

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Stress*

##### 1. Pengertian *Stress*

*Stress* merupakan hubungan antara individu dengan lingkungan di mana individu tersebut akan menilai lingkungannya dapat membebani dirinya dan dapat membahayakan kesejahteraannya.<sup>1</sup>

*Stress* merupakan situasi individu dalam kehidupan sehari-hari yang tidak dapat dihindari kapanpun dan dapat menyebabkan individu tersebut mengalami dampak terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan spiritual.<sup>2</sup>

*Stress* merupakan respon negatif yang diberikan oleh individu terhadap tekanan yang dialaminya akibat dari tuntutan serta hambatan.<sup>3</sup>

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *stress* merupakan respon negatif individu berdasarkan situasi lingkungan yang berasal dari tuntutan dan hambatan yang dialami oleh individu tersebut dan dapat menyebabkan dampak terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan spiritual.

---

<sup>1</sup> Lazarus dan Folkman. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc. Hal 19

<sup>2</sup> Rasmun. 2004. *Stres, Koping, dan Adaptasi*. Jakarta: CV. Sagung Seto. Hal 9

<sup>3</sup> Asih, dkk. 2018. *Stress Kerja*. Semarang: Semarang University Press. Hal 1

## 2. Tingkatan *Stress*

### a. *Stress* Ringan

*Stress* ringan yaitu respon stress terhadap situasi tertentu yang dirasakan oleh setiap orang secara teratur. Situasi stress ringan terjadi dalam waktu beberapa menit maupun jam. Ciri-ciri dari stress ringan yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat, kemampuan dalam menyelesaikan masalah meningkat, sering merasa lelah, terkadang merasa terganggu dalam sistem pencernaan, serta perasaan yang tidak bisa santai atau mulai lambat dalam mengerjakan sesuatu.

### b. *Stress* Sedang

*Stress* sedang terjadi dalam waktu yang lama dibanding dengan *stress* ringan. Ciri-ciri *stress* sedang yaitu individu akan merasa sakit perut, otot-otot mulai terasa tegang, perasaan tegang, sulit tidur, serta tubuh mulai terasa ringan.

### c. *Stress* Berat

*Stress* berat terjadi ketika individu mengalami permasalahan yang berat hingga dapat mengganggu aktivitas yang akan dikerjakan individu tersebut. *Stress* berat yang dirasakan oleh individu memiliki waktu yang lama yaitu beberapa bulan. Ciri-ciri *stress* berat yaitu sulit untuk beraktivitas, gangguan dalam interaksi sosial, sulit untuk tidur, sulit konsentrasi, lelah yang terus

mengalami kenaikan, sulit untuk melakukan aktivitas yang ringan, serta ketakutan yang terus meningkat.<sup>4</sup>

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *stress* memiliki tingkatan, yaitu *stress* ringan, *stress* sedang, dan *stress* berat.

## ***B. Coping Stress***

### **1. Pengertian *Coping Stress***

*Coping stress* yaitu suatu cara yang digunakan oleh seseorang untuk mengatasi masalah yang paling sederhana dan realistis untuk menguasai dan mengurangi emosional yang disebabkan oleh *stress*. *Coping stress* menyatakan bahwa seseorang harus memiliki keterampilan pribadi maupun dukungan sosial dalam menghadapi masalah sehari-hari guna mengurangi *stress* yang dirasakan oleh individu tersebut.<sup>5</sup>

*Coping stress* merupakan proses yang dihadapi oleh seseorang untuk menyelesaikan permasalahan untuk menyelesaikan situasi yang dapat mengancam baik fisik maupun psikis.<sup>6</sup>

*Coping stress* merupakan usaha individu dalam mengatasi tuntutan-tuntutan yang berasal dari internal dan eksternal serta

---

<sup>4</sup> Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika. Hal 46

<sup>5</sup> Lazarus dan Folkman. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Spinger Publishing Company, Inc. Hal 141

<sup>6</sup> Rasmun. 2004. *Stres, Koping, dan Adaptasi*. Jakarta: CV. Sagung Seto. Hal 29

mengurangi dampak *stress* dari fisiologis, emosional, kognitif, interpersonal, dan organisasional.<sup>7</sup>

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *coping stress* merupakan strategi yang digunakan oleh setiap individu ketika sedang ada masalah serta tindakan untuk mengurangi rasa *stress* yang dirasakannya.

