

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Stres

1. Pengertian

Stres adalah suatu bentuk gangguan emosi yang disebabkan adanya tekanan yang tidak dapat diatasi oleh individu. Stres terjadi jika seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya. Peristiwa-peristiwa tersebut disebut stresor, dan reaksi orang terhadap peristiwa tersebut dinamakan respon stres. Stres yang berlanjut dapat menimbulkan gangguan emosi yang menyakitkan seperti kecemasan dan depresi.¹

Berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari dapat menimbulkan stres. Menurut Boss tiga karakteristik stresor yang dirasakan cukup kuat oleh individu adalah: 1) Kejadian yang tak diharapkan, 2) kejadian persisten dan berakibat cukup parah, 3) Sejumlah stresor yang secara bersamaan menimbulkan efek kumulatif.²

2. Tipe Stres

Middlebrooks dan Audage menyebutkan adanya tiga tipe stres yaitu:

a. Stres Positif

¹Hartono dan Boy Soedarmaji, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana, 2013), 86.

²Wiwin Hendriani, *“Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar* (Jakarta: Prenadamedia Grup, 2018), 33-34.

Stres positif dihasilkan dari pengalaman terhadap kesulitan atau ketidaknyamanan yang terjadi dalam waktu singkat. Tipe ini menimbulkan perubahan fisiologis yang bersifat minor/ringan. Stres positif merupakan stres yang dikategorikan normal. Koping yang dilakukan merupakan bagian dari proses perkembangan individu.

b. Stres yang Dapat Ditoleransi

Stres yang dapat ditoleransi adalah stres oleh sebab pengalaman kesulitan atau ketidaknyamanan yang lebih intens daripada stres positif, namun kemunculannya masih tergolong singkat. Misalnya akibat perceraian, kematian saudara, atau kecelakaan. Stres ini umumnya relatif dapat diatasi. Akan tetapi dalam kebanyakan kasus, stres yang tidak segera diatasi kelamaan akan menjadi toksik dan memunculkan dampak negatif yang berlangsung lama pada kesehatan individu.

c. Stres Toksik

Stres toksik adalah stres karena pengalaman kesulitan atau ketidaknyamanan yang intens, bertahan dalam jangka waktu yang lama, bahkan hingga bertahun-tahun. Contohnya stres yang dialami individu akibat pemerkosaan dan kekerasan, serta stres akibat kehilangan anggota tubuh tertentu. Dibandingkan dua tipe stres yang lain, stres toksik adalah yang paling sulit diatasi.³

³Ibid.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres

Santrock menjelaskan faktor yang mempengaruhi stres, yaitu:

- a. Faktor Lingkungan, yaitu situasi-situasi yang meliputi:
 - 1) Beban yang terlalu berat (*burnout*), yakni perasaan tidak berdaya dan tidak memiliki harapan akibat pekerjaan yang terlampaui berat. Penderita akan mengalami kelelahan secara fisik dan emosional.
 - 2) Konflik, yang terjadi ketika seseorang harus memilih satu dari dua atau lebih stimulus yang tidak cocok, baik itu konflik mendekat/mendekat, menjauh/menjauh, maupun mendekat/menjauh.
 - 3) Frustrasi, yaitu situasi dimana individu tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Penyebab utamanya adalah kegagalan dan kehilangan.
- b. Faktor kepribadian – pola tingkah laku tipe A, yakni sekumpulan karakteristik seperti rasa kompetitif yang berlebihan, kemauan keras, tidak sabar, mudah marah, dan sikap bermusuhan yang dianggap berhubungan dengan masalah jantung.
- c. Faktor kognitif, dimana masing-masing individu berbeda-beda dalam hal melihat situasi di hadapannya. Bisa jadi masalah ringan dianggapnya berat sehingga menimbulkan stres, juga sebaliknya.
- d. Faktor sosial-budaya, meliputi stres akulturatif yang merupakan efek negatif dari kontak langsung terus menerus antara kebudayaan yang berbeda, dan stres karena status sosial-ekonomi sebab kemiskinan.

