

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Stress*

1. Pengertian *Stress*

Stress adalah peristiwa-peristiwa fisik maupun juga peristiwa psikologis yang dipersepsikan sebagai ancaman potensial terhadap gangguan fisik maupun distres secara emosional, singkatnya *stress* adalah suatu peristiwa atau keadaan yang melampaui kemampuan individu untuk mengatasi.¹³ Stres merupakan sesuatu yang tidak terhindarkan dalam kehidupan masyarakat modern. Dengan berkembangnya teknologi dan cepatnya ritme hidup modern menambah tekanan dalam kehidupan manusia. Setiap orang berpacu dengan waktu dan berusaha menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya hari demi hari. Hampir setiap segi kehidupan menimbulkan tekanan dan memiliki level stres tersendiri. Stres merupakan suatu kondisi ketegangan yang memiliki pengaruh langsung pada emosi, proses berpikir dan kondisi fisik seseorang.¹⁴

Pengertian stres secara resmi diutarakan pertama kali oleh Walter Cannon pada tahun 1932 yang dikutip oleh Ekawarna, yaitu ahli psikologi dari Harvard University yang mengemukakan: *stress his observation that organisms tend to "bounce back" or "resist" deforming influence from external forces*. Cannon beranggapan bahwa ketika manusia merasakan terdapat suatu ancaman yang bersumber dari luar diri maka manusia

¹³ Ade Ari Isnainy dan Laili Alfita, "Perbedaan Coping Stress Penderita Kanker Ditinjau Dari Jenis Kelamin Di RSUP H. Adam Malik Medan," *Jurnal Diversita* 3, no. 1 (2017): 1–9.

¹⁴ Suparman, "Identifikasi Gejala Stres Pada Guru Tingkat Sekolah Dasar Di Sekolah Lentera Harapan Tangerang," *Jurnal Pendidikan Dompot Dhuafa* 8, no. 1 (2018): 7–12.

cenderung untuk menyerang ancaman tersebut atau bertahan.¹⁵ *Stress* menurut Sarafino dan Smith, merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara kondisi biologis dan psikologis dalam menghadapi tuntutan lingkungan dan menimbulkan perasaan tegang dan tidak nyaman.¹⁶

Stress menurut Hans Selye yang dikutip oleh Rasmun, adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu enomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari dan setiap orang mengalaminya. *Stress* memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual, *stress* dapat mengancam keseimbangan fisiologis. *Stress* emosi dapat menimbulkan perasaan negative atau destrukti terhadap diri sendiri dan orang lain. *Stress* intelektual akan mengganggu persepsi dan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah, *stress* sosial akan mengganggu hubungan individu terhadap kehidupan.¹⁷ Menurut Pearlin yang dikutip oleh Aldwin, berpendapat bahwa *stress* muncul sebagai fungsi distribusi sosial sumber daya serta status dan peran individu. Kurangnya sumber daya sosial akan meningkatkan kemungkinan terjadinya peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, atau justru mempertinggi tingkat *stress* ketika hal itu terjadi.¹⁸

¹⁵ Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan* (Jakarta: Bumi Aksara, 2018): 141.

¹⁶ Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith, *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*, Seventh Ed (River Street: Jhon Wiley & Sons. Inc, 2011): 56.

¹⁷ Rasmun, *Stres Koping dan Adaptasi*, Pertama (Jakarta: Sagung Seto, 2004): 8.

¹⁸ Carolyn M. Aldwin, *Stress, Coping and Development* (New York: The Guilford Press, 2007): 29.

Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa stres adalah hubungan antara seseorang dan lingkungannya, yang dianggap oleh seseorang sebagai hubungan yang melelahkan atau membutuhkan usaha yang menguras sumber daya seseorang dan mengancam atau membahayakan kesejahteraannya.¹⁹ Selain itu, sumber stres adalah peristiwa atau keadaan yang melebihi kemampuan pikiran atau tubuh untuk menanganinya. Individu melakukan penilaian (*appraisal*) dan penanggulangan (*coping*) ketika situasi mendorong mereka. Hal tersebut bergantung pada bagaimana usaha seseorang berurusan dengan sumber stres. Proses penilaian adalah tindakan evaluasi, penafsiran, dan tanggapan tentang peristiwa yang ada.²⁰

Fokus pendekatan *stress*, reaksi individu terhadap faktor stres. Kata "*stress*" mengacu pada keadaan tegang seseorang. Psikologis dan fisiologis membentuk respons atau reaksi individu tersebut. Reaksi psikologis mencakup banyak hal, termasuk perilaku, pemikiran, dan emosi. Di sisi lain, reaksi psikologis termasuk reaksi tubuh yang meningkat, seperti jantung berdebar, mulut kering, dan perut kembung. Kedua jenis respons ini juga disebut ketegangan.²¹

Menurut pendapat ahli tersebut, stres adalah ketika seseorang mengalami ketidakseimbangan karena ketidaksesuaian antara apa yang mereka inginkan dan apa yang sebenarnya terjadi, yang berdampak pada perilaku mereka.

¹⁹ Richard S. Lazarus, Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984): 19.

²⁰ Richard S. Lazarus.

