorang individu. Bagian ini akan membahas tentang *coping stress* sebagaimana dituntunkan oleh Al Qur'an¹⁷.

1. Ikhlas, Al Qur'an mengajarkan kepada kita untuk melakukan sesuatu dengan ikhlas hanya karena Allah semata. Keikhlasan hati akan membantu kita untuk memperoleh ketenangan, meskipun apa yang kita lakukan menuai kegagalan. Sesungguhnya, jika sukses itu semua karena Allah dan jika gagal akan kita kembalikan kepada Allah. Demikian pula ketika kita memperoleh cobaan, sesungguhnya itu juga ketetapan dari Allah, untuk itu kita tentu akan menerimanya dengan ikhlas.
2. Sabar, Al Qur'an mengajak kaum muslimin agar berhias diri dengan kesabaran. Karena, kesabaran memiliki banyak faedah dalam membina jiwa, memantapkan kepribadian meningkatkan kemampuan manusia dalam menghadapi penderitaan, memperbarui kekuatan manusia dalam menghadapi masalah kehidupan, beban hidup, musibah, dan

¹⁷ Yuli Darwati. *Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur'an*. (Spiritualita: Journal of Ethics and Spirituality. Vol. 6 No.1, Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, Institut Agama Islam Negeri Kediri, 2022), hal 12-14.

bencana. Seorang mukmin yang sabar tidak akan berkeluh kesah dalam menghadapi segala kesulitan yang menimpanya serta tidak akan menjadi lemah atau jatuh karena musibah dan bencana yang menderanya. Allah mengajar kepada kita untuk selalu bersabar, sesungguhnya apa pun yang menimpanya merupakan cobaan dari-Nya.

3. Zikir, Al Qur'an menjelaskan bahwa ketekunan kaum muslimin dalam berzikir kepada Allah akan mendatangkan ketentraman hati. Zikir dapat dilakukan dengan bertasbih, bertakbir, beristighfar, bertahlil, berdoa maupun membaca Al Qur'an. Ketika zikrullah, seorang individu akan merasa dekat dengan Allah SWT, serta merasa berada dalam perlindungan dan penjagaan-Nya. Ini akan membangkitkan rasa percaya diri, aman, dan tentram, serta bahagia.
4. Tobat, Perasaan gelisah bisa hadir dalam diri individu ketika ia merasa berdosa. Al Qur'an menjarkan kita ketika terjadi persaan berdosa seharusnya kita bertobat. Dengan bertobat Allah SWT akan mengampuni dosa-dosa yang kita lakukan, serta memperkuat harapan akan keridlan Allah SWT. Tobat akan memperingan kegelisahan yang dihadapi manusia.

5. Berpikir positif dan optimis, Al Qur'an mengajarkan kepada umat muslimin untuk selalu bersyukur dalam arti berpikir positif dan optimis dalam menghadapi segala cobaan dari Allah SWT. Allah berfirman dalam surah Al-Insyirah ayat 5-6 :
Sungguh, bersama kesulitan selalu ada kemudahan. Bersama kesulitan benar-benar selalu ada kemudahan. Dengan ayat ini terkandung makna bahwa musibah itu tidak perlu diratapi. Mengeluh dan meratapi musibah justru akan mengaktifkan gen-gen negatif untuk menginstruksikan perilaku-perilaku negatif dan mempengaruhi kondisi tubuh. Sebaliknya, yang perlu kita lakukan adalah menata hati dan pikiran untuk mencapai kehidupan yang lebih baik. Musibah adalah keniscayaan, akan tetapi penderitaan itu adalah sikap dan pilihan.
6. Shalat, Al Qur'an mengajarkan kepada umat muslimin untuk menjadikan shalat sebagai obat ketika kita mengalami penderitaan karena musibah atau cobaan lainnya. Berdirinya manusia seperti ini akan memberinya kekuatan spiritual yang melahirkan perasaan kebeningan spiritual, ketentraman qalbu, dan ketenangan jiwa. Demikian pula dengan doa dan tasbih seusai melaksanakan shalat juga dapat sebagai fungsi relaksasi

dan ketenangan jiwa. Pengungkapan problem-probelm yang dihadapi kepada Allah SWT dapat menjadi sarana untuk memperoleh ketenangan jiwa.

