

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Pengertian Coping Stres

Coping stres adalah cara atau proses seseorang berusaha menangani dan menyelesaikan masalah yang mengakibatkan stres dengan melakukan perubahan sikap atau perilaku untuk memperoleh rasa aman dalam dirinya. Untuk bertahan terhadap stres diperlukan sikap dan perilaku yang dapat menjadikan seseorang berinteraksi dengan baik dilingkungan.²¹

Menurut Lazarus Coping usaha seseorang mengubah pemikiran atau tindakan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang dinilai berat dan melebihi kemampuan yang dimiliki individu. Coping merupakan proses dimana seseorang mencoba untuk mengelola kesenjangan yang dirasakan antara tuntutan dan sumber daya yang mereka nilai dalam situasi stres.²²

Baron dan Byrne menyatakan bahwa coping adalah respon individu untuk mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi. Coping yang efektif akan menghasilkan adaptasi yang menetap, yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama. Sedangkan coping yang tidak efektif berakhir dengan mal-adaptif yaitu

²¹ Richard S Lazarus. Susan Folkman, *Stress Appraisal and Coping* (New York:Springer Publishing Company, 1984), 141.

²² Mitchell, D, *Stress, Coping, and Appraisal in an HIV-Seropositive Rural Sample: A Test of The Goodness-of-fit Hypothesis*. (Thesis. 2004).

perilaku yang menyimpang dan keinginan normatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan. Setiap individu melakukan coping tidak sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukannya bervariasi, hal ini tergantung dari kemampuan dan kondisi individu.²³

Rasmun mengatakan bahwa coping adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologis dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dengan kata lain, coping adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stressful. Coping tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologi.²⁴

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa coping stres adalah usaha seseorang untuk mengatur tuntutan dan masalah yang muncul, mengurangi kesenjangan persepsi antara tuntutan yang berasal dari diri seseorang tersebut atau dari lingkungannya dengan cara yang mereka gunakan untuk menyelesaikan masalah atau tuntutan tersebut.

²³ Rasmun, *Stres Coping dan Adaptasi*, (Jakarta: Sagung Seto, 2004), hlm. 300

²⁴ Ibid.

2. Macam-macam Coping stress

- a. Coping psikologis pada umumnya gejala yang ditimbulkan akibat stres psikologis tergantung pada dua faktor,²⁵ yaitu:
 1. penerimaan atau seberapa berat ancaman yang dirasakan oleh individu terhadap stress yang dihadapi.
 2. Keefektifan coping yang digunakan oleh individu.
- b. Coping psiko-sosial Adalah reaksi psiko-sosial terhadap adanya stimulus stres yang diterima atau dihadapi oleh klien. Menurut Struat dan Sundeen mengemukakan bahwa terdapat 2 kategori coping yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres dan kecemasan:²⁶
 1. (*task-oriented reaction*). Cara ini digunakan untuk menyelesaikan masalah, menyelesaikan konflik dan memenuhi kebutuhan dasar. Terdapat reaksi yang berorientasi pada tugas, yaitu: perilaku menyerang individu menggunakan energinya melakukan perlawanan dalam mempertahankan integritas pribadinya.
 - a. (*withdrawl*) Merupakan perilaku yang menunjukkan pengasingan diri dari lingkungan dan orang lain.
 - b. Kompromi Merupakan tindakan konstruktif yang dilakukan individu untuk menyelesaikan masalah melalui musyawarah atau negosiasi.
 2. Reaksi yang berorientasi pada Ego Reaksi ini sering digunakan oleh individu dalam menghadapi stres, atau ancaman, dan jika dilakukan dalam waktu sesaat maka akan dapat mengurangi kecemasan, tetapi jika digunakan dalam

²⁵ Ibid.

²⁶ Ibid.

waktu yang lama akan dapat mengakibatkan gangguan orientasi realita, memburuknya hubungan interpersonal dan menurunkan produktifitas kerja.

27

3. Bentuk – Bentuk Coping

Lazarus dan Folkman secara umum membedakan bentuk dan fungsi coping dalam dua klasifikasi yaitu sebagai berikut: ²⁸

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

Coping berpusat pada sumber masalah, individu berusaha menghadapi sumber masalah, mencari sumber masalah, mengubah lingkungan yang menyebabkan stress dan berusaha menyelesaikannya sehingga pada akhirnya stress berkurang atau hilang. Untuk mengurangi stressor individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi karena individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stress. Strategi ini akan cenderung digunakan seseorang jika dia merasa dalam menghadapi masalah dia mampu mengontrol permasalahan itu.²⁹

b. Coping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*)

Penanganan stress dimana individu memberi respon terhadap situasi stress dengan emosional. Digunakan mengatur emosional terhadap stress. Pengaturan melalui perilaku individu bagaimana meniadakan fakta-fakta yang

²⁷ Rasmun, *Stres Coping dan Adaptasi*, (Jakarta: Sagung Seto, 2004), hlm. 301

²⁸ Sarafino, E.P. (1998). *Health psychology: Biopsychosocial intervention*. Third Edition. New York : John Willey & Sons, Inc.