²¹ Ema Hidayanti, "Strategi Coping Stress Perempuan dengan HIV/Aids," *Sawwa: Jurnal Studi Gender* 9, no. 1 (2013): 89–106.

2. Aspek-aspek *stress*

Aspek-aspek *stress* menurut Sarafino & Smith, yaitu :²²

a. Aspek biologis

Aspek biologis ditunjukkan dari respon tubuh seseorang seperti sistem saraf simpatik dan endokrin yang menyebabkan stres sehingga menyebabkan gejala seperti pusing, meningkatkan detak jantung, kaki gemetar, tekanan darah tinggi, gangguan tidur, berubahnya selera makan, berkeringat, dan lainnya

b. Aspek psikososial

Dalam aspek psikososial sendiri dibedakan lagi menjadi beberapa bagian yaitu :

- a) Aspek kognitif (pikiran). Pada aspek ini menjelaskan bahwa stres berkaitan erat dengan fungsi kognitif seseorang dimana dapat mengganggu perhatian, sulit fokus dalam melakukan aktivitas, defisit kognitif general, kesalahan dalam menerima informasi, cemas akan masa depan, gangguan dalam merespon stimulus, dan mudah lupa.
- b) Aspek emosi. Pada aspek ini, emosi cenderung beriringan dengan stres, dan individu cenderung sering menggunakan emosi mereka untuk menilai stres yang sedang mereka hadapi. Reaksi normal yang ditunjukkan ketika seseorang sedang stres adalah rasa takut, kesedihan, dan depresi.

²² Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith, *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*, Seventh Ed (Hoboken: Jhon Wiley & Sons, Inc, 2011) 60-64.

- c) Aspek perilaku sosial. Aspek ini menunjukkan bahwa stres dapat mengubah perilaku individu yang membuat individu menjadi kurang interaksi sosial, menunjukkan sikap permusuhan, dan tidak peka terhadap kebutuhan orang lain

3. Faktor-faktor *Stress*

Menurut Sarafino dalam bukunya membedakan sumber-sumber stres menjadi tiga bagian, yaitu: berasal dari dalam diri seseorang, berasal dari keluarga, berasal dari komunitas dan masyarakat.²³

a. Sumber stres dari dalam diri seseorang

Sumber stres dari dalam diri seseorang, yakni stres akan muncul dalam diri seseorang melalui penilaian dari kekuatan motivasional yang melawan bila seseorang sedang mengalami konflik. Contohnya seperti ketika seseorang mengalami kesakitan, maka tingkatan stres yang muncul tergantung pada keadaan rasa sakit yang dialaminya.

b. Sumber stres dari keluarga

Sumber stres dari keluarga, yakni stres berasal dari interaksi antara seseorang dengan keluarganya., seperti adanya perselisihan dan tujuan yang berbeda. Contohnya seperti perbedaan keinginan untuk menonton acara televisi antara seseorang dengan anggota keluarganya yang lain, hal ini akan menyebabkan perselisihan dan bisa mengakibatkan stres.

²³ Edward P. Sarafino, *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*: 65.

c. Sumber stres dari komunitas

Sumber stres dari komunitas, yakni stres berasal dari interaksi antara seseorang dengan komunitas atau lingkungannya. Contohnya yaitu stres yang dialami seorang anak adalah berasal dari teman sekolahnya dan atau stres yang dialami orang tua berasal dari pekerjaannya.

Sumber stres dapat berasal dari dalam tubuh dan diluar tubuh, sumber stres dapat berupa biologik/fisiologik, kimia, psikologik, sosial dan spiritual, terjadinya stres karena stressor tersebut dirasakan dan dipersepsikan oleh individu sebagai suatu ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan tanda umum dan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis contohnya: ²⁴

- a. *Stressor* biologi dapat berupa; mikroba, bakteri, virus dan jasad renik lainnya, hewan, binatang, bermacam tumbuhan dan makhluk hidup lainnya yang dapat mempengaruhi kesehatan misalnya; tumbuhnya jerawat (*acne*), demam, digigit binatang dll, yang dipersepsikan dapat mengancam konsep diri individu.
- b. *Stressor* fisik dapat berupa; perubahan iklim, alam, suhu, cuaca, geografi; yang meliputi letak tempat tinggal, domisili, demografi; berupa jumlah anggota dalam keluarga, nutrisi, radiasi kepadatan penduduk, imigrasi, kebisingan dll.
- c. *Stressor* Kimia, dari dalam tubuh dapat berupa serum darah dan glukosa sedangkan dari luar tubuh dapat berupa obat, pengobatan, pemakaian

²⁴ Rasmun, *Stres Koping dan Adaptasi*.

alkohol, nikotin, kafein, polusi udara, gas beracun, insektisida, pencemaran lingkungan, bahan-bahan kosmetika, bahan-bahan pengawet, pewarna dan lain lain.