Berdasarkan paparan mengenai strategi *coping stress* menurut prespektif islam, stres dapat terjadi karena perubahan tertentu dalam hidup. Dalam hal ini, seseorang tidak mampu untuk menyesuaikan diri terhadap rasa kehilangan, baik dalam kejadian besar yang bersifat tiba-tiba, seperti bencana alam, atau kehilangan hal yang berharga dalam kehidupan, seperti kehilangan orang-orang yang dicintai. Dalam ajaran islam, segala harta benda dan kehidupan merupakan milik Allah. Segalanya berasal dari Allah dan kembali kepada-Nya. Oleh karena itu sebagai makhluk ciptaannya ketika sedang dilanda kemalangan hendaknya kembali kepada-Nya, menghadap-Nya, serta melakukan ibadah-ibadah yang dapat menenangkan hati supaya dapat kembali menata kehidupan ke arah yang lebih baik.

C. Gangguan Stres

1. Pengertian Stres

Menurut Rasmun, stres merupakan suatu respons dan gejala dari tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi

dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya, stres memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan spiritual¹⁸. Barseli dkk. menyatakan bahwa stres disebabkan oleh ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan. Stres sendiri terbagi menjadi dua jenis, yaitu distress dan eustress. Distress merupakan stres yang merugikan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa gangguan stress merupakan keadaan abnormal yang terjadi pada seseorang yang menyerang kejiwaan atau psikologis sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik. Ini bermakna bahwa stres adalah suatu keadaan yang merupakan hasil proses transaksi antara manusia dan lingkungan yang bersifat saling mempengaruhi dan dipengaruhi, yang di dalamnya terdapat kesenjangan antara tuntutan dari luar dan sumber-sumber yang dimiliki manusia. Stres muncul karena suatu stimulus menjadi berat dan berkepanjangan sehingga individu tidak lagi bisa menghadapinya, atau stres dapat muncul akibat kejadian besar

¹⁸ Rasmun. *Stres, Koping dan Adaptasi*. (Jakarta: CV.Sagung Seto, 2004), hal 9.

dalam hidup maupun gangguan sehari-hari dalam kehidupan individu.

2. Jenis-Jenis Gangguan Stres

Berney dan Selye mengungkapkan ada empat jenis stres:

a) *Eustres (good stres)*

Merupakan stress yang menimbulkan stimulus dan kegairahan, sehingga memiliki efek yang bermanfaat bagi individu yang mengalaminya. Contohnya Seperti: tantangan yang muncul dari tanggung jawab yang meningkat, tekanan waktu, dan tugas berkualitas tinggi.

b) *Distress*

Merupakan stres yang memunculkan efek yang membahayakan bagi individu yang mengalaminya seperti: tuntutan yang tidak menyenangkan atau berlebihan yang menguras energi individu sehingga membuatnya menjadi lebih mudah jatuh sakit.

c) *Hyperstress*

Yaitu stress yang berdampak luar biasa bagi yang mengalaminya. Meskipun dapat bersifat positif atau negatif tetapi stress ini tetap saja membuat individu terbatas

kemampuan adaptasinya. Contoh adalah stres akibat serangan teroris.

d) *Hypostress*

Merupakan stress yang muncul karena kurangnya stimulasi.

Contohnya, stres karena bosan atau karena pekerjaan yang rutin. Selye dalam Davidson mengidentifikasi tiga tahap respon sistemik tubuh terhadap kondisi-kondisi penuh stres yang diistilahkan (*general adaptation syndrome* – GAS):

1. Pada fase pertama, yaitu reaksi alarm (alarm reaction), sistem saraf otonom diaktifkan oleh stres
2. Pada fase kedua, resistensi (resistance), organisme beradaptasi dengan stres melalui berbagai mekanisme coping yang dimiliki.
3. Jika respon menetap atau organisme tidak mampu merespon secara efektif, terjadi fase ketiga, yaitu suatu tahap kelelahan (exhaustion) yang amat sangat, dan

organism mati atau menderita kerusakan yang tidak dapat diperbaiki¹⁹.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan ada beberapa jenis-jenis stres antara lain eustres, distres, hyperstres, hypostres. Serta tahapan tubuh terhadap kondisi-kondisi stress yaitu fase pertama reaksi alarm, fase kedua resistensi, dan fase ketiga kelelahan. Gangguan Stres tidak selalu buruk, meskipun seringkali dibahas dalam konteks yang negatif, karena stress memiliki nilai positif ketika menjadi peluang saat menawarkan potensi hasil. Contohnya, banyak para professional memandang tekanan sebagai beban kerja yang berat dan tenggat waktu yang mepet sebagai tantangan positif yang menaikkan mutu pekerjaan mereka. Stres bisa positif bisa negatif. Para peneliti berpendapat bahwa stress tantangan, atau stress yang menyertai tantangan di lingkungan kerja, beroperasi berbeda dari stress hambatan, atau stress yang menghalangi dalam mencapai tujuan.