- e. Ketahanan. Seseorang yang memiliki tiga faktor pendukung ketahanan akan memiliki resiko lebih rendah untuk mengalami stres, yakni faktor ketrampilan kognitif dan respon positif terhadap orang lain, faktor keluarga, dan ketersediaan sumber dukungan eksternal.⁴

4. Gejala Stres

Anoraga membagi gejala stres ringan sampai dengan sedang, meliputi :

1. Gejala fisik, yaitu sakit kepala, sakit maag, mudah kaget, banyak keluar keringat dingin, gangguan pola tidur, lesu letih, kaku leher belakang sampai punggung, dada merasa panas atau nyeri, rasa tersumbat dikerongkongan, gangguan psikoseksual, nafsu makan menurun, mual, muntah, gejala kulit, bermacam-macam gangguan menstruasi, kejang-kejang, pingsan, dan lain sebagainya.
2. Gejala emosional meliputi pelupa, sukar konsentrasi, sukar mengambil keputusan, cemas, was-was, khawatir, mimpi buruk, murung, mudah marah, mudah menangis, pikiran bunuh diri, gelisah, pandangan putus asa, dan lain sebagainya.
3. Gejala sosial, yaitu makin banyak merokok, minum atau makan, sering mengontrol pintu jendela, menarik diri dari pergaulan sosial, mudah bertengkar, membunuh, dan lain sebagainya.⁵

⁴John W. Santrock, *Adolescence.*, terj. Shinto B. Adelar (Jakarta: Erlangga, 2002), 568.

⁵P Anoraga, *Psikologi Kerja* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), 110.

B. Strategi koping

1. Pengertian

Menurut Steward dkk, koping merupakan komponen dari karakteristik personal seseorang untuk mengelola penyesuaian psikologis yang dibutuhkan terhadap berbagai stimulus dalam hidup. Sedangkan Anson dkk menjelaskan koping sebagai proses memelihara *well-being*, baik secara psikologis, fisik, maupun status fungsional. Berbeda dengan Chouhan dan Vyas, mereka mengatakan bahwa koping adalah proses yang dilalui individu saat berusaha untuk mengelola tuntutan yang mendatangkan tekanan.⁶

Cohen dan Lazarus mengemukakan, agar koping dilakukan dengan efektif, maka strategi koping perlu mengacu pada lima fungsi tugas koping, yaitu 1) mengurangi kondisi lingkungan yang berbahaya dan meningkatkan prospek untuk memperbaikinya, 2) mentoleransi atau menyesuaikan diri dengan kenyataan negatif, 3) mempertahankan gambaran diri yang positif, 4) mempertahankan keseimbangan emosional, serta 5) melanjutkan kepuasan terhadap hubungannya dengan orang lain. Setelah dapat memenuhi fungsi tugas tersebut, maka individu akan memiliki evaluasi yang lebih positif dalam hidupnya, yakni dalam penerimaan dan penilaian positif terhadap lingkungan, dirinya, serta

⁶Hendriani, *Resiliensi Psikologis.*, 34-35.

kondisi gangguan yang merupakan refleksi akan kesejahteraan dan kepuasan hidup.⁷

2. Klasifikasi Strategi Koping

Richard Lazarus percaya bahwa koping terdiri dari dua bentuk.

- a. Koping yang berfokus pada masalah (*Problem Focused Coping*), yaitu strategi koping yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya.
- b. Koping yang berfokus pada emosi (*Emotion Focused Coping*), yaitu strategi penanganan stres dimana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif.⁸

Lain lagi dengan MacArthur dan MacArthur, mereka mengklasifikasikan koping sebagai:

- a. *Active coping strategies*, yaitu upaya psikologis atau upaya perilaku yang dirancang untuk mengubah hakikat stresor itu sendiri, atau mengubah cara berpikirnya tentang penyebab stres.
- b. *Avoidant coping strategies*, yaitu upaya untuk menghindari berhubungan langsung dengan peristiwa penyebab stres dengan melakukan aktivitas seperti penggunaan alkohol atau cara-cara

⁷ Urifah Rubbyana, "Hubungan Antara Strategi Koping dan Kualitas Hidup Pada Penderita Skizofrenia Remisi Symtomp", *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* (Juni, 2012), Vol.1 No.2, 61.

⁸Santrock, *Adolescence.*,566-567.

pengindaran yang lain agar secara psikologi dapat menjauhkan diri dari sumber stres.⁹

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Strategi Koping

Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa cara individu mengatasi situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu sendiri, meliputi:

- a. Kesehatan fisik; kesehatan merupakan hal yang penting karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.
- b. Keyakinan atau pandangan positif; keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting. Seperti keyakinan akan nasib yang mengarahkan pada penilaian ketidakberdayaan yang akan menurunkan kemampuan strategi koping tipe *problem-solving focused coping*.
- c. Keterampilan memecahkan masalah; meliputi kemampuan mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah, dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan.
- d. Keterampilan sosial; meliputi ketrampilan komunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

⁹Hendriani, *Resiliensi Psikologis*, 36.