- d. *Stressor* sosial psikologik, yaitu labeling (penamaan) dan prasangka, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, kekejaman (aniaya, perkosaan) konflik peran, percaya diri yang rendah, perubahan ekonomi, emosi yang negatif, kehamilan.
- e. *Stressor* spiriritual; yaitu adanya persepsi negatif terhadap nilai-nilai ke-Tuhanan

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres menurut Santrock yang dikutip oleh Kiki Anggun Saputri dan DYP. Sugiharto yaitu:²⁵

1. Faktor Lingkungan

- a. Beban yang terlalu berat, konflik, dan frustrasi istilah yang sering digunakan untuk beban yang terlalu berat di masa kini adalah burnout, perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan, yang disebabkan oleh stres akibat pekerjaan yang sangat berat. *Burnout* membuat penderitanya merasa sangat kelelahan secara fisik dan emosional.
- b. Kejadian besar dalam hidup dan gangguan sehari-hari. Para Psikolog menekankan bahwa kehidupan sehari-hari dapat menjadi penyebab stres seperti halnya kejadian besar dalam hidup. Tinggal

²⁵ Kiki Anggun Saputri, "Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019," *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling* 4, no. 1 (2019): 101–22.

dengan keluarga yang mengalami ketegangan dan hidup dalam kemiskinan bukanlah sesuatu yang dapat dianggap sebagai kejadian besar dalam hidup seorang remaja, namun kejadian sehari-hari yang dialami remaja dalam kondisi kehidupan seperti itu dapat menumpuk sehingga menimbulkan kehidupan yang sangat penuh dengan stres, dan pada akhirnya remaja akan mengalami gangguan psikologis atau penyakit.

2. Faktor-faktor kepribadian pola tingkah laku tipe A (*type A behavior pattern*) sekelompok karakteristik- rasa kompetitif yang berlebihan, kemauan keras, tidak sabar, mudah marah, dan sikap bermusuhan- yang dianggap berhubungan dengan masalah jantung. Individu yang bermusuhan dan parah sering diberi “reaktor panas”, yang berarti mereka memiliki raksi fisiologis yang kuat terhadap stres-detak jantungnya meningkat, pernafasannya menjadi semakin cepat, dan otot-ototnya menegang, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan penyakit jantung.
3. Faktor-faktor kognitif penilaian kognitif adalah istilah yang digunakan Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadiankejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif.
4. Faktor-faktor Sosial-Budaya
 - a. Stres akulturatif (*acculturation*) mengacu pada perubahan kebudayaan yang merupakan akibat dari kontak langsung yang

sifatnya terus menerus antara dua kelompok kebudayaan yang berbeda. Stres akulturatif (*acculturative*) adalah konsekuensi negatif dan akulturasi.

- b. Status sosial-ekonomi kondisi kehidupan yang kronis, seperti pemukiman yang tidak memadai, lingkungan yang berbahaya, tanggung jawab yang berat, dan ketidakpastian keadaan ekonomi merupakan pemicu stres yang kuat dalam kehidupan warga yang miskin.

B. Strategi *Coping Stress*

1. Pengertian *Coping Stress*

Coping adalah suatu usaha untuk mengubah kognisi atau tingkah laku secara konstan sebagai usaha untuk mengendalikan tuntutan baik eksternal maupun internal, khususnya yang diperkirakan akan menyita dan melampaui kemampuan seseorang. Selanjutnya dijelaskan bahwa *coping* berkenaan dengan apa yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi situasi yang penuh dengan tekanan atau yang menurut individu secara emosional. Selanjutnya menambahkan juga bahwa cara yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi situasi atau problem yang dianggap sebagai tantangan, ketidakadilan ataupun merugikan sebagai ancaman yang disebut dengan istilah *coping stres*.²⁶

Istilah *Coping* sering disamakan dengan *adjustment* (penyesuaian diri) dan *problem solving* (cara memecahkan masalah). Namun sebenarnya

²⁶ Frans Aditia Wiguna, "Hubungan Pendidikan Karakter dengan Coping stress pada Mahasiswa PGSD saat Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains* 6, no. 1 (2021): 23.

coping memiliki makna harfiah pengatasan, penanggulangan, (*to cope with* = mengatasi menanggulangi). *Coping* berarti apa saja yang dilakukan oleh individu untuk menguasai sebuah situasi yang dinilai sebagai suatu tantangan, luka, kehilangan, ancaman. *Coping* lebih mengarah kepada yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi.²⁷ *Coping* merupakan upaya yang digunakan untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah hidup, dan berusaha untuk menguasai atau mengurangi stres. Stres dikenali sebagai interaksi antara kemampuan coping seseorang dengan tuntutan lingkungannya. Stres merupakan proses psikobiologikal (adanya stimulus yang membahayakan fisik dan psikis bersifat mengancam, lalu memunculkan reaksi-reaksi kecemasan).²⁸

Menurut Taylor yang dikutip oleh Tri Rahayu mendefinisikan *coping* sebagai perilaku dan pikiran yang digunakan untuk mengelola tuntutan internal atau eksternal dari situasi yang menekan.²⁹ Menurut MacArthur & MacArthur yang dikutip oleh Ella Budiarti and Magdalena Hanoum, menjelaskan *coping* sebagai usaha khusus, baik psikologis maupun behavioral, yang digunakan individu untuk mengendalikan, menanggung, mengurangi, atau membatasi efek dari peristiwa yang menimbulkan *stress*.³⁰ Menurut Pestonjee yang dikutip oleh Azna Hazlina

²⁷ Siswanto, *Kesehatan Mental "Konsep, Cakupan dan Perkembangannya"* (Yogyakarta: Andi, 2007): 60.