## 2. Aspek-Aspek *Coping Stress*

*Coping stress* dapat dilakukan berdasarkan dua aspek berikut ini:

### a. *Problem Focused Coping*

*Problem focused coping* merupakan tingkah laku dalam menghadapi masalah di mana individu akan fokus dalam permasalahan yang dihadapinya. Berikut adalah indikator berdasarkan Lazarus mengenai *problem focused coping*:

(1) *Planful Problem Focused Solving* (Pemecahan Masalah yang Direncanakan)

*Planful problem focused* (pemecahan masalah yang direncanakan) individu menganalisis permasalahan yang dihadapinya untuk mencari solusi yang kemudian individu tersebut mengambil tindakan secara langsung untuk menyelesaikan permasalahannya.

---

<sup>7</sup> Asih, dkk. 2018. *Stres Kerja*. Semarang: Semarang University Press. Hal 58

(2) *Confrontive Coping* (Konfrontif Koping)

*Confrontive coping* (konfrontif koping) merupakan individu mengambil tindakan secara tegas dengan melibatkan emosi untuk menyelesaikan masalah atau mengubah suatu keadaan.

(3) *Seeking Social Support* (Mencari Dukungan Sosial)

*Seeking social support* (mencari dukungan sosial) yaitu individu akan berusaha mencari perolehan dukungan dari orang lain.

b. *Emotional Focused Coping*

*Emotional focused coping* merupakan tingkah laku individu yang berfokus pada penyelesaian reaksi emosional terhadap *stress* yang dialami oleh individu tersebut tanpa perlu menyelesaikan masalah yang dialaminya. Berikut adalah indikator berdasarkan Lazarus mengenai *emotional focused coping*:

(1) *Distancing* (Menjauh)

*Distancing* (menjauh) merupakan upaya individu untuk mengurangi keterlibatannya ke dalam suatu permasalahan dengan cara menciptakan pemikiran yang positif.

(2) *Self-Control* (Kontrol Diri)

*Self-control* (kontrol diri) merupakan upaya individu untuk mengatur perasaan ataupun tingkah lakunya terhadap permasalahan yang terjadi.

(3) *Accepting Responsibility* (Penerimaan Tanggung Jawab)

*Accepting responsibility* (penerimaan tanggung jawab) merupakan upaya individu untuk bertanggung jawab atas masalah yang mereka hadapi serta individu harus menerima maupun mengakui atas permasalahannya agar tidak berdampak negatif kepada diri sendiri maupun orang lain.

(4) *Escape-Avoidance* (Melarikan diri atau Menghindar)

*Escape-avoidance* (melarikan diri atau menghindar) merupakan cara individu untuk mengatasi permasalahannya dengan cara mencoba untuk melarikan diri dari situasi tersebut seperti minum-minuman keras, makan yang banyak, merokok, serta menggunakan narkoba.

(5) *Positive Reappraisal* (Penilaian Kembali secara Positif)

*Positive reappraisal* (penilaian kembali secara positif) merupakan upaya individu untuk menciptakan makna positif dari situasi yang mereka hadapi dengan fokus

mengembangkan diri dengan melibatkan ke hal-hal yang bersifat religus.<sup>8</sup>

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek strategi *coping stress* terdapat *problem focused coping* dan *emotional focused coping*,

### **3. Faktor-Faktor *Coping Stress***

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi *coping stress* di antara lain adalah sebagai berikut:

#### **a. Kesehatan dan Energi**

Individu yang memiliki kesehatan yang sehat akan mampu menyelesaikan permasalahannya yang dihadapinya. Namun, saat individu memiliki kesehatan yang lemah, maka akan mengalami kesulitan dalam mengatasi permasalahannya dan memerlukan bantuan dari orang lain..