- e. Dukungan sosial; meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua atau anggota keluarga lain, saudara, teman, dan masyarakat sekitar.
- f. Materi; meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang, dan layanan yang biasanya dapat dibeli.¹⁰

C. Koping Kultural

1. Pengertian

Penggunaan strategi koping yang tepat dan efektif jelas akan mereduksi stres yang dialami. Namun tidak ada patokan apakah individu dengan tipe A tepat menggunakan strategi koping B, atau sebaliknya. Individu dapat memutuskan sendiri strategi koping mana yang lebih baik untuk dirinya sesuai dengan situasi yang dihadapi.¹¹ Maka setiap individu bersifat unik, salah satunya dipengaruhi oleh faktor budaya. Karakteristik budaya dimana individu tinggal mempengaruhi bagaimana individu memaknai dan merespon situasi di hadapannya, termasuk terhadap situasi bencana berikut koping yang dipilihnya.

Berry, Poortinga, Segall, dan Dasen menyatakan bahwa budaya adalah produk dari kumpulan representasi mental tentang dunia yang muncul dalam bentuk-bentuk seperti norma, keyakinan (*belief*), pendapat, dan nilai. *Belief* tersebut kemudian dipakai bersama-sama oleh manusia dan diwariskan secara turun-temurun, yang memungkinkan sekelompok

¹⁰ Mutadin Z, "Strategi Coping", <http://www.e-psikologi.com/remaja/220702.htm/2002>, diakses tanggal 6 April 2019.

¹¹Hendriani, *Resiliensi Psikologis.*, 36.

orang memenuhi kebutuhan dasarnya untuk bertahan hidup, mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan, serta memperoleh kebermaknaan dalam hidup.¹²

Matsumoto juga mengatakan bahwa budaya dapat mempengaruhi seseorang dalam memecahkan masalah, yakni dalam membantu mengenali konteks permasalahan. Dengan pengalaman budaya yang direlevansikan dengan masalah yang terjadi, budaya tidak hanya memberi manusia rambu-rambu dalam hidup, tapi juga membantu menemukan jalan untuk bertahan hidup dan memastikan berlangsungnya hidup.¹³ Asumsi-asumsi inilah yang menjadikan budaya berkembang menjadi bukan hanya sebagai faktor yang melatarbelakangi terbentuknya strategi koping tertentu, tapi juga menjadi produk laku yang menyumbang ke dalam jenis koping itu sendiri.

Meski di Indonesia belum banyak dilakukan penelitian tentang koping berbasis budaya, seperti sebagian yang telah diterangkan, tak sedikit sumber-sumber yang menunjukkan bagaimana kaitan erat antara budaya dengan cara penanganan stres. Begitu pula di negara barat, seperti yang dikatakan Ben C.H Kuo¹⁴, efek budaya pada proses koping telah lama diakui dalam literatur-literatur koping stres secara konseptual, namun upaya untuk memetakan hubungan khusus antar keduanya masih sangat langka. Maka dengan premis tersebut, penelitian ini berusaha untuk

¹² Sarwono W. Sarlito, *Psikologi Lintas Budaya* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2016), 23

¹³ David Matsumoto, *Pengantar Psikologi Lintas Budaya*, terj. Anindito Aditomo (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), 265.

¹⁴ Ben C.H. Kuo, et.al., "The Mediating Role of Cultural Coping Behaviours on The Relationships Between Academic Stress and Psychosocial Well-Being Outcomes", *International Journal of Psychology* (2017), DOI.10.1002/ijop.12421, 1.

mengemukakan bukti empiris tentang campur tangan budaya dalam koping, baik dalam tataran kognitif maupun behavior, untuk kemudian topik tersebut dikenal dengan “koping kultural”.

Dari seluruh studi yang dilakukan, menurut Ben C.H. Kuo, perilaku koping kultural telah dikarakterisasi, dioperasionalkan, dan diukur sebagai tanggapan koping yang mencakup strategi koping berbasis nilai budaya, norma dalam kelompok yang merujuk pada pendekatan koping, metode koping berbasis interpersonal, respons stres kognitif dan emosional yang dikondisikan secara budaya, dan strategi penanggulangan adat, agama dan spiritual.¹⁵

Laiknya berbagai bentuk kebudayaan, praktik koping kultural ini akan terungkap dalam beragam nilai dan bentuk, diantaranya bahasa, mitos-mitos, ritual-ritual, simbol-simbol, ingatan kolektif, lelucon-lelucon, kebiasaan, bentuk-bentuk komunikasi non-linguistik, gagasan-gagasan, serta pandangan tentang hidup yang baik.¹⁶ Begitu pula masyarakat Trenggalek sebagai masyarakat ras Jawa yang notabene kental dengan laku budaya, koping yang nampak adalah hasil dari konstruk budaya yang telah terbangun sejak dulu, seperti gagasan-gagasan perkataan “*Sing temen tinemu*” (suatu bentuk motivasi untuk berlaku sungguh-sungguh dalam hal apapun), atau ritual-ritual seperti tahlilan dan sebagainya.