²⁸ Kartika Sari D, *Kesehatan Mental* (Semarang: Lestari Media Kreatif, 2012).

²⁹ Tri Rahayu, "Burnout dan Koping Stres Pada Guru Pendamping (Shadow Teacher) Anak Berkebutuhan Khusus yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 2 (2017): 290–300.

³⁰ Ella Budiarti dan Magdalena Hanoum, "Koping stres dan dukungan keluarga terhadap kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus," *Jurnal Ilmiah Psikologi* 11, no. 1 (2019): 44–61.

dan Dian Ratna Sawitri, Koping memiliki dua makna. Pertama, koping sebagai cara menghadapi stres, dan kedua, koping sebagai usaha untuk mengatasi situasi yang mengancam, menakutkan, atau menantang saat respon otomatis tidak berfungsi sebagaimana mestinya.³¹

Menurut Neil R. Carlson, strategi *coping* adalah rencana yang dilakukan sebagai antisipasi dari situasi yang menimbulkan *stress* atau sebagai respon terhadap stress yang terjadi sehingga efektif dalam mengurangi level stresnya.³² Menurut Lazarus & Folkman, *coping* adalah upaya perubahan yang dilakukan terus menerus baik berupa perubahan kognitif maupun perilaku dengan tujuan untuk menanggulangi atau mengatasi tuntutan yang berasal dari dalam diri individu maupun dari luar individu yang dinilai membebani dan melebihi kemampuan individu itu sendiri.³³ Folkman mengartikan *coping* sebagai perubahan pemikiran dan perilaku yang digunakan oleh seseorang dalam menghadapi tekanan dari luar maupun dalam yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungannya yang dinilai sebagai stressor.³⁴

Berdasarkan ide-ide teori di atas, dapat dikatakan bahwa *coping* stress adalah upaya atau upaya seseorang untuk keluar dari masalah dan mencari solusi untuk setiap masalah yang mereka hadapi. Strategi menghadapi masalah (*coping*) adalah upaya secara kognitif dan atau

³¹ Azna Hazlina dan Dian Ratna Sawitri, "Hubungan Antara Koping Stres Dengan Kepuasan Kerja Pada Guru Sekolah Menengah Pertama Negeri (Smpn) Di Kota Tangerang," *Jurnal EMPATI* 4, no. 2 (2015): 169–74.

³² Neil R. Carlson, *Psychology, The Science Of Behavior*, 6th Ed. (United States Of America: Pearson Education Inc, 2007).

³³ Richard S. Lazarus, *Stress, Appraisal, and Coping*: 141

³⁴ Richard S. Lazarus.

behavioral (perilaku) yang dilakukan oleh individu untuk menggerakkan, memandu, memberi tenaga, mengatur emosi, tingkah laku dan orientasi terhadap tuntutan baik internal maupun eksternal sebagai respon individu terhadap situasi stres yang dialami setiap hari dan atau pada kejadian-kejadian khusus.³⁵ Tujuan dari *coping stress* adalah untuk mengurangi, mengatasi, dan bertahan terhadap tuntutan-tuntutan yang dikenal sebagai tuntutan stres, sehingga seseorang dapat keluar dari masalah dan menjalani kehidupan seperti semula. *Coping* ini terdiri dari upaya-upaya yang dilakukan untuk mengurangi keberadaan stressor. Lazarus dan Folkman membedakan *coping stres* menjadi dua jenis, yaitu *emotion focused coping* (coping yang berorientasi pada emosi) dan *problem focused coping* (coping yang berorientasi pada masalah). Menurut Andriani yang dikutip oleh Maulida Nur, Novita Seri dan Havid Surya, Ada 2 tipe *coping* yang biasanya dapat menurunkan stress yaitu *problem focused coping* dan *emotion-focused coping*. Individu yang menggunakan *problem-focused coping* biasanya langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu memecahkan masalah. Sedangkan *emotion-focused coping* lebih menekankan pada usaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan.³⁶

2. Metode *Coping Stress*

Lazarus & Folkman menjelaskan dua metode *coping* yaitu sebagai berikut :

³⁵ Astiwi Kurniati, Nofi Nur Yuhanita , Indiati, “Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi menghadapi stres,” *G-COUNS Jurnal Bimbingan dan Konseling* 1, no. 1 (2016): 1–15.