#### **b. Kemampuan dalam Memecahkan Masalah**

Dalam hal ini, individu perlu memiliki kemampuan dalam mencari informasi, menganalisa suatu keadaan dengan tujuan mengidentifikasi masalah, melakukan antisipasi permasalahan, serta memilih solusi yang tepat. Dengan kemampuan individu yang

---

<sup>8</sup> Lazarus dan Folkman. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc. Hal 150-157

baik dalam menangani masalah, maka hal tersebut dapat membantu mengurangi beban *stress* yang dirasakannya.

c. Keyakinan Diri yang Positif

Individu yang memiliki pemikiran dan keyakinan positif dapat membantu mengontrol diri, serta percaya akan keadilan dan kebebasan.

d. Dukungan Sosial

Dukungan sosial melibatkan teman, orang tua, keluarga, saudara, serta lingkungan sekitar di mana mereka akan memberikan dukungan berupa pemikiran yang positif, kenyamanan, perasaan, pengalaman, serta bantuan.

e. Sumber Daya Material

Sumber daya material merujuk pada uang yang akan digunakannya sebagai penukaran barang maupun jasa.<sup>9</sup>

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi *coping stress* adalah kesehatan dan energi, keterampilan dalam memecahkan masalah, keyakinan diri yang positif, dukungan sosial, dan sumber daya material.

---

<sup>9</sup> Lazarus dan Folkman. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc. Hal 157-164



### C. Petani

Petani merupakan penduduk yang memilih untuk bekerja bercocok tanam sekaligus mengambil keputusan pada lahan yang diolahnya. Petani merupakan usaha yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya di bidang pertanian. Adapun peran petani adalah petani sebagai pribadi, kepala keluarga, guru, pengelolaan usaha tani, warga sosial dan kelompok, serta warga negara. Selain itu, dalam artian luas, petani merupakan aktivitas yang memanfaatkan lahan, hewan, tumbuhan, dan mikroba untuk kepentingan masyarakat. Dalam artian yang lebih khusus petani merupakan kegiatan masyarakat yang mengelola lahan untuk menanam jenis tanaman tertentu, terutama yang bersifat musiman atau semusim.<sup>10</sup>

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa petani merupakan kegiatan yang dikerjakan oleh masyarakat dalam menciptakan pasokan makan dari bahan pangan maupun bahan baku guna untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dengan cara bercocok tanam dengan memanfaatkan sebidang lahan yang kemudian diolahnya menggunakan peralatan tradisional dan modern.

### D. Cabai Rawit

Cabai rawit adalah tanaman hortikultura yang memiliki rasa pedas yang khas. Cabai rawit berasal dari spesies *capsicum frutescens* dan populer di berbagai negara Asia Tenggara seperti negara Malaysia. Di Indonesia sendiri, cabai rawit digunakan sebagai bahan dasar masakan dan

---

<sup>10</sup> Arifin. 2015. *Pengantar Ekonomi Pertanian*. Bandung: CV. Mujahid Press. Hal 98

sering diolah menjadi sambal atau makanan pedas lainnya.<sup>11</sup> Cabai rawit tumbuh di ketinggian 0-1000 meter di atas permukaan laut dengan daerah yang memiliki suhu 26-28°C serta memiliki curah hujan antara 1000-3000 mm/tahun pada zona khatulistiwa (0-100° LU/LS). Kemudian cabai rawit tumbuh di tanah subur yang memiliki pH 6,0-7,00 dan memiliki tekstur seperti gembur, memiliki resapan air yang baik, dan sirkulasi udara yang baik.<sup>12</sup> Untuk menghasilkan tanaman yang baik, petani harus berusaha untuk menghindari permasalahan dalam menanam cabai rawit.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa tanaman cabai rawit merupakan tanaman yang berasal dari spesies *capsicum frutescens* dan salah satu tanaman hortikultura yang banyak ditanam oleh petani di Indonesia karena memiliki rasa pedas yang khas untuk makanan.