Kemudian pembahasan koping kultural dalam penelitian ini juga tidak akan lepas dengan istilah individualisme dan kolektivisme sebagai

¹⁵Ibid., 2.

¹⁶Andre Ata Ujan, et.al., *Multikulturalisme: Belajar Hidup Bersama dalam Perbedaan* (Jakarta: Indeks, 2011), 112.

karakteristik budaya dasar suatu masyarakat. Shiraev dan Levy mendefinisikan individualisme sebagai perilaku kompleks yang berdasar kepada keprihatinan untuk diri sendiri dan keluarga langsung atau kelompok utama yang dekat dengan diri, sedangkan kolektivisme adalah perilaku yang berdasar kepada perhatian terhadap orang lain dan peduli terhadap tradisi dan nilai. Kolektivisme tampak tinggi pada masyarakat di berbagai negara Asia, masyarakat tradisional, dan negara komunis, sedangkan individualisme tampak tinggi pada negara-negara barat.¹⁷ Perilaku coping kultural yang tampak dalam penelitian ini menjadi kumpulan indikator dari karakteristik budaya kolektivis masyarakat Jawa, sebagai masyarakat tradisional sekaligus penduduk Asia.

2. Dimensi Coping Kultural

Ben C.H Kuo menjelaskan bahwa perilaku coping kultural individu mencakup tiga dimensi yakni, *collective coping* (coping kolektif), *avoidance coping* (coping penghindaran), dan *engagement coping* (coping keterlibatan).¹⁸ Dalam hal ini, Kuo mengembangkan item-item yang mengacu pada karakteristik masyarakat kolektivis dengan meninjau teori coping umum, studi lintas budaya, dan literatur tentang nilai-nilai Asia.

a. *Collective coping*

Collective coping mengacu pada adanya kelompok referensi dengan nilai-nilai budaya tertentu yang dinilai mungkin menjadi acuan

¹⁷ Sarwono, *Psikologi Lintas.*, 7.

¹⁸ Ben C.H. Kuo, et.al., "Development of The Cross-Cultural; Coping Scale : Collective, Avoidance, and Engagement", *ProQuest Education Journals*, Vol.30 (2005), 161.

dalam menghadapi situasi koping. Ditarik ke dalam budaya masyarakat Jawa yang akan dibahas dalam penelitian ini, koping kolektif dapat dijelaskan sebagai, perilaku koping yang dilakukan masyarakat Jawa, biasanya berakar dari nilai-nilai yang telah diajarkan sejak kecil salah satunya lewat cerita-cerita atau tembang-tembang dolanan. Keluarga, teman sebaya sesama ras, atau komunitas etnis selalu menjadi kerangka kognitif atau referensi individu dalam berperilaku. Dalam hal ini, individu biasanya menyelesaikan masalah sebagaimana orangtuanya dulu menyelesaikan masalah serupa, atau sesuai dengan apa yang dilakukan kelompok yang diikutinya, termasuk melakukan saran dan meminta bantuan kepada lingkaran tersebut. Aspek turunan dari dimensi *collective coping* yang menunjukkan jenis kelompok referensi meliputi *parent parcel*, *family parcel*, *authority parcel*, dan *friendship parcel*.

b. Avoidance coping

Avoidance coping dapat berbentuk usaha melupakan (*forget parcel*), menyamarkan (*unobstrusive parcel*), dan memiliki selingan (*distraction parcel*). Koping ini seringkali termotivasi oleh preferensi Asia untuk lebih menjaga ketenangan dan harmoni sosial. Salah satu contoh bentuk koping yang melekat pada karakteristik orang Jawa adalah menerima hal sebagaimana adanya, bukan sebagai hal yang bisa diinginkan saat ini juga, meski tidak mustahil untuk diharapkan ada pada masa yang akan datang. Hal ini nampak pada salah satu ungkapan

Jawa, “*aja nggege mangsa*”, yang intinya berupa nasehat bahwa memang belum saatnya apa yang diinginkan bisa terwujud. Dengan begitu, individu akan memperoleh ketenangan.

c. Engagement coping

Prinsip dari *engagement coping* adalah bahwa individu adalah agen tunggal dalam proses coping. Faktor ini meliputi keterlibatan individu dalam mengatasi masalahnya sendiri, termasuk aktif melakukan hal-hal yang membuatnya merasa lebih positif seperti berolahraga dan mendengarkan musik, serta optimis melihat hal baik di balik masalah yang terjadi.¹⁹

¹⁹ Ibid., 177-178