³⁶ Maulida Nur, Novita Seri, dan Havid Surya, “Coping Stress Guru PAUD di Sekolah Reguler yang Menangani Peserta Didik Berkebutuhan Khusus,” *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7, no. 6 (2023).

a) *Coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*)

Problem focus coping merupakan coping stress yang digunakan untuk memecahkan masalah. Upaya yang dilakukan berpusat pada masalah, diarahkan pada mendefinisikan masalah, memunculkan alternatif tindakan dan tingkah laku. *Problem focus coping* berbeda dengan *problem solving*, *problem focus coping* berpusat pada masalah dan diarahkan pula pada kondisi dalam diri individu. Strategi *coping* ini mencakup perubahan motivasi dan kognitif seperti mengubah level *appraisal*, mengurangi keterlibatan ego, menemukan alternatif lain, mengembangkan standar atau perilaku baru, dan juga mempelajari keterampilan baru.³⁷ Menurut Lazarus & Folkman yang dikutip oleh Terendienta Pinem dan Kusnulia Rosita, bahwa *problem focused coping* adalah dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stress.³⁸

Strategi *coping* dalam kategori *problem focused coping*, individu berusaha untuk menghadapi suatu masalah dengan mengubah situasi. Strategi *coping* ini digunakan untuk mengurangi stresor, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru. Individu cenderung mengubah strategi ini bila dirinya yakin dapat mengubah situasi. *Problem focused coping* berfungsi untuk menurunkan tuntutan stres dan peningkatan kemampuan menghadapi stres, misalnya:

³⁷ Richard S. Lazarus, *Stress, Appraisal, and Coping*.

³⁸ Terendienta Pinem dan Kusnulia Rosita, "Gambaran Tingkat Stres dan Coping Stress Mahasiswa dengan Pembelajaran Daring 2020," *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang* 1, no. 3 (2022): 61–69.

keluar dari tempat yang menimbulkan stres, mengatur jadwal baru atau mencari pengobatan.³⁹

Menurut Utomo & Saputra yang dikutip oleh Dwi Wulan Noviyanti, Seseorang cenderung menggunakan *problem solving focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya bias dikontrol seperti, masalah-masalah yang berhubungan dengan sekolah atau pekerjaan. *Problem solving focused coping* berfungsi mengubah relasi antara individu dan lingkungan yang bermasalah dengan melakukan tindakan langsung pada lingkungan atau individu yang bersangkutan.⁴⁰

Lazarus menjelaskan bahwa *problem focus coping* memiliki dua bentuk, yaitu:⁴¹

- a. *Planful problem solving*, yaitu strategi dimana individu berusaha untuk mengubah keadaan secara hati-hati dengan menganalisis masalah yang dihadapi, membuat perencanaan pemecahan masalah, lalu memilih alternatif pemecahan masalah tersebut. *Planful problem solving* dikatakan sebagai strategi *coping* dengan pendekatan adaptif yang dalam proses pemecahan masalahnya melibatkan aplikasi sistematis dari serangkaian keterampilan. Dalam penerapan *coping* ini, subjek belajar bagaimana mengurangi beban stres melalui penggunaan strategi yang dirancang untuk membantu mereka

³⁹ Yuliasri Ambar Pambudhi, Citra Marhan, Linda Fajriah, Muhammad Abas, "Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Amal Pendidikan* 3, no. 2 (2022): 110–22.

⁴⁰ Dwi Wulan Noviyanti, "Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid -19," *Jurnal Medika Hutama* 03, no. 01 (2021).

⁴¹ Richard S. Lazarus, *Stress, Appraisal, and Coping*.

mengidentifikasi masalah, sehingga subyek dapat mempraktikkan pemecahan masalah lebih akurat.⁴²

- b. *Confrontative coping*, yaitu strategi dimana individu secara aktif atau agresif mencari cara untuk mengatasi keadaan yang menekan dirinya.
- b) *Coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*).

Emotional focus coping merupakan bentuk *coping stress* yang diarahkan untuk mereduksi, mengurangi, membatasi atau mentolerir *stress* emosional yang dihasilkan oleh *stressor*. Bentuk *coping* ini mencakup pengurangan *distress* emosional, yang mencakup strategi seperti menghindar, meminimalisir, membuat jarak, melakukan *selective attention*, *positive comparison*, serta menilai positif mengenai kejadian yang dialami. Bentuk kognitif dari *emotional focus coping* ini mengacu pada perubahan cara pandang situasi tanpa mengubah situasi objektif itu sendiri. Strategi coping ini ekuivalen dengan *reappraisal*.⁴³ Menurut Lazarus & Folkman yang dikutip oleh Terendienta Pinem dan Kusnulia Rosita, *emotion focused coping* adalah dimana individu melibatkan usaha - usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan.⁴⁴

Strategi *coping* dalam kategori *emotional focused coping*, individu berusaha untuk meminimalkan kecemasan melalui penarikan

⁴² Febrianti Putri dan Lina Handayani, "Analisis Strategi Coping Stress Saat Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Pada Siswa SMA Negeri 4 Pandeglang," *Jurnal Cakrawala Promkes* 4, no. 2 (2022): 79–89.

⁴³ Richard S. Lazarus, *Stress, Appraisal, and Coping*.