## **E. Perubahan Cuaca**

### **1. Pengertian Cuaca**

Cuaca adalah situasi atmosfer pada bumi yang dapat berubah dalam kurun waktu yang singkat dan terjadi pada setiap tempat tertentu.<sup>13</sup>

Cuaca adalah fenomena fisik yang terjadi pada atmosfer bumi dan berubah-ubah dalam jangka waktu yang pendek setiap saat sesuai dengan wilayah tertentu.<sup>14</sup>

---

<sup>11</sup> Bahar dkk. 2009. *Budidaya Cabai Rawit*. Departemen Pertanian. Hal 1

<sup>12</sup> Kementan. 2020. *Standar Operasional Prosedur (SOP) Budidaya Cabai Rawit Cetakan Ketiga*. Kementerian Pertanian. Hal 1

<sup>13</sup> BMKG. *Buku Saku Klimatologi Iklim dan Cuaca Kita*. Jakarta Pusat: Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika. Hal 4

Cuaca adalah situasi pergerakan atmosfer yang terjadi di bumi pada kurun waktu singkat dan wilayah tertentu. Cuaca memiliki beberapa kondisi diantara lainnya adalah hujan, suhu udara, jumlah tutupan awan, penguapan, kelembapan, dan kecepatan angin di suatu daerah dari hari ke hari.<sup>15</sup>

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diketahui bahwa cuaca adalah suatu pergerakan atmosfer yang dapat menyebabkan perubahan cuaca dalam kurun waktu yang relatif singkat dan terjadi di beberapa wilayah tertentu.

## **2. Unsur-Unsur Cuaca**

Berikut adalah tujuh unsur cuaca, di antara lain sebagai berikut:

### **a. Suhu Udara**

Suhu udara merupakan suatu aktivitas cuaca yang dapat memengaruhi suatu udara. Suhu udara atau temperatur diungkapkan dengan satuan °C (derajat) yang digunakan sebagai derajat udara panas maupun udara dingin.

### **b. Tekanan Udara**

Tekanan udara merupakan suatu massa udara pada luas bidang tertentu dan tekanan udara diungkapkan dengan satuan mb

---

<sup>14</sup> HK Bayong T. 2012. *Meteorologi Indonesia Volume I*. Jakarta: Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika. Hal 1

<sup>15</sup> Aldrian dkk. 2011. *Adaptasi dan Mitigasi Perubahan Iklim di Indonesia*. Jakarta Pusat: Badan, Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika. Hal 14

(milibar). Dengan adanya tekanan udara, cuaca dapat mengalami perubahan pada suhu udara dan curah hujan.

c. Kelembapan Udara

Kelembapan udara merupakan tingkat uap air di suatu daerah dengan diungkapkan dalam satuan % (persen). Kelembapan udara ini dapat berpengaruh pada curah hujan.

d. Penguapan

Penguapan adalah proses terjadi akibat adanya pergantian fase cair ke fase uap yang biasanya diungkapkan dengan satuan mm (milimeter). Penguapan ini dapat berpengaruh pada curah hujan.

e. Awan

Awan merupakan tetesan air yang berada di atmosfer bumi. Tetesan air ini berasal dari penguapan air yang berbentuk gas menjadi cair. Hal ini dapat memengaruhi pada curah hujan suatu wilayah.

f. Hujan

Hujan merupakan proses terjadinya turunnya air ke bumi. Proses terjadinya hujan berasal dari awan yang telah menampung banyak sekali air dan kemudian secara perlahan menurunkannya ke bumi.

g. Angin

Angin adalah pergerakan udara dari suatu daerah yang tinggi ke daerah yang rendah. Angin terjadi karena rotasi bumi yang secara bersamaan dengan adanya proses pemanasan suatu tempat oleh matahari. Angin dapat dimanfaatkan oleh manusia di pesisir pantai yang digunakan untuk melaut.<sup>16</sup>

Berdasarkan pemaparan di atas bahwa unsur-unsur cuaca ada tujuh yaitu suhu udara, tekanan udara, kelembapan udara, penguapan, awan, hujan, dan angin.

---

<sup>16</sup> Aldrian dkk. 2011. *Adaptasi dan Mitigasi Perubahan Iklim di Indonesia*. Jakarta Pusat: Badan, Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika. Hal 14