²⁹ Ibid.

tidak menyenangkan. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang menekan individu akan cenderung untuk mengatur emosinya dalam rangka penyesuaian diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini jika dia merasa tidak bisa mengontrol masalah yang ada.³⁰

Berawal dari pendapat yang dikemukakan Lazarus mengenai tipe *coping* stres, suatu studi lanjutan dilakukan oleh Folkman, dkk mengenai variasi dari kedua strategi terdahulu, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion focused coping*. Hasil studi tersebut menunjukkan adanya delapan bentuk coping yang muncul, yaitu³¹ :

1. *Problem focused coping*, antara lain:

- a. *Planful Problem Solving* Menggambarkan usaha pemecahan masalah dengan tenang dan berhati-hati disertai dengan pendekatan analisis untuk pemecahan masalah.
- b. *Confrontive Coping* Menggambarkan reaksi agresif untuk mengubah keadaan, yang menggambarkan pula derajat kebencian dan pengambilan resiko.
- c. *Seeking Social Support* Menggambarkan usaha untuk mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata maupun dukungan emosional.

³⁰ Ibid.

³¹ Ibid.

2. *Emotion focused coping*

- a. *Distancing* Menggambarkan reaksi melepaskan diri atau berusaha tidak melibatkan diri dalam permasalahan, disamping menciptakan pandangan-pandangan yang positif.
- b. *Self-Control* Menggambarkan usaha-usaha untuk meregulasi perasaan maupun tindakan.
- c. *Accepting Responsibility* Yaitu usaha-usaha untuk mengakui peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba untuk mendudukan segala sesuatu dengan benar sebagaimana mestinya.
- d. *Escape-Avoidance* Menggambarkan reaksi berkhayal dan usaha menghindar atau melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi.³²

Lahey mengemukakan *coping* yang efektif antara lain:³³

1. Menjauhi sumber-sumber stress (*removing stressor*).
2. Melakukan penyesuaian dalam pemikiran ketika menghadapi suatu permasalahan (*cognitive coping*)
3. Mengatur reaksi yang ditimbulkan karena stress atau segala tekanan (*managing stress reaction*).

Sedangkan *coping* yang tidak efektif antara lain :³⁴

- a. Penghindaran (*withdrawal*)
- b. Bersikap agresi (*aggression*)

³² Sarafino, E.P. (1998). *Health psychology: Biopsychosocial intervention*. Third Edition. New York : John Willey & Sons, Inc.

³³ Ismiati, "Problematika Dan Coping Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi", *Al Bayan*, 32 (Juli-Desember, 2015) Vol. 21

³⁴ Smet, B. "Psikologi Kesehatan", (Jakarta: Grasindo, 1994), hal 145

- c. Mengobati diri sendiri, seperti minum-minuman keras dan pelarian pada obat terlarang (*self-medication*)
- d. Melakukan ego pertahanan diri (*defends mechanism*) seperti melakukan displacement, sublimasi, proyeksi, reaksi formasi, regresi, rasionalisasi, represi, denial, dan intelektualisasi.

Smet juga berpendapat bahwa, tidak ada satupun metode yang dapat digunakan untuk semua situasi stress. Tidak ada coping stres yang paling berhasil. Menurut Rutter coping yang paling efektif adalah strategi yang sesuai dengan jenis stress dan situasi. Keberhasilan coping lebih tergantung pada penggabungan strategi coping yang sesuai dengan ciri masing-masing kejadian yang penuh stress, daripada mencoba menemukan satu strategi yang paling berhasil.³⁵

4. Faktor - faktor yang Mempengaruhi Coping stres

Beberapa penelitian mengenai faktor-faktor yang menjadi sebab kecenderungan seseorang akan coping stres yang dipilihnya telah dilakukan oleh beberapa tokoh. Diantaranya Bandura yang mengatakan bahwa optimisme yang muncul dari efikasi diri dalam hidup seseorang memiliki hubungan dengan banyak konsekuensi positif, termasuk dalam kemampuan menghadapi kondisi yang sulit sehingga menimbulkan ketenangan emosional dalam copingnya.³⁶