⁴⁴ Pinem dan Rosita, "Gambaran Tingkat Stres dan Coping Stress Mahasiswa dengan Pembelajaran Daring 2020."

diri baik mental maupun fisik atau untuk menghindari masalah. Strategi *coping* ini memungkinkan individu melihat sisi baik dari suatu kejadian, mengharap simpati dan pengertian orang lain atau mencoba melupakan sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya. *Emotional focused coping* memiliki fungsi dalam mengontrol respon emosi pada stres. Pengontrolan emosi dapat melalui pendekatan perilaku dan kognitif.⁴⁵

Emotional focused coping yang digunakan dalam strategi *coping stress* akan menjadi efektif tergantung kepada aspek lingkungan yang menjadi penyebab stres seperti situasi yang tidak dapat dikontrol oleh individu. Bentuk *coping* yang efektif adalah ketika mahasiswa dapat menilai situasi stress yang dialaminya, sehingga mereka dapat mengetahui seberapa besar ia mengontrol dirinya terhadap stres yang dihadapinya.⁴⁶

Beberapa bentuk *emotional focus coping* yaitu:⁴⁷

- a. *Seeking social support* merupakan strategi dimana individu berusaha mencari dukungan dari pihak-pihak diluar dirinya yang berupa dukungan emosional ataupun informasi. *Seeking social support* yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dan pihak luar,

⁴⁵ Yuliasri Ambar Pambudhi, Citra Marhan, Linda Fajriah, "Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19."

⁴⁶ Noviyanti, "Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid -19."

⁴⁷ Richard S. Lazarus, *Stress, Appraisal, and Coping*.

baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional.⁴⁸

- b. *Distancing* merupakan strategi dimana individu berusaha melepaskan diri sejenak dan mengambil jarak dari masalah yang dihadapi.
- c. *Avoidance*, strategi dimana individu berusaha menghindari atau melarikan diri dari permasalahannya dengan cara menyangkal. Strategi coping *avoidance* sendiri yaitu bentuk *coping stress* yang diterapkan dengan maksud untuk menghindari masalah yang sedang dihadapinya dengan melakukan suatu hal yang membuat mereka senang. Individu yang menggunakan strategi *coping avoidance* harus dapat menerapkannya dengan bijak, penerapan bentuk *coping stress* ini hanya bertujuan untuk menghilangkan sejenak beban stres yang dihadapinya bukan berarti meninggalkan pekerjaan yang semestinya diselesaikan.⁴⁹
- d. *Positive appraisal*, strategi dimana individu akan berusaha untuk menciptakan makna positif yang lebih ditujukan untuk pengembangan pribadi, juga melibatkan hal-hal yang religius. Pada strategi ini digambarkan dengan upaya-upaya yang dilakukan dalam menanggapi masalah antara lain dengan mendekatkan diri kepada

⁴⁸ Isnaeni Rofiqoch, Sawitri Dewi, dan Diah Atmarina Yuliani, "Strategi Coping Stress pada Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid 19" *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan* 8, no. 2 (2021): 100–106.

⁴⁹ Putri dan Handayani, "Analisis Strategi Coping Stress Saat Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Pada Siswa SMA Negeri 4 Pandeglang."

Tuhan, melihat dari sudut pandang yang berbeda dengan lebih positif, berusaha tetap percaya diri.⁵⁰

- e. *Self control*, merupakan strategi dimana individu akan berusaha untuk meregulasi perasaan maupun tindakan yang akan diambil.
- f. *Accepting responsibility*, strategi dimana individu sadar akan perannya dalam permasalahan yang dihadapinya dan mencoba memperjelas masalahnya secara objektif. Strategi coping acceptance adalah bentuk coping yang ditunjukkan oleh individu dengan cara pasrah dan menerima segala tuntutan dan tekanan yang dialaminya.⁵¹

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress*

Menurut Lazarus & Folkman terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan penggunaan *coping* yaitu:⁵²

a. Kesehatan dan Energi

Merupakan sumber fisik yang sering dapat mempengaruhi upaya menangani atau menanggulangi masalah, individu lebih mudah menanggulangi upaya jika ia memiliki kondisi tubuh yang sehat. Saat individu sakit atau dalam keadaan lemah, maka ia akan memiliki energi yang kurang cukup untuk melakukan *coping stress* secara efektif. Maka dari itu semakin baik kesehatan seseorang, maka orang tersebut akan

⁵⁰ Hafidzah Kholisah et al., “Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan* 07, no. 1 (2023): 68–74.

⁵¹ Putri dan Handayani, “Analisis Strategi Coping Stress Saat Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Pada Siswa SMA Negeri 4 Pandeglang.”

⁵² Richard S. Lazarus, *Stress, Appraisal, and Coping*.

memiliki kecenderungan untuk memilih menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi beban *Stress* mereka.

b. Keterampilan dalam memecahkan masalah

Keterampilan memecahkan masalah termasuk kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi dengan tujuan mengidentifikasi masalah dalam rangka mengembangkan dan mempertimbangkan alternatif tindakan, melakukan antisipasi dari suatu alternatif, serta memilih mengimplementasikan rencana tersebut pada suatu bentuk tindakan. Semakin tinggi kemampuan *problem solving* seseorang maka dia akan memilih untuk menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi beban *stress* mereka, karena dengan *problem solving* yang tinggi akan secara efektif mencari alternatif pemecahan masalah yang dihadapinya sehingga membantu mengurangi beban *stress* yang dirasakan dan dapat memfokuskan diri untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

c. Keyakinan diri yang positif

Melihat diri sendiri secara positif dapat menjadi sumber psikologis yang sangat penting untuk *coping stress*. Pemikiran yang positif bahwa seseorang dapat mengontrol sesuatu, serta *belief* yang positif akan keadilan, kebebasan, maupun Tuhan juga menjadi sumber-sumber yang penting. *Belief* diartikan sebagai suatu lensa perseptual yang menjadi landasan dalam memperkirakan suatu kejadian, menentukan kenyataan apa yang sedang dihadapi, bagaimana sesuatu

berlangsung dalam lingkungan, dan mempengaruhi pemahaman terhadap suatu makna.