3. Sumber-Sumber Stres

Stressor atau sumber stres adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stres. Stressor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik,

¹⁹ *Ibid*, hal 5.

psikologis, maupun sosial, dan juga muncul pada situasi kerja, di rumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya. Stressor merupakan variabel yang dapat diidentifikasi sebagai penyebab timbulnya stres, datangnya stressor dapat sendiri-sendiri atau dapat bersamaan. Stressor yang sama akan dinilai berbeda oleh setiap individu²⁰. Kemudian sumber stres dapat berasal dari dalam tubuh dan diluar tubuh, sumber stres dapat berupa biologik/fisiologik, sosial, dan spiritual, terjadinya stres karena stressor tersebut dirasakan dan dipersepsikan oleh individu sebagai suatu ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan tanda umum awalnya dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis²¹.

Munir dan Haryanto membagi stressor menjadi dua bagian, yaitu:

- a. Faktor Internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri seseorang.

Bagaimana kondisi emosi orang yang bersangkutan dapat menimbulkan stres. Emosi adalah setiap kegiatan pergolakan pikiran, perasaan, dan nafsu. Emosi juga dapat diartikan sebagai

²⁰ Ida Mariana. *Coping Stres Pada Pedagang Sunday Market di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Deskriptif di Kota Madiun)*. (Skripsi. Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo. *Electronic theses of IAIN Ponorogo*, 2021), hal 52.

²¹ Rasmun. *Stres, Koping dan Adaptasi*. (Jakarta: CV.Sagung Seto, 2004), hal 10.

keadaan mental seseorang. Secara umum dalam diri manusia terdapat dua emosi yang berseberangan (berlawanan), yakni positif dan negatif. Adapun kondisi-kondisi emosional yang dapat memicu munculnya stres antara lain sebagai berikut :

perasaan cinta yang berlebihan, rasa takut yang berlebihan, kesedihan yang berlebihan, rasa bersalah, terkejut.

- b. Faktor Eksternal, yaitu faktor penyebab stres yang berasal dari luar diri seseorang. Dalam faktor eksternal ini dapat berupa ujian atau cobaan yang berupa kebaikan atau yang dianggap baik oleh manusia adalah keberhasilan, kesuksesan dalam karir dan bisnis, kekayaan yang berlimpah, kehormatan, popularitas, dan sebagainya. Macam kebaikan di atas, jika tidak disikapi dengan baik akan dapat menimbulkan stres bagi seseorang. Berbagai persoalan dan cobaan yang menimpa kehidupan manusia yang bersifat buruk atau yang dipandang tidak baik juga merupakan faktor dan penyebab munculnya gangguan jiwa (stres) pada diri seseorang, yaitu : tertimpa musibah atau bencana alam, bahaya kelaparan dan kekeringan, kekurangan harta benda, kekurangan hasil panen, kekurangan dalam diri (cacat tubuh), problem orangtua, dan sebagainya²².

²² Amin, Munir Samsul. dkk. 2007. Kenapa Harus Stres. Jakarta: Amzah. hal 47

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa penyebab dari munculnya stres pada diri individu adalah karena adanya stressor yang timbul baik dari dalam maupun luar, bisa bersumber dari beragam masalah yang sedang terjadi dalam kehidupan. Stress sering kali disebabkan oleh tekanan batin dan ancaman, seperti masalah keluarga, hubungan sosial, maupun masalah finansial.

4. Gejala-Gejala Stres

Individu akan mengalami gejala stress positif seandainya mendapatkan kesempatan untuk naik jabatan atau menerima hadiah (reward). Sebaliknya, jika individu merasa dihambat oleh berbagai sebab di luar kontrol dalam mencapai tujuannya, maka individu akan mengalami gejala stress yang negatif.

Menurut Andrew Goliszek, gejala-gejala stres dapat dibagi menjadi

tiga kategori, yaitu gejala fisik, emosional, dan gejala perilaku.

Antara lain²³:

- a. Gejala fisik: sakit kepala, nyeri otot, sakit punggung, rasa lemah, gangguan pencernaan, rasa mual atau muntah-muntah,

²³ Andrew Goliszek. 2005. *60 Second Manajemen Stres*. (Jakarta: PT Buana Ilmu Populer), hal 12

sakit perut, nafsu makan hilang atau selalu ingin makan, jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, tekanan darah tinggi, tidak dapat tidur atau tidur berlebihan, berkeringat secara berlebihan, dan sejumlah gejala lain.

- b. Gejala emosional: mudah tersinggung, gelisah terhadap hal-hal kecil, suasana hati berubah-ubah, mimpi buruk, khawatir, panik, sering menangis, merasa tidak berdaya, perasaan kehilangan kontrol, muncul pikiran untuk bunuh diri, pikiran yang kacau, ketidakmampuan membuat keputusan, dan sebagainya.
- c. Gejala perilaku: merokok, memakai obat-obatan atau mengkonsumsi alkohol secara berlebihan, berjalan mondar-mandir, kehilangan ketertarikan pada penampilan fisik, menarik atau memutar-mutar rambut, perilaku sosial berubah secara tiba-tiba, dan lainnya.