Menurut Pergament beberapa hal yang menjadi sumber coping. Dalam hal ini, sumber coping meliputi hal-hal yang memiliki pengaruh terhadap

³⁵ Smet, B. "Psikologi Kesehatan", (Jakarta: Grasindo, 1994), hal 145

³⁶ Keliat, B.A. (1999). *Pelaksanaan Stres*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

pemilihan seseorang atas coping stres tertentu. Hal-hal tersebut antara lain sebagai berikut :³⁷

- a. Materi (seperti makanan, uang)
- b. Fisik (seperti vitalitas dan kesehatan)
- c. Psikologis (seperti kemampuan *problem solving*)
- d. Sosial (seperti kemampuan interpersonal, dukungan sistem sosial)
- e. Spiritual (seperti perasaan kedekatan dengan Tuhan).

5. Fungsi Coping Stres

Folkman dan Lazarus, *coping* yang berpusat pada emosi (*emotion-focused coping*) berfungsi untuk meregulasi respon emosional terhadap masalah. *Coping* ini sebagian besar terdiri dari proses-proses kognitif yang ditujukan pada pengukuran tekanan emosional dan strategi yang termasuk di dalamnya adalah :³⁸

- a. Penghindaran, peminiman atau pembuatan jarak.
- b. Perhatian yang selektif.
- c. Memberikan penilaian yang positif pada kejadian yang negative.

Sedangkan *coping* yang berpusat pada masalah (*problem-focused coping*) berfungsi untuk mengatur dan merubah masalah penyebab stres. Strategi yang termasuk di dalamnya adalah :³⁹

- a. Mengidentifikasi masalah.

³⁷ Ibid.

³⁸ Richard S Lazarus. Susan Folkman, *Stress Appraisal and Coping* (New York:Springer Publishing Company, 1984).

³⁹ Mulya Vergonita Iswandari Winta. Awanda Karin Syafitri, "Coping Stress pada Ibu yang Mengalami Kematian Anak", *Philanthropy Journal of Psychology*, 1(2019) 1-74.

- b. Mengumpulkan alternatif pemecahan masalah.
- c. Mempertimbangkan nilai dan keuntungan alternatif tersebut.
- d. Memilih alternatif terbaik.
- e. Mengambil tindakan.

6. Coping menurut Islam

Dalam hidup, manusia tidak akan pernah terlepas dari berbagai permasalahan, ujian, cobaan dari Allah swt. Allah menjelaskan bahwa kehidupan manusia akan selalu diuji atau cobaan sebagaimana dalam firman-Nya surat Al Baqarah ayat 155-156, yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ

الصَّابِرِينَ (155)

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا ۗ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ

رُجِعُونَ (156)

Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun”⁴⁰.

⁴⁰ Fahd ibn'Abd al'Aziz al Sa'ud, *Al Qur'an Dan Terjemah* (Saudi Arabia: Muja'mma' AL Malik Fahd Littiba' At Al Mush-haf As Syafif, 2002), V: 39.

Sebagai makhluk yang memiliki kesadaran, manusia menyadari adanya problem-problem yang mengganggu aspek-aspek kejiwaannya. Oleh karena itu ia akan berusaha mengatasi problem atau melakukan coping stres dengan berbagai macam upaya. Agama Islam dengan berpedoman pada Al-Qur'an dan Hadits menawarkan solusi dengan memberikan penyelesaian yang benar dan menyembuhkan segala masalah yang dihadapi manusia, salah satunya adalah masalah psikologi. Prof. Dr. Nurholis Madjid mengatakan, "Menjadikan agama sebagai pijakan ilmu sebenar-benarnya suatu hal yang sangat mungkin, karena agama merupakan peraturan-peraturan, termasuk hal-hal mengenai manusia" Banyak jalan yang bisa dilakukan manusia untuk membentuk perilaku coping, antara lain dengan membaca Al-Qur'an, karena sesungguhnya Al-Qur'an memiliki keuntungan yang sangat besar untuk menjernihkan hati, penawar keraguan dan kegoncangan jiwa serta sebagai media untuk membersihkan jiwa.⁴¹ Allah swt berfirman dalam surat Al-Isra' ayat 82 :

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۗ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا (82)

Artinya : "Dan kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian".⁴²

Selain membaca al-Qur'an, cara lain untuk melakukan *coping* stres adalah dengan membaca doa karena sesungguhnya sebuah doa memiliki

⁴¹ Adnan Syarif, *Psikologi Qur'ani* (Malang:Pustaka Hidayah, 2002).

⁴² Fahd ibn'Abd al'Aziz al Sa'ud, *Al Qur'an Dan Terjemah* (Saudi Arabia: Mujamma' AL Malik Fahd Littiba' At Al Mush-haf As Syafif, 2002), V: 437.

keuntungan yang sangat besar. Keuntungan tersebut berupa penjernihan hati serta sebagai media untuk membersihkan jiwa.⁴³ Firman Allah swt yang bisa dijadikan doa oleh umatnya adalah Q.S. al-Baqarah ayat 286, yang berbunyi :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا ۚ أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا ۖ إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ
(286)

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. beri ma'afilah kami, ampunilah Kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir”.⁴⁴

7. Pengertian Ibu

Ibu menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah perempuan yang melahirkan seorang anak, ibu juga bisa di berikan kepada seorang wanita yang mendidik, membesarkan dan merawat seorang anak.⁴⁵

⁴³ Ibid.

⁴⁴ Fahd ibn' Abd al' Aziz al Sa'ud, *Al Qur'an Dan Terjemah* (Saudi Arabia: Muajamma' AL Malik Fahd Littiba' At Al Mush-haf As Syafif, 2002), V:79

⁴⁵ KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), [Http://www. KBBI.com](http://www.kbbi.com), diakses pada tanggal 08 November 2019.

Ibu adalah orang tua perempuan dari seorang anak, baik laki-laki maupun perempuan, baik melalui hubungan biologis maupun sosial. Ibu memiliki peranan yang sangat penting dalam membesarkan anak, dan panggilan ibu dapat diberikan untuk perempuan yang bukan orang tua kandung (biologis) dari seseorang yang mengisi peranan ini.⁴⁶

8. Pengertian Keguguran

Keguguran adalah hilang atau lunturnya janin dalam kandungan seorang perempuan yang terjadi pada kehamilan awal atau trimester pertama. Bagi perempuan atau pasangan suami istri yang sangat menginginkan seorang anak, keguguran adalah suatu musibah. Keguguran tidak dapat dikontrol oleh seseorang. Keguguran juga bisa disebabkan karena seseorang mengalami kecapekan, stres, juga perkembangan janin yang tidak normal.⁴⁷

Abortus atau keguguran adalah penghentian kehamilan sebelum janin dapat hidup di luar rahim yaitu usia kurang dari 20 minggu usia kehamilan dengan berat janin kurang dari 500 gram. Sikap wanita yang mengalami keguguran akan sangat dipengaruhi oleh dukungan yang ditunjukkan oleh pasangan, keluarga, teman serta tenaga kesehatan. Berbagai faktor diduga sebagai penyebab abortus spontan, diantaranya adalah faktor ibu, faktor janin, faktor ibu dan faktor eksternal lainnya.

Faktor ibu seperti usia, paritas, mempunyai riwayat keguguran sebelumnya, infeksi pada daerah genital, penyakit kronis yang diderita ibu, bentuk rahim yang kurang sempurna, mioma, gaya hidup yang tidak sehat,

⁴⁶ Ibid., diakses pada tanggal 16 April 2020.

⁴⁷ Setia Pranata, "Kejadian Keguguran Kehamilan Tidak di Rencanakan dan Pengguguran di Indonesia". *Humaniora*, 2 (Februari, 2012), 181

minum obat-obatan yang dapat membahayakan kandungan, stress atau ketakutan, hubungan sek dengan orgasme sewaktu hamil dan kelelahan karena sering bepergian dengan kendaraan.

Sedangkan keguguran karena faktor janin bisa disebabkan oleh kelainan kromosom Faktor eksternal lain yang juga bisa menyebabkan keguguran seperti seperti trauma fisik, terkena pengaruh radiasi, polusi, pestisida, dan berada dalam medan magnet di atas batas normal. Seorang ibu dimasa kehamilan sering mengalami kelelahan yang tidak dirasakan oleh ibu, ibu juga mengalami tekanan pada pikirannya yang di dasarkan pada kebutuhan sehari-hari, faktor ekonomi serta masalah-masalah yang terjadi pada kehidupan sehari-harinya, hal itu mengakibatkan ibu mengalami stres yang mengakibatkan lunturnya janin yang dikandungnya atau biasa disebut keguguran.⁴⁸

⁴⁸ Darmawati, "*Mengenal Abortus Dan Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Abortus*", *Idea Nursing Journal*, vol. 11