d. Dukungan Sosial

Dukungan sosial tidak hanya mengacu pada jumlah teman yang dimiliki untuk memberikan suatu dukungan, dukungan sosial lebih mengacu pada sejauh mana kepuasan yang didapat atau dirasakan individu dari dukungan-dukungan yang diberikan. Istilah dukungan sosial biasanya mengacu pada persepsi kenyamanan, perhatian yang berlebihan, atau bantuan yang diterima individu dari individu lainnya.

e. Sumber daya material

Sumber daya material mengacu pada ketersediaannya uang dalam memperoleh atau mendapatkan barang maupun jasa yang diinginkan oleh individu

Menurut Smet yang dikutip oleh Yuliastri Ambar Pambudhi, Citra Marhan , Linda Fajriah dan Muhammad Abas, bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *coping stress* seseorang antara lain:⁵³

- a. Strategi *coping stress*, cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah dan menyesuaikan diri dengan perubahan pada situasi yang menyebabkan stress.
- b. Variabel dalam kondisi individu yang meliputi umur, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik.

⁵³ Yuliastri Ambar Pambudhi, Citra Marhan, Linda Fajriah, Muhammad Abas, "Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Amal Pendidikan* 3, no. 2 (2022): 110–22.

- c. Karakteristik kepribadian yang mencakup jenis kepribadian introvert-extrovert, stabilitas emosi secara umum, kepribadian ketabahan (*hardiness*), *locus of control*, kekebalan, dan ketahanan.
- d. Variabel sosial kognitif yang mencakup dukungan sosial yang dirasakan atau didapatkan individu, jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan.
- e. Hubungan dengan lingkungan sosial yaitu dukungan sosial yang diterima, dan integrasi dalam jaringan sosial.

Menurut Staton dan Taylor yang dikutip oleh Nada Nirwana dan Togi Fitri Afriani Ambarita, mengungkapkan bahwa individual *differences* mempengaruhi seseorang dalam mengatasi kondisi *stressful* yang pada akhirnya akan berdampak pada kesehatan. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan strategi coping, yaitu:

1. *Optimism* (Optimis), yaitu harapan bahwa akan terjadi hasil baik pada diri daripada hal buruk.
2. *Personal Control* (Kontrol Personal), yaitu perasaan bahwa orang dapat membuat keputusan dan tindakan efektif untuk mendapatkan hasil yang diharapkan, serta menghindari yang tidak diharapkan.
3. Interpretasi positif terhadap diri sendiri serta self esteem yang tinggi.
4. *Social Support* (Dukungan Sosial), yaitu persepsi atau pengalaman dicintai atau diperhatikan oleh orang lain serta perasaan berharga dan bernilai bagi orang lain.⁵⁴

⁵⁴ Nada Nirwana, "Gambaran Coping Stress Ibu Selama Mendampingi," *Jurnal Psikologi Universitas Hkbp Nommensen* 8, no. 2.

C. Guru Sekolah Luar Biasa

Secara umum, guru dalam bidang pendidikan luar biasa adalah guru. Oleh karena itu, pengajar pendidikan khusus diharapkan memiliki kemampuan yang dapat membantu menjalankan tugas-tugasnya dengan membantu siswa yang berkebutuhan khusus. Pendidikan luar biasa didasarkan pada nilai-nilai. Siapa pun yang bekerja dengan siswa pendidikan luar biasa, baik secara langsung maupun tidak langsung, diharapkan untuk bertanggung jawab atas prinsip-prinsip moral kemanusiaan dan ketuhanan. Guru yang memberikan pendidikan khusus dianggap memiliki latar belakang pendidikan yang luar biasa atau telah mengikuti pelatihan khusus tentang pendidikan yang luar biasa.⁵⁵

Dalam permendiknas Nomor 32 Tahun 2008 BAB IV dijelaskan bahwa standar kompetensi guru pendidikan khusus terdiri dari empat kompetensi guru: kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional. Semua kompetensi ini terintegrasi dalam kinerja guru pendidikan khusus. Kompetensi inti ini diterapkan pada guru TKLB/RALB, guru SDLB/MILB, guru mata pelajaran SDLB/MILB, SMPLB/MTsLB, dan SMALB.

Sebagai tenaga profesional, tugas utama guru pendidikan luar biasa adalah mendidik, membimbing, mengajar, melatih, menilai, dan mengevaluasi siswa luar biasa pada berbagai jenjang sekolah luar biasa (SLB), baik segregasi, integrasi, maupun inklusi.⁵⁶ Guru yang mengajar anak berkebutuhan khusus pun harus memiliki kompetensi yang baik agar dapat menjalankan kewajiban sebagai

⁵⁵ Irah Kasirah, "Kompetensi Pedagogis Guru Plb Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Anak Berkebutuhan Khusus," *Perspektif Ilmu Pendidikan* 24, no. XV (2011): 167.