Berdasarkan penjelasan di atas gejala yang paling awam ditemui pada kehidupan sehari-hari dapat dilihat dari dua gejala, yaitu gejala fisik dan gejala mental. Adapun yang termasuk gejala fisik antara lain: tidak peduli dengan penampilan fisik, muntah-muntah, tekanan darah tinggi, berkeringat, mulut kering mengetukkan atau menggerakkan kaki berkali-kali, wajah tampak

lelah, pola tidur yang terganggu, memiliki kecenderungan yang berlebihan pada makanan dan terlalu sering ke toilet. Sedangkan untuk gejala mentalnya antara lain: kemarahan yang tak terkendali, atau lekas marah/agresivitas, mencemaskan hal-hal kecil, ketidakmampuan dalam memprioritaskan, berkonsentrasi dan memutuskan apa yang harus dilakukan, suasana hati yang sulit ditebak atau tingkah laku yang tak wajar, ketakutan atau fobia yang berlebihan, hilangnya kepercayaan pada diri sendiri, cenderung menjaga jarak, terlalu banyak berbicara atau menjadi benar-benar tidak komunikatif, ingatan terganggu dan dalam kasus-kasus yang ekstrim benar-benar kacau.

5. Tahapan Stres

Gejala-gejala pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stress timbul secara lambat. Dan baru dirasakan bilamana tahapan stress timbul dan mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari baik di rumah, di tempat kerja ataupun di pergaulan lingkungan sosialnya.

Menurut Amberg dalam buku Sunaryo mengemukakan tahapan stres sebagai berikut :

- a. Stres tahap paling ringan,

Stres dengan semangat tinggi. Biasanya pada tahapan ini individu merasa memiliki semangat yang tinggi dan berambisi untuk menyelesaikan segala jenis pekerjaan.

b. Stres tahap kedua,

Stres disertai dengan keluhan ringan karena cadangan tenaga tidak memadai. Keluhan yang dialami seperti bangun pagi tidak segar atau letih, cepat capek pada saat menjelang sore, lekas lelah setelah makan, tidak dapat rileks, perut terasa tidak nyaman, jantung berdebar, otot tekuk dan punggung tegang.

c. Stres tahap ketiga,

Tahapan stres dengan keluhan seperti koordinasi defekasi tidak teratur, otot semakin tegang, emosional, bangun terlalu pagi, tubuh terganggu, insomnia, dan ingin jatuh pingsan.

d. Stres tahap keempat,

Tahapan stres dengan keluhan seperti tidak mampu bekerja sepanjang hari, aktivitas pekerjaan terasa sulit dan menjenuhkan, respon tidak adekuat, kegiatan rutin terganggu, gangguan pola tidur, sering menolak ajakan, penurunan konsentrasi dan daya ingat serta timbul ketakutan dan kecemasan.

e. Stres tahap kelima

Tahapan stres dengan keluhan kelelahan fisik dan mental, gangguan pencernaan berat, ketidakmampuan mengerjakan pekerjaan yang ringan, meningkatnya perasaan takut, cemas, bingung, dan panik.

f. Stres tahap paling berat

Tahap ini merupakan tahap klimaks dan tahap akhir, dimana seseorang mengalami serangan panik dan perasaan takut mati. Tahapan stres dengan tanda-tanda seperti jantung berdetak keras, sesak nafas, badan gemetar, dingin dan banyak keluar keringat, seret pingsan atau kolaps²⁴.

Berdasarkan penjelasan mengenai tahapan dalam stres ini menunjukkan bahwa seorang manusia sangat besar kemungkinan mengalami gangguan stres bisa dengan tanda-tanda awal yang sulit dikenali yang terkadang juga tidak menyadari bahwa dirinya sedang berada pada tingkatan stres, mereka baru menyadari ketika gangguan-gangguan tersebut mulai menyerang fungsi kehidupan sehari-hari. Stress dapat berpengaruh buruk terhadap otak dan perilaku, gangguan ini menyebabkan ketidakseimbangan kimiawi di dalam tubuh dan menimbulkan berbagai macam penyakit berbahaya, selain itu stress juga akan berdampak pada memori, focus, dan konsentrasi biasanya cenderung membuat seseorang tidak bisa tenang dan banyak marah.

²⁴ Almuniroh, & Alimatul Misbah. 2021. *Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto*, (Jawa Timur: Repositori Stikes PPNI), hal 12