⁵⁶ Irah Kasirah.

pengajar yang baik keterampilan maupun kreativitas perlu dikembangkan agar peserta didik merasa nyaman dan menarik dengan pengajaran untuk mengurangi rasa kurangnya antusias murid selama pembelajaran yang didasari oleh berbelit-belitnya guru dalam proses mengajar, yang mengakibatkan murid sering keluar masuk kelas.⁵⁷ Guru SLB seharusnya dapat memposisikan diri sebagai orang tua kedua. Karena itu memerlukan tingkat pemahaman mengenai karakteristik kejiwaan dan karakteristik peserta didik supaya dengan mudah memahami karakteristik pribadi setiap individu anak didik sehingga dapat memberi pelayanan pendidikan sesuai tingkat keahlian siswa.⁵⁸

Menurut Wardhani yang dikutip oleh Muhammad Akmal Ramli, Muhammad Jufri dan Novita Maulidya Djalal, mengemukakan bahwa Guru SLB bertugas untuk mengajari anak berkebutuhan khusus agar potensi yang dimiliki berkembang optimal. Guru memiliki peran yang sangat penting yaitu tanggung jawab utama untuk mendidik dan mengembangkan potensi peserta didik. Di samping itu guru juga dituntut untuk memenuhi berbagai standar dan target baik dari wali murid, institusi tempatnya bekerja hingga pemerintah.⁵⁹ Menurut Priansa yang dikutip oleh Sonia Indah Pratiwi dan Desy Mardianty, guru memiliki tugas utama dalam mendidik, mengajar, mengarahkan, membimbing, menilai, melatih dan melakukan evaluasi pada siswa sehingga dapat dikatakan sebagai pendidik yang profesional. Lalu tugas pokok dari

⁵⁷ Ermit Three dan Muh Hanif, "Manajemen Stress Guru Sekolah Luar Biasa Untuk Membimbing Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Purba Adhi Suta Purbalingga," *Journal on Education* 06, no. 04 (2024): 20711–21.

⁵⁸ Irah Kasirah, "Kompetensi Pedagogis Guru Plb Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Anak Berkebutuhan Khusus."

⁵⁹ Muhammad Akmal Ramli, Muhammad Jufri, dan Novita Maulidya Djalal, "Perbedaan Strategi Coping Terhadap Burnout Guru Honorer Sekolah Luar Biasa di Kota Makassar," *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* 1, no. 4 (2022): 359–68.

seorang guru adalah merencanakan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, membimbing dan melatih siswa.⁶⁰

Guru yang mengajar pada sekolah luar biasa tidak memiliki perbedaan jam mengajar seperti guru yang mengajar pada sekolah umum, akan tetapi pada guru yang mengajar pada sekolah luar biasa dituntut mampu memahami perbedaan karakter kepribadian pada anak yang berbeda-beda kebutuhan khususnya, seperti perbedaan dalam kemampuan memahami pelajaran. Beragam tuntutan untuk dapat memahami kebutuhan khusus bagi siswa sekolah luar biasa inilah yang membuat guru mengalami stres kerja. Para guru harus mampu mengelola waktu, emosi, perhatian dan tenaga untuk bisa menyampaikan materi pelajaran sembari memberikan pelayanan yang maksimal dengan memberi perhatian khusus pada siswa dengan berbagai perbedaan kebutuhan seperti yang telah dijelaskan diatas.⁶¹ Menurut Issom & Fachrurozzy yang dikutip oleh Desi Kristiani Sitio dan A.M. Diponegoro bahwa tuntutan untuk siswa berkebutuhan khusus untuk mendapatkan nilai yang lebih bagus juga merupakan salah satu dari tugas dan tanggung jawab GPK, namun pada kenyataannya, tugas dan tanggung jawab tersebut tidak diimbangi dengan kegiatan pelatihan mengenai siswa berkebutuhan khusus sehingga berdampak pada kurangnya pengetahuan guru-guru dalam menghadapi siswa berkebutuhan khusus saat proses belajar mengajar.⁶²

⁶⁰ Sonia Indah Pratiwi dan Desy Mardianty, "Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Pada Sekolah Luar Biasa (SLB) Harapan Bunda Kota Dumai," *Sinergi : Jurnal Ekonomi, Bisnis dan Manajemen* 1, no. 2 (2022): 15–25.

⁶¹ Rahayu Pertiwi dan Agustin Handayani, "Hubungan Efikasi Diri Dan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Luar Biasa Negeri Semarang Self-Efficacy And Work Stress On Exceptional School Teacher Semarang," *Proyeksi* 12, no. 2 (2017): 53–58.

⁶² Desi Kristiani Sitio dan A M Diponegoro, "Studi Fenomenologi : Coping Stress Guru Pendamping Khusus Wanita di Sekolah Kristen Kalam Kudus Pontianak," *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 4, no. 70 (2023): 2